



## Aus meiner Quelle

### Einkehr

Kehrst du ein bei dir selbst, um dich selbst zu finden?  
Kannst du *sein* bei dir selbst, einfach so?  
Um dich zu finden, dich zu spüren, dir ganz nah zu sein?  
Kannst du es genießen, nur mit dir zu sein,  
ganz in Ruhe und in Stille?  
Oder weißt du gar nicht, was das ist?  
Weißt du gar nicht, wie du einkehren sollst bei dir selbst?  
Weißt du gar nicht, wie der Weg zu dir aussieht?  
Weißt du gar nicht, wie du Einlass findest in dir selbst?  
Dann irrst du wohl herum in der Welt, ohne Ruhe, ohne Rast.  
Dann rennst du wohl von Ziel zu Ziel,  
und kommst doch niemals an.  
Dann bist du wohl dabei, Ziele zu verfolgen,  
die nicht deine sind.  
Dann bist sehr wahrscheinlich müde, unendlich müde  
von all dem Suchen, all dem Hasten.  
Höre auf, zu suchen.  
Höre auf, zu hasten.  
Höre auf, Ziele zu verfolgen, „weil man das so macht“.  
Es lohnt sich nicht, sich abzuheizen,  
wenn du nicht mal weißt, wofür.  
Es lohnt sich nicht, sich abzumühen für ein diffuses Ziel.  
Das Ziel, das du verfolgst, das kannst du nie erreichen,  
wenn du es mit *Tun* versuchst, statt einfach nur zu sein.  
Denn wenn dein Ziel darin besteht, das Glück zu verfolgen,  
so wird es ewig vor dir fliehen.  
Das Glück, es ist so nah.  
Doch wenn du ständig vorwärts eilst, wirst du es verpassen.  
Du wirst es gar nicht finden können vor lauter Wollen, lauter Eile.  
Das Glück, es ist so nah.  
Du wirst es finden, wenn du dir selbst Ruhe schenkst.  
Du wirst es finden, wenn du mit dir sein kannst,  
wenn du dich nicht verlässt, um „etwas“ zu erreichen.  
Das Glück, es wohnt in dir.  
Drum kehre bei dir ein, lasse dir Zeit, gib dir Ruhe,  
gib dir die Ruhe zu sein, mit dir zu sein,  
ohne Erwartung, ohne Ziel.  
Dann wirst du die Verbindung spüren, die dich erfahren lässt,  
dass alles eins ist, nie getrennt, und dass du nie allein sein kannst.  
Dann wirst du spüren, tief in dir,  
dass du alles in dir findest, was du seit langem suchst:  
Liebe, wunderbare Liebe, in der Quelle deines Herzens,  
die dich sein lässt, wie du bist, ganz bedingungslos.  
Wenn du das gefunden hast, bist du am Ziel, ganz bei dir.  
Drum kehre bei dir ein, immer wieder, immer neu,  
und sei mit dir und nähre dich an deiner eigenen Quelle.