



Mente de principiante

La mente de principiante se define como la actitud de apertura, entusiasmo y falta de prejuicios al estudiar o practicar una materia. Esta actitud nos permite abordar cualquier proceso de aprendizaje o creación en condiciones óptimas para lograr su máximo desarrollo y desempeño. Muy a menudo, el mayor obstáculo para el aprendizaje es “lo que ya sabemos”: nos empeñamos en que esto cobre más importancia que “lo que no sabemos”. En cualquier conversación o clase en la que participa un experto, siempre hay un par de inexpertos que ocupan todo el espacio del diálogo exhibiendo sus escasos conocimientos. No tiene que ser una situación muy trascendente; Puede ser en una tertulia de sobremesa, en una reunión del trabajo o en un partido de pádel... ¡Todos lo hacemos en alguna ocasión!

Sería estupendo que aprendiéramos a “vaciar la taza” en determinadas ocasiones. Que abordáramos situaciones que nos son relativamente familiares actuando como si no supiéramos nada. Recuerda cuando estabas aprendiendo a hacer algo que ahora haces bien ¿Recuerdas tu nivel de atención y concentración? ¿Cómo ponías tus cinco sentidos? ¿Te acuerdas del júbilo cuando lograbas el más mínimo avance? Esas son las actitudes y sensaciones que abandonamos una vez que ya “sabemos algo”, aunque no tiene por qué ser así.

Al avanzar en la vida he descubierto que elegir “ser siempre competente” puede ser peligroso. Cuando elijo mostrar mi “competencia y sabiduría” en todo momento, tiendo a quedarme en terrenos cómodos y familiares. En estos terrenos puedo garantizar un buen rendimiento, pero también puedo garantizar que difícilmente iré mas lejos de donde estoy, ni me haré mejor de lo que soy. Tal vez un buen camino sea desarrollar la capacidad de optar por usar tu “mente competente” o tu “mente de principiante” en función de si estás en una situación en la que lo prioritario es rendir o aprender. Ya sé que puede parecer un trabalenguas pero la clave es “aprender a no rendir, para aprender a aprender”. Es tan sencillo como vaciar tu taza.

No se trata de menospreciar la experiencia, la información o la práctica. Pero el secreto para anticiparnos al cambio es aprender a pensar como principiante. Si actuamos con la mente del principiante, estaremos más abiertos a lo que va surgiendo y mejor preparados para el cambio. El principiante no está adherido a las viejas maneras de ver y hacer las cosas, y no dedicará demasiado tiempo a “azotar un caballo muerto” o a “amontonar vacas sagradas”. Observando el mundo con nuevos ojos y mente abierta, el principiante verá cosas que al experto se le escapan.

Salvador Méndez Piñón





Mente de principiante

Ser principiante parece significar que, por desconocer determinada situación previa, se está en desventaja con quien ya la ha experimentado. No reflexionamos que la mente de quien observa por primera vez lo nuevo que hay en cada momento o persona, es una mente atenta, despierta, esmerada y concentrada, dispuesta a explorar lo desconocido que encierra cada instante.

En contraste, la mente del que ya sabe, ha dejado de explorar. Quien se ufana de sus conocimientos cierra tras sí la reja que lo aprisionará en lo conocido, en donde abundan las explicaciones y respuestas de siempre. Quien se siente con una mente de experto, más que preguntar afirma, y más que dudar cree. Tal actitud aborta posibilidades de exploración y se atrinchera en la estrechez del dogma. En ella busca protegerse de los que puedan inquietarle con sus dudas.

La mente de principiante es una mente aguda, penetrante, curiosa, incisiva y con capacidad de regocijarse con lo nuevo. Quien, a pesar de la experiencia, puede maravillarse de los descubrimientos cotidianos en sí mismo, en los demás y en lo que le rodea, es una mente despierta. Se ha sacudido el sopor de lo conocido y de lo establecido, la mortal rutina del que se adormila en la costumbre. La experiencia es una forma de muerte, del mismo modo que la duda es vida.

En la mente del principiante hay muchas posibilidades; Pero en la del experto hay pocas.

Suzuki Shunryu

Elige hoy mirar la vida con mente de principiante. Sigue de forma especial algunas pautas para abrirte a esta mirada:

Vuelve constantemente a tus sentidos, observa con la mayor atención que puedas, como si fuera la primera vez, aquello que acontece. Detente en los detalles: mira, escucha, huele, gusta, toca...

Mantén viva la consciencia de que la vida está hecha de eventos que ocurren momento a momento, instante tras instante. Cada instante es nuevo y no volverá.

Suelta "lo que sabes", cuestiona tus certezas y déjalas ir, acepta que las cosas sean y vayan variando.

Privilegia el acercamiento a la experiencia en vez de aferrarte a tus ideas, explicaciones o juicios sobre lo que pasó, pasa o pasará.



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio