



17 Lebensweisheiten zum Lesen, Erfahren, Mitfühlen & Mitlernen

Inhalts

VERZEICHNIS

Seite

4
7
11
15
21
27
31
35

Vorwort
Erstes Chakra
Zweites Chakra
Drittes Chakra
Viertes Chakra
Fünftes Chakra
Sechstes Chakra
Siebtes Chakra

Vorwort

Der Studiengang, das Studentendasein und die Wissbegierigkeit verbindet viele Studierende miteinander. Doch Delia Schafer und Geraldine Brönimann verbindet viel mehr als nur ihre gemeinsame Studentenzeit. Ihre Gemeinsamkeit wird durch die Freundschaft, Leidenschaft zum Buddhismus und zur Spiritualität und natürlich durch den gemeinsamen Geburtstag bestärkt. Und nein, bevor ihr euch wundert, sie sind keine Zwillinge. Nur der Zufall hat sie beide am 17. Oktober das Licht der Welt erblicken lassen.

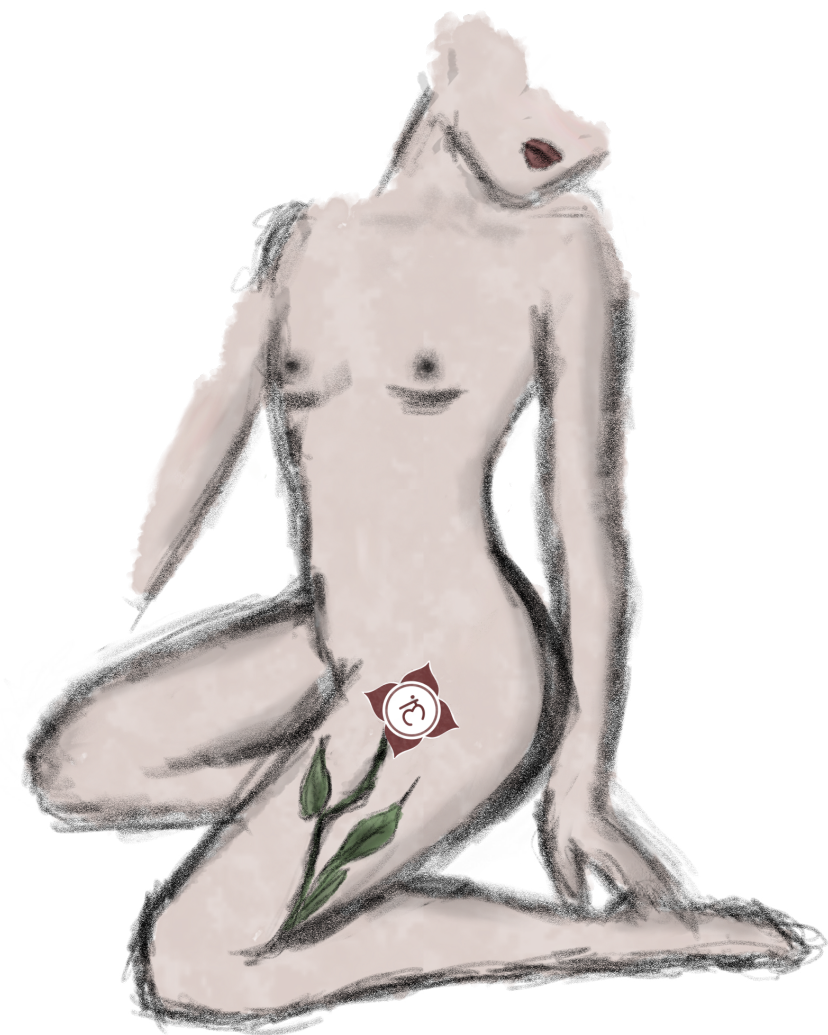
Oder war es Schicksal?



