

PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE

Der Mensch leidet an einer Krankheit – der chronischen Fokussierung.

Wir betrachten, erleben und verstehen das Leben nur aus einer Perspektive. Alle unsere Ideen von Selbst und Anderen sind eine begrenzte Fassung dessen, was wir sein könnten.

Wir müssen egoistische Wünsche, Stolz und Engstirnigkeit aufgeben. Wenn wir dies jedoch mit einer Methode tun, die Fokussierung verwendet, werden wir alle gewohnhnten Routinen verstärken und fördern die solche selbstfokussierten Zustände erzeugen.

Wir können die Fokussierung aber leicht und schnell beenden, indem wir uns wie verletzte Tiere panoramisch bewusst sind. Und sobald wir aufhören zu fokussieren, hört auch der Irrsinn auf.

Ein einziger panoramischer Moment unterbricht unsere gewohnten festen Routinen, sie sind nicht mehr neurotisch.

Ein einziger Panoramamoment unterbricht die endlosen Muster des Lebensrhythmus, der unsere modernen Kulturen überrollt.

Was wir brauchen, sind regelmäßige Perioden Panoramabewusstseins. Und ein guter Anfang wäre es, die Experten, die Tiere, mit ihren kurzen, aber intensiven Panoramamomenten nachzuahmen.

Diese Art der Wahrnehmung ist den Lebewesen und Menschen aller Kulturen gemeinsam... Sie ist eine vereinigende, öffnende Energie... Wenn die Menschen nur anfangen würden, sie zu nutzen.

Es bedarf nur der Neugierde, ein wenig Selbstdisziplin – und zunächst den Scharfsinn, sich von der gewohnten Herdenmentalität zu lösen.

Zuerst die Terminologie : Panoramisch ist ein weitaus besseres Beschreibungswort als peripherisch; wie im französischen Gebrauch "la vision panoramique" und im Spanischen "la visión panorámica".

Dann : Angesichts der sich zuspitzenden soziopolitischen Lage sehe ich mich jetzt verpflichtet, meine Erfahrungen und Ideen in Form der folgenden Aufsätze darzustellen.

Die meisten Menschen werden sich noch nie mit diesem Thema beschäftigt haben... Die meisten Menschen müssen eine neue Idee dreimal hören, bevor sie etwas in Erwägung ziehen... Wenn du den Moment verpasst, in dem eine einzelne Biene vorbeischnirrt, verpasst du vielleicht für immer den Honig.

TEIL EINS

Willkommen im Panorama

Präventives Zuhören

Zeugenbericht

Ein Neubeginn

TEIL ZWEI

Überlebensstrategien

Glauben und Geborgenheit

Praktische Psychologie

Zentrale Übungen

Viele Aspekte unseres Lebens werden durch den Mangel an Panoramabewusstsein geprägt. Das folgende Beispiel wird uns vielleicht dazu anregen, mehr zu tun als nur nachzudenken.

GLAUBEN UND GEBORGENHEIT

Als sich unser menschliches Abstraktionsvermögen entwickelte, entstanden auch unsere Überzeugungen und der Glaube.

Glauben und Überzeugungen sind der Inbegriff der Fokussierung. Sie sind ehrfurchtgebietende, oft schöne oder perfekte Fokuspunkte.

Alte Kulturen waren durch ihren Glauben verbunden. Sie wurden gegenseitig bestätigt und offen gefeiert. Und über Hunderttausende von Jahren hat er das menschliche Leben bereichert. Er gab uns Trost, Geborgenheit, Sinn, Identität, Vollendung und Zusammenhalt.

Es ist eine lange Geschichte, aber in der modernen freien Welt gibt es keinen universellen Konsens mehr darüber, was zu glauben ist. Jetzt ist jeder Einzelne frei, an sich selbst oder an die Ideale seiner Gruppe zu glauben.

Und es ist wie im Freilauf bergab: Beschleunigung ist unvermeidlich. Es wird immer neue Entwicklungen in kürzeren Zeitabständen geben, neue Arten von religiösem und politischem Extremismus, und mehr verrückte Verschwörungstheorien und Lügen.

Doch dieses oder ähnliches kann man von einer Kultur erwarten, die nur fokussiert. Die Fokussierung wählt immer bestimmte Perspektiven aus. Sie zerlegt das Leben in Teile, und die Teile werden immer kleiner.

Um in unserer abstrakten Realität zur Ganzheit zu finden, müssen wir die Teile wieder zusammenfügen. Der Glaube versucht zwar die Teile zusammenfügen, doch er bewirkt anscheinend das Gegenteil.

In unserem kulturellen Klima wird Geborgenheit und Ganzheit mit Stolz und Engstirnigkeit verwechselt.

Panorama-Vision ist ein 'Mitsein' mit dem, was ich sehe - anstatt es anzuschauen -, unmittelbar und direkt verbunden mit allem, was ich wahrnehme. Es ist ein Zustand des Aufgehens in dem, was ich sehe, manchmal sogar des Einsseins und der Ganzheit.

Und der Garten, in dem ich immer saß, war voller Vögel und Eichhörnchen, die im Vergleich zu den Menschen alle extrem plötzliche und unvorhersehbare Bewegungen haben.

Damals wusste ich noch nichts über die Panoramawahrnehmung, aber eines war klar: Je schneller und unvorhersehbarer die Bewegungen waren, desto auffälliger waren sie.

