

UNITED WISDOM

Танец как способ присутствовать в собственном теле

Смысл и путь

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

P-26-N03 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Танец как способ присутствовать в собственном теле

Эпиграф

Гармония и ритм.

Платон, «Законы», книга II, начальный разговор о воспитании, Benjamin Jowett; собственный перевод United Wisdom короткого фрагмента. Нормативная задача воспитания не превращена в современную технику свободного движения.

О чём эта статья

Танец может быть способом заметить себя в движении: как я вступаю в выбранный ритм, какую форму повторяю, где меняю её и когда предпочитаю остановиться. Для этого не обязательно выглядеть свободным, забывать обо всём или обнаруживать глубокую причину каждого жеста. Эта статья рассматривает присутствие как внимание к конкретному участию, доступному человеку сейчас. Платоновский разговор о воспитании через хор, буддийское различение положения тела и библейская сцена танца перед Господом помогают поставить разные вопросы; их цели не объединяются в одну технику. Практическая задача скромнее: выбрать понятную форму движения, различить собственное внимание и внешнюю оценку, согласовать участие рядом с другими и позволить танцу закончиться без обязательного рассказа о преображении.

I. Присутствие начинается с конкретного действия

Человек включает музыку и несколько раз переносит вес с одной ноги на другую. Он может назвать происходящее танцем, разминкой или просто движением под музыку. От этого выбора слов само действие не становится менее реальным. Важно другое: он замечает, что делает, или занят преимущественно вопросом, как назвать себя после этого. Присутствие в собственном теле здесь означает доступное описание текущего участия: я двигаюсь так, слышу этот ритм, выбираю продолжить или изменить движение. Это не оценка глубины личности и не обещание особого состояния.

Такое описание полезно отделить от идеала полного погружения. Можно танцевать и одновременно помнить, что скоро придут гости, видеть дверь или следить за пространством рядом с партнёром. Эти обстоятельства принадлежат ситуации, а не обязательно разрушают её. Если человек требует от себя забыть всё остальное, внимание превращается в ещё один экзамен. Вместо вопроса «достаточно ли я

@andrey.zarinsh @ilkutki

присутствую» появляется более точный: что сейчас требует моего внимания и какое движение я действительно выбираю в этих условиях?

Участие не обязано быть большим или заметным. Кто-то делает привычную последовательность шагов, кто-то двигает руками сидя, кто-то отмечает ритм небольшим поворотом. Их действия различаются по форме; нельзя на основании амплитуды расположить людей по степени внутренней свободы. Здесь речь не о подборе нагрузки и не об оценке возможностей тела. Человек выбирает доступную ему форму, а содержательный вопрос состоит в отношении к этому выбору: могу ли я замечать действие, менять его и прекращать без необходимости заслужить право на участие?

Представим домашний вечер: один человек хочет немного подвигаться, второй продолжает читать. Первому не требуется превращать движение в выступление, второму — подтверждать его значительность. Достаточно согласовать музыку и место, чтобы разные занятия могли существовать рядом. Такой бытовой пример показывает, почему присутствие связано с условиями. Внимание к себе не отменяет внимания к комнате, времени и другим людям. Оно становится конкретнее, когда человек знает, какое пространство доступно и какого отклика он вправе ожидать.

II. Выученная форма тоже может быть живым участием

В начале второй книги «Законов» Платона, в переводе Benjamin Jowett, воспитание обсуждается через удовольствие, привычку и участие в хоре, соединяющем танец и пение. Этот разговор имеет собственную политическую и нравственную задачу: желательная форма определяется представлением о хорошем воспитании. Он не подтверждает современный лозунг о свободе любого движения. Для нашей темы важен ограниченный вопрос, который позволяет поставить текст: что человек замечает и чему учится, когда движение уже имеет общую форму?

Иногда кажется, что настоящее присутствие возможно только в импровизации. Тогда повторение чужого шага воспринимается как потеря себя. Но ученик может внимательно следить за последовательностью, различать начало и завершение поворота, понимать собственную ошибку и снова пробовать. Это вполне определённое участие. Оно не становится неискренним потому, что рисунок придумал другой человек. Свобода здесь может выражаться в согласии учиться именно этой форме, в выборе подходящего темпа обучения и в возможности задавать вопросы о том, что пока непонятно.

