СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР 13



ч а с т 1
СВЕТЪТ, В КОЙТО ЖИВЕЕМ

Когато създателят на мрежата бие камбаната 20
Баба Надка и алгоритмите, които влязоха в двора 24
Бруно и тракерът, който започна да мисли вместо мен 28
Поколението, което свиква, вместо да избира 32
Бичът на времето: Животът без осъзнатост 36
Колизията на нашето време: Ритъм срещу алгоритъм 40
От нишките към принципите 44



ч а с т 2
СЕДЕМТЕ ПРИНЦИПА

Как да живеете 7-те принципа,
или Ритъмът на човечността в 7 дни 50
7 принципа за 7 дни 52
Структурата – форма на осъзнатост 54
Как да практикувате принципите 55
Вашият ритъм 55
П р и н ц и п 1 : Осъзнатото присъствие 56
П р и н ц и п 2 : Личният компас 76
П р и н ц и п 3 : Принцип на дълбоката връзка 96
П р и н ц и п 4 : Принцип на съзнателната информация 115
П р и н ц и п 5 : Принцип на вътрешната пауза информация 130
П р и н ц и п 6 : Принцип на творческото съзидание 144
П р и н ц и п 7 : Принцип на хармонията с природата 158



ч а с т 3
РИТЪМЪТ НА СЕДЕМТЕ НИВА

Как светът и човекът дишат в един и същи такт 176
Да видиш света като музика, не като система 177
Какво представляват 7-те нива 177
Как да четете тази част 178
Защо тези 7 фактора 179
Посланието 180
П о н е д е л н и к – Присъствието 181
В т о р н и к – Посоката 194
С р я д а – Дълбоката връзка 211
Ч е т в ъ р т ъ к – Съзнателната информация 229
П е т ъ к – Вътрешната пауза 247
С ъ б о т а – Творческо съзидание 268
Н е д е л я – Хармония с природата 287
Как да четете тази част – без напрежение и без буквализъм 305



ч а с т 4
СИМФОНИЯТА НА ЖИВОТА

Да бъдеш адекватен, без да се изгубиш 312
М е д и т а ц и я 1 : Древният часовникар и живото време 317
М е д и т а ц и я 2 : ЕСЕН – Листопадът и балансът 320
М е д и т а ц и я 3 : Пазителят на огъня 323
М е д и т а ц и я 4 : ЗИМА – Падащата снежинка 325
М е д и т а ц и я 5 : Градинарят 327
М е д и т а ц и я 6 : ПРОЛЕТ – През очите на жерава 330
М е д и т а ц и я 7 : Мореплавателят 333
М е д и т а ц и я 8 : ЛЯТО – Делфинът 336

ПОСЛЕДЕН АКОРД 338
Бележка за подхода и източниците 342

Предговор

За изначалния мотив

Тази книга не е родена от идея. Тя е родена от смущение.

От онзи момент, в който започваш да говориш с хора – млади, но и не толкова млади – за неща, които за теб винаги са били очевидни: отговорност, дисциплина, осъзнатост, вътрешна посока, човешка зрялост. И виждаш, че думите не срещат съпротива. Те просто не стигат никъде. Срещат празнота.

Дълго време хората бяха възпитавани с определен език. Книги, учители, житейски примери и лично участие говореха за вътрешен растеж, за поемане на отговорност за собствения живот, за връзката между избор и последица. Този език работеше. Не защото беше съвършен, а защото средата го поддържаше. Той пораждаше движение, мотивация и усещане за смисъл. Някъде през последното десетилетие обаче се случи нещо качествено различно. Не просто се смени поколението. Смени се начинът, по който светът възпитава вниманието.

Алгоритмите, дигиталната среда, постоянният поток от стимули и реакции, нуждата всичко да бъде бързо, веднага и без пауза, започнаха постепенно да изместват самото преживяване на ценностите. Не защото хората са се променили в същността си, а защото средата започна да подкрепя автоматичните реакции вместо човешките качества.

И тук се появи един парадокс. Това не засегна само младите. Родители, хора на средна възраст, професионалисти с опит започнаха неусетно да се синхронизират с този нов ритъм, за да не изостанат. Така понятия като *дисциплина*, *осъзнатост* и *вътрешна отговорност* започнаха да звучат старомодно, ненужно или досадно. Не защото са изгубили стойността си, а защото езикът, в който ги изричаме, вече не достига до съвременния човек.

Точно тук се роди основният въпрос, от който тръгва тази книга: *Ами ако проблемът не е в ценностите, а в това, че сме загубили достъпа до самото преживяване да бъдеш човек?*

Алгоритмите не отнемат човечността директно. Те просто не оставят място за нея. Те работят със скорост, предсказуемост, повторение и реакция. Човешкото обаче се ражда в паузата, в избора, в присъствието, в ритъма, в тялото, във връзката и в смисленото действие.

