

Wasser klärt den Geist

Gutes Wasser zu trinken kann die Meditation und Körperarbeit unterstützen. Es spendet Energie und hilft, emotional ins Gleichgewicht zu kommen.

Ursula Maria Lang

Das Trinken von gutem Wasser ist nicht nur allgemein für ein gesundes Leben von Bedeutung, sondern auch wichtig vor und nach der Meditation und achtsamen Körperarbeit. Die Wirkung von Wasser geht weit über den Körper hinaus und hat auch Einfluss auf Geist und Bewusstsein.

Wasser wird auch als „Quell des Lebens“ bezeichnet. Der Mensch entwickelt sich im Wasser im Mutterleib, besteht bei der Geburt zu 80 Prozent aus Wasser – im Alter immerhin noch zu etwa 65 Prozent –, und alle Stoffwechselfvorgänge sowie die gesamte Zellkommunikation beruhen auf diesem wichtigen Element. Seit Menschengedenken war es das hauptsächliche Getränk, und der Organismus braucht es zum Leben.

In früherer Zeit schöpften unsere Vorfahren aus reinen Quellen in der Natur. Sie folgten dabei den Tieren, die mit ihren hochsensiblen Sinnen die besten Quellen ausfindig machten. In heutiger Zeit geben viele Menschen oft anderen Getränken den Vorzug, wie Kaffee und Schorlen. Doch auch ungesüßte Tees können die Zufuhr reinen Wassers nicht ersetzen. Im Stoffwechsel muss Tee erst zu reinem Wasser umgewandelt werden.

Wasser sorgt für Balance

Speziell für Menschen, die im Zuge der Reizüberflutung des modernen Lebens mit Achtsamkeit, Meditation und Körperarbeit wie Yoga einen Ausgleich schaffen wollen, unterstützt Wasser in grundlegender Weise. Es schmiert die Gelenke und füllt die Bandscheiben auf. Es verbessert die Sauerstoffversorgung des Blutes, sodass wir uns leichter bewegen können.

Neben der so wichtigen ausreichenden Hydratation ist es auch essenziell für das Gehirn und Nervensystem sowie die Säure-Basen-Balance. Wählt man eine Quelle mit einem pH-Wert von mehr als sieben, wird eine Entsäuerung in Gang gesetzt, die auch zum emotionalen Gleichgewicht beiträgt. Als Einstimmung in die Meditation hilft ein Glas zimmerwarmes, stilles Quellwasser, leichter in einen ausbalancierteren Zustand zu finden. Bereits vor fast 1.000 Jahren schrieb darüber die heilige Hildegard von Bingen: Wasser kläre den Geist. Sie empfahl es ihren Mitschwestern als Getränk begleitend zu den geistigen Übungen.

Bewusst spüren, was guttut

Doch der Auswahl des Wassers kommt eine besondere Bedeutung zu. Wer ein Quellwasser trinkt und dies als angenehm empfindet, bereitet Körper und Geist positiv für die Übungen vor. Eine entscheidende Rolle spielen die Sinne. So ist es zunächst der Geschmackssinn, mit dem wir spüren, wie das Wasser mit uns in Kontakt tritt. Menschen, die bewusst Wasser trinken, bewegen die Flüssigkeit im Mundraum hin und her wie bei einer Weinprobe.

Der gustatorische Sinn spürt über die Geschmackszellen der Zunge, wenn der Organismus dieses Wasser geradezu braucht. Dann schmeckt es besonders weich oder süßlich, lässt sich leicht schlucken und der Körper verlangt mehr davon.

Hat das Wasser dann die Zellen, das Innere des Körpers erreicht, können wir tiefgreifender mit dem Wasser in Kontakt kommen. Hier kommt nun der siebte Sinn, die Tiefensensibilität hinzu, mit der wir auch energetische Qualitäten oder Schwingungen spüren können.



Hildegard von Bingen regte die Betrachtung des Wassers als „den Spiegel der Seele“ an, um mit inneren Prozessen in Kontakt zu kommen. Auch Yogis in den Bergen trinken oft tagelang nur Wasser; sie fasten, wenn sie besondere geistige Zustände erreichen wollen. Selbstredend haben auch sie hier besonders reine Bergquellen zur Verfügung.

„Ich bin die Quelle“-Meditation

Der Meditationslehrer Steffen Lohrer und der Komponist Otto Lichtner haben eine besondere Wassermeditation geschaffen, die „Ich bin die Quelle“-Meditation. Sie regen dazu an, sich bewusst mit dem Wasser in

sich selbst und um sich herum zu verbinden. Über den Atem sind wir mit allem Leben verbunden. Wenn wir atmen, atmen wir Wasser aus; das wird sichtbar, wenn wir gegen einen Spiegel hauchen. Sind wir uns dessen bewusst, so können wir das „All-Eins“ im „Ich bin“ fühlen. Dabei helfen die tägliche Meditation und zuvor das bewusste Wassertrinken. ✧



Ursula Maria Lang ist Autorin und im Fachbeirat der St. Leonhards Akademie.
www.st-leonhards-akademie.de
www.ich-bin-die-quelle.de