При этом форма имеет требования. Если участник пришёл разучивать конкретный танец, учитель вправе объяснить, чем исполнение отличается от образца. Полезно понимать предмет замечания: направление шага, последовательность или согласование пары. Из

замечания о форме не следует общий вывод о ценности человека, его характере или способности радоваться. Содержательная обратная связь остаётся связанной с действием, которое можно показать и обсудить. Фраза о том, что человек «слишком закрыт», без объяснения конкретной задачи такой ясности не даёт.

Импровизация тоже не лишена формы: её могут задавать музыка, размер комнаты, привычные жесты или выбранное ограничение. Поэтому противопоставление «чужая схема либо подлинное я» слишком грубо. Можно повторять последовательность с интересом и импровизировать ради ожидаемой похвалы. Практическое различие находится в отношении к действию: понимаю ли я, на что согласился, что сейчас пробую и как могу изменить способ участия? Здесь платоновский вопрос об обучении помогает рассмотреть форму, но не устанавливает обязательную для читателя систему воспитания.

Повторение можно оценивать в пределах занятия. Если последовательность пока не запоминается, это сообщает о текущей задаче обучения, а не о неспособности человека быть внимательным. Учитель может показать отдельную часть, предложить другой способ объяснения или уточнить, какой элемент вызывает вопрос. Ученик вправе решить, подходит ли ему такой формат. Ни продолжение любой ценой, ни немедленный отказ не становятся универсальным правилом. Важнее сохранить предмет разговора: что мы учим и какая помощь действительно относится к этому действию.

III. Замечать положение без требования раскрыть тайный смысл

В MN 10, «Satipatthana Sutta», английская версия Thanissaro Bhikkhu на Access to Insight, раздел о положениях тела предлагает различать ходьбу, стояние, сидение и лежание; следующий раздел касается осознанности в действиях. Общая цель текста связана с буддийским путём освобождения. Это не руководство по танцу и не исследование его воздействия. Для нашей темы уместно только осторожное сопоставление: замечать, как расположено тело и какое действие происходит, прежде чем приписывать ему большой внутренний смысл.

В танце это может выглядеть совершенно обыденно. Человек замечает, что смотрит преимущественно на других, хотя хотел следить за собственным шагом. Он не обязан делать из этого вывод, будто боится жизни или потерял связь с собой. Можно сначала описать ситуацию: я ищу образец, потому что ещё не знаю последовательность. Такое описание оставляет возможность учиться. Оно точнее объяснения, в котором каждое положение рук немедленно становится доказательством скрытого запрета, давней травмы или определённого типа личности.

Иногда движение вызывает воспоминание или чувство, которому человек придаёт значение. Это значение можно признать как собственное переживание: сейчас данный жест напоминает мне определённый вечер. Но жест сам по себе не удостоверяет историю, которую хочется вокруг него построить. Между ассоциацией и проверенным событием остаётся различие. Здесь нет обязанности искать забытое содержание, расшифровывать тело или спрашивать у другого участника, что его движение «на самом деле означает». Описание движения и рассказ о памяти могут существовать рядом, не подменяя друг друга.

Внимание может перемещаться. В один момент важна последовательность, в другой — расстояние до соседа, затем — собственное желание сделать паузу. От человека не требуется удерживать одинаковую сосредоточенность на протяжении всей музыки. Можно заметить, куда она направилась, и решить, что сейчас уместно. Буддийский текст помогает различить наблюдаемое действие и добавленное объяснение лишь в пределах этого сопоставления. Его религиозная цель, другие упражнения и обещания пути не перенесены на несколько минут домашнего танца.

IV. Танец может обращаться к тому, что больше личного впечатления

Во Второй книге Самуила 6:12–23 Давид танцует перед Господом при перенесении ковчега; Мелхола наблюдает и затем вступает с ним в спор. В King James Version прочитана вся эта сцена, включая жертвы, благословение, возвращение домой и последнее сообщение о Мелхоле. Здесь танец имеет религиозный и общественный адресат. Он не описан как упражнение, позволяющее почувствовать себя лучше. Поэтому нельзя превратить эпизод в доказательство того, что любое движение освобождает человека или делает чужую оценку несущественной.

