

## Lebendiges Wasser

Joh 4,5-14

*5 Da kam er in eine Stadt Samariens, die heißt Sychar, nahe bei dem Feld, das Jakob seinem Sohn Josef gegeben hatte. 6 Es war aber dort Jakobs Brunnen. Weil nun Jesus müde war von der Reise, setzte er sich an den Brunnen; es war um die sechste Stunde. 7 Da kommt eine Frau aus Samarien, um Wasser zu schöpfen. Jesus spricht zu ihr: Gib mir zu trinken! 8 Denn seine Jünger waren in die Stadt gegangen, um Speise zu kaufen. 9 Da spricht die samaritanische Frau zu ihm: Wie, du, ein Jude, erbittest etwas zu trinken von mir, einer samaritanischen Frau? Denn die Juden haben keine Gemeinschaft mit den Samaritanern. – 10 Jesus antwortete und sprach zu ihr: Wenn du erkennst die Gabe Gottes und wer der ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken!, du hättest ihn, und er gäbe dir lebendiges Wasser. 11 Spricht zu ihm die Frau: Herr, du hast doch nichts, womit du schöpfen könntest, und der Brunnen ist tief; woher hast du denn lebendiges Wasser? 12 Bist du etwa mehr als unser Vater Jakob, der uns diesen Brunnen gegeben hat? Und er hat daraus getrunken und seine Söhne und sein Vieh. 13 Jesus antwortete und sprach zu ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, den wird wieder dürsten; 14 **wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt.***

Jesus sagt: „Ich bin das Brot des Lebens“ und „Ich gebe dir lebendiges Wasser“. Brot und Wasser – das heißt: Leben.

### Wassermeditation

Nimm ein Glas, gefüllt mit kühlem, frischem Wasser. Stell es zunächst vor dich hin und betrachte es – Form, Größe, Farbe. Atme ruhig und gleichmäßig und lass die Stille des Wassers auf dich wirken. Dann nimm das Glas in die Hand oder in beide Hände. Wie fühlt es sich an? Deine Finger können ein wenig über die glatte, kühle Oberfläche des Glases streichen. Siehst du eine leichte Bewegung des Wassers? Führe das Glas langsam zum Mund. Wie spürst du deine Lippen, wenn sie den Rand berühren? Nimm den ersten Schluck Wasser in den Mund, schluck es aber noch nicht hinunter. Nimm aufmerksam wahr, wie es Zunge, Gaumen, Zähne, die Innenseite der

Wangen berührt, wie sich langsam die Temperatur verändert. Dann lass es durch die Kehle hinunterrinnen. Wie fühlt sich dein Mundraum jetzt an? Beim den nächsten zwei drei Schluck Wasser machst du dir bewusst, wie lebensnotwendig Wasser ist: Wasser des Lebens ... Schließlich vergegenwärtigst du dir die Worte Jesu: „Ich gebe dir lebendiges Wasser“ und nimmst noch einmal dankbar und achtsam ein paar Schluck Wasser. Lass aber noch einen kleinen Rest übrig.

Wo finden wir das Wasser, das Jesus verspricht, das Wasser, das unseren Durst nach Leben stillt?

Wo suchst du es? Was sind deine Kraftquellen? Was nährt deine Spiritualität?

Lies, welche Antworten Menschen darauf gegeben haben:

Stille, Natur, Musik, Gottes Wort, Achtsamkeitsübungen, Gemeinschaft, Abendmahl, Gespräch, Gebet, Meditation, Körperwahrnehmung (Yoga, Qi Gong...), Retreats / Exerzitien / Sesshins u. ä., Zu-Fälle, Schriften alter und neuer Mystiker...

Ergänze vielleicht die Reihe durch weitere Möglichkeiten.

Unterstreiche mit zwei verschiedenen Farben die Kraftquellen, aus denen du schöpfst, und die, die du gerne noch entdecken würdest. Was hindert dich daran, dich letzteren zuzuwenden?

Abschließend trinkst du ganz achtsam den Rest des Wassers.