



Inneres Sein erleben durch Meditation und Wasser

Von Ursula Maria Lang

Es gibt Momente, in denen das Denken leiser wird und etwas anderes in den Vordergrund tritt: ein stilles, waches Dasein. Viele beschreiben diesen Zustand als ein ICH BIN. Dieser Beitrag nähert sich dieser Erfahrung aus unterschiedlichen Perspektiven: aus der Sicht spiritueller Traditionen, moderner Bewusstseinsforschung und der Frage, welche Rolle Meditation, Körperwahrnehmung und das Element Wasser dabei spielen.

Die ICH BIN Gegenwart in jedem Menschen

In unterschiedlichen spirituellen und philosophischen Traditionen taucht ein zentraler Kern auf: das Streben nach der unmittelbaren Erfahrung eines reinen Seins, oft als „ICH BIN“ bezeichnet. Gemeint ist damit kein persönliches „Ich“ im psychologischen Sinne, sondern ein bewusstes Gewahrsein der eigenen Essenz, die unserem Denken, Fühlen und Handeln vorausgeht.

In der westlichen Mystik findet sich dieser Gedanke bereits in der biblischen Formel „Ich bin, der ich bin“. In östlichen Weisheitslehren, etwa im *Advaita Vedanta*, wird das reine Sein als unveränderliche Wirklichkeit beschrie-

ben, die hinter allen Erscheinungen liegt. Auch die moderne Bewusstseinsforschung unterscheidet zwischen einem erzählenden und einem beobachtenden Selbst. Das „ICH BIN“ lässt sich daher als eine Form von Präsenz verstehen: ein Zustand, in dem die Identifikation mit Gedanken zurücktritt und stattdessen ein unmittelbares Erleben von Sein in den Vordergrund rückt. Psychologisch gesprochen handelt es sich um erhöhte Selbstwahrnehmung bei gleichzeitiger Distanz zu mentalen Prozessen.

Wege in die Erfahrung des ICH BIN

Die bewusste Erfahrung dieser Seins-Ebene ist dabei kein abstraktes Konzept, sondern eine erfahrbare Realität mit verschiedenen Wegen. Der direkteste Zugang dorthin führt über die Meditation.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass regelmäßige Meditationspraxis das sogenannte *Default Mode Network* beeinflusst („Ruhezustandsnetzwerk“). Das sind Areale im Gehirn, die aktiv werden, wenn wir nach innen gehen, selbstreflektieren. Dann entsteht Raum für eine andere Qualität von Bewusstsein: Wir sind präsenter, im Jetzt, wahrnehmend, rezeptiv für innere Impulse, für die innere Selbstwahrnehmung.

Ein Zugang besteht darin, die Aufmerksamkeit auf das unmittelbare Erleben zu lenken: auf den Atem, auf Körperempfindungen oder auf das Wahrnehmen von Gedanken, ohne ihnen zu folgen. Mit zunehmender Praxis verschiebt sich die Perspektive: vom „Ich denke“ hin zu einem stilleren „Ich bin“.

ICH BIN unterstützen

Gleichzeitig steht das heutige, oft reizüberflutete Leben diesem Zustand entgegen. Wichtige Schlüssel zur inneren Kraft sind die Reduktion äußerer Reize, denn Stille und Rückzug erleichtern die Wahrnehmung innerer Prozesse. Ebenso entscheidend ist unser Körperbewusstsein, denn somatische Achtsamkeit stabilisiert ebenfalls unsere Präsenz.

Weil wir Menschen ein energetisches System aus Seele, Geist und Körper sind, spielt es eine entscheidende Rolle, womit wir uns nähren, damit wir die ICH BIN Gegenwart auch wahrnehmen können.

Spätestens seit Dr. Ruediger Dahlkes Buch „Peacefood“ wissen wir, dass hochschwingende Lebensmittel (*Mittel zum Leben*) unseren inneren Frieden energetisch wie ernährungsphysiologisch beeinflussen, quasi die Grundlage für Meditation sind. Und laut Dahlke spielt hier auch das Wasser, das wir trinken, eine Schlüsselrolle.

