

## **ZEUGENBERICHT – Auszüge**

Mir war als ginge ich einen Schritt zurück und zöge ein Tuch zwischen den Ankerpunkten an der Peripherie des Blickfeldes, ... Die Betrachtung geschah nicht auf der Ebene meiner Augen, sondern auf diesem ausgebreiteten Tuch vor mir, das sich nun anfühlt wie die Ausdehnung meines Kopfes. Ich, mein Kopf, mein Sehfeld hatten uns ausgeweitet.

Der ganze Raum auf diesem Tuch fühlt sich an, wie das Innere meines Sehfeldes. Es gab kein Innen und kein Außen und mein subjektives Ich war Teil dieses Betrachtungs- und Wahrnehmungs-Feldes geworden.

Ich schaue auf dieses Gesamtbild wie durch ein neues Fenster.

Das Gefühl der Ausdehnung, der Zustand der Wahrnehmung, den ich losgelöst vom bekannten Subjekt-Objekt Verhältnis erlebte. Ich war nicht aktiv oder passiv an etwas beteiligt. Lediglich die Wahrnehmung geschah!

### **EIN NEUBEGINN**

Obwohl ich die New-Age-Idee der Bewusstseinsweiterung gut finde, stehe ich vielen der Methoden, mit denen dies geschieht, kritisch gegenüber.

Wie können wir jemals unser volles menschliches Potenzial entdecken, ohne alle unsere Sinne zu nutzen?

Wenn wir mit unseren Sinnen ausschließlich fokussieren, entgeht uns etwas außerordentlich Grundlegendes über die Natur des Lebens.

#### **Das Einssein als alltägliche Erfahrung**

Einssein, Absorption oder die mystische Erfahrung der Gegenwart Gottes wird normalerweise als Ergebnis von Gnade, langjährigem Gebet, Vergebung, moralischem Leben und Hingabe verstanden.

Aber wenn wir unsere Sinne wie die Tiere einsetzen – direktes panoramisches Bewusstsein der Veränderung in unserer lokalen Umgebung – können wir innerhalb weniger Tage oder Wochen ein gewisses Maß an Einssein erfahren.

Es ist unsinnig, diese Erfahrung zu ignorieren, nur weil sie das Einssein aus dem normalen religiösen Kontext herauslöst.

Genauso wie es für Agnostiker, Atheisten und Skeptiker irrational ist, diese Erfahrung abzulehnen, nur weil sie diese an Religion erinnert.

Panoramisches Wahrnehmen erfordert keine Moral, keinen Verhaltenskodex, keine Gesetze oder Gebote, und keinen Glauben. Aber man muss auch keinen anderen Glauben aufgeben – es sei denn, er lehnt ab, was Tiere uns lehren könnten. Es geht auch nicht um Geld, geheime Einweihungen, Treueschwüre oder clevere Theorien.

Das ist kein neuer Glaube, und es ist auch keine mystische Erfahrung. Es ist eine natürliche Fähigkeit, und sie gehört zum menschlichen Alltag.

#### **Die Einfachheit jenseits des Glaubens**

Lass uns zurückgehen zu den Fragen "Wer bin ich?", "Warum bin ich?" – und fragen "Bin ich alles, was ich sein könnte?", "Was ist mein Potenzial?"

Die Panoramaerfahrung fügt dem Menschsein eine völlig neue Dimension hinzu, und zwar was es bedeutet, lebendig und real zu sein, und was es bedeutet, ein integriertes, aber autonomes Individuum zu sein. Es ist eine neue Tiefenperspektive auf das menschliche Potenzial.

Sie wird vielleicht nie so mächtig sein wie Liebe, Vergebung, Gebet oder Meditation, aber sie ist ein unglaublich einfacher, fast völlig ungenutzter, praktischer und natürlicher Ansatzpunkt.

Und, Vergebung, Selbstlosigkeit und soziale Moral können sich viel leichter als Folge der Erfahrung von Einssein und Absorption entwickeln – anstatt als Vorbereitung darauf.

## 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.

## PRÄEMPTIVES ZUHÖREN

Die visuelle Erfahrung war so faszinierend, dass ich mich nach ein paar Tagen dafür zu interessieren begann, wie Tiere hören.

