

*Мислите, че нямате време
за осъзнатост? Помислете пак!*



ДЖОН КАБАТ- ЗИН



К
Н
И
Г
А

Осъзнатост за всички

4

*Мъдрост,
способна да промени света*

П Р Е Д Г О В О Р

Осъзнатост за всички!

Звучи доста крайно.

Но като се замисли човек, защо пък не? Особено в днешно време, когато живеем с толкова сериозен вътрешен и външен стрес в индивидуален и колективен план.

Говорейки за мъдрост, способна да промени света, нямам предвид някаква хипербола. Това е потенциал, който можем да предаваме един на друг и който е заложен във всеки един от нас по не толкова зрелищен, но, както се надявам да изясня, значителен начин. Мъдростта може да се култивира чрез осъзнатост на малки и големи стъпки. През последните 40 години имах привилегията да видя как тя се появява и процъфтява в много различни области. Сега наченките на тази мъдрост се разпространяват по целия свят и тя става все по-силна, а нуждата от нея – все по-наложителна.

Еволюционният внос на медитативна осъзнатост

Ако приемем, че еволюционният ни път като хора включва прогресивно опознаване на себе си, като по този начин осъществяваме по-голяма част от името, с което сме се назовали като вид*, и преставаме да се унищожаваме и да създаваме кошмарни антиутопии, ще трябва да поемем отговорност за себе си на съвсем ново ниво. Става въпрос за отговорността за собствения ни ум, общество и планета. В противен случай, ако възприемем миналото като някакъв пролог, може да се окаже, че всеки волно или неволно допринася с нещо гребно, но не и незначително, за създаването на изключително нездравословен и тровещ свят, който никой няма да е щастлив да обитава. Вероятно нашето хилядолетие подценява най-много именно този аспект от реалността – човечеството прогресивно заболява пред очите ни. Става все по-трудно и опасно да игнорираме тази реалност както индивидуално, така и колективно.

Ето защо идеята за осъзнатост за всички и култивирането на повече мъдрост, проявяваща се в поведението и грижата за нашия свят, не е проява на крайно мислене или идеалистична замечтаност. Тя е *основният* фактор за нашето краткосрочно и дългосрочно оцеляване, здраве и развитие като вид. Но за да сме от

* Homo sapiens sapiens: видът, който е съзнателен и знае, че е съзнателен; от латинското sapere – *вкувам* или *познавам* (виж Книга 1 от тази поредица *Медитацията не е това, което мислите*, Част 2, *Нация със синдром на дефицит на вниманието*). – Бел. авт.

калибъра на това огромно предизвикателство, осъзнатостта, за която говоря, трябва да бъде автентична; да е част от принципната рамка на дарма*, насърчаваща и развиваща мъдрост и състрадание. Използвам термина *осъзнатост* в смисъл на определен начин на възприятие и съществуване, който има дълга история на тази планета. Той е набрал значителна инерция в съвременността, тъй като все по-често навлиза по различен начин в публичния дискурс на много общества и култури. Естествено подхотът, който застъпвам, трябва да бъде и е обоснован и защитен на всяко ниво под формата на етична, реална, действена и в крайна сметка безкористна мъдрост и поведение. Можем да мислим за осъзнатостта като за един от притоците в традицията на човешката мъдрост. Макар че най-дълбоките ѝ корени са в будизма, нейната същност е универсална и присъства по един или друг начин във всички човешки култури и традиции.

Смятам, че все по-широкото възприемане и практикуване на медитация за осъзнатост в личния и професионалния живот, както и съзнателното ѝ приложение миг по миг и ден по ден в реакциите ни към обитавания от нас свят, би могло да бъде основа на истинско благополучие, спокойствие и яснота в огромното разнообразие от народи, култури и стремежи на планетата. Осъзнатостта има какво да предложи на всички като личности и като глобална чо-

* Ако думата *дарма* не ви е позната, виж Книга 1 *Медитацията не е това, което мислите*. – Бел. авт.

