

Konrad Pfaff

Hilfen, Reflexionen  
für die „Reise“  
im inneren Niemandsland

Selbsterfahrung darf, will und soll  
alles, was du bist erfassen.  
Körper, Haut, Nerven und Muskeln, Kreislauf,  
Herz und Nieren,  
also auch alles Fleisch.

Selbstbestimmung ist Zeitbestimmung,  
Raumbestimmung, Energiebestimmung.

Wer nur im Reviere in einer Heimat leben mag,  
hat sich noch nicht selbst entdeckt.

Wenn du einen "Einbruch" gestattest,  
kannst du auf Durchbruch und Aufbruch hoffen.

Der Kampf mit sich selber,  
das anstrengende Ringen  
mit sich selber  
zeigt eine gute „Reise“ an.

Es kann doch nicht alles sein, dieses normale All-  
tagdasein,  
dieses Funktionieren, diese Gewohnheit,  
Trägheit und diese Lustlosigkeit!?  
Nein, ist es auch nicht!  
Empfindest du darüber Leid, Kummer und Sorge,  
wirst du dich treffen auf den nächsten Serpenti-  
nen.

Angst vor Welt, Schicksal,  
vor mir selber -  
was wohl alles in mir steckt -  
vor Liebe und Hingabe,  
Angst vor Selbstständigkeit,  
Unsicherheit und Fragwürdigkeit  
hilft meist nicht weiter.

Leichtigkeit auf der „Reise“  
zu gewinnen wäre schön,  
dafür müsstest du annehmen  
und segnen,  
müsstest eine gewisse Leichtfertigkeit,  
manchmal einen Leichtsinn,  
eine gelegentliche Oberflächlichkeit,  
und eine gewisse Unanständigkeit  
und Andersartigkeit mitbringen

Unter der Hand  
wird Gott oberstes Prinzip,  
Götter werden oberster Wert,  
zum götzenhaften Konzept  
und verhindern Selbstentfaltung.

Abstrakt, abgehoben,  
eine blasse Chimäre ist meine „Reise“ -  
dies erkenne ich an meiner abstrakten,  
blassen unkörperlichen Sprache.

Erfühle, ertaste, erstreichele und erreiche dich  
und den Gerufenen, Ausgewählten -  
Nur du bestimmst!

Bist du auch süchtig auf deiner „Reise“?

Ja, du erkennst deine Süchte

nach altem Leid,

nach altem Trauma,

nach Liebesentzug,

nach Unglück.

Ja du bist süchtig

nach Schmerzen aller Art.

Hast du heute am Reisetag Sonne, Licht,  
Novemberblätter, Bäume  
und letzte Blüten bemerkt?  
Nein, dann öffne dich den Wolken  
und diesen Klängen des Göttlichen  
von John Cage.  
Sonst wird aus dir nichts!

Ich hab's endgültig begriffen:  
wenn ich mich nicht  
an die Hand nehmen lasse, von Schwestern,  
Brüdern - von Bruder Jesus,  
Sokrates, Goethe –  
dann dreh' ich mich nur im Kreise –  
und das sogar nur  
um mein armes, blödes elendes Ego.

Bitte, bitte tausche nicht  
eine elende Abhängigkeit  
gegen eine andre ein!  
Tausche Welt nicht gegen Gott!  
Tausche Gott nicht gegen die Liebe!  
Tausche nicht Macht gegen Opfersein!  
Bitte, du bist kein „Hans im Glück“ ,  
du machstest einen schlechten Tausch.

Die Verwirrung der Gefühle zeigt etwas an.  
Verwirrung des Denkens signalisiert  
Revision des gedachten.  
Die Verwirrung des Wählens  
bezeugt eine Vielfalt.  
Die Verwirrung der Zerstreuung  
erfordert Sammlung

Die Zerstreuung durch die Unterhaltungsindustrie ist der erklärte, klare Feind der Sammlung im Spiegel der Reflexion.

Lass dich auf die Musik ein - zeitweilig.  
Eine Weile in der Gunst der Schönheit,  
versunken in Klängen –  
das bringt dich weiter!

Erwachen, Erlösung, Befreiung beginnt wie das Glücken und Lieben, wenn der sich selbst entdeckende Selbstfinder sich authentisch ausdrückt und mitteilt.

Überlege nicht,  
was andere tun und brauchen,  
wie es ihnen geht,  
sondern wie geht es dir,  
was brauchst du selbst?

Sokrates, Jesus und Buddha wandten sich gegen alles Sichergemeinte, Dogmatische und Absolute, auch gegen das Dogma der Zeit und der Räumlichkeit.

Es geht nicht um Theologien,  
Ideologien, Esoterik, Mystizismus,  
sondern um das Abrufen  
des reflexiven Bewusstseins.

Attackierte dich,  
greif dich an,  
pack dich stürmisch,  
dann kapituliere.  
sich aufgeben,  
sich abgeben,  
sich gebären,  
dabei helfen.

Mitten im Rausch trifft mich das Aus,  
kann sein, ich reise gerade,  
dann kein oh Weh, kein oh Nein,  
sich stellen befreit,  
bereit mitten in nüchternem Rausch,  
in rauschhaften Spiegelungen,  
abgetrieben in die Liebe,  
nicht ins Jenseits.

Schreib auf, vergiss nicht den Fluss zu fixieren.  
Vergiss nicht, einen Ausdruck, der dir bleibt  
noch übermorgen!

Oft hält uns Zerstreuung ab, uns zu sammeln.  
Diese Zerstreuungen können auf der „Reise“  
sehr ernste Grübeleien sein.

Wenn du nicht ins Fließen kommst,  
wenn du nicht flüssig wie ein Strom dahin fließt,  
wenn du nicht Wasser,  
Wein, Öl, Essig und Säure wirst -  
was willst du dann mit deinem Leben anfangen?

*Meredith Monk: "The Tale"*

- und du, erzähle dich,

dich selbst, ja, selbst

und nochmals:

nur dich, dein Ich-Selbst, das kannst du,

leg los, mach den Mund auf,

teile dich mit,

sage dich nackt aus,

spinne den Lebensfaden,

jetzt!

Dass wir zu unserer inneren „Reise“ all die Meister,  
Genies, Entdecker, Seelen-Verwandten,  
Schönheitszauberer engagieren konnten,  
ist das nicht wunderbar?  
Ist das nicht herausfordernd?  
Dir, du Reisender, liegt alles zu Füßen, zu Herzen zu  
heilsamem Genuss!

Ich bin in nackter Unschuld, und und  
niemand darf mich beschuldigen -  
darum liebe ich noch mehr und besser.  
Diese natürliche bewusste Unschuld  
ist die Basis der zukünftigen Religion.

Oh, dass wir ehrfürchtig uns öffnen  
den Wundern der ersten Schöpfung,  
der Evolution des Alls  
und uns voll Ehrfurcht öffnen  
den Wunderwerken,  
die oberhalb der ersten Schöpfung  
durch den wachen, liebenden Geist  
geworden sind.

Deine Selbstsorge, dein reflexives Bei-dir-Sein,  
dein Bemühen um Selbsterfassen  
ist nur authentisch,  
wenn du deinen Nächsten  
und wenn möglich Fernsten  
dazunimmst.

Wer Klang, Laut, Töne, Lobgesang,  
Ur-Lallen, Rhythmus, Sequenzen  
und das Heilsein jedes einzelnen Klanges  
missachtet und nicht nutzt,  
nutzt,  
nutzt. . .  
auf seiner „Reise“ ,  
bleibt ein armer Tropf.

Das Abdriften in fantasievolle Bilder  
und metaphysische Spekulationen  
verhindert oft die Selbsterkenntnis.

Wer Ohren hat, höre -  
wer Augen hat, sehe -  
sehr Reflexionskraft hat, bedenke -  
wer Tastsinn hat, ertaste -  
wer eine Nase hat, rieche den Duft -  
Wenn du ein Herz hast, so liebe -  
sonst bist du nicht bei dir  
konkret, körperlich,  
sinnlich, fleischlich.

Das Absoutnehmen eines inneren Zustands,  
des Schmerzes, der Angst, des Glückes  
oder des Unglücks -  
verbirgt einen lebenszerstörenden Dogmatismus.  
Die Unfreiheit in einem Gefängnis.

Es gibt keine unnatürlichere Sehnsucht,  
Verliebtheit, Versunkenheit als die ins Leid,  
in Hoffnungslosigkeit, Trauer und Elend  
nahe dem größten Wahn.  
Dieser Wahn gleicht ganz dem Wahn  
der Zerstreuung und Unterhaltung –  
beide beruhen auf Illusion und Unwahrheit.

Unsere „Reise“ ist keine Heldenreise,  
Homo keine Fantasiereise, keine Drogen-Reise,  
sie ist nüchtern-lustvolle Ich-Selbst-Entfaltung.

Aufstörung, Aufbruch nach dem Einbruch -  
der tollkühne Ausbruch.

