



## *Wasser des Lebens*

*Wer Durst hat, komme zu mir  
und es trinke, wer an mich glaubt.  
Wie die Schrift sagt:  
Aus seinem Inneren werden Ströme  
von lebendigem Wasser fließen.  
Johannes 7,37ff*



Ich nehme mir bewusst Zeit für den Herrn.  
Ich spüre den Raum, in dem ich mich befinde,  
achte auf die Geräusche, die mich umgeben,  
nehme wahr, wie ich jetzt dasein kann.

Gebet zu Beginn:

*Mein Schöpfer und Atemgeber.  
Ich spüre den Atem der Erde  
bis in die Zehenspitzen.  
Er durchströmt mich,  
schenkt mir Leben und Geist.*

*Durch diesen Atem bin ich verbunden  
mit allem, was auf Erden lebt,  
mit Pflanzen, Tieren und Menschen.  
Mein Atem gehört mir nicht allein.  
Mit dem Atem bin ich verbunden  
mit deiner ganzen Schöpfung*

wo bin ich heute schon mit Wasser  
in Berührung gekommen?

welchen Stellenwert hat das Wasser in  
meinem Alltag?

wertschätzend blicke ich auf das Geschenk  
des Wassers, das mich täglich umgibt.

Meditation  
(evtl an der Quelle in Heiligenbronn)

*Quelle – ich sitze bei dir und schaue  
in dein Geheimnis,  
du sprudelst hervor und ich schöpfe aus dir,  
und schöpfe und schöpfe, du wirst nicht leer.  
Du lässt mich blicken in die Erde hinab,  
aus der ich gekommen bin.  
Du lässt mich neu geboren sein.*

*Quelle – ich netze meine Haut mit deinem  
Nass, du erfrischst mich mit deiner Kühle.  
Du reinigst mich mit deiner Klarheit.  
Du erneuerst mich mit deiner Reinheit.*

*Quelle – ich trinke aus dir das klare Wasser.  
Alle Fragen fallen von mir ab,  
alles Suchen findet ein Ende.  
Du schenkst mir Erkenntnis und Weisheit.*

*Quelle – dein Anblick stärkt mich,  
denn du lässt aus der Erde  
die Energien sprudeln.  
Du schenkst mir Leben.  
Lebendig fühle ich mich,  
denn ich tauche ein in dein Fließen.*

*Quelle – in dir begegnet mir die Gottheit.  
Amen*



Herr, ich danke Dir für die Rohstoffe in  
dieser Welt, die uns Energie und Wärme  
schenken.

*Hilf mir, dass ich dankbar bleibe für das Ge-  
schenk des Wassers, das mich so selbstver-  
ständlich durch den Tag begleitet.*

*Segne Du die Arbeit und Mühe der Men-  
schen, die dafür arbeiten, dass wir Menschen  
dieses wertvolle Gut nutzen können.*

*Schenke uns Mut, dafür einzutreten, dass  
reines Wasser für alle zugänglich ist und zum  
Grundrecht aller Menschen wird.*

*Berühre du Herr unsere Herzen,  
damit wir unseren Lebensdurst nicht auf  
Kosten anderer stillen.*

Wasser ist Sinnbild deiner göttlichen Fürsor-  
ge und Liebe zu uns Menschen.  
Wie Wasser unseren Lebensdurst stillt, so  
stillst auch du unsere Sehnsucht und bist uns  
nahe. Aus deiner Fülle leben wir.

Vater unser...

*Lebensspendender Gott, gib uns die Kraft,  
uns von dem frei zu machen was uns schadet  
und hilf uns mit Entschiedenheit das Gute zu  
wählen.*