вешка общност. Според мен не съществува каквото и да е съмнение, че нейният трансформационен потенциал трябва да бъде осъществен на практика по безкрайно много творчески начини. Важно е да го направим, защото днес сме на кръстопът в развитието на нашия вид, живеещ в нашето далеч-по-крехко-отколкото-доскоро-си-мислехме планетарно обиталище.

Една от многото скорошни индикации, че осъзнатостта навлиза в масовия публичен дискурс е фактът, че на нея е посветена последната глава от книгата *21 урока за 21 век* на историка Ювал Ноа Харари (Изток-Запад, 2019). В нея той разкрива, че след един 10-дневен ритрийт през 2000 г. е започнал да медитира всеки ден. Освен това ежегодно участва в интензивен мълчалив ритрийт с продължителност един или два месеца (без достъп до книги и социални медии). Това само по себе си говори много. След като ни предложи два изключително популярни, дълбоки, провокативни и проникателни труда, описващи историята на човека (*Sapiens. Кратка история на човечеството*, Изток-Запад, 2016), и някои доста ужасяващи предизвикателства, пред които сме изправени като вид в най-близко бъдеще (*Ното Deus. Кратка история на бъдещето*, Изток-Запад, 2018), най-скорошната му книга, също бестселър, извлича от цялото това научно изследване двадесет и един ключови урока за настоящето. Намирам за доста показателно и удовлетворяващо, че след като Харари така умело сплита многобройни исторически нишки, за да разкрие огромните предизвикателства, пред които е изправен видът ни днес, той изрично възприема строгата практика на

осъзнатост в собствения си живот. Авторът я определя като не много вероятен, но може би съществен елемент, който човечеството трябва да култивира, ако иска да се справи с новите предизвикателства, възникнали вследствие на информационните и биотехнологиите. Разглежда ги изключително детайлно и отрезвяващо.

На 9 септември 2018 г. на първа страница в неделната книжна рубрика на *Ню Йорк таймс* излиза статия от Бил Гейтс, озаглавена *Да мислиш мащабно**. Посветена е на книгата *21 урока за 21 век* и тъй като Харари е мащабен мислител, творец и синтезатор като историк, в текста Гейтс пита:

Какво трябва да направим по въпроса според Харари? [т. е. относно изброените от Харари големи предизвикателства, пред които понастоящем сме изправени като вид] Книгата е изпъстрена с практически съвети, включително тристранна стратегия за борба с тероризма и няколко за справяне с фалшиви новини. Но главната му идея се свежда до следното: медитирайте. Естествено, не предполага, че проблемите на света ще изчезнат, стига достатъчно хора да седнат в позиция *Лотос* и да скан-

* Колкото и иронично да звучи, осъзнатостта е далеч по-мащабна от мисленето и е ортогонална на него. Осъзнатостта и мисълта съвсем не са взаимно изключващи се и ако се разберат правилно, могат да се допълват и да се възползват изключително много една от друга. Тук *ортогоналност* означава, че осъзнатостта е независимо измерение, което възприема околния свят наред с мисленето, и е способно да предостави различна гледна точка, от която да изхожда рационалният ни процес. Повече информация за ортогоналността ще намерите в Книга 3 *Целебната сила на осъзнатостта*. — Бел. авт.

дират Ом. Но настоява, че животът в XXI век изисква осъзнатост — да опознаем себе си по-добре и да прогледнем за това как допринасяме за страданието в собствения си живот. Лесно можем да омаловажим тази теза, но за мен, като човек, преминал курс по осъзнатост и медитация, тя звучи убедително.

Твърдението е доста впечатляващо, особено ако идва от Бил Гейтс. Явно той е изпитал лично силата на осъзнатостта.