Das ist die „Reise“ ,  
die ich bevorzuge,  
die ich machen will,  
und meine Flügel tragen mich  
bis ich in einem Netz gefangen werde.  
Doch dann noch begehre ich auf.

Oh weh, Christen richtig - sind wir schon lange nicht mehr, doch ins Leid, in den Kreuzweg, in die Erfahrungsbösartigkeiten sind wir noch immer verliebt und meinen, es nicht akzeptieren und verwandeln zu müssen...

Über sich lachen und spotten, sich veräppeln  
und nicht gar so ernst nehmen,  
sich nicht gar so tiefsinnig,  
nicht gar so wichtig finden,  
ist ein herrliches Fahrzeug  
auf dieser „Reise“

Erkennest du den Irrtum,  
schon ahnst du den Weg.  
Erkennst du die Lüge,  
schon verneinst du die Wahrheit zu kennen  
kennst du das Dogma,  
da meldet sich dein Zweifel.

Nur das Gespräch bringt weiter –  
es ist eine beidseitige Auslieferung dabei nötig,  
und dann führst du auch mit dir  
den immerwährenden Dialog  
der Verbundenheit und Prüfung.

Das Erleben des „flow“  
ist auf der „Reise“ gut.  
Es verweist dich  
auf das Glück an der Quelle.

Wenn du etwas Unwichtiges,  
Störendes loslassen kannst -  
tu es, und ergreife bald  
das Wesentliche,  
das dir gut tut!

Was du auf der „Reise“  
nicht gebrauchen kannst –  
wie einige bürgerliche Tugenden: -  
Rücksichtnahme, Vorsicht,  
sich mit anderen beschäftigen,  
gutes Ansehen gewinnen,  
Anstand, Geduld,  
Unterdrückung akzeptieren –  
dies alles behindert dich meist.

„Reisen“ ist nicht betriebsames Planen,  
Organisieren, Machen.

Ich entscheide mich immer neu,  
entweder für die Liebe oder die Macht,  
für den Frieden oder für den Reichtum,  
für die Güte oder das Böse –  
das hält sich nie in der Waage.

Du musst immer neu wissen, wohin du gehörst,  
und eine Kette von Prüfungen  
deines innersten Begehrens  
musst du vornehmen.

Bei der „Reise“ denke daran,  
Gefühle anzuschauen  
und zu versuchen einige umzudeuten:  
wie „Angst“, „Scham“, „Verwirrung“  
und „Rücksicht“.

Alle Gefühle,  
die ich auf der „Reise“ entdecke,  
haben + oder -Vorzeichen,  
so wie mir das beigebracht wurde.  
Die aber ändere!

Genieße deine „Pflanzlichkeit“  
verbunden mit Licht,  
Wachsen, Blühen, Fruchtbringen -  
vegetiere auch einfach!

Wir sagen: „die Erfahrung geht weiter“ -  
unter zwei Bedingungen jedoch:  
erstens  
        sie soll Selbsterfahrung sein,  
zweitens  
        sie muss Ausdruck gewonnen haben -  
sonst geht es nicht weiter.

Freu dich an Kleinigkeiten der Umwelt  
oder schau zum Fenster hinaus,  
streichle das Gras,  
bewundere die Rosen,  
die Bettdecke, Kissen, Notizbücher  
und Fotos.

Die anezogene Scham,  
der anezogene Ekel,  
der anezozialisierte falsche Individualismus,  
verhindern Selbstgespräch  
und Selbstentfaltung.

Ich habe einen Ekel und schäme mich  
vor diesem Vergrabensein,  
in diesem Abhandenkommen,  
in dieser nirwanischen unverbundenen Leere.  
Ich hasse die Enge des Grabes,  
ich hasse den Graben,  
den Stacheldraht,  
das KZ, das wir in uns machen.

Mut zur Sprache, zum Erzählen,  
zum Gedicht  
ist auf unserer „Reise“ dringend geboten.

Nimm auch alle negierten,  
tabuierten Gefühle hinzu,  
nimm sie ernst und drücke sie aus.  
Gestehe dir Mut, Zorn, Hass, Angst,  
Neid und Eifersucht zu,  
drücke sie aus und verwandele sie!

Bedenke auf deiner „Reise“  
stolz und dankbar  
deiner tierischen Verwandtschaft -  
bis zu den Garnelen und Algen.

