

## 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."**

## 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 Fernsehbildschirm 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.

## 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.

## **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.