Основното послание на книгата е, че преди да се предадем и да престанем да бъдем човечни, изправяйки се пред описаните от Харари предизвикателства на изкуствения интелект, интелигентните роботи и цифрово, ако не и биологично *подобрените* хора, и др., трябва да направим нещо друго. Може да се наложи да проведем задълбочено проучване какво означава да бъдеш и да се чувстваш истински осъществен и буден човек. Това е едновременно молбата и предизвикателството както на тази книга, така и на всичките четири книги от настоящата поредица — *да дойдем на себе си*. Тя приканва към силна лична ангажираност от ваша страна, тъй като всеки носи отговорност не само за себе си, но и за света. Нашата отговорност е да вършим собствената си вътрешна и външна работа чрез редовно култивиране на осъзнатост както като медитативна практика, така и като начин на съществуване. Така ще можем възможно най-добре да опознаем и да

обитаваме пълноценно своето съществуване и богатия му потенциал точно тук и сега.

Елементите от дармата, основана на универсалната медитативна осъзнатост, се съдържат в мъдростта на всяка човешка култура. Ето защо на осъзнатостта е присъщо да приобщава, да премахва бариерите пред комуникацията и да намира обща цел. Тя не насърчава разделението. Няма един правилен начин да се култивира осъзнатост и няма катехизис или система от вяръвания, които човек трябва да възприеме за целта. Нещо повече, тази нововъзникваща мъдрост продължава да се развива чрез нас и начина, по който решаваме да водим живота си и да се изправяме пред своите истински предизвикателства и възможности. Тя е отражение на нашата най-дълбока и добра същност като човешки същества, нашето многообразие и същевременно единство.

*Да се сприятелиш със собствения си
ум и тяло: универсална практика
за медитация*

Разбира се, мъдростта, за която говорим, изисква непрекъснато култивиране. Това предполага някаква практика, която я подхранва, поддържа и задълбочава. Защото осъзнатостта не е истинска, ако не се *живее*. И това означава да бъде *въплътена* в ежедневието ни. Хората, които я приемат по този начин, правят най-доброто, на което са способни – те не гонят никакъв недостижим идеал, а постоянстват в начина си на живот и му позволяват да се развива.

Защо?

Защото осъзнатостта не е просто хубава идея, приятна философия, идеология или катехизис. Тя е систематична и универсално приложима медитативна практика – универсална, защото на осъзнатостта може да се гледа като на фундаментален общ път на човечеството, независимо от култура и традиции. В крайна сметка осъзнатостта е начин на съществуване; тя е определен вид взаимоотношение с житейския опит и изживявания. Тя изисква непрекъснато отглеждане и подхранване на индивидуално ниво, ако искаме да живеем живота си пълноценно и свободно и да създаваме подкрепящи общности. По същия начин, по който музикантите трябва редовно да настройват и пренастройват инструментите си преди, а понякога дори и по време на изпълнение, практикуването на осъзнатост може да се разглежда като вид настройка на инструмента на вниманието си и взаимоотношение с пълния спектър на всяко наше преживяване. Няма значение какъв виртуоз е музикантът. Той трябва редовно да настройва инструмента си. Колкото по-успешен е, толкова повече трябва да практикува. Това е един непорочен кръг.

Дори най-големите музиканти се упражняват, и то повече от всички останали. Само че при осъзнатостта няма разделение между *репетиция* и *изпълнение*. Защо? Защото няма представление и няма репетиция. Съществува единствено настоящият момент. Това е то. Осъзнатостта не може да бъде *усъвършенствана*. Това, което култивираме чрез своята практика, е постигането на по-голям *достъп* и интимност с вродената си способност за осъзнатост. Ние се учим да

се нанесем в тази зона, да заживеем в нея и тя да е нашият *режим по подразбиране*, от който произтича цялата ни дейност.

