



Gutes Wasser für die Intuition

Wie wir spüren lernen, was uns guttut

Wir bestehen zum größten Teil aus Wasser und brauchen es essenziell zum Leben. Dass Wasser auch mit unserer geistigen Entwicklung zu tun hat, ist weniger bekannt. Dabei schrieb bereits vor fast 1.000 Jahren Hildegard von Bingen über diesen Zusammenhang: Reines Wasser kläre unseren Geist. Es kann uns lehren, auf unser Bauchgefühl zu hören. Besonders hochschwingendes Wasser hat einen Einfluss auf unser Bewusstsein.

Text: Ursula Maria Lang

Wir brauchen für alles und jedes Wasser, denn alle Stoffwechselfvorgänge sind an den flüssigen Stoff gebunden. Insbesondere unser Gehirn besteht zum größten Teil aus Wasser, d.h., auch unser Denken und alle geistigen Prozesse brauchen Wasser. Seit ewigen Zeiten haben sich Tiere an natürlichen Quellen gelabt, aber leider trinken heutzutage viele Menschen schlichtweg zu wenig Quellwasser – die optimale Trinkmenge beträgt mindestens zwei Liter. Denn nur wenn unser Körper gut hydriert ist, können wir überhaupt erst in einen ausbalancierten Grundzustand kommen. Und dieser ist die Voraussetzung, um auch geistig in die Balance zu kommen, und damit eine wertvolle Voraussetzung für Meditation und die eigene Bewusstseinsentwicklung.

Die eigene Sensibilität stärken

Wenn wir bewusst mit Wasser in Kontakt treten, können wir spüren lernen, welche Energie ein bestimmtes Wasser hat, d.h., wie es mit uns in Resonanz geht. Hier spielt der siebte Sinn, die Tiefensensibilität, eine Rolle, mit der wir auch energetische Qualitäten oder Schwingungen spüren können. Hildegard von Bingen sprach vom Wasser als „Spiegel der Seele“, der uns mit inneren Prozessen in Kontakt bringen kann. Auch Yogis in den Bergen Indiens trinken oft tagelang nur Wasser; sie fasten, wenn sie besondere geistige Zustände erreichen wollen. Selbstredend nutzen sie dazu das Wasser aus besonders reinen Bergquellen.

Bewusst spüren, was guttut

Unsere Körperintelligenz und Intuition können spüren, welches Wasser uns guttut, denn der Auswahl des Wassers kommt eine besondere Bedeutung zu: Wer reines Quellwasser trinkt und dieses als angenehm

empfindet, stimmt Körper und Geist positiv. Eine entscheidende Rolle spielen dabei unsere Sinne. Schmeckt ein Wasser z.B. besonders weich oder süßlich, lässt sich leicht schlucken, sagt uns der Körper, dass er dieses Wasser verlangt. Darüber hinaus kann man auch energetisch spüren, welches Wasser zu einem passt, indem man die Flasche oder das Glas vor das Herz hält und einfach nur spürt, ob es das Richtige ist. Auf diese Weise können wir generell testen, was zu uns passt, und lernen, unserer Intuition, unserem Bauchgefühl zu vertrauen.

Einstimmung für Achtsamkeit und Meditation

Hildegard von Bingen beschrieb in ihren naturheilkundlichen Schriften auch die geistigen Dimensionen des Wassertrinkens. Sie schrieb, wie Wasser uns helfe, unsere Gedanken und Emotionen zu klären. Es unterstütze die innere Ordnung und sei damit förderlich bei spirituellen bzw. geistig-seelischen Prozessen. Die Benediktinerin und Naturheilkundlerin empfahl ihren Mitschwestern Wasser begleitend zu den geistigen Übungen. Als Einstimmung in die Meditation können wir heute also ein Glas zimmerwarmes stilles Quellwasser trinken, um leichter in einen ausbalancierten Zustand zu finden.

Hochschwingendes unterstützt unsere Bewusstseinsentwicklung

Hochschwingende Lebensmittel – Mittel zum Leben – wie auch Wasser enthalten positive Schwingungen, die uns nähren und unseren Schwingungszustand beeinflussen, weil sie unmittelbar mit uns interagieren. Das hochschwingende, artesische Quellwasser „Ich bin die Quelle“ von St. Leonhards z.B. hat nach der Bioresonanztestung 89 positive Frequenzen. Feingefühlige Menschen, die Yoga oder Meditationsübungen praktizieren, können dies



St. Leonhards „Ich bin die Quelle“ ist ein hochschwingendes Quellwasser artesischen Ursprungs.

www.ich-bin-die-quelle.de

wahrnehmen. Sie berichten von innerer Aufrichtung, Klarheit, Ruhe und Zentrierung nach dem Trinken dieses Quellwassers. Wenn wir also darauf achten, bewusst zu spüren, was uns guttut, geben wir uns selbst damit nicht nur das für uns Beste, sondern stärken damit auch unsere Intuition.



Ursula Maria Lang ist Journalistin für ganzheitliches Leben