



Meditation in den Dünen 2

Der heiße Sand freut sich auf deine Haut, auf deinen Rücken, deine Hüften, deine Beine. Kuschle dich ein in den Sand, hole an den Seiten noch mehr Sandwärme heran, genieße die Stille, die Luft vom Meer her, lass alles hinter dir, du bist geborgen und frei.

Lass alles Bedrückende hinausfliegen, atme frei und gelöst.

Hast du deinen Kopf mit einer Kappe oder einem Tuch gegen die Sonne geschützt?
Ein paar Minuten werden dir die Sonnenstrahlen nicht schaden, schalte ab, du hast Urlaub,
weg mit Sorgen und Ängsten, jetzt bist du hier, zuhause,

Atme genussvoll und tief. Mach dir keine Sorgen, wenn du müde wirst, schlafe ruhig ein und lass sich im Traum etwas treiben. Du kommst irgendwo hin, was und wohin du es gar nicht erwartest hast.

Es ist alles harmonisch, die fremden Stimmen, das Lachen, die Musik. Es gefällt dir. Du bist gerne hier.

Bleib eine Weile. Trinke, was sie dir anbieten. Antworte auf das Lächeln – und gehe lächelnd weiter.

Deine Gedanken gehen noch einmal zurück; war da nicht eine Frau oder ein Mann, die dir mehr als alle anderen ...

Nimm die Erinnerung mit, Du wirst später darüber nachdenken.

Es wird Zeit für die Heimreise.

Komm sicher zurück in diese Düne, lass dich empfangen von der Wärme des Sands, umschmeicheln von dem leichten Seewind. Du bist glücklich und gelöst. Wieder zuhause.

Auf deiner Insel.