

ICH BIN DIE QUELLE

YOGA UND QUELLWASSER VON ST. LEONHARDS – EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Was Wasser mit unserem Sein zu tun hat und wie hochschwingendes Quellwasser unsere Praxis unterstützen kann – darüber schreibt die Journalistin Ursula Maria Lang hier aus ihrer persönlichen Perspektive.

TEXT: URSULA MARIA LANG

Unser Ziel bei jeder Yogaübung ist es, in uns selbst die innere Quelle der Harmonie und Kraft zu erfahren und uns aus dieser inneren Mitte heraus zu stärken. Die spirituellen Meister sprechen hierbei vom „Ich bin“: unserer Essenz. Als Körper-Geist-Seele-Wesen bestehen wir überwiegend aus Wasser. Der Schwingungszustand unseres Körperwassers in all unseren Zellen ist entscheidend für unsere innere Ordnung und Harmonie, sowohl körperlich als auch geistig. In seiner natürlichen Ordnung hat es eine hexagonale Struktur wie Schneeflocken – genauso wie reines, lebendiges, artesisches Quellwasser. Trinken wir dieses, so schenken wir uns flüssige Energie für Körper und Geist.

YOGA UND „ICH BIN“

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit Spiritualität (auch Hatha-Yoga) und habe einen tiefen Bezug zu Wasser. Als ich das erste Mal eine Flasche „Ich bin die Quelle“ in der Hand hielt, fielen mir sofort die Worte „Ich bin“ auf. Seit Jahrtausenden

wird damit unsere Essenz benannt: Im Altgriechischen nannte man den Wesenskern *ἐγὼ εἰμί* (ego eimi), in der Bibel heißt es „Ich bin, der ich bin!“ und bezeichnet damit Gott bzw. das ewig Göttliche in allem Seienden. In seinem Kultwerk „Autobiografie eines Yogi“ schreibt Paramahansa Yogananda, dass jeder Mensch in seinem inneren Wesenskern göttlich ist und dass unser Lebensziel die Vereinigung mit dem Göttlichen sei. Als wichtigste Werkzeuge dafür nennt Yogananda Meditation und Yoga. In heutiger Zeit sind es spirituelle Lehrer wie Deepak Chopra, die mich inspirieren und dazu auffordern, mit meiner Seele, meinem „Ich bin“ in Kontakt zu treten.

YOGA UND „ICH BIN DIE QUELLE“

Doch welche Bedeutung hat das Wassertrinken dabei? Schon vor etwa tausend Jahren riet die Heilige Hildegard von Bingen ihren Mitschwestern, bei geistigen Übungen wie der Meditation reines, klares Quellwasser zu trinken, weil es der Bewusstseinsentwicklung dienlich sei. Sie nannte Wasser einen „Spiegel der Seele“, der

uns helfe, unsere Gedanken und Emotionen zu klären. Aus meiner Erfahrung kann ich Ähnliches berichten: „Ich bin die Quelle“ ist sehr weich, es lässt sich ausgesprochen leicht schlucken und verteilt sich wunderbar im ganzen Körper. Es fühlt sich an, als gehöre das Wasser zu mir. Vor der Meditation getrunken – meinem Einstieg in jede Yoga-Session – fühle ich so etwas wie eine innere Zentrierung, eine Klarheit, eine Wachheit, innere Ruhe und gleichzeitig Energie – eine perfekte Vorbereitung.

„ICH BIN DIE QUELLE“-MEDITATION UND YOGA

Zur besonderen Einstimmung höre ich die „Ich bin die Quelle“-Meditation von Otto Lichtner, einem Komponisten energetischer Musik, der die Energie der ursprünglichen „Ich bin die Quelle“ in Klang übersetzt hat. Man kann sie auf der Internetseite ich-bin-die-quelle.de kostenlos herunterladen. Auf den beiden Yogafestivals Om am See und Xperience-Festival wird sie auch live vorgetragen – eine besondere Gelegenheit, sowohl das Wasser als auch die Meditation kennenzulernen.

Unser Körper ist der Tempel und der Zugang zu unserer Seele, sagt die spirituelle Meisterin Kim Eng: „Lasst uns unseren Körper nutzen, um einen Zugang zum Raum jenseits der körperlichen Form zu finden“. Ein gutes Wasser kann uns dabei gute Dienste leisten, bei körperlichen und geistigen Übungen eine wertvolle Basis geben. Das ist meine Erfahrung.

HOCHSCHWINGENDES WASSER UND BEWUSSTSEIN

Weiter gedacht empfinde ich das Wassertrinken auch als wichtigen Beitrag für innere Prozesse. Nach dem Resonanzprinzip schwingen unsere Zellen und unser Bewusstsein mit dem, was wir denken, sprechen, tun – wie Yoga – aber auch mit dem, was wir essen und trinken. Je hochschwingender die Lebensmittel sind, die wir zu uns nehmen, desto hochschwingender ist die Energie, die wir unseren Zellen und damit Körper wie unserem Geist und damit Bewusstsein zuführen. Daher ist für mich das Trinken eines hochschwingenden Wassers wie „Ich bin die Quelle“ eine bewusste Entscheidung für meinen ganzheitlichen Weg.