Wer sich nur um sich kümmert,  
sich erspürt, sich bemitleidet,  
sich besitzt -  
geht nicht dem Worte Sokrates nach:  
Sorget zuerst um euch selbst,  
beherrscht euch, mäßigt euch,  
seid authentisch zu anderen,  
fühlt euch verbunden.

Rede, bekenne,  
lerne, teile mit,  
führe Gespräche -  
authentisch -  
das hilft zur  
Selbsterkenntnis.

Auf der „Reise“ darf ich auch  
Liebe, Erotik,  
zärtliche Verbundenheit fühlen.  
Die Liebe zu vermehren -  
in allen ihren Formen -  
sind wir auf Erden!

Ich erfahre mich selbst auf „Reisen“,  
insbesondere auch,  
wenn ich mich von mir abwende,  
einem Größeren, Schöneren,  
Gütigerem zuwende.

Ich erfülle Zeiten,  
ich lasse auch viele los,  
ich lasse sie vergehen,  
manche sammle ich ein,  
wenn der Anruf des jungen Gottes Kairos  
mich zur Besinnung bringt.

Ich verstecke mich oft  
und gern auf der „Reise“ .  
Ich verberge mich,  
krieche in eine Höhle ganz nach hinten.  
Ich verdrehe Antlitz und Körper,  
möchte mich unsichtbar machen.  
Warum wohl?  
Was ich wohl hüten und schützen will?  
Zugriffe sind unerwünscht,  
doch ich will doch einmal ergriffen sein.

Hörst du den interstellaren Appell?  
riechst du das Feuer schon?  
Spürst du den stürmisch werdenden Wind?  
Siehst du dich in allen Spiegeln?  
Lächelst du deinem Antlitz zurück,  
das dich anlächelt?  
Gebierst du Frieden?  
Gibst du Liebe?  
Magst du spielen?

Einsamkeitsversenkung,  
Stillung durch Stille,  
Quellenfund,  
Energiestromanbindung,  
Lichtspiegelungen in mir,  
oh wie dumm ich war,  
als dies alles Trauer, Schwermut,  
Blockierung, Melancholie,  
Depression, Angst und Panik, bewirkte.  
Nun ist es zum Gegenteil gekehrt.

Lass dich auf lyrische Texte,  
auf reine Poesie ein,  
wende dich versinkend dem Gedicht zu.  
Dies ist mehr wert  
als alle innerliche Grübelei.

Mit deinen Wunden gehe sorgsam um,  
in und mit ihnen kannst du dich erneuern.  
In der Asche der Wunden  
kannst du dein inneres Feuer erneuern.

Unglück, Leid und Elend  
widerfahren dir immer neu.  
Drei Verhaltensweisen gibt es dann:  
die eine ist Flucht,  
die andere darin zu beharren,  
die dritte als Herausforderung  
annehmen und antworten!

Werde nicht träge in der „Reise“ ,  
Trägheit ist die schlimmste Fluchtweise  
in dieser Mega-Maschine: Zivilisation.

Lache viel mehr auf der „Reise“,  
sei auch übermütig und lustig!

Nütze das Gespräch  
auch über persönliche Konflikte,  
intime Krisen -  
bedenke die Antworten,  
bleibe beim Fragen!

Lerne Widerspenstigkeit,  
sie ist oft wichtig  
für das subjektiv-persönliche  
Überleben.

Eine Weile erlaube dir die „Brache“  
in der „Reise“,  
werde nicht ängstlich,  
nervös oder ungeduldig deswegen.  
Gar nichts ist dann besser.

Die "Reise ins Innere"  
verträgt keine Bewegungslosigkeit,  
keine gestillte Ruhe und Schweigsamkeit.  
Sie braucht Bewegung,  
eine dialektische Denkbewegung,  
eine dialogische Beweglichkeit,  
einen Rhythmus, eine Abwechslung  
und Spannung selbstbestimmter Art.

Vergiss nicht zu spielen,  
zu simulieren und zu fantasieren,  
die Möglichkeitsformen durchgehen;  
erlaube dir Konjunktive und Optative.

Suche, ersehne, erkämpfe, erringe,  
etwas findest du sicher,  
und es fällt dir zu,  
der Zufall als Herausforderung.  
Nimm dies ernst!

Wenn der ganze Kontext des Daseins  
nichts ausgesagt  
und nicht auf die „Reise“ mitgenommen wurde,  
dann spielte sich alles in einem Vakuum ab.

Die Welt ist voller Schrecken,  
Elend an allen Ecken,  
und die Schönheit da und dort  
lauert mir auf,  
gerade jetzt auf dieser „Reise“ ,  
ohne Nachhause,  
ohne Heimatbeben,  
nur im Selbstsehnen.