Эта сцена позволяет различить внутреннее впечатление и предмет участия. Человек может танцевать ради праздника, исполнения, молитвы в своей традиции или поддержания общего рисунка. Его внимание не обязательно сосредоточено только на собственном ощущении. Он присутствует и в отношении к тому, ради чего действует. В современной жизни полезно спросить, каков адресат конкретного танца: я учусь, играю, выступаю, отмечаю событие или участвую в знакомом мне обряде? Ответ определяет требования лучше, чем общее обещание «раскрыться через тело».

Спор Давида и Мелхолы не даёт простого правила для любой пары. Читатель может заметить различие их оценок, но не вправе назначить каждого современного критика на место одного персонажа. Последняя фраза о бездетности Мелхолы также не становится утверждением о медицинской причине или нормой наказания женщин. Подобные

выводы выходили бы за пределы нашей темы и прочитанной сцены. Содержательная граница важна: религиозный рассказ остаётся рассказом с собственными обстоятельствами, а не готовым распределением правоты между участниками бытового спора.

Если человек выбирает танец, принадлежащий определённой культуре или религиозной практике, разумно узнавать его назначение у тех, кто действительно его передаёт. Название, костюм или отдельный жест ещё не объясняют контекст. При этом для обычного движения под музыку не нужно объявлять себя участником обряда. Можно честно назвать собственное занятие и не приписывать ему полученную извне сакральную силу. Уважение к форме начинается с такого различения: чему я учусь, у кого и какое значение вправе сообщать о своём участии?

V. Внешний взгляд и собственное внимание могут сосуществовать

Зеркало, зрители или камера меняют условия танца. Человек может следить за рисунком движения, чтобы подготовить выступление; может хотеть увидеть, что получилось. Это не обязательно мешает присутствию. Вопрос в том, какое место получает внешний взгляд. Если он служит определённой задаче, можно назвать её и обсудить результат. Если всякое движение проверяется на то, заслужит ли человек одобрение, задача становится другой: получить подтверждение собственной приемлемости. Эти цели стоит различить, не осуждая желание выглядеть хорошо.

Например, участник репетиции повторяет короткий фрагмент перед зеркалом. Он замечает, что поворот начинается раньше музыки, и меняет последовательность. Это предметная работа. Но если после каждой попытки он спрашивает, не выглядит ли нелепым вообще, ответ на конкретную техническую задачу теряется. Помогает вернуть разговор к выбранному действию: какой фрагмент сейчас рассматриваем, что в нём требуется и по какому признаку решим, что можно перейти дальше? Такой вопрос не требует полного исчезновения неловкости.

Неловкость сама по себе не доказывает, что танец человеку не подходит. Она также не обязана стать испытанием, которое надо преодолеть перед группой. Можно предпочесть другое место, меньше зрителей, знакомую последовательность или участие без выступления. Смысл изменения условий состоит в возможности заниматься выбранным делом, а не в получении универсальной уверенности. Другому человеку не следует обещать, что после нескольких песен он перестанет стесняться. Можно предложить понятную форму участия и принять его ответ, включая отказ.

Запись заслуживает отдельного решения. Согласие двигаться на занятии ещё не сообщает, что человек хочет видеть своё видео в чужой подборке. Здесь речь о добровольной договорённости, а не о юридическом разборе. До записи можно назвать её цель, круг просмотра и предполагаемое использование; изменение этих условий требует нового разговора. Так внешний взгляд становится описанным обстоятельством. Человек получает возможность решить, какого участия хочет, вместо того чтобы узнавать постфактум, что его движение превратилось в чужой публичный рассказ.

VI. Рядом с другими присутствие включает согласование

В парном танце собственное внимание связано с действиями другого человека. Нужно понимать, какой рисунок выбран, где находится партнёр и какие контакты согласованы. Чувство вдохновения не заменяет такого понимания. Даже хорошо знакомая пара может в этот раз предпочесть другой темп, меньшую близость или иной способ взаимодействия. Прошлый опыт даёт общую историю, но не готовый ответ на сегодняшнее приглашение. Участие становится яснее, когда его условия можно назвать обычными словами до того, как возникнет необходимость угадывать их в движении.

