

Ursula Maria Lang

Wasser und Bewusstsein

Eintauchen in die Tiefe der Meditation

Wasser klärt den Geist. Diese Aussage findet sich in unterschiedlichen spirituellen Traditionen und Kulturen. Schon Hildegard von Bingen empfahl Wasser als begleitendes Element geistiger Übungen, da es – so ihre Beobachtung – zur Sammlung und Klarheit beitrage. Sie bezeichnete Wasser als »Spiegel der Seele«. Der Mensch ist in seiner biologischen wie funktionalen Struktur ein Wasserwesen. Sämtliche Lebensprozesse beruhen auf diesem Element, zudem ist Wasser auch Medium von Information, Energie und Bewusstsein.

Die Rolle von Wasser in Meditation und Körperarbeit

Für Menschen, die Meditation, Yoga oder achtsame Körperarbeit praktizieren, spielt gutes Wasser trinken daher eine zentrale Rolle. Ein stilles, zimmerwarmes Quellwasser vor der Meditation hilft, leichter in einen ruhigen, ausbalancierten Zustand einzutreten. Wasser hat seinen Einfluss dabei nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der geistig-seelischen Ebene.

Achtsames Trinken und sensorische Wahrnehmung

Der erste Schritt ist ein gutes Quellwasser zu finden, welches man liebt zu trinken. Mithilfe eines einfachen Sensorik-Tests – vergleichbar mit einer Weinprobe – kann man einfach verschiedene Wässer schluckweise im Mund bewe-

gen, schmecken, spüren und wahrnehmen. Es ist wie eine Achtsamkeitsübung für die Sinne und man lernt spüren, was einem gut tut. Gleichzeitig dient das achtsame Wasser-Trinken als gute Einstimmung auf die Meditation oder Körperarbeit.

Wasser, Schwingung und Bewusstsein

Ein sehr hochschwingendes Wasser ist zum Beispiel St. Leonhards »Ich bin die Quelle«, welches besonders gerne vor und nach der Meditation getrunken wird. Es hat einen hohen energetischen Wert mit den Frequenzen der »Goldenen Mitte«. In diesem Kontext entwickelte der bekannte Psychologe und Weisheitslehrer Robin Kaiser eine ICH-BIN-Atemmeditation, die das Wasserelement mit dem Atem und dem Bewusstsein des Seins verbindet (siehe Kasten).

Wasser, so Robin Kaiser, ist ein Transformations- und Seelen-Element. Dazu gibt er im März 2026 in den Chiemgauer Bergen ein dreitägiges Meditations- und Atem-Retreat »Die spirituelle Kraft des Wassers«, wo er seine Erfahrung weitergibt: »Das Wesen des Wassers kann uns ganz maßgeblich in unserer spirituellen Entwicklung unterstützen. Es stellt uns

alle Informationen zur Verfügung, die wir brauchen, um ein höheres Bewusstsein auszubilden.«

ICH BIN Atem-Meditation mit Robin Kaiser

Schließe die Augen. Verbinde Dich mit Deinem Atem und deinem inneren Wasserelement. Konzentriere Dich beim Atmen auf SO-HAM (bedeutet »Ich bin«). Mit jedem Einatmen fühle innerlich den Klang SO, mit jedem Ausatmen hauche den Klang HAM. Der Atem wird zur Brücke zwischen Körper, Seele und dem universellen ICH BIN. Wenn wir SO-HAM atmen, verbinden wir uns mit dem schöpferischen Ursprung in uns und erleben den transformierenden Fluss des Lebens unmittelbar.

ich-bin-die-quelle.de