Was ich und du auf der „Reise“  
noch brauchen:  
ist Übermut,  
Übergeschnapptheit,  
Leichtfüßigkeit,  
Leichtsinn,  
Leichtmündigkeit...  
mal seh'n,  
los geht's!

Geh nie von deiner Laune,  
Stimmung und Trägheit  
beim im Hören und Genießen  
und beim Beurteilen von Musik aus.  
Bleib ehrfürchtig im Staunen,  
im Bewundern und  
versuche zu versinken,  
und wenn es nicht geht –  
geh du aus dem Klangraum!

Suche die Quellen,  
die Meister auf –  
falle nicht auf Moden herein  
und auf das Ewig-Gestrige  
und auch nicht auf  
das fliehende Jetzt,  
sondern suche!

„Reisen“ ist nicht Warten,  
ist nicht sich Erwartungen zu unterwerfen,  
ist nicht passives Patientsein,  
ist nicht geduldiges Warten  
und was da komme anzunehmen.

Geht durch alle Sphären,  
Dimensionen, Galaxien,  
lasst euch beregnen  
durch Sternenstaub, Blütenstaub,  
Straßenstaub.  
Lasst euch durch alle Zeiten, Räume  
und Strukturen durchjagen,  
nur so erjagt ihr euch selber.

Auf der „Reise“ lerne die Solidarität,  
sonst verlierst du alles  
und dich selbst ganz sicher!

Es ist besser,  
du hörst schöne, authentische Musik,  
als dass du dich in dich vergrübelst  
und verkrümmst.

Ja, es gibt nur ein Gebet,  
einen Lobgesang, eine Meditation:  
das sind authentische, lyrische,  
narrative Texte.

Ach, ich bitte um die Gabe „Empfänglichkeit“  
und um das Geschenk „Genuss“  
und um das Gefühl der Dankbarkeit,  
doch die Gabe der Offenheit,  
des Aufgerissen-Seins,  
des Empfangens,  
sei mir die schönste auf der „Reise“  
und überhaupt.

Ach, was bin ich für ein armes Schwein,  
isoliert, hilflos und ausgeliefert,  
Ach, was bin ich doch Hiob persönlich,  
ich bin der Ärmste.  
Um mich drehe sich Welt und Gott und All.  
nur um mich stehe alles,  
denn ich bin so armselig,  
und niemand bringt mir Glückseligkeit.

Die Verquickung der Liebe  
mit Macht, Geld,  
Sicherheit und Zerstreuung  
ist ihre Verwandlung in Wahn,  
Geltung und Betrug.

Wenn du meinst - oder du es möchtest -  
zu den sogenannten Reichen, Schönen  
und Mächtigen zu gehören,  
dann bist du für jede menschliche,  
reflexive Vernunft verloren.

Übe deinen nach innen gerichteten Blick.  
Der Mensch hat kein anderes Werkzeug  
für das Schöne und Gute.

Dir widerfährt im Dasein vieles.  
Einiges nimmst du als Herausforderung.  
Dann gibst du eine Antwort –  
darauf allein kommt es an.

Mein Inneres ist eine Gemengelage  
vieler Gefühle, Vorstellungen, Wünsche,  
Zwänge und Verpflichtungen.  
Es ist ein Dschungel, nur oft nicht so schön.  
Es ist ein Zufallsprodukt,  
doch oft fällt mir nichts zu.

Vergiss deine Entscheidungskraft,  
deine Wahlkraft,  
deinen Willen in der „Reise“ nicht.  
du bist nicht und nie ausgeliefert.

Keine Zeit zu haben hetzt,  
doch gibt es Ansehen dafür.  
Keine Zeit zu haben  
ist gleichbedeutend mit wichtig,  
anerkannt.  
Alles ist notwendig,  
was ich tue und lasse.

Wer in seiner Beziehung zur Zeit  
nicht zwischen Kronos (Quantität)  
und Kairos (Qualität)  
zu unterscheiden lernte,  
ist schlecht mit sich dran.

Manchmal wende ich mich von mir ab  
auf der „Reise“,  
dann versenkte ich mich in Klänge,  
Bilder, Poesien – das hilft weiter.

Kämpfen gehört zum Lernen,  
zum Leben, Lieben und „Reisen“ .  
Ohne kämpferischen Einsatz  
stirbt jeder schon im Leben.

Lerne auf der „Reise“ das Nein.  
Neinsagen, Widerstehen,  
Entziehen.  
Lass dich gehen und tu nichts!

