

Wasser pures Leben

Unsere Welt setzt sich aus 5 Elementen zusammen und zwei Drittel der Erde sind mit dem Element Wasser bedeckt. Man könnte sagen, dass das Erdelement an der Erdoberfläche seine Festigkeit aufgibt und seine Form auflöst, um damit Kontakt und Kommunikation zu erleichtern, dass sich also Erde in Wasser wandelt.

Im Sanskrit wird Wasser als „jiva“ oder „jivana“ bezeichnet. Was soviel wie „Leben aus dem Element Erde“ bedeutet. Ohne Wasser gibt es kein Leben. Flora und Fauna sowie jegliche Nahrung sind ein Produkt des Elementes Wasser.

Im Ayurveda findet man detaillierte Erklärungen über das Wasser und seine Verwendung. Hiernach gelangt Wasser über zwei Tage zu uns: über die Erde und den Himmel.

Beim Wasser aus dem Himmel werden 4 Arten unterschieden:

Regen der durch Verdunstung von Fluss- oder Meerwasser entsteht, Hagel, Nebel und Schnee.

Die Erde versorgt uns mit Wasser aus Brunnen, Quellen, Flüssen, Seen usw. Der Regen im September und Oktober (nach der indischen Regenzeit) ist klar und unserer Gesundheit dienlich. Regenwasser zu anderen Zeiten gilt als verschmutzt.

Empfohlen wird Wasser das aus einem sehr schnell fließenden Fluss stammt, es wird als besonders gesund und leicht verdaulich angesehen. Abgestandenes Wasser, welches weder der Sonne, noch Mond oder Wind ausgesetzt war, gilt als nicht trinkbar.

Unreines Wasser kann durch Abkochen trinkbar gemacht werden oder auch indem man es in die pralle Sonne stellt. Man kann auch Gold, Silber, Eisen oder verschiedene Kristalle erhitzen und siebenmal ins Wasser tauchen, um es zu reinigen. Wer Wasser so lange kocht, dass die Hälfte, ein Viertel oder sogar nur ein Achtel Wasser übrig bleibt, macht es immer leichter verdaulich und stärkt damit seine Lebensenergie. Wenn sich Sand oder andere Verunreinigungen im Wasser befinden, können sie sich mit Hilfe von Lotoswurzeln, Perlen, Kristallen oder Alaunsalzen am Boden absetzen und durch ein Tuch gefiltert werden.

Moderne Wasserfilter helfen sicherlich gegen alle möglichen Verunreinigungen, auch gegen Bakterien, aber erst durch das Abkochen erhält Wasser seine medizinische Qualität, weil es viel leichter im Körper aufgenommen und verdaut werden kann, so dass es unsere Lebensenergie steigert.

Diese Wirkung lässt sich noch verstärken, wenn das Trinkwasser mit „jala santulan Pulver (aus Sandelholz, Ingwer, Jasmin, Färberwurzeln und vetivert) abgekocht wird.

Eine weitere Qualitätssteigerung erfährt das Trinkwasser, wenn es zusammen mit einem kleinen Gold- oder Silberstück abgekocht wird. Töpfe aus Gold, Silber, Kupfer, alloy oder Ton eignen sich am besten zum Aufbewahren von Wasser.

Wichtig ist, dass der menschliche Körper das Wasser gut aufnehmen kann.

Kaltes Wasser (nicht eiskalt) kann nach 6 Stunden wieder ausgeschieden werden, während warmes Wasser bereits nach 11/2 Stunden wieder verdaut ist (damit stellt es die effektivste Müllabfuhr für wasserlösliche Schlacken dar) .

Wird abgekochtes Wasser kalt getrunken, so hat es eine Verweildauer im Körper von 3 Stunden. Abgekochtes Wasser ist also immer zu empfehlen, ganz besonders jedoch bei jeglicher Krankheit oder bei Schwächung des Immunsystems. Wer ein Bedürfnis nach kaltem Wasser hat, kann abgekochtes Wasser in einem Topf in frischer Luft kalt werden lassen.

Alle kalten Getränke sind schwer verdaulich und erhöhen Vata und Kapha. Ein Glas heißes Wasser morgens und abends hilft bei Gelenkschmerzen und sonstigen Schmerzen im Körper und verringert das Körpergewicht.

Heißes Wasser verstärkt das Verdauungsfeuer, reduziert Verschlackung und Übersäuerung im Körper, vermindert Vata und Kapha,

reinigt die Blase, hilft bei Husten und Fieber und fördert die Gesundheit in jeglicher Hinsicht.

Zu den Mahlzeiten sollte man weder zu wenig noch zu viel Wasser zu sich nehmen. Empfehlenswert sind kleinere Mengen Wasser in regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt.

Wasser vor der Mahlzeit stört das Verdauungsfeuer und führt zu Gewichts- und Energieverlust. Trinkt man Wasser nur am Ende einer Mahlzeit, so ergibt dies Gewichtszunahme und erhöht Kapha. Deshalb ist es ratsam immer eine kleine Menge Wasser während der Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Regelmäßiges Trinken kleiner Wassermengen über den Tag verteilt, hält den Körper elastisch, reinigt den gesamten Organismus und sorgt auch für psychisches Wohlbefinden.

In dem aus alter Zeit stammenden Ayurvedabuch „Bhavaprakash“ heißt es: Wasser hilft bei Schwindelgefühl, Brechreiz, Verdauungsbeschwerden und Trägheit, es beseitigt Müdigkeit, sorgt für geistige Klarheit und Zufriedenheit und wirkt wie Nektar auf unsere Lebensenergie.