

ZENTRALE ÜBUNGEN

Am besten – gehe nach draußen wo sich die Dinge zufällig bewegen und verändern... willkürlich... überraschend... zur Stabilisierung hinsetzen, und eventuell Brille abnehmen.

Sehen

Finde einen langweiligen, neutralen und stillen Bereich direkt vor dir, eine leere Wand oder eine eintönige Fläche am Himmel, irgendetwas, das keinen Fokuspunkt hat, und richte deinen Blick darauf.

Bewege dann weder Kopf noch Augen, um dich darauf zu fokussieren, aber achte auf alles am Rande deines Blickfeldes. Dann warte ab und beobachte alles und jedes, was innerhalb des gesamten ovalen Sichtfeldes geschieht.

Hören

Achte auf Veränderungen. Achte auf plötzliche Geräusche. Das ist Präemptives Zuhören, bereit und wartend auf das erste Anzeichen von etwas Neuem.

Es ist oft sinnvoll, auf Kinder und Hunde zu achten. Möglicherweise hörst du sie nicht, das ist irrelevant. Das Hinaushören ist das Entscheidende.

Betrete das Panorama

Mache zunächst das Zuhören und Sehen getrennt. Dann kombiniere sie.

Mache diese ersten beiden Übungen eine Minute lang, so gut du kannst – wiederhole sie häufig, jeden Tag und wann immer du an sie denkst. Es ist vielleicht praktischer, die Übungen fünf Minuten pro Tag zu machen. Mache es einmal, trinke einen Kaffee, und dann mache es wieder.

Kurze Zeiträume intensiven Übens reproduzieren die Unmittelbarkeit, die Tiere empfinden. Der sich wiederholende Impuls kurzer, regelmäßiger Stimulationsperioden wirkt als Katalysator – sie sind der beste Weg, deinem Unterbewusstsein zu sagen: "Es ist Zeit, sich zu erinnern."