*Много врати, една стая:
първостепенната роля
на разнообразието и приобщаването*

Практиката на осъзнатост и проявата ѝ в света трябва да бъде толкова разнообразна, колкото са хората, които се застъпват за нея, приемат я, въплъщават я и се възползват от нея. Всеки го прави по свой начин – точно както музиката, която творим и на която се радваме, е толкова разнообразна, истинска вселена от живо изразяване на човешката душевност и свързване между хората.

В същото време, ако ме питате, определено съм притеснен от целия шум, който се вдига около осъзнатостта в наши дни, и тенденцията някои да се рекламират като *учители по осъзнатост*, без непременно да стъпват на систематична практика и изследователски подход. Възможно ли е заглавието на тази книга да допринесе за същия този шум? Силно се надявам, че няма да е така. От десетилетия полагам усилия да популяризирам осъзнатостта по света по начин, който е верен на корените ѝ в дарма и не огравва нейната същност. Избрал съм това заглавие именно заради своето убеждение в смисъла на тези думи. Опирам се на личния си опит (колкото и ограничен да е той, тъй като е само на един човек) с нейния дълбок потенциал за лечение и трансформация, за широкото ѝ приложение и много-

кратно документирания принос за човешкото здраве и добруване. Що се отнася до научното изследване на осъзнатостта (макар че колкото и да е напреднало в сравнение с преди 20 години, още е в начален етап), то доказва, че приложенията ѝ далеч надхвърлят MBSR (намаляване на стреса чрез осъзнатост) и MBCT (когнитивна терапия чрез осъзнатост). Двама подхода в медицината и клиничната психология имат значителен принос в различни области – на всички нива в образованието, наказателното правосъдие, бизнеса, спорта, изграждането на общности, дори политиката.

Дали когато говорим за *осъзнатост за всички*, намекавам, че някак изведнъж всеки ще открие смисъл лично да се заеме със систематична практика на медитация? Не; разбира се, че не. Въпреки това понастоящем се случва нещо, което изглеждаше невероятно през 1979 г., когато програмата MBSR бе разработена в Клиниката за намаляване на стреса в Медицинския център на университета на Масачузетс. Днес все повече хора по света от най-различни общности *включват* последователна и редовна медитативна практика за осъзнатост в една или друга степен в своя живот – от бежанци в Южен Судан до пожарникари от Горската противопожарна служба на САЩ; от деца в държавни училища и програми за извънучилищни занятия в Балтимор до полицаи в големи полицейски управления; от хора, посещаващи ежеседмични публични медитации в град Лос Анджелис, предлагани от Центъра за изследване на осъзнатостта към Калифорнийския университет, до пациенти, участващи в програми за осъзнатост, спонсирани от инициативата за осъзнатост в рамките на Шанхайското медицинско обще-

ство; от работата на партньорските програми на Центъра за осъзнатост в медицината, здравеопазването и обществото по целия свят до далеч по-широка международна мрежа от учители и преподаватели по MBSR в университетски и болнични центрове и самостоятелни програми. Осъзнатостта пуска корени на всички континенти с изключение на Антарктида: в Северна Америка, Европа, Африка, Азия и Латинска Америка.

Но ако питате дали с фразата *осъзнатост за всички* имам предвид, че всички уникални човешки съществува (млади и стари, които и да сме, каквото и да правим, каквито и възгледи да имаме, колкото и да сме били моделирани от миналото и различното наследство, с каквито и групи да се идентифицираме — духовни или философски, светски или религиозни, десни или леви, песимистични или оптимистични, цинични или широко скроени) могат да се възползват от по-голямата осъзнатост за начина, по който, по думите на Бил Гейтс *допринасяме за страданието в собствения си живот* и, естествено, живота на околните — то да, точно това имам предвид. Имам предвид, че всички можем да се възползваме от пробуждането и осъзнатостта за взаимосвързаността помежду си, с мрежата на живота на тази планета и обитаваната от нас вселена.

Всички можем да се възползваме от осъзнаването и разбирането на безличностното естество на всички явления* (в които се включваме самите ние). Дори

* Виж Книга 1 *Медитацията не е това, което мислите*, Част 2, *Празната*. — Бел. авт.