Dein neues reflexives Bewusstsein  
mit dem be-deutenden,  
be-wertenden Innenblick  
hilft dir die Zeitmomente  
zu unterscheiden und auszuwählen.

Wir werden oft in dieser Zivilisationen  
passiv überflutet  
und dann auch noch durch unsere Aktivitäten.  
Es fehlt die Differenzierungen,  
die Unterscheidung des Geistes.

Du bist nicht kastriert,  
wenn du in der Liebe bist.  
Du bist nicht amputiert,  
wenn du gut bist.  
Du bist nicht ohnmächtig,  
wenn du Widerstand leistest.

Wer die Zeit nicht ehrt,  
ehrt Vergänglichkeit und Sterblichkeit auch nicht;  
er hat sich nicht versöhnt.  
Zeit achten und ehren heißt,  
mit ihr sehr wählerisch umzugehen.

Wendet euch ab von euren Schmerzen,  
eurem Leiden und von eurem Unglück  
und Kreuzweg, vom Schicksal trenne dich,  
vom Zwang des Lebenslaufs,  
von blöden Erfahrungen,  
die dich versklaven.  
Hör einfach, schau so,  
riech dann,  
ertaste und erspüre  
Schönheit.

Ich glücke nur in der Zeit,  
nur im Raum,  
nur in Materie,  
nur in mir.  
Alles andere ist Spinnerei.

Erzähle dich in deiner Zeit,  
in deiner Gegenwart,  
dann bist du authentisch.

Da die Zeit nicht leicht vergeht,  
da der Raum nicht leicht schwindet,  
da ich die Energie und Materie brauche,  
überlege ich sehr genau,  
was tun mit  
Zeit,  
Raum,  
Materie  
und Energie?

Erlaube dir auch zu denken,  
zu bedenken und zu reflektieren.  
Lass dich an der Hand führen  
durch einen guten Text,  
den du bedenken magst.

Der Mensch erwacht,  
wenn er sich selber anschauen kann,  
sich selber erfahren,  
sich selber sammeln  
und prüfen kann.

Bedenke immer neu und meditiere,  
nur durch eine gute Selbsterfahrung  
kommt eine mögliche „Gotteserfahrung“.

Unsere Sehnsucht ist eine Entdeckung der „Reise“,  
wenn wir unseren Vitalraum akzeptieren  
und nicht nur in die Zukunft vertrauen.

Manche Menschen brennen in Begeisterung,  
Liebe und Güte,  
doch haben sie nichts Eiligeres zu tun,  
als alles zu löschen,  
da sie vor dem feurigen Herzen  
nur Angst haben.

Also Schubert, Schönberg, Ligeti  
machen mir alles auf der „Reise“ aus -  
was bleibt mir noch übrig.

Ach ja, ich besinne mich auf Genüsse  
und meine Experimente der Lebenskunst.  
Naja, Dank sei Schubert und Takemitsu!

Reise - selbstbestimmt -  
doch lass dich an die Hand nehmen!

Du lernst den Ungehorsam  
der Liebe wegen,  
du lernst die List  
der Liebe wegen,  
du lernst Verstellung und Betrug  
und Lüge der Liebe wegen.

Rufe deine "Tierheit"  
in dir ab.  
Sie ist freundlich, wild,  
doch nicht zerstörerisch  
wie die "Menschheit".

Der Vorrat jeder Liebesbotschaft  
ist die gelungene  
verantwortliche Aufgabe  
aller Institutionen.

Wenn ich mich besinne,  
bedenke, reflektiere,  
scheinen meine einzigen Themen  
Schwäche, Mängel und Fehler zu sein.  
Welche Sünde!

Bei und auf der „Reise“  
ist der Mut das Wichtigste -  
Tapferkeit sich selber gegenüber  
ist erwünscht.

Nur dialogisch im Gespräch  
finden wir uns selber.

Hüten wir uns vor der frühen Verwechslung von Selbsterfahrung und Gotteserfahrung; in der „Reise“ geht es zuerst um Selbsterfahrung.

Gut sein heißt auch,  
klare Front gegen das Böse einzunehmen.  
In der Liebe sein,  
heißt Wut und Zorn gegen  
gefühllose Lieblosigkeit hegen.

Die „Verbundenheit“ mit All-Einem,  
mit Materie, Energie,  
der Erde, dem Leben der Pflanzen und Tiere  
und Menschen -  
ist die einzige rettende Spiritualität.

