

Wasser

für Körper,
Geist & Seele

Lebendiges Wasser ist mehr als ein Durstlöscher – es ist Träger von Lebensenergie, Information und Bewusstsein. Wer lernt, achtsames Wassertrinken in sein Leben zu integrieren, öffnet die Tür zu innerer Klarheit und zum Einklang mit sich selbst

Wasser ist mehr als H₂O – es ist ein Lebenselixier und Informationsträger und es kann uns sogar in unserer Bewusstseinsentwicklung unterstützen. Darum geht es in diesem Artikel. Wer sich achtsam dem Wasser zuwendet, entdeckt in ihm einen Schlüssel zur inneren Klarheit – für Körper, Geist und Seele. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen nach Balance und spiritueller Tiefe suchen, kann bewusstes Wassertrinken eine einfache,

aber tiefgreifende Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung sein. Unser Gehirn besteht zu über 80 Prozent aus Wasser. Kein Wunder also, dass unser Denken, unsere Stimmung und unsere geistige Klarheit eng mit unserer Hydratation verbunden sind. Wer täglich hochwertiges Quellwasser trinkt, versorgt nicht nur die Zellen, sondern auch den Geist. Hildegard von Bingen empfahl schon vor tausend Jahren ihren Mitschwestern vor

der Kontemplation, Quellwasser zu trinken. Und der Fastenarzt Dr. med. Ruediger Dahlke erklärt: Ausreichendes Wassertrinken unterstütze Körper und Geist – und fördere seelische Ausgeglichenheit.

Klares Denken durch klares Trinken

Jedes Wasser hat seine Schwingung – und beeinflusst unsere Eigenschwingung. Der Psychologe Robin Kaiser spricht von „Wasser

„Tu dem Leib Gutes,
damit deine Seele Lust hat
darin zu wohnen ...“

Theresia von Avila

als Träger von Bewusstsein“. Hochschwingende Quellen, wie die artesische Quelle St. Leonhards, wirken durch ihre Frequenzen auf unser eigenes Energiefeld. Die Quelle im Chiemgauer Mühlental wurde nach Bioresonanzmessungen mit 89 positiven Schwingungen erfasst – eine kraftvolle Resonanz für die eigene Mitte. Meditierende berichten, wie das Wassertrinken spirituelle Übungen unterstütze.

Achtsames Trinken als spirituelle Praxis

Dieses Thema weckt Neugier und begeistert mit seinen faszinierenden Eigenschaften, die es von dem Wasser, das einfach so aus deinem Wasserhahn kommt, abheben. Lebendiges Wasser, oft als gesundes Trinkwasser gepriesen, ist reines Wasser ohne Mikroschadstoffe, das direkt aus einer natürlichen Quelle stammt. Es wird so genannt, weil es reich an Mineralien ist und eine Struktur besitzt, die als besonders zuträglich für unseren Organismus gilt. Im Gegensatz zum herkömmlichen Trinkwasser, das durch lange Leitungswege und diverse Aufbereitungsprozesse oft an Vitalität verliert, behält lebendiges Wasser seine energetische Qualität, die es direkt aus der Quelle mitbringt.

Es geht dabei nicht nur um die Abwesenheit von Schadstoffen, sondern auch um das, was im Wasser

enthalten ist – Mineralien, die für eine vollwertige Ernährung besonders wichtig sind. Wassertrinken kann zu einer bewussten Achtsamkeitsübung werden – wie sie der Mönch Thich Nhat Hanh lehrte – eine Rückverbindung mit unserer Essenz, unserem „Ich bin“. Nimm dir einen Moment, trinke ein Glas zimmerwarmes Wasser in Stille und spüre, wie es dich durchfließt. Mit jedem Schluck nimmst du nicht nur Flüssigkeit auf, sondern auch Schwingung, Energie – vielleicht sogar einen Impuls für deine inneren Prozesse.

Fazit: Du bist, was du trinkst

Wasser ist Verbindung. Zu dir selbst, zur Erde, zum Universum. In den Lehren der Langlebenskulturen – von den Bluezones bis Hildegard von Bingen – spielt gutes Quellwasser eine tragende Rolle. Je natürlicher und ursprünglicher das Wasser, desto stärker kann es uns auf unserem Weg zur inneren Balance und spirituellen Entwicklung begleiten.

Mein Tipp: Trinke bewusst ein Glas lebendiges Quellwasser. Dann beobachte dich selbst, deine Empfindungen, deine Gedanken, dein Körpergefühl, deine Stimmung und wie sich das Wassertrinken auf deinen Geist und dein Bewusstsein auswirkt.

Ursula Maria Lang

Artesisches Wasser für Body, Mind & Soul

Body: Wasser fördert unsere Lebensqualität, unterstützt unsere Prozesse und stärkt die Resilienz. Vor Yogaeinheiten ein Glas gutes Quellwasser zu trinken, hilft, die Balance zu vertiefen.

Mind: Klarheit im Denken, Selbstverwirklichung und die Antwort auf innere Fragen beginnen oft mit einem Moment der Stille: ein bewusster Schluck Wasser kann unsere innere Klarheit unterstützen.

Soul: Reines Wasser kann Seelenahrung sein. Es hilft uns, wieder mit unserem innersten Wesen in Verbindung zu treten. In der Meditation kann es wie ein Resonanzverstärker für unsere innere Quelle wirken.

Weitere Infos:
www.ich-bin-die-quelle.de