Прикосновение не обязано объясняться намерением ведущего. Если человек не хочет определённого контакта, полезнее изменить форму или остановиться, чем доказывать, что он неправильно почувствовал дружелюбие. Такое решение относится к конкретному взаимодействию; оно не требует диагноза недоверия или общей оценки отношений. Можно согласовать другой рисунок, танцевать рядом без контакта либо закончить пару. Присутствие в собственном теле включает возможность сообщить о выборе, а внимание к другому — возможность принять его без публичного разбора причин.

В группе действует похожее различие между общим рисунком и одинаковым переживанием. Люди могут выполнить одну последовательность и по-разному отнестись к событию: кому-то интересно обучение, кому-то приятно быть среди знакомых, кто-то просто поддержал приглашение. Не нужно получать от всех один рассказ о единении. Достаточно понимать общую задачу и позволять различным впечатлениям оставаться различными. Если движение требует конкретного согласования, его можно обсуждать предметно. Из согласованного шага не следует одинаковая вера, близость или готовность продолжать отношения вне занятия.

Есть и простое внимание к пространству. Место, пригодное для одного движения, может быть занято другим участником или предметом; общий вечер ограничен временем и звуком. Эти обстоятельства не делают танец менее настоящим. Они помогают выбрать форму, которая существует здесь, а не в воображаемой пустой комнате. Организатор может заранее объяснить, где проходят занятия, какая последовательность

предполагается и как можно выйти из общего круга. Участнику тогда не приходится доказывать серьёзность намерения терпением к непонятным условиям.

Роли тоже имеют объём. Привычный ведущий не обязан вести каждую встречу, а начинающий не обязан всегда следовать. Если форма позволяет смену, её можно обсудить заранее; если не позволяет, полезно знать это при выборе занятия. Само распределение ролей не описывает отношения людей во всех остальных обстоятельствах. Кто задаёт рисунок сейчас, кто принимает приглашение и когда договорённость заканчивается — отдельные вопросы. Их ясность помогает участвовать, не превращая несколько шагов в молчаливое соглашение обо всей совместной жизни.

VII. Пауза принадлежит действию, а не отменяет его

Музыка продолжается, а человек перестаёт двигаться. Это может быть обычным изменением участия: он хочет посмотреть, обдумать последовательность, освободить место или закончить. Сам факт паузы не сообщает причины. Поэтому не стоит сразу называть её сопротивлением, потерей контакта с телом или недостатком смелости. Присутствие может состоять именно в ясном решении остановиться. Если требуется согласовать выход из пары, человек сообщает об этом; если он танцевал один, достаточно признать собственный выбор без обязанности объясняться перед воображаемым наблюдателем.

Пауза полезна ещё и как граница разных задач. На занятии она позволяет задать вопрос о форме; на празднике — перейти к разговору; дома — закончить выбранный фрагмент и вернуться к обычному делу. Не всякое завершение должно иметь одинаковую церемонию. Можно заранее выбрать короткий участок музыки, а затем решить, хочется ли продолжения. Это не нормативная длительность и не обещание эффекта за определённое время. Человек просто получает понятный объём действия, который не нужно продлевать ради доказательства его ценности.

Не следует принимать болезненность или выраженный дискомфорт за обязательный материал танца, который нужно истолковать и преодолеть. Здесь не предлагается лечебная практика или правило нагрузки. Статья не решает медицинских вопросов по описанию движения. Для её практической задачи достаточно не превращать продолжение в нравственный долг: человек вправе прекратить выбранное занятие. Тем, кто приглашает других, полезно избегать обещаний, что неприятное ощущение свидетельствует о правильном раскрытии или что отказ лишает человека важного переживания.

Иногда после паузы человек возвращается, иногда нет. Ни один вариант сам по себе не определяет успех события. Можно оценить то, что действительно произошло: удалось

разобраться в последовательности, согласовать участие, попробовать знакомое движение в другом ритме. Это ограниченные результаты, а не ступени обязательного преображения. Если танец оставил вопрос, его можно сохранить; если ничего особенного не осталось, не требуется изобретать скрытый смысл. Участие было конечным действием и не обязано подтверждаться долгим внутренним послесловием.

VIII. Значение переживания остаётся открытым для уточнения

Человек может сказать после танца: «Сегодня мне было легче двигаться среди других». Это содержательное наблюдение о конкретном вечере. Оно отличается от вывода, что теперь все трудные разговоры будут даваться легко. Перенос переживания на другую область требует отдельного основания. Танец не решает за человека вопрос о работе, отношениях или принадлежности к группе. Он может дать пример того, как удалось выбрать форму и сообщить о своём участии, но пример ещё не гарантирует повторения в иных обстоятельствах.