Es geht auf der „Reise“ um die Einsicht,  
dass sie ein existenzielles Spiel ist.

Wenn du Bewegung brauchst,  
bewege dich,  
wenn du Luft brauchst,  
geh sie dir holen.  
wenn du Ruhe brauchst,  
empfehle sie dir.  
Tu, was du fühlst  
und prüfe dies dann auch.

Bedenke in der „Reise“  
der Verbundenheit  
mit Materie, Energie und Licht,  
mit Raum und Zeit  
und begrüßte sie dankbar!

Wenn einer eine „Reise“ tut,  
sollte er sich nicht verschließen,  
nicht abkapseln und sich vergrübeln  
und nur seiner Vergangenheit nachlaufen.  
Auf einer „Reise“ sieht man viel Neues,  
das bringt einen zum Lernen  
und sich selber näher.

Mehr Klang, mehr Rhythmen,  
mehr Tänze, Wellen, Fluten,  
mehr Töne, Bilder, Wünsche...  
reiß das Leben an dich!

Schwöre ab der ungnädigen  
menschlichen Herrschaft über die Natur,  
schwöre ab der nutzlosen Ausbeutung,  
ehre das Leben.

In der „Reise“ lasse ich zu,  
dass ich mich im Dialog der Selbsterkenntnis  
auch ein bisschen  
oder mehr oder sehr verliebe.

Die traumatischen Erfahrungen loslassen,  
nicht stets mit diesen beschäftigen,  
und analysieren  
Wirkungslinien aufstellen  
ist ein schlimmes Hindernis  
für Selbsterkenntnis.

Es geht weder um das Nichts,  
die Leere oder dogmatischen Lehren,  
noch um Werte und Prinzipien  
auf der „Reise“ .

Zur Selbsterkenntnis  
kommt jemand nur  
durch sokratische Meister  
und Weggenossen.

Vergiss und verachte auf der „Reise“  
deinen Verstand nicht –  
auch dann nicht, wenn du bemerkst,  
wie er verzweckt, kolonialisiert  
und instrumentalisiert wurde.

Bitte, bitte  
vergiss nicht, dich von dir abzuwenden.  
Gib dem Schöneren, Herrlicheren, Gütigerem,  
das dir immer neu begegnet,  
eine Chance!

Das Abrufen des reflexiven Bewusstseins vom Bewusstsein ist das einzige Instrument der Sammlung, Differenzierung, Prüfung und Entscheidung in deinem Inneren.

Wer einem Konzept, Ideal, einer Ganzheit,  
Vollkommenheit oder Unendlichkeit  
im Leben folgt,  
geht daran vorbei.

Auf der „Reise“ dürfen wir die Kraftquellen  
der Erde und unserer Gefühle  
und die des Anderen suchen.

Es gibt zweierlei Weggenossenschaft  
auf der „Reise“:  
die eine gibt Energie und Wärme  
in zärtlicher Verbundenheit –  
die andere ist der Dialog  
mit allen Ausdrucksformen.

Lass dich rühren von dir  
oder anderen,  
von diesem Leid  
oder dem Schmerz der anderen,  
von deiner Seligkeit  
oder dem Glück der anderen.  
Du darfst gerührt weinen.

Im Leben sammelte ich viele Erfahrungen.  
Viel Welt, Alltag und Bosheit kamen darin vor.  
Dazu erfuhr ich mich in mir selbst  
und nun weiß ich, woran ich bin  
und prüfe die Geister,  
Erfahrungen und alles.

Wir merken leicht:  
Die reflexive Sammlung  
und Versenkung verfliegt,  
wenn der authentische Ausdruck  
nicht dazukommt.

Wir sind natürlich-evolutiver Herkunft.  
Wir sind uns geschichtlich bewusst geworden,  
wir sind zu uns selbst berufen  
im Bewusstsein des Bewusstseins –  
ist das nicht genug der Göttlichkeit?

Du bist kein Schwächling,  
nur weil du nicht nach Macht,  
Geld und Zerstreuung gierst.  
Du bist kein Narr, nur,  
weil du nicht mit den  
„Schweineherren“  
gemeinsame Sache machst.

Die Wirklichkeit der Materie, Energie,  
des Lichtes und der Körperlichkeit  
sind die wahren Prüfungen der Liebe,  
des Glaubens und aller Hoffnung,  
wie auch des Friedens.

Es geht um das erdhafte Fleisch -  
darin inkarniert sich Liebe.

