



## **Spiritualität für Leib und Seele: Leben aus der Mitte**

**Tipp: Machen Sie eine kurze Herz-Meditation vor dem Beginn einer größeren Aktion!**

- Sitzen Sie bewusst auf dem Sessel: aufrecht, aber zugleich gelöst.
- Lassen Sie den Atem kommen und gehen wie Ebbe und Flut.
- Legen Sie nun eine Handinnenfläche auf das untere Ende des Brustbeins (etwas oberhalb der Magengrube) und über den Handrücken dieser Hand die Handinnenseite der anderen Hand. Die Klostermedizin hatte diese Stelle „fossula animae“ genannt: Seelengrubchen!
- Spüren Sie, wie Sie sich in dieser Herzmitte verwurzeln, von Gott her sicherer Halt gewinnen, weit und lebendig werden.
- Nach einigen Minuten atmen Sie tief durch, dehnen und strecken Sie sich. Kommen Sie wieder ganz im Hier und Jetzt an.
- Sie sind bereit: Lebendige Herzmitte – offene Weite!