Другой человек замечает, что любимая музыка не вызвала ожидаемой радости. Здесь тоже полезно оставить несколько возможностей: вечер оказался другим, форма не подошла, внимание было занято иной задачей, ожидание было слишком определённым. Не нужно назначать одну глубокую причину по отсутствию желаемого чувства. Можно описать, что было выбрано и что захотелось изменить. Такой рассказ сохраняет человеку право пробовать снова или выбрать другое занятие, не объявляя танец универсальным способом возвращения к себе.

Значение может быть связано с культурой движения. Освоить одну последовательность — значит узнать что-то о её форме, но не обязательно стать носителем всего опыта сообщества. Можно ценить полученное знание и честно называть его предел. Это особенно важно, если человек рассказывает другим о своём участии: чему его действительно учили, какой контекст объяснили, а что он добавил как личную ассоциацию. Различение не обедняет переживание. Оно позволяет говорить о нём без присвоения чужой истории и без превращения преподавателя в представителя всех людей этой традиции.

Если хочется сохранить впечатление, достаточно выбрать небольшой способ: записать название движения, отметить интересный вопрос, договориться о следующем занятии. Такой след отличается от обязанности немедленно сформулировать новую жизненную позицию. Можно также ничего не сохранять. Танец не теряет значения только потому, что о нём нет записи или публикации. Вопрос о продолжении решается по собственному

предмету: хочу ли я ещё учиться этой форме, встречаться с этими людьми или двигаться под эту музыку? Каждый ответ имеет свой объём.

IX. Возвращение к обычной жизни завершает форму

После танца остаются обычные дела: убрать предметы, выключить музыку, ответить на сообщение, вернуться домой. Это не снижение достигнутого уровня присутствия. Действие происходило в жизни и заканчивается внутри неё. Полезно не противопоставлять несколько минут движения всему остальному дню как единственное настоящее время. Такое противопоставление заставляет обесценивать занятия, в которых человек действует иначе. Присутствовать можно и в выбранном танце, и в следующем разговоре; формы внимания различаются, но не обязаны соревноваться за право называться жизнью.

Для продолжения важнее конкретная договорённость, чем яркость заключительного впечатления. Ученик может уточнить время занятия, партнёры — выбрать удобный формат, хозяева вечера — решить, хотят ли повторения. Если общего желания нет, это не отменяет состоявшееся участие. Предыдущее согласие не становится обязательством приходить всегда. Так конечность защищает содержательность события: люди встретились для определённого действия и могут оценить его без требования доказать вечную близость или сохранить одинаковое состояние до следующей встречи.

Три прочитанные линии оставляют разные вопросы. Платоновский разговор касается воспитания и оценки формы; буддийский — наблюдения в пути освобождения; библейский эпизод — религиозного события и спора о нём. Ни один не выдаёт сертификат современного телесного присутствия. Их различие помогает осторожнее говорить о танце: не всё наблюдение есть освобождение, не всякое обучение есть согласие с политическим идеалом, не каждое праздничное движение есть обряд. Современная практическая задача остаётся нашим авторским сопоставлением, доступным обсуждению, а не скрытой общей доктриной.

Поэтому танец как способ присутствовать в собственном теле можно понимать через несколько ясных отношений: выбранное движение, внимание к происходящему, согласование рядом с другими и возможность завершить. Не требуется выглядеть определённым образом или чувствовать то, что обещает чужой рассказ. Достаточно различать действие и его объяснение, замечать собственный выбор и не выдавать ограниченный опыт за окончательное знание о себе. Тогда танец остаётся конкретным делом человека, которое может быть выразительным, выученным, простым или праздничным — в том объёме, который он действительно выбрал.

Продолжение может стать привычкой, но привычка не обязана требовать ежедневного доказательства. Пропущенный вечер сам по себе не уничтожает выученную форму и не раскрывает тайную несерьёзность намерения. Человек может учитывать время, место и другие занятия, выбирая, когда вернуться к танцу. Такая конечная договорённость точнее обещания никогда не терять контакт с собой. Она оставляет возможность заниматься тем, что интересно, без обязанности превращать каждое утро в проверку достигнутого состояния или сравнивать разные дни по яркости переживания.