Затова не е достатъчно тези ценности да бъдат обяснявани отново и отново. Нужно е връщане *преди думите*. Към изначалното преживяване: какво означава да си тук, да дишаш, да избираш, да създаваш, да се свързваш, да спираш, да участваш в живота не автоматично, а като жив човек.

Това е истинската цел на тази книга. Не да се бори с алгоритмите и не да ги отрича, а да предложи друг ритъм на съществуване, в който човекът отново има място. *Човекът между ритъма и алгоритъма* не е манифест, не е критика и не е носталгия по миналото. Тя е опит за връщане към основата – към човешкото преживяване, което прави всички ценности възможни.

Защото преди дисциплината стои присъствието. Преди отговорността стои изборът. А преди смисъла – живото участие в собствения ни живот.

И ако тази книга има една задача, тя е проста: да помогне на човека да си спомни какво означава да бъде човек – преди светът да му каже какъв да бъде.

За жанра и вдъхновението

Човекът между ритъма и алгоритъма не е художествена литература. Тя не разказва история и не предлага измислени персонажи. В същото време не е и наръчник, нито сбор от инструкции, техники или правила за *правилен живот.* Най-точното ѝ място е в жанра на философско-психологическата литература, която не поучава, а събужда – литература, която работи чрез преживяване, вътрешно разпознаване и личен опит.

В този контекст е важно едно уточнение. В книгата се появяват кратки *живи примери* – разказни фрагменти, в които участват условни, въображаеми фигури. Те не изграждат сюжет, не следват фабула и не целят художествен разказ. Тяхната функция не е фикционална, а преживелищна: да въплътят човешки състояния, вътрешни конфликти и моменти на избор, които читателят може да разпознае в собствения си живот. Това не са персонажи, а носители на опит – начини да се види отвътре онова, за което философията и психологията често говорят абстрактно.

В този смисъл книгата принадлежи към традицията, в която човек не е воден *какво да прави*, а е поканен да си спомни кой е. За мен едно от най-силните и чисти въплъщения на този подход е книгата *Човекът в търсене на смисъл* на Виктор Франкъл. Тя не учи *как*. Тя помага да се чуе *кога*. Вместо да предлага техники за справяне, тя ни учи да разпознаем своя

Кайрос[1] – онзи преломен миг на катарзис и персонално *Еврика!*, в който внезапно си спомняме, че сме хора. Това е моментът, в който автоматичната реакция спира и се появява възможността за съзнателен избор; мигът, в който спираме да бъдем жертва на обстоятелствата и ставаме техни господари. Книгата не предлага рецепти, а свидетелство. Не обяснява смисъла, а показва как той може да бъде открит дори в най-нечовешки условия.

Франкъл преминава през концентрационните лагери – предела на човешката дехуманизация, и именно оттам формулира една от най-дълбоките идеи на XX в.: че свободата не е външно обстоятелство, а вътрешно пространство между стимула и реакцията. Тази идея стои в самото ядро и на настоящата книга.

Разбира се, светът на алгоритмите не е концлагер в историческия, физически или морален смисъл на думата. Подобно сравнение би било неуместно и несправедливо. Но ако си позволим една внимателна, метафорична спекулация, можем да зададем въпроса: не създават ли алгоритмите среда, в която човешкото внимание, избор и вътрешна свобода са под постоянен натиск, редуцирани, форматирани и предсказвани?

Тук аналогията не е в страданието, а в механизма. Не във външното насилие, а във вътрешното отнемане на пространство. Алгоритмите не ни лишават от свобода директно – те ни лишават от паузата, в която свободата се ражда. Те не ни заповядват какво да мислим – те ни лишават от вре-

[1] Кайрос (от гр. kairos) – в древногръцката философия понятие за *благоприятния момент* или *времето на прелома*. За разлика от Хронос (линейното, измервано от часовника време), Кайрос обозначава качественото време – онзи кратък и уникален миг на възможност, в който човек трябва да действа, за да промени съдбата си. Това е *времето на смисъла*, в което се случва катарзисът и се взема съзнателно решение.

мето да разберем защо мислим така. И точно затова въпросът за човешкото присъствие, за вътрешния избор и за смисъла отново става актуален – по нов начин, в нов контекст, но със същата дълбочина.

Тази книга не сравнява епохи, а поставя въпрос: Ако свободата е вътрешно пространство, как го пазим в свят, който постоянно го запълва?

Това е диалогът, който книгата води – с философията, с психологията, със съвременната наука и с читателя. И ако има вдъхновение, то не е в копиране на идеи, а в продължаване на една линия: да говорим за човешкото не чрез лозунги, а чрез преживяна истина.

Мартин Иванов
16 декември 2025 г.