



# Beginners Mind

“In the beginner’s mind there are many possibilities, but in the expert’s there are few.”

– **Zen Master Shunryo Suzuki**

*En professor besøgte en Japansk Zen Master for at lære om Zen. Mesteren serverede te ved besøget. Satte kopper frem, og begyndte at hælde te op. Da gæstens kop var helt fuld, blev mesteren ved med at hælde te i koppen. Teen flød til sidst udover koppen, udover underkoppen og hen over bordet. “Koppen er fuld” sagde professoren, “der er ikke plads til mere”. “Ligesom denne kop” sagde mesteren, “er De fuld af Deres egne meninger og spekulationer. Hvordan skal jeg kunne vise Dem Zen, medmindre De tømmer deres kop”.*

Beginners mind, også kaldet 'the zen state of mind', er en af grundkvaliteterne i mindfulness tilgangen.

Beginners mind indebærer at vi tømmer vores kop, - tømmer vores sind, og forholder os fuldkomment friskt og åbent til det vi oplever. Som om alting er helt nyt, helt ukendt, aldrig mødt før. Denne form for indstilling er selvfølgelig vigtig når vi skal lære noget nyt, men er også vigtig at kunne praktisere i alle andre livssammenhænge, - når vi forholder os til os selv, til andre mennesker, til opgaver vi udfører og til de situationer vi er i.

### **Beginners mind hjælper os til at vågne op til vores liv.**

Med beginners mind forholder vi os ligesom det lille nysgerrige barn gør det eller ligesom en Marsboer ville gøre det hvis han landede på jorden. Alting er nyt og friskt, og denne friskhed er livgivende i sig selv.

Vi skal imidlertid ikke være ret gamle, eller have været ret længe et nyt sted, før vi har erfaringer nok med tingene, til at vi kan begynde at udføre dem på autopiloten, uden nærvær og opmærksomhed.

At kunne automatisere er en grundlæggende konstruktiv færdighed. Det er den der gør at vi ikke fortsat står og vakler, medens vi klamrer os til et stoleben for at holde balancen i vores forsøg på at gå. Vi har som små børn lært bevægelserne og lært at holde balancen, og nu er færdighederne dybt indlejret og automatiseret. Vi kan gå ved hjælp af autopiloten uden at tænke nærmere over det. På samme måde har vi automatiseret at cykle, køre bil, og mange andre aktiviteter.

Et liv uden evne til at automatisere ville selvkært være noget bøvvl. Når automatiseringen breder sig for meget ud i vores liv, ud i vores opfattelse af livet og ud i vores tænkning kan den imidlertid blive mindre konstruktiv. Så er det at vi lige pludselig kan sidde på en vidunderlig restaurant og spise uden at smage på maden, vi går tur i skoven uden at opleve skoven, vi bliver tankeløse, der ikke mere lytter til hvad vore nære fortæller os, fordi vi allerede godt ved hvad de vil sige, eller vi læser godnathistorie for vores dejlige unger, medens vi tænker på noget helt andet.

### **Livsdrøm eller kedsommelig trummerum.**

Stig Rossen beskriver i sin bog 'Ud af autopiloten' hvordan han i mange år kæmpede for at nå sin livsdrøm – at få hovedrollen i Les Miserable. Drømmen gik efter afsavn og hårdt arbejde i opfyldelse, han fik rollen og han turnerede verden rundt med forestillingen. I takt med at han spillede forestillingen igen og igen og igen, forandrede det, der skulle have været 'drømmelivet' sig imidlertid til at blive en dagligdags trummerum, der bare skulle overstås. Han kunne alle sine replikker på rygmarven, og begyndte, uden at han var opmærksom på det, at spille forestillingen på autopiloten. I bogen beskriver han, hvordan han i takt med at han levede mere og mere af sit liv på autopiloten, blev træt, energiforladt, vranten og konstant lidt utilfreds – selvom han faktisk havde opnået alt det han gerne ville. Nu oplevede han ikke sin drøm som en drøm, den var blevet en vane, en sur lidt kedsommelig pligt, og hans liv handlede mere og mere om at få sine forestillinger overstået, så han kunne komme tilbage til sit hotelværelse og spille computer eller se fjernsyn.

Ved en forestilling i Sydney, Australien, falder han en dag i søvn – midt på scenen, midt under forestillingen, for øjnene af et kæmpe publikum. Da han vågnede vidste han at den var helt gal, og denne rystelse sammen med en række andre tilfældigheder fik ham tilbage i livet igen. Han fik øje på

hvordan automatpiloten havde overtaget hans liv, og han begyndte at praktisere beginners mind, så han kunne komme til stede i nu'et igen.