Что это значит на практике

Выберите знакомую и доступную вам форму движения: небольшой фрагмент изученного танца или обычное движение под музыку. Назовите задачу своими словами: повторить последовательность, попробовать иной рисунок, участвовать в общем событии. Не задавайте обязательного чувства, которое должно возникнуть, и не используйте эту практику для оценки здоровья или скрытых причин переживания.

Опишите одно наблюдаемое действие без толкования характера: куда направлен взгляд, какой шаг сейчас повторяется, где меняется положение рук. Затем отдельно назовите собственное впечатление, если оно есть. Ассоциация может быть значимой, но сама по себе не подтверждает событие прошлого и не требует поиска тайного содержания.

Если рядом другие люди, уточните пространство, контакт и возможность закончить. Для записи и дальнейшего показа нужен отдельный понятный разговор о добровольном участии. Можно изменить форму, сделать паузу, перейти к слушанию или отказаться; эти решения не обязаны сопровождаться оправданием личной ценности.

После выбранного фрагмента решите, что действительно хочется продолжить: движение, обучение, встречу или ничего из перечисленного. Достаточно одного конкретного наблюдения о состоявшемся действии. Вернитесь к следующему обычному делу; завершение не требует рассказа о преображении и не отменяет того, что произошло.

Ключевая цитата

> *Каково бы ни было положение его тела.*

MN 10, Satipatthana Sutta, раздел A.2, Thanissaro Bhikkhu, показанная версия Access to Insight; собственный перевод United Wisdom короткой части. Наблюдение положения принадлежит буддийскому пути, а не обещанию результата танца.

Связи между традициями

Линия	Источник	Предмет и граница сопоставления
Обучение форме	Платон, Законы II, Jowett	Воспитание и нормативная оценка хора; не современная свобода любого движения.
Различение положения	MN 10, A.2–3, Thanissaro	Наблюдение на пути освобождения; не танцевальное упражнение или лечение.
Религиозный адресат	2 Samuel 6:12–23, KJV	Ковчег, Господь и спор; не готовая правота любого танцующего.
Участие рядом с другими	Авторские примеры пары и группы	Согласие на форму и контакт имеет объём; прошлый опыт не сегодняшнее приглашение.
Окончание и значение	Авторские примеры занятия и вечера	Ограниченный опыт не окончательный диагноз себя или обязанность продолжать.

Первоисточники

1. Платон, *Законы*, книга II, начало разговора о воспитании, привычке, удовольствии и хоре. Перевод Benjamin Jowett, Internet Classics Archive. Фактически прочитан начальный контекст до вопроса о свободе поэта выбирать форму; страница прямо называет переводчика. Точного года показанной редакции не устанавливаю. Эпиграф — короткий английский фрагмент, RU перевод United Wisdom. Политическая и нравственная задача остаётся собственной. https://classics.mit.edu/Plato/laws.2.ii.html

2. *MN 10, Satipatthana Sutta: Frames of Reference*, A.2–3. Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight, показанная редакция 30.11.2013. Прочитаны положения тела, действия и религиозное введение; датировки 2008 в заголовке и 1995 внизу различаются, без выбора выдуманного единого года. Ключевая цитата — короткая часть A.2, RU перевод United Wisdom. Другие упражнения и сроки результатов не перенесены на танец. https://accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html

3. *Вторая книга Самуила* 6:12–23 (2 Samuel). King James Version, Bible Gateway. Все двенадцать стихов и обозначение версии фактически прочитаны. Танец перед Господом, перенос ковчега и спор сохранены в собственном контексте. Последнее сообщение о

Мелхоле не превращено в медицинскую причинность или правило наказания.
https://www.biblegateway.com/passage/?search=2%20Samuel%206%3A12-23&version=KJV

Теги

танец, тело, присутствие, внимание, движение, ритм, форма, обучение, повторение, импровизация, положение, действие, наблюдение, толкование, память, ассоциация, партнёр, группа, согласие, контакт, пауза, завершение, зеркало, запись, выступление, Платон, Законы, буддийская традиция, Давид, Мелхола, библейская традиция, культура

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.