мисля, че това вероятно е най-важната еволюционна възможност за човечеството в този момент – да познаем себе си в своята цялост и взаимосвързаността помежду си като вид. Важно е да можем да действаме от позицията на мъдростта, присъща на по-голямата цялост, отколкото от гребнотемие и от често продиктуваното от страх погрешно разбиране за личен интерес. Да изоставим ограничаващите истории, които си повтаряме за същността ни като живи души същества, живеещи на планетата за толкова кратко – ако имаме късмет за цял човешки живот, но той е само миг от гледна точка на космологичното, геологично или еволюционно време.

*Ако си човек и страдаш,
тази практика може да е за теб*

Да пренесем това, което говорим, на личностно ниво. Защо изобщо би ви хрумнало да посегнете към тази книга, ако не бяхте интуитивно привлечени към способността си за осъзнатост, която може да ви послужи? Допускам, че е станало именно това, дори да не сте съвсем сигурни, че сами можете да започнете и да поддържате лична медитативна практика в продължение на дни, седмици, месеци, години и десетилетия. Ала истината е, че можете. Вие сте способни да развиете своя собствена практика за медитация така, че тя да върши работа конкретно за вас. Все повече хора на тази планета го правят. Нужно е единствено да започнете, да топнете пръст във водата – нещо, което вече сте направили, щом сте чели

домук. Ако казаното тук е вярно, останалото ще се погрижи за себе си... Животът ще стане ваш учител и ще ви възпитава по начини, които не сте мислили за възможни. Вие обаче ще ги разпознаете и оцените, пробуждайки се малко по малко чрез култивирането на неосъдителна осъзнатост миг по миг.

Животът е върховният учител по медитация

Практикуването на осъзнатост в крайна сметка се свежда до това как решавате да живеете живота си миг по миг, докато все още имате шанс да го направите. И по-конкретно става въпрос за начина, по който избирате да живеете, с каквото и да се сблъскате – дори с така наречената от мен *пълна житейска катастрофа* както в общочовешки, така и в личен план.

Що се отнася до шума в публичното пространство, вероятно би било полезно за малко да се отдръпнем от гумата *осъзнатост*. Осъзнатостта е просто дума. Ние сочим към нещо зад самата дума, към нейното най-дълбоко значение, а именно чистото съзнание. То може би е най-отличителната черта и еволюционна придобивка на човека.

Щом навлезем в зоната на чистото осъзнаване, навлизаме и в зоната на *свързаността*. Тъй като сме фокусирали вниманието си, става много по-лесно да забележим как всички неща са свързани помежду си в тази вселена. Предизвикателството, пред което сме изправени, ако искаме по подразбиране да населяваме

собствената си осъзнатост, а и да я *съзнаваме*, е следното: Как ще взаимодействаме с вътрешната си и външна реалност? В какъв режим ще съществуваме (будни ли ще сме) и действаме? След като човек веднъж се включи към своята осъзнатост и се научи да пребъдва в нея, няма връщане към съня. А и кой ли би искал да се върне?

Осъзнатостта е и винаги е била въпрос на сърдечност. На китайски и на много други азиатски езици думата за ум и сърце е една. На китайски език йероглифът за осъзнатост се състои от символа за *присъствие* или *сега*, разположен над символа за *сърце*. Значи *осъзнатостта е сърдечност*. Винаги е било така. А това означава, че тя е дълбоко морална. Тя е и трябва да бъде основана на принципа на непричиняване на вреда. Защо? Защото не е възможно да бъдете спокойни и сърцето ви да е изпълнено с мир, ако наранявате или убивате други хора, лъжете, крадете, насилвате сексуално или говорите лошо за другите. Всичко това е обратното на непричиняването на вреда и на базовата човешка доброта.