Problemet med at leve på automatpiloten, som Stig Rossen beskriver det, er netop, at livet bliver unuanceret, småkedeligt, utilfredsstillende. Livet mister sin iboende gnist, når vi automatiserer det. For at kompensere for dette rækker mange af os ud efter kreditkortet, køber et par nye sko, noget nyt til hjemmet, en ny bil, vi flytter, skifter job, eller vi dulmer konstant kedsomheden med lidt rigelig god mad, slik, chips, sodavand og måske et ekstra glas rødvin.

Forbruget, hvad enten det er af nye ting, nye oplevelser eller god mad, giver lige et lille kick, et lille rush og vi mærker livet igen. Men kicket går hurtigt over, og så er vi tilbage i trummerummen igen. Vi bliver ikke mættede af det vi gør, fordi vi faktisk ikke er til stede i det.

Et andet problem med automatpiloten er, at vi er så automatiserede, at vi end ikke lægger mærke til det. Der skal ofte en rystelse til, nogle gange en alvorlig rystelse som at falde i søvn for øjnene af mange hundrede mennesker, eller en krise, at blive syg, at nogen vi holder af dør eller noget andet alvorligt, før vi opdager hvordan det står til.

Det heldige er, at det aldrig er for sent at koble automatpiloten fra og vågne op til vores liv. Og selv små glimt af virkeligt liv – er langt mere berusende end mange års liv på automatpiloten.

### **Hjerner og automatisering.**

Vores hjerner fungerer lidt efter LEAN principperne, som de blev udviklet ved Toyota efter 2. verdenskrig. LEAN går ud på at sikre højst mulig effektivitet med lavest mulige spild. Når man leaner skærer man fedt, sener og andre overflødigheder af kødet. På et organisatorisk niveau indebærer LEAN at man skiller sig af med procedurer, overflødige handlinger og alle de aktiviteter, der er unødvendige i forhold til det produkt man sigter efter at nå i sidste ende.

Denne måde at fungere på, er ikke noget vi skal indstille hjernen til. Sådan fungerer den. Hjernens grundlæggende opgave er at sikre vores overlevelse, og i denne forbindelse prioriterer den ud fra et 'nice to know og need to know' princip, med en særlig prioritering af need to know.

I dagligdagen vil vore hjerner scanne alt hvad vi oplever for mønstre, sammenhænge og genkendelighed. Når den opdager noget den kender, eller noget der ligner det den kender, skrues der ned for opmærksomhedsfunktionen, og hjernen vurderer hurtigt, det her kender jeg, det behøver ikke bearbejdes, det kan puttes i en af de kasser, der i forvejen eksisterer.

Hatten af for hjernen – den er faktisk ret genial. Det er denne evne til at scanne for mønstre og sammenhænge, der gør at de fleste af os hurtigt og uden vanskeligheder kan læse dette;

THE PAOMNNEHAL PWEOR OF THE  
HMUAN MNID. Aoccdrnig to a rscheearch  
at Cmabrigde Uinervtisy, it deosn't  
mttaer in waht oredr the ltteers in a wrod  
are, the olny iprmoatnt tihng is taht the  
frist and lsat ltteer be in the rghit pclae.  
The rset can be a taotl mses and you can  
sitll raed it wouthit porbelm. Tihs is  
bcuseae the huamn mnid deos not raed  
ervey lteter by istlef, but the wrod as a  
wlohe.

Hjernen har opfattet og bearbejdet de input der er i teksten, regnet sammenhængen ud, og pling – automatiseret dette, så vi uden besvær kan læse teksten.

### **Automatisering og neurale netværk.**

Hvis man tog et kig ind i hjernen, ville man se et kompliceret netværk af sti'er udgjort af nervebaner der på kryds og tværs er forbundet med hinanden. Man kalder dette netværk for et neuralt netværk. De neurale netværk kan sammenlignes med de sti'er, der er trådt ned, i en vildtvoksende jungle.

Når hjernen automatiserer, indebærer det, at den indledningsvis skaber sådanne sti'er, og bagefter forstærker dem igen og igen og igen. Det kræver noget ekstra at lave sti'erne og meget mindre at bruge de sti'er som allerede er skabt. I junglen svarer dette til, at skulle stå overfor mandshøje bambusplanter til den ene side, og en allerede nedtrampet godt brugt sti til den anden side. Det siger sig selv at det er lettere at gå af den sti, der allerede er der, end at finde manchetten frem og skabe en ny.