Meditation, Schwingungszustand & Lebendiges Wasser

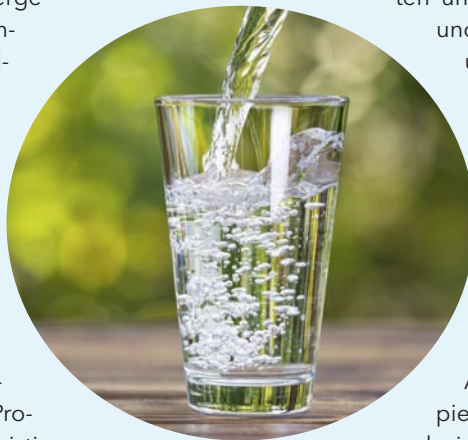
Der menschliche Organismus besteht zu einem Großteil aus Wasser, beim Gehirn liegt der Anteil sogar bei bis zu 80 Prozent. Eine ausreichende Versorgung ist grundlegend für neuronale Prozesse, wir brauchen es also gerade bei geistigen Prozessen wie zur Meditation.

Nach Hildegard von Bingen unterstützt das Trinken von Quellwasser vor der Kontemplation die geistige Klarheit. Für die Meditation bedeutet das: Ein klarer, ruhiger Bewusstseinszustand ist auch an physiologische Voraussetzungen gebunden.

Neben der Menge ist auch die Qualität des Wassers bedeutsam. Häufig wurde hochschwingendes Quellwasser an Wallfahrts- und Kraftorten genutzt, um in eine höhere Schwingung zu kommen, die reinigt und spirituelle Entwicklung begünstigt.

Für unseren täglichen Bedarf eignet sich reines, energiereiches Wasser aus artesischen Tiefenquellen. Diese „lebendigen“ Wasser gibt es in Glasflaschen im Handel. Lebendig bedeutet hier, das Quellwasser ist noch im Einklang mit seinem Ursprung. Dadurch kann es unserem Wasserkörper wertvolle Impulse geben.

Ruediger Dahlke empfiehlt die Kombination von Fasten mit Lebendigem Wasser, was den Einstieg in die Meditation erleichtert sowie die Meditation vertieft.



Die Erfahrung des „ICH BIN“ ist weniger ein Ziel als ein Erinnern.

Wasser und Stille in spirituellen Traditionen

In nahezu allen spirituellen Traditionen spielen Rituale der äußeren wie inneren Reinigung mit Wasser, sowie der Reduktion von Nahrung und Reizen eine zentrale Rolle auf dem Weg zu tieferer Selbsterfahrung.

Im Zen-Buddhismus bereiten sich Praktizierende durch einfache Lebensführung, Schweigen und Langsamkeit auf spirituelle Retreats vor. In christlichen Traditionen dienen Fasten- und Schweigezeiten der inneren Klärung und Hinwendung zu einem tieferen Sein und inneren Erfahrungen.

Diese Praktiken folgen einer gemeinsamen Empfehlung: Bevor ein tieferer Bewusstseinszustand erfahrbar wird, reduziere das Überflüssige. Durch Fasten, Rückzug, Stille, Meditation, bewusstes Trinken und Gewahrsein entsteht ein Zustand erhöhter Sensibilität, in dem innere Prozesse deutlicher wahrnehmbar werden.

Auch im Alltag lassen sich solche Prinzipien integrieren, durch bewusste Auszeiten, reduzierte Reize, regelmäßige Meditation und das achtsame Trinken von Wasser zur vorherigen inneren Klärung.

ICH BIN - Die Bewegung nach innen

Die Erfahrung des „ICH BIN“ ist weniger ein Ziel als ein Erinnern. Sie entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch das Wegfallen von Ablenkung. Es ist ein schichtweise tieferes Eintauchen in das eigene Innere. In das Selbst, in ein stilles Gewahrsein, das nicht hergestellt werden kann, sondern immer schon vorhanden ist.

In diesem Präsenz-Zustand verändert sich auch die Beziehung zur Welt: Unsere Wahrnehmung wird klarer, Reaktionen bewusster, das Erleben unmittelbarer.

Meditation und ein bewusstes Spüren, was mir guttut, auch bei der Wahl von Wasser und Lebensmitteln, können den Zugang zum inneren Selbst unterstützen. Nicht als dogmatischer Weg, sondern als Einladung zur tiefen inneren Erfahrung. Denn letztlich ist „ICH BIN“ kein Konzept. Es ist etwas, das sich nur im eigenen Erleben erschließt.

Autorin:
Ursula Maria Lang M.A.
Fachbeirätin der St. Leonhards Akademie
www.st-leonhards-akademie.de