*Туй, що зовем ний „роза“,
ще ухае сладко под всяко друго име.**

По същия начин бихме могли да кажем също така, че осъзнатостта е и *доброжелателност*. Дали някой би възразил срещу това? Дали доброта би изглеждала трудна, недостижима или прехвалена? Съмнявам се. Аватентичният акт на доброта обикновено е спонтанен

* Шекспир. *Ромео и Жулиета*. – Бел. прев.

и щедър. Той е продиктуван от факта, че в момента сме усетили нечия нужда и откликваме приятелски с желание за свързване и може би помощ. Но този импулс е предшестван от момент на неконцептуално спонтанно *съзиране*, преди да възникне мисълта, че нещо се иска от нас – дори да е само усмивка към другия в критичен момент или пък нещо повече, например невиждан акт на щедрост. Това съзиране представява незаслужено, неопискано просветление, идещо от самата осъзнатост. Самото то е осъзнатостта.

Поводът за подобно прозрение може да е всичко, което поражда сърдечен отклик в този момент, независимо дали е свързан с любим човек, с вашето дете, с бездомник на улицата или шофьорът до вас в натовареното улично движение. Най-важното е не самият акт, а прозрението. Способността за подобно прозрение е вродена у човека и присъща нему. Моментът на прозрението е момент на спонтанна осъзнатост. Това е момент, в който не съществува разделеност. Не е опосредствано от мисълта, въпреки че по-късно може да бъде усилено и оформено от нея. То е пряко предущане, което възниква в настоящия момент, последвано спонтанно от директно и, да се надяваме, подходящо действие, ако то се налага или бъде вдъхновено (нещо, което невинаги е наложително).

Всички сме способни на такъв вид прозрение в настоящия момент. Ние и без друго се ангажираме с него, когато обстоятелствата спонтанно го изискват от нас. Тъй че защо да не става всеки миг? Защо да не си даваме сметка какво се развива във и около нас миг

по миз? Именно това е осъзнатост – вродената способност да разпознаваме онова, което изпъква като най-важно и нужно в този момент. Може да установите, че тази ви способност е изключително надеждна.

Всички разполагаме с нея, или по-скоро сме нея. Тя е просто да видиш какво е налице тук и след това да действаш! Действието въз основа на това, което възприемаме и разпознаваме в момента на осъзнаването, понякога *изглежда* сякаш не правим нищо. Но не е така, дори да не предприемете нищо особено, даже да не се усмихнете. Защо? Защото вътре във вас вече е настъпила някаква промяна. Защо да не признаете вродената си способност да разпознавате нещата такива, каквито са в настоящия момент, неконцептуално – още преди да се активира мисленето или зад фона на мислите, започнали да се надигат? Това се случва съвсем отделно от начина, по който етикетуваме и осмисляме случващото се или имената и формите, които му придаваме.

И защо тогава да не насърчим разпространето на това разпознаване в други моменти от своя живот? Защо да не започнем да поливаме това латентно семе в себе си? В крайна сметка то е форма на интелигентност, която може да се окаже най-приятната от всичките ни човешки характеристики – способността, която може би е решаваща за развитието ни като вид в този момент от човешката история. Разбира се, някои предприемчиви хора ще започнат да продават гривни или семинари под наслова на *добротата*. Но защо да купуваме или да превръщаме в стока нещо, което вече имаме? Нещо, което вече е неразделна част от нашата същност? Защо просто не се сприятелим с него?

Защо да не го използваме като вид компас и да живеем в съответствие с неговите показания?

