

Pozorna zavest – J. Krishnamurti

12.03.2005

[YouTube - Krishnamurti - The Real Revolution - Part 1 of 2](#)

Pri vzgoji zavesti naj naš poudarek ne bo na osredotočenju, temveč na pozornosti.

Osredotočenje je proces prisile, ki zavest zoži na točko, medtem ko je pozornost brez omejitev. V procesu osredotočenja je zavest vedno oddeljena od celote in če je naš namen spoznavanje celotne zavesti, golo osredotečenje postane zavora. Pozornost pa je brezmejna, brez vsake prepreke znanja.

Znanje nastane skozi proces osredotočenja, in še tako razširjeno znanje je še vedno ujeto v svoje lastne meje.

V stanju pozornosti zavest lahko in tudi uporablja znanje, ki je obvezno rezultat osredotočenja; toda delček ni nikoli celota in nalaganje delčkov na kup ne da zaznave celote. Znanje, ki je dodajalni proces osredotočenja, ne more pripeljati do razumevanja nemerljivega. Celota ne more biti nikoli zajeta v osredotočeni zavesti.

Pozornost je torej osnovnega pomena, vendar ne nastane skozi napor osredotočenja. Pozornost je stanje, v katerem se zavest neprestano uči brez vsakega središča, okoli katerega zbira znanje in nalaga izkušnje.

Zavest, ki je osredotočena nase, uporablja znanje kot sredstvo za rast svoje lastne pomembnosti in takšna aktivnost postane sama sebi nasprotna in protidružbena.

Učenje v pravem pomenu besede je možno le v stanju pozornosti, v katerem ni niti zunanjih niti notranjih pritiskov. Prave misli se lahko rodijo le, če zavest ni obremenjena s tradicijo ali spominom.

Pozornost je tista, ki pripelje tihoto v zavest in ki odpira vrata v ustvarjalnost, zato ima pozornost tolikšen pomen.

Znanje je pomembno na osnovni ravni kot sredstvo vzgoje zavesti, toda ne sme biti samo sebi namen. Nas ne zanima razvoj le ene sposobnosti, kot jo ima matematik ali znanstvenik ali glasbenik, temveč celosten razvoj učenca kot človeškega bitja.

Kako vzgojiti stanje pozornosti?

Ne moremo ga vzgojiti s pomočjo prepričevanja, primerjave, nagrajevanja ali kaznovanja, kajti vse to so sredstva prisile. Odstranitev strahu je pričetek pozornosti.

Strah obstaja tako dolgo, dokler obstaja nuja po "biti nekaj" in "pridobiti nekaj", dokler obstaja osredotočeno sledenje uspeha z vsemi svojimi razdvojenostmi in prikritim nasprotovanjem.

Lahko se naučite osredotočenja, toda pozornosti se ne morete naučiti, kot se ne morete naučiti neustrašnosti, lahko pa pričnemo odkrivati vzroke, ki plodijo strah, in v razumevanju teh vzrokov leži izginotje strahu.

Pozornost se torej rodi spontano, kadar je okoli učenca vzdušje blagostanja, ko ima občutek varnosti, sproščenosti in je zavesten nesebične akcije, ki se pojavi z ljubeznijo. Ljubezen ne primerja in zato zavist in muke pridobitništva izginejo.

Splošna nezadovoljenost, ki jo vsi občutimo, pa naj smo mladi ali stari, kmalu najde svojo pot k užitku-zadovoljstvu; in naša zavest se pogrezne v spanec. Nezadovoljstvo prebudi od časa do časa s trpljenjem, toda zavest zopet poišče zadovoljujočo rešitev. Zavest se ujame v kolo zadovoljstva in nezadovoljstva; in stalno prebujanje skozi bolečino, skozi nezadovoljstvo je del naše nezadovoljenosti.

Nezadovoljenost je gonilo raziskovanja. Vendar, če je zavest na uzdi tradicije in idealov, ne more biti nobenega raziskovanja, nobene radovednosti.

Z besedo nezadovoljenost mislim stanje, v katerem, z odgovorom nikoli zadovoljena zavest spoznava resnico tega, "kar je" in neprestano raziskuje, odkriva novo. Ta nezadovoljenost je vzgib, ki te pošlje pogledat onkraj ograje znanega. Radovednost je plamen pozornosti. Če pa najdeš pot in način, kako prelisičiti ali zatreti nezadovoljenost, potem boš sprejel omejitve vase zagledane egoistične aktivnosti in omejitve družbe, v katero si postavljen.

Nezadovoljenost je plamen, ki sežge nesnago užitka, toda večina nas išče različne načine pobegov, razpršitve nezadovoljstva. Naša ne-zadovoljenost se prelevi v lov na "več", v pohlep: željo po večji hiši, boljšem avtu, več denarja, po zadovoljstvu-užitku, kar vse je v polju zavisti; in zavist podaljšuje naše nezadovoljstvo.

Vendar, jaz govorim o nezadovoljenosti, ki ni zavist in ne pohlep po "več", o nezadovoljenosti, ki jo ne vzdržuje nobena želja po zadovoljstvu. Ta nezadovoljenost je neomadeževano stanje, ki obstaja v vsakem od nas, če njegova zavest ni omrtničena z napačno vzgojo, z zadovoljujočimi rešitvami, s častihlepjem ali s sledenjem ideala.

Če zaznamo naravo prave nezadovoljenosti, bomo videli, da je pozornost del žgočega plamena, ki razblinja malenkostnost in osvobaja zavest omejitev vase usmerjenih teženj in užitkov-zadovoljstev.

Pozornost se torej rodi le, če obstaja radovednost, zanimanje, v katerem ni koristi, torej ne temelji na samopomembnosti in nagradi. Takšno pozornost moramo vzgajati v otroku od samega začetka.