Das ist meine Erfahrung, und es scheint so logisch und angemessen, dass verletzte Tiere auf diese Weise wahrnehmen müssen, um zu überleben.

Staunen in der Praxis

Gelegentlich haben wir ein intensives Erlebnis von Vergnügen und Erfüllung, wenn wir in die Ferne über das Meer, zu den Sternen oder in eine panoramische Landschaft blicken. In solchen Momenten fokussieren wir nichts Bestimmtes, es öffnet unsere Sinne auf besondere Weise, und wir staunen einfach über alles.

Indem wir unsere Augen auf diese panoramische Weise einsetzen, können wir dieses Staunen erleben, ohne etwas Ehrfurchtgebietendes oder Schönes zu spüren.

Fokussierung ist blind für diese Lebenserfahrung. Ich verstehe immer noch nicht ganz, wie die Menschen so blind geworden sind... Warum hatte ich nie von der Panoramansicht gehört?... Vielleicht passt es einfach nicht in unser hochspezialisiertes fokussiertes Weltbild.

Diese Fähigkeit wurde uns allen in die Wiege gelegt, und sie lässt sich leicht wiedererlernen. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, das Gefühl freizusetzen und den Prozess des Wiedererlernens zu beschleunigen. Diese sind online detailliert beschrieben.

TEIL ZWEI ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

Die Fokussierung ist immer spezifisch, sie selektiert bestimmte kleine Bereiche. Sie ermöglicht es, alles zu tun, was Tiere tun müssen.

Die Panoramawahrnehmung ist ein rezeptives Rundumbewusstsein. Ihr Hauptzweck ist der Schutz vor Gefahren.

Tiere koordinieren oder wechseln fast alle ihre fokussierten Aktivitäten mit der Panoramasensorik. Das ist eine Balance. Ihr Überleben hängt davon ab.

Die meisten Vögel reagieren empfindlich auf ultraviolettes Licht; mit einem kurzen Rundumblick können sie sofort bedrohliche Lebensformen erkennen. Landtiere müssen ein paar Sekunden lang sehen, lauschen und riechen, um Bewegungen oder Veränderungen wahrzunehmen.

Ein schlichter Alltagssinn

Das Leben begann panoramisch. Jede Amöbe hat Chemorezeptoren (zum "Riechen und Schmecken") und eine allgemeine Empfindlichkeit gegenüber Licht und Vibrationen.

Die Panoramasensorik ist eine sehr alltägliche und ordinäre Sinnesweise. Sie kennt keine Ideen, keine Wahrheit oder Lüge, keine Ursache und Wirkung.

Im Laufe der Evolution war es die natürliche Art, abzuschalten, nichts zu tun oder wollen, und für einen Moment aktiv empfänglich zu sein.

Die Panoramawahrnehmung hat sich entwickelt und durchgesetzt, weil sie der effizienteste Weg war, um uns direkt mit unserer gesamten lokalen Umgebung in Verbindung zu bringen. Es ist ein Gefühl, mit allem, was wir wahrnehmen, direkt verbunden zu sein.

Die Sinne werden oft als Tür zwischen uns und der Welt um uns herum angesehen. In der panoramischen Realität verbinden uns unsere Sinne mit der Welt. Das Gefühl ist: Wir sind die Tür.

Doch das Lauschen auf bestimmte Signale, wie jede Form der selektiven Aufmerksamkeit – schränkt unweigerlich die absolute, fast transparente Wachsamkeit ein, die verletzbare Tiere zum Überleben brauchen.

Verletzliche Tiere müssen offen und aktiv auf Überraschungen achten, selbst wenn sie nur leise oder weit entfernt sind. Stets im Bewusstsein plötzlicher Veränderungen in der alltäglichen Geräuschkulisse, immer auf der Lauer nach dem Unerwarteten.

Sinnesgenuss vs. Schutz

Außer vielleicht, wenn sie sich sicher fühlen und dösen – verpassen Tiere den Sinnesgenuss des Vogelgesangs. Aber sie überleben, indem sie bemerken, wenn sich der Vogelgesang plötzlich ändert. Sie verpassen die Meditation über die Schönheit der Stille, aber sie überleben, indem sie bemerken, wenn die Stille unterbrochen wird.

Für den Menschen ist es möglich, das visuelle Panorama zu erleben und trotzdem – langsam und unkritisch – zu denken und zu wollen. Der Wert des präemptiven Hörens liegt darin, dass es unmöglich ist, gleichzeitig zu denken oder zu wollen. Jeder Fokuspunkt setzt die notwendige offene Wachsamkeit außer Kraft, um Sekundenbruchteile von Klängen zu hören.

Es gibt keine bessere, direktere oder leichter zugängliche Methode als das präemptive Hinaushören, um das Denken und Wollen zu stoppen, selbst der Versuch verlangsamt die Gedanken für ein paar Sekunden.

Zunächst habe ich das präemptive Zuhören in Kombination mit der Panoramasicht eingesetzt. Es kann auch unabhängig davon eingesetzt werden, hat aber nicht so unmittelbar offensichtliche und bemerkenswerte Auswirkungen.

Alle Ideen und Erfahrungen in dieser Broschüre werden online erforscht und im Detail entwickelt.

Siehe insbesondere: "Aufwärmübungen".

Eine Erfahrung ist mehr wert als eine Million Worte.