Или нека да сменим метафората – защо да не видим света през призмата на прякото възприятие и разпознаване и да живеем в съответствие със собствените си ценности? Защо да не се свържем с хора, споделящи същата загриженост; да намерим нови и творчески начини да постъпваме по-мъдро и да бъдем от полза за другите и за себе си със своите възможности? Да трансформиране обществото и да положим за водещ принцип във всичките си взаимоотношения не просто непричиняването на вреда (както в Хипократовата клетва в медицината – поне когато се спазва), но и да предприемем стъпки за лечение на наранената си социална тъкан – раните на расизма, неравенството, несправедливостта и бедността. Важното е да можем съзнателно да се борим и в моменти на осъзнатост да надмогнем племенния си импулс да се делим на *нас* и *тях*, предпочитайки онези, които определяме като подобни на себе си, и демонизирайки, определяйки, злоупотребявайки или пренебрегвайки различните, като по този начин неволно причиняваме същото и на самите себе си.

*Демокрация 2.0 – остра нужда
от ъпгрейд чрез осъзнатост
и сърдечност*

Този книга е посветена на прилагането на осъзнатост не само в личния живот, но и в широкия свят, който обитаваме заедно. Томас Джеферсън веднъж казва: *Свободата е за тялото на обществото това, кое-*

то е здравето за тялото на индивида. Без здраве човек не може да вкуси никакво удоволствие; без свобода обществото не може да се радва на никакво щастие. Напълно е прав. В същото време е робовладелец и въпреки думите си в Декларацията за независимост, че всички (хора) са създадени равни, лишава от свобода други човешки същества. Така че неговият казус изобилства от ирония, противоречия и болезнени доказателства колко бабен може да е процесът на достигане до истинска демокрация. Показва колко трудно е да се освободиш от ограниченията на епохата и множеството ѝ забулени за съзнанието възгледи, които ограничават еволюцията и реализирането на демократичната абстракция, колкото и благородна и достойна да е тя.

Винаги има хора, които не успяват да се възползват от предимствата на цивилизацията. Поробените винаги са съзнателни за своята поробеност. Тя не може да бъде прикрита от тях с изящна реторика. Те знаят истината, защото изпитват потисничеството на собствения си гръб. Дори в Древна Атина, дала ни самата идея за демокрация, е имало робство и то е било неразделна част от социалната тъкан. И като говорим за робство, което е пълната противоположност на свободата, дали изобщо бихме могли да си представим страданието, което поражда до ден днешен? Същото може да се каже и за статута на жените — дори в Атина жените са били изключени от демократичния процес. Да не говорим, че допреди по-малко от 100 години омъжената жена в САЩ не е съществувала самостоятелно от мъжа си от правна гледна точка.

Това е една от основните причини, поради която самата демокрация и освобождаването на всички членове на човешкото общество и семейство обикновено е еволюционен процес, който тече през много поколения. В момента по този процес се работи без гаранции за краен успех, както и да разбираме подобен успех в свят, където промяната е единствената константа.

Културно-еволюционният процес (а вероятно и биологично-еволюционният благодарение на епигенетичното развитие) обаче се ускорява ведно с хода на самото време и промените, осъществени досега и предстоящи в бъдеще в нашия живот и в този на нашите деца и внуци вследствие на науката и технологиите. Така че едно от нужните неща е да се приемат по демократичен път закони в защита както на институциите, така и на суверенитета на отделните индивиди за участие в политическия живот. Може да се каже, че тези отделни индивиди представляват политическите клетки на тялото на всяка страна, а в крайна сметка и на тялото на планетата.

Бихме могли да наречем новата възможност *Демокрация 2.0*. Тя би била *ънгрейд*, който отчита и забранява различните противоречия и машинации, на които сме били свидетели през вековете и които на места и до ден днешен* гарантират привилегии на някои членове на обществото за сметка на други. Случва се по множество начини — от геноцид и пряко поробване до законови регулации в облага на малцинството (чрез наслед-

* Виж например Nancy MacLean. *Democracy in Chains: The Deep History of the Radical Right's Stealth Plan for America*. Viking, New York, 2017; Noam Chomsky. *Chomsky on Mis-Education*. Rowman & Littlefield, Lanham, MD, 2000. — Бел. абм.