Die Missachtung des Lebens  
aus irgendeinem Grunde,  
aus Idealismus,  
Ideologie, Religion  
ist das Schlimmste der Menschheit.

Suche auf der „Reise“  
Worte und Begriffe,  
die du neu verstehen und gebrauchen willst –  
z.B. Konflikt, Krise, Streit und Kampf.

Nimm in Besitz –  
es soll dein Eigen sein,  
nimm es als Leihgut,  
nimm es als Genussmittel,  
sei es Weisheit,  
sei es Mythos, Märchen,  
sei es Poesie,  
Bild, Figur, Schauspiel,  
Lachkunst  
und Liebeskunst.

Verwechsle bitte diese „Reise“ nicht mit einer „Kreuzfahrt“.

Sag auf der „Reise“:  
ich habe keine Lust,  
systematisch, methodisch,  
perfekt, fleißig und stur zu sein.

Vergrabe dich bitte nicht ,  
vergrübele dich nicht,  
verkrampe dich nicht  
ins Unergründliche  
des erstarrten Vergangenen,  
des unnötigen Zukünftigen,  
bleib dir gut  
und treu  
jetzt.

Alle großen Meister  
aller Zeiten, aller Räume  
sind dir zu Diensten,  
nimm sie,  
schmecke sie,  
gebrauche sie essentiell,  
verwende sie existenziell,  
vertraue, bewundere, liebe.

Versuch doch einmal auf deiner „Reise“  
die Stellvertretung für die Elenden,  
Hungernden, Durstenden, Vertriebenen.  
Diese deine „Reise“ gehört nicht dir,  
sondern der Menschheit.

Verkrampft, verliebt, unterworfen  
ins Unabwendbare der Vergangenheit  
ins Leid, in die Wunden,  
verlobt mit dem Unglück,  
unzugänglich durch alles Schöne,  
durch alles, was heilen würde...  
So lieg, steh, geh ich wie scheintot.

Dich rettet nur ein klarer harter,  
authentischer Dialog  
ohne sozio-bourgeoise Rücksichtnahme,  
ohne illusionäres Blabla,  
nur durchs Blut, Kreislauf, Herz, Nieren,  
Gehirn gelaufen,  
ganz in dich selbst.  
Dann rede!

Bis in die Windeln verdreckt  
kennst du dich.  
Bis in die Nervenverkrümmungen,  
bis in schmerzhaftes Verkrampfen,  
bis in das Würgen des Ekels,  
der Scham, der Schuld und der Reue,  
bis in deinen Besitz  
in die Sicherungen, Rollen hinein  
kennst du dich.  
Doch dich selber nicht.

Hör zu, schau her, fühl hin:  
Alle wollen dich beschenken,  
dir Gaben geben, Geist abladen,  
zur Hilfe locken –  
Und du? Und du -  
nimmst kaum etwas an,  
nimmst dich zu wichtig,  
insbesondere im  
unermesslichen Schmerz und Leid.

Nicht das gute Gefühl „Wellness“  
ist das Ziel der „Reise“ .

Schau dich mit Liebe an,  
sie hat einen genügend scharfen Blick.

Schau dich mit Liebe an –  
dies geht niemals ohne Zähneknirschen  
und Feuersbrunst.

Noch nie ist ein Mensch allein  
zu sich selbst gekommen.

Wenn einer eine „Reise“ tut,  
sollte er die Augen auf tun  
und viel aufnehmen.

Das gilt auch für die inneren Augen  
in der „Reise“ nach „Innen“.

Ich rei die Augen auf  
und sehe die Mixtur  
meiner selbst mit der Welt.

Erst dein reflexives Bewusstsein  
(die kritische Vernunft)  
ermöglicht dir, Erkenntnis  
und Gewissen zu gewinnen.

„Glitz nicht so, denk“ -  
Dieser Spruch von Bert Brecht  
könnte oft auch unser Leitspruch  
auf der „Reise“ sein.

Oh, welche Angst habe ich  
vor dem Selbstmitleid,  
mit diesem Verharren im Leid,  
mit diesem Verliebtsein ins Unglück,  
welche Angst ich auch immer habe,  
sie kann nicht groß genug sein.

Begegne deinem,  
unserem Geist in  
Gefühlen,  
Denken,  
Wollen,  
Wünschen,  
Erwarten,  
Erleben,  
im Ego und Ich-Selbst.  
Alles wird „Geist“ im Gehirn.

Es ist eine entwürdigende Missachtung  
meiner Nächsten,  
wenn ich zu träge bin,  
mich auszudrücken,  
auszusprechen und auszulegen.