

TEIL EINS WILLKOMMEN IM PANORAMA

Zuerst konnte ich nicht verstehen, wie Tiere ihre Panoramansicht nutzen, denn sobald ich versuchte, etwas seitlich wahrzunehmen, begann ich automatisch, diesen Punkt zu fokussieren.

Also fixierte ich meine Augen auf einen Punkt direkt vor mir, richtete aber meine Aufmerksamkeit auf entgegengesetzte Punkte an der Peripherie in einem Winkel von etwa 30° aufwärts von der Horizontalen auf beiden Seiten, wobei ich immer noch physisch den langweiligen Punkt vorne fokussierte.

Und es war interessant – es veränderte oft meine Stimmung, selbst nach nur 30 Sekunden. Also beschloss ich, dies jeden Tag eine Minute lang zu tun, um herauszufinden, was dabei passierte.

Über einen Zeitraum von etwa drei Wochen wählte ich verschiedene Blickwinkel und betrachtete alle Himmelsrichtungen.

Dann wurde mir eines Tages klar, dass ich, wenn ich auf eine leere Stelle am Himmel schaute, die gesamte ovale Form meines Sichtfelds sehen konnte, in der sich mehrere Dinge bewegten.

Eine neue Art zu sehen

Es war erstaunlich: Eine ganz neue Welt tat sich auf. Es ist eine andere Art, die Augen zu benutzen... eine völlig andere Perspektive auf das Leben.

Es ist ein Gefühl, mit allem, was geschieht, unmittelbar verbunden zu sein.

Es ist, als ob ich die Welt schon immer wie einen Fernseh Bildschirm betrachtet hätte, doch nun stattdessen fühlt es sich an, als wäre ich im Inneren des Bildschirms. Das normale Gefühl eines Subjekts, das ein Objekt betrachtet, ist ganz anders. Dies ist eine intime Verbindung.

Es gibt einige sehr grundlegende Fehler in unserer Wahrnehmung und unserem Verständnis.

Glaube ist wertvoll, er gibt uns Identität und Sinn im Leben, er leitet uns bei allem, was wir tun und denken. Aber in der heutigen individualistischen Zeit ist eine Identität oder ein Lebensziel ein unsinniger Weg, um sich geborgen und ganz zu fühlen.

Glaube war ein gültiger und effektiver Schritt in unserer Evolution, aber auf gesellschaftlicher Ebene funktioniert er nicht mehr. Damit er funktioniert, müssen alle an dieselbe Sache glauben.

Im panoramischen Zustand hingegen fühlen wir uns automatisch geborgen und ganz – aber hier finden wir keinen Glauben oder Zweck und nur ein vages Gefühl von Identität oder Individualität.

Könnte dies ein perfektes Gleichgewicht sein? Es ist fast so, als ob die beiden Arten der Sinneswahrnehmung füreinander geschaffen wären...

Die Panoramawahrnehmung macht fokussierte Aktivität sicher. Und das gilt für Tiere in der physischen Welt genauso wie für Menschen in der psychischen.

Die Panoramabewusstheit ist ein angeborenes Potenzial, das wir gemeinsam zu ignorieren gelernt haben. Das mag wohl die einzige natürliche Ressource sein, die der Mensch nicht ausbeutet.

Doch unsere religiösen und politischen Anführer, Pädagogen und größten Denker zeigen kaum Kenntnis der Panorama-Sinne.

Wie könnte es schaden, das zu tun, was jedes andere Tier tut, um sicher zu sein?

Und wir Menschen könnten es genießen, wir müssen nicht jedes Mal weglaufen, wenn wir eine Katze oder einen Hund sehen.

Derzeit ist dies eine völlig vertane Gelegenheit für die Menschheit und die Zivilisation.

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 vorbeischnurrt, 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