

Meditation

Sonnengesang 5. Vers

Schwester Wasser

(im italienischen ist Wasser weiblich)

Ich suche mir einen ruhigen Platz zum Sitzen. Möglichst auf einem Stuhl, auf dem ich aufrecht sitzen kann. Wenn ich möchte, zünde ich eine Kerze an.

Gebet: Ich bin hier vor dir, mein Gott, aufrecht, mit allem, was mich ausmacht. Ich nehme mir diese Zeit, um bewusst in deiner Gegenwart zu sein. Ich öffne mich für dich und die Begegnung mit dir.

Amen

Ich bin jetzt ganz bewusst in der Gegenwart Gottes und nehme mir die Zeit, das auch zu spüren. Ich sitze hier nicht nur mit dem Kopf und dem Herzen, sondern mit meinem ganzen Körper. Das mache ich mir bewusst, in dem ich mich darauf konzentriere und meine einzelnen Körperteile und -Bereiche spüre.

Angefangen von den Füßen bis zum Kopf. Dabei stelle ich mir bildlich vor, wie ich innerlich offen und weit werde. Das folgende Bibelwort soll in mich hineinfließen und ich denke nicht darüber nach. Gott will mir durch dieses Wort begegnen und ich lasse mich einfach darauf ein.

Ich muss nicht reden, nichts tun, nichts überlegen – Ich bin einfach nur da mit Gott.

Text:

Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser, gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.

Ich wiederhole den Vers ein paar Mal in Gedanken und stelle mir vor, wie er sich in mir ausbreitet, bis in die kleine Fußzehe, und lasse ihn in der Stille in mir wirken. Am besten stelle ich mir einen Wecker, mindestens 10 Min., um mich nicht um die Zeit kümmern zu müssen.

Text:

Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser, gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.

**Wasser – nützlich – notwendig – die Not wendend – ursprünglich –
Ursprung des Lebens**

Gebet: (nach der Schweigezeit)

Christus, du bist unsere Quelle des Lebens. Wie das Wasser erfrischt und die Natur wachsen lässt, so bist du unsere Kraft, die du uns immer wieder neu schenken willst. Du begleitest uns jeden Tag mit deiner Gegenwart, wo wir auch sind und was wir auch tun.

Danke dafür!

Amen

Gottes Segen begleite uns durch den Tag:

Christus sei die Quelle unseres Lebens

Er sei unsere Kraft und Stärke und erfülle uns immer wieder mit seiner Gegenwart

So segne uns Gott, der Allmächtige, und der Lebenspendende, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen

Marlis Rupprecht



Illustration Maria Anna Thaler