Vore vaner, der er en variant af automatisering, er også et udtryk for særligt nedtrådte sti'er, og vi ved jo, hvor svært det kan være at forandre disse. Hvis du nogensinde har flyttet rundt i køkkenskabene, har du måske også erfaret, at du forsøger at finde glassene i skabet til venstre, selvom det er mindst to år siden at du byttede rundt. Når du åbner skabet og møder tallerknerne, får du et vink med en vognstang om at du er på din automatpilot, og du ved med det samme, at du i stedet skal kigge i skabet til højre.

De vink vi får i hverdagen om at vi automatiserer er ikke nær så bogstavelige eller øjeblikkelige. Ofte får vi slet ikke nogen vink, fordi vi har automatiseret (vænnet os til) at automatisere.

Når vi automatiserer bruger vi de sti'er der allerede er der, de netværk der allerede eksisterer i hjernen. Konsekvensen af dette er at vi ikke skaber nye neurale forbindelser, vi begrænser dermed de muligheder der er for at anvende hjernens kapacitet og det sløver vores hjerne.

Forskning på demensområdet viser, at denne sløvhed kan forværre, eller fremrykke senilitet. Omvendt peger forskningen på, at det at lære noget helt nyt, et nyt sprog, at spille et instrument, at surfe, at tegne eller hvad det nu kan være der er helt nyt, kan styrke hjernen og forsinke udviklingen af demens, også som den kommer til udtryk i Alzheimer.

Når vi lærer noget helt nyt er vi tvunget til at tænde for opmærksomheden, at være nærværende til stede, ellers får vi aldrig indlært noderne, fundet tangenterne og fremstillet skala'erne.

### **Fra ekspertens 'det kender jeg godt' til novicens 'hvad mon det her er'.**

At praktisere beginners mind er at møde det vi møder med et åbent sind. For at kunne dette må vi undlade at hoppe med på vores hjernes tilbøjelighed til lynhurtigt at konkludere 'ja, ja det her kender jeg godt'. Og det kan vi i øvrigt roligt gøre, for hjernen er måske nok rationaliseringsekspert – men herudover stort set aldrig ekspert. Hjernens hurtige slutninger på at kende til det, den er i gang med at opfatte og bearbejde, udelukker de grundigere undersøgelser, og giver reelt kun en begrænset viden, der slet ikke er i nærheden af ekspertiseniveauet.

Fra nyere tids hjerneforskning ved vi, at moderne mennesker i et vestligt samfund hvert eneste sekund modtager 11-12 millioner sansestimuli. Vi ved også at hjernen kun kan bearbejde en minimal brøkdel af disse. Rigtigt, rigtigt mange informationer i det her sekund, det her sekund, og det her sekund, må sorteres fra – og de informationer, der faktisk bearbejdes, kan ikke bearbejdes enkeltvist, men må indgå i bunker og kasser, rubriceret under større overskrifter.

Sorteringsmekanismerne i forhold til de mange informationer, er som tidligere nævnt baseret på 'nice to know og need to know' principperne, med need to know som absolut første prioritet.

Et andet af hjernens sorteringsprincipper svarer til de mekanismer, der findes i Google's søgemaskine og FB's post-sortering. De venner du har mest dialog med på fb, har første prioritet i forhold til posts på din forside, nogle venners posts ser du aldrig. De svar du får fra google er udledt af alle de spørgsmål du tidligere har stillet, og de informationer du ind til nu har haft særlig interesse i. To mennesker kan således stille Google helt samme spørgsmål, men vil få meget forskellige resultater/svar. Principperne kan koges ned til; 'De informationer du i forvejen er optaget af – og fokuseret på lukkes ind før det du ikke tidligere har været interesseret i, optaget af'. Og det kende du formodentlig allerede til fra din daglidag. Når du er på slankekur, ser du pludselig bagerbutikker og delikatesser på alle hushjørnerne. Når du lige har købt en rød Toyota Corolla, ser du røde Toyota Corolla'er alle steder.

Alt i alt kan vi konkludere, (☺) at de informationer vi træffer afgørelser, vurderinger og konklusioner ud fra, kun er overfladiske. Under dette niveau findes et hav af informationer som vi ikke er opmærksomme på – dels fordi de er frasorteret under hjernens bearbejdning og dels fordi de er overset, fordi vi ikke var nærværende til stede i øjeblikket.

Så – med disse betragtninger vil jeg gerne invitere dig til at eksperimentere med at have en 'det ved jeg virkelig ikke indstilling', at være til stede med dig selv og med andre mennesker med en open mind, uden forudindtagede meninger. At undersøge og udforske det du møder. At stille mange flere spørgsmål i stedet for at havne i de hurtige vurderinger, konklusioner og svar.

Loney Skaaning