Ich dachte ein guter erster Schritt wäre, aktiv und offen auf alles zu hören, was passiert – so hilflos und verletzlich wie ein neugeborenes Baby, bevor es lernt, die Alltagsgeräusche herauszufiltern.

Doch schon bald wurde mir klar, dass das Hören von kontinuierlichen Hintergrundgeräuschen für Tiere gefährlich ist. So schön Vogelgesang oder der Fluss auch klingen mögen, ihnen zuzuhören ist eine Ablenkung.

Wenn wir uns auf ein bestimmtes Geräusch fokussieren, bemerken wir plötzliche Warnsignale erst eine Sekunde, nachdem sie geschehen sind.

### Jenseits des Panoramas

Geräusche sind manchmal sehr plötzlich und verklingen im Bruchteil einer Sekunde. Gerüche und Anblicke halten normalerweise mindestens ein paar Sekunden an. Das Zuhören erfordert und fördert die Unmittelbarkeit wie kein anderer Sinn.

Tiere müssen für plötzliche Laute bereit sein und warten. In seiner sensibelsten Form ist Panoramahören präemptiv. Es ist antizipatorisches Hinaushören, immer offen für Töne, eine Sekunde bevor sie erklingen.

Tiere müssen auf Dinge lauschen, die noch nicht passiert sind, aber jederzeit passieren könnten.

Raubtiere lauschen auf bestimmte Signale, wenn sie bestimmte Beutetiere jagen. Dies ist eine nützliche Übung.

Es kommt darauf an, wo man sich befindet und welche Art von Hintergrundgeräuschen es gibt, aber ich lausche oft auf Hunde und Kinder; nachts auf Igel und Eulen. Ich höre sie nicht oft; sie zu hören ist irrelevant, auf sie zu lauschen ist der entscheidende Teil.

Tiere nutzen ihre Sinne seit Milliarden von Jahren auf diese Weise – es ist eindeutig Teil einer erfolgreichen Überlebensstrategie.

Während verletzte Tiere in der Regel abwechselnd panoramisch und fokussiert wahrnehmen, kombinieren Raubtiere beides. Raubtiere überwachen ein weites Gebiet mit der Absicht, bestimmte Beute zu machen. Die räuberische Nutzung wird durch Fokussierung bestimmt.

### Das menschliche Experiment

Der Mensch sicherte sein Überleben durch die Entwicklung seiner Fähigkeiten zur Fokussierung. Im Gegensatz zu allen anderen Tieren haben wir das Überleben gelernt, ohne unsere Rundum-Sinne zu nutzen.

Wir entwickelten eine erstaunliche Denkfähigkeit – wir fokussierten Erinnerungen und lernten. Wir haben Werkzeuge gebaut, Feuer und Räder gemacht. und nach und nach entwickelte sich unsere moderne Zivilisation. Fokussierung kann unglaublich clever und kreativ sein, und ist unerlässlich für Ziel-gerichtetes Tun.

Das Problem ist, dass heutzutage unsere moderne frühe Erziehung zum fokussierten Spüren und Denken unsere panoramischen Fähigkeiten überwältigt, bevor sie sich überhaupt zu entwickeln beginnen.

Und wir erkennen eben nicht, dass alles, was wir tun, denken und wollen geschieht, weil wir uns darauf fokussieren. Wir erinnern uns kaum daran, dass es eine andere Art gibt, das Leben zu spüren. Unser einziges Wissen über die Panorama-Sinne stammt aus der unterschwelligen Nutzung der horizontalen Peripherie beim Autofahren, die uns warnen soll, dass wir uns eventuell fokussieren müssten.

Nach einer erstaunlichen Millionen Jahre langen Geschichte der Fokussierung für unser Überleben hat uns unsere einseitige Strategie nun an einen Punkt der kritischen Überlastung geführt.

Die freien Kulturen von heute zersplittern in Extreme. Und alles, was uns einfällt zu tun, ist, uns auf die Suche nach Lösungen zu fokussieren.

Tiere würden aussterben, wenn sie immer nur fokussieren würden.

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 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 Panoramabewusstseins 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 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