



ВЗГЛЯД НА СЕБЯ

КУРС ОСОЗНАННОСТИ

Ум новичка

В японском языке есть слово сёсин, означающее «сознание начинающего». Цель курса — постоянно возвращаться к сознанию начинающего. Это означает, что наше сознание должно быть поистине пустым и готовым к восприятию, но закрытым. Если наше сознание пусто, оно всегда готово ко всему, оно открыто для всего. У сознания начинающего — много возможностей, у сознания знатока — лишь несколько. Это способность увидеть привычное новым, свежим взглядом.

Вероятно, сейчас вы подумали: «Да, но я не хочу быть новичком», поскольку это слово ассоциируется у нас с любительством, дилетантством, ученичеством или неопытностью. Это абсолютно нормальная реакция, ведь наш аналитический ум очень часто пользуется формулой «да, но», чтобы наперёд просчитать все возможные риски и потенциальные проблемы. Готовность к анализу бывает полезна, когда мы решаем задачи, но очень мешает, если речь идет о беспрепятственном проникновении нового в наше сознание.

Именно для этого необходимо иногда включать «режим новичка»: если наша голова не загружена мыслями, мы внимательнее смотрим на мир и готовы ко всему. Новичок прежде всего во всём видит возможности получения нового опыта. Он открыт, любопытен, не имеет предрассудков, искренен и следует велениям своего сердца. Тот, кто считает себя экспертом, наоборот, склонен к тому, чтобы видеть в любом проекте прежде всего ограничивающие моменты, так как он сразу же думает о подводных камнях и результатах, ещё не начав работу. Всё это создаёт негативный настрой и ведёт к напряжённости.

В режиме новичка мы чувствуем себя свободными и живыми, потому что не имеем никаких предубеждений и активно болеем за дело, которым заняты, поэтому и результаты даются легко и просто. Это свежий взгляд, отстранённый и нейтральный. В таком состоянии мы подходим со всем вниманием и любознательностью ко всему с чем сталкиваемся.

