



Meditation in den Dünen 1

Ist der Sand wohlig warm? Sonst lege dich auf eine Decke und lass dich einfach fallen. Du berührst an mehreren Stellen den Boden, gut so.

Strecke dich aus, genieße die Ruhe, das Alleinsein, hier in den Dünen bist nur du wichtig.

Lass deine Gedanken fliegen, wohin sie wollen, es ist dir egal.

Du schenkst ihnen die Freiheit.

Es geht dir gut, du fühlst dich gut. Du kannst ganz entspannt die herrliche Meeresluft atmen.

Genieße die Stille. Nur das Geschrei der Möwen hörst du weit weg. Es gehört dazu.

Niemand stört dich. Du bist hier zuhause; es ist deine Insel.

Gönn dir eine Auszeit, ein Stück Freiheit, Losgelöstsein.

Schüttle ab, was dich gebunden hält, lass alles eine Weile hinter dir, auch alle Sorgen.

Mach dich frei. Du brauchst das. Steh drüber, steig drüber.

Siehst du, spürst du, wie frei und leicht du bist?

Mach dich noch leichter, bis du schweben kannst, schwerelos, frei.

Sieh auf die Wolken neben dir, über und unter dir, schwebt ihr dahin.

Du bist so frei wie sie.

Aber du hast einen Vorteil, etwas, was sie nicht haben: Du hast einen Anker, ein Seil, etwas Festes, an dem du dich halten und ganz langsam herunterziehen kannst.

Langsam, ganz langsam hinunter. Die Minuten zählen nicht, genieße die Zwischenhalte, träume dich hinein. Es ist so schön, unterwegs zu sein.

Und es ist wunderschön, wieder anzukommen, aufgefangen zu werden, sicher gelandet zu sein. Angekommen. Hallo!