ство, богатство, позиция, власт, образование, машиници) за сметка на мнозинството, което не разполага с подобни ресурси. Асиметрията винаги се дължи на алчност, омраза или заблуда, протекционизъм и потъпкване на принципа на равните възможности. Тя ограничава правото на *всички* членове на обществото (и на планетата) да живеят без неоснователни и несправедливи ограничения, били те правни, икономически, социални или образователни. Премахването на дисбаланса ще придобие още по-голяма важност в обществото, предвид факта, че много професии/работни места се автоматизират и поемат от роботи.

Човечеството определено е постигнало огромен напредък в жизнения стандарт, здравеопазването и личното благосъстояние на обикновените граждани в развитите страни през последните 200 години. Наблюдаваме го в почти всички страни на планетата*. Чрез клетвата за вяност пред американския флаг ние внушаваме на децата и имигрантите, които стават граждани на Съединените щати, представи за човешки свободи, равенство и справедливост за всички. Ала още не сме осмислили тези идеи в светлината на противоречивия си национален произход, свързан с геноцид, робство и закони, чието понякога грубо и насилствено прилагане действително привилегирова малцина. В редица други общества дисбалансът на привилегии и власт е още по-очевиден. Разви-

* Биж Ханс Рослинг. *Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About the World – And Why Things Are Better Than You Think*. Flatiron, New York, 2018; Stephen Pinker. *Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress*. Viking, New York, 2018. – Бел. абм.

тието на демокрациите през последните няколко хиляди години от Древна Атина до сега все още не е преодолело корените на собствените си противоречия и влиянието на мощните интереси в посока саботиране на свободата и равните възможности.

Според мен е време да катализираме осъществяването на *ънгрейд* на демокрацията в посока мъдрост и съчувствие; да утвърдим, че всички същества имат фундаментално право на живот, свобода и стремеж към щастие. След това да се запитаме и да проучим как може да изглежда истинското щастие и къде всъщност се крие то. Осъзнатостта за собствения ни ум и желания играе огромна роля тук, тъй като в крайна сметка именно умът и желанията са както източник на много страдания, така и единствената реална възможност за освобождение от тях в личен и глобален план.

Силата на привилегиите и привилегиите на силата

Както всички знаем, в Декларацията за независимостта, написана от Томас Джеферсън, се говори за *живот, свобода и стремеж към щастие*. Но когато Конституцията на САЩ влиза в сила, фразата *стремеж към щастие* отпада в полза на *собственост*. Не е кой знае колко изненадващо, тъй като Конституцията е правен документ и всички подписващи я лица са били собственици (и бели мъже). За разлика от това Декларацията за независимостта е революционен манифест за недоволство без правно основание. Тя дава сигнал за отхвърляне на правните структури и регулации на

Британската империя и категорично отхвърля нейното господство над колониите. Тази ирония е ярко доказателство, че пътят на демокрацията и свободата на тази планета не е нищо друго от еволюционен експеримент, който се развива с времето и е податлив на множество злобедни влияния.

Така че всеки абсолютизъм по темата за свободата или за това кой има власт да решава нещата, е ограничаващ и заслепяващ. В крайна сметка демокрацията се нуждае от нещо друго, не просто упражняване на власт. Нуждае се от мъдрост. А мъдростта идва само от осъзнаването, че преследването на тясно ограничен личен интерес поражда слепота. Това важи с още по-голяма сила, ако се има предвид, че понятието *Аз* е доста спорно и подозрително за самите нас като хора и граждани, да не говорим за корпорации и правителства. За да постигнем истинско щастие или благополучие, или с други думи да навлезем в Аристотеловата *евдемония*, се нуждаем от будност. Трябва да се научим как да се сприятелим със собствената си природа като същества, като хора. Това е зоната на негуалното, което е зад фона на мисленето и отвъд него, царството на самата осъзнатост (виж Книга 2 *Пробуждане без усилие: Как да практикуваме осъзнатост в ежедневието*).