Wie auch immer, die beiden trafen sich das erste Mal in Chur während ihres Bachelorstudiums als angehende Multimedia Producerinnen. Schnell war klar, dass ihre Herzen für dieselben Interessen schlugen. Und so lag der Gedanke nicht fern, gemeinsam ein Projekt zu realisieren. Zeichnerische Begabung trifft gestalterisches Flair. Und eins, zwei war der Grundstein für ihr Anliegen gelegt. Ein Anliegen, das an die Achtsamkeit, an die Wertschätzung und an die Dankbarkeit gerichtet ist. Eine Vision, die Gelerntes verinnerlicht und andere für neue Denkansätze begeistert. Ein Werk, das jahrelanges Erfahren, Scheitern, Wiederversuchen und Lernen ihrerseits zu siebzehn Erkenntnisse zusammenfasst.

Eine Zusammenfassung zum Lesen, Erfahren, Mitfühlen und Mitlernen.

Namaste



• Muladhara •

Das Wurzelchakra ist die Verbindung mit dem physischen Körper, der physischen Welt, den Energien der Erde und bestimmt generell unsere Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens. Dieses Chakra ermöglicht uns, spirituell zu wachsen und ebnet den Weg für die Inkarnation.

LOVE

change

or leave



In deinem Leben erreichst du immer wieder Momente, die dir nicht gefallen. Sich darüber aufzuregen, bringt in diesem Moment überhaupt nichts. Im Gegenteil, du verschwendest nur unnötige Energie.

Lernst du sie zu **lieben**?
Änderst du sie aktiv?
Oder **verlässt** du sie?

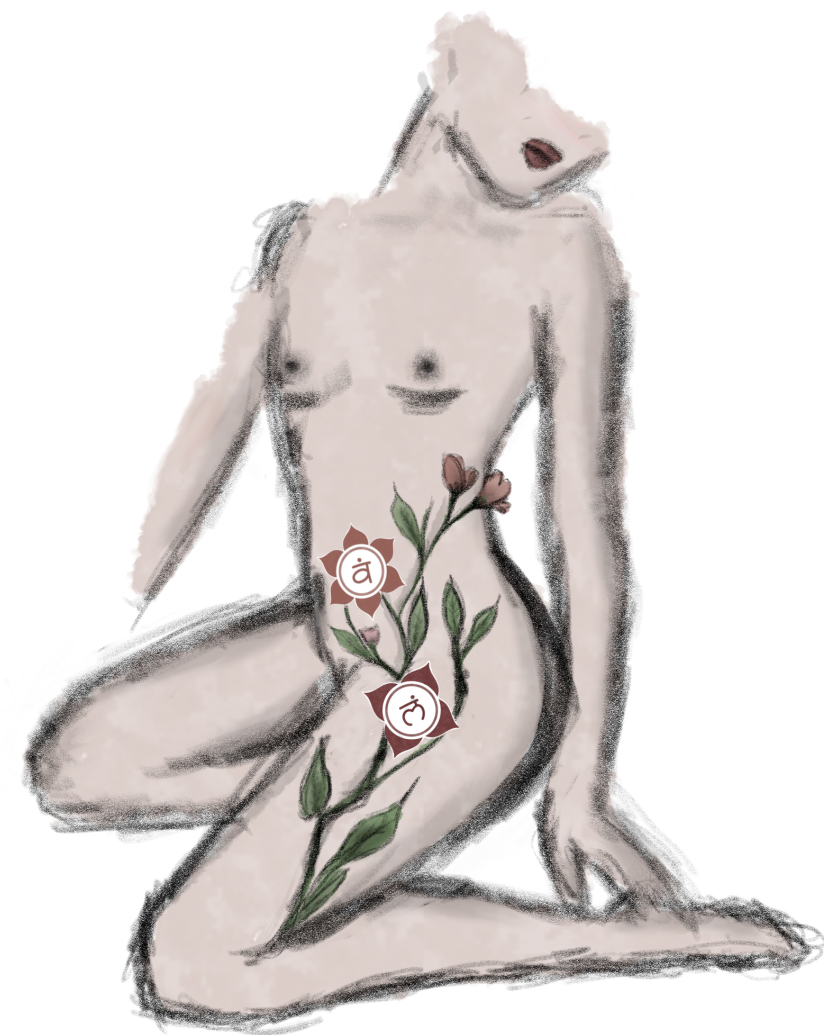
H I L F E



H O L E N

Es ist völlig in Ordnung, sich Hilfe zu holen

Wenn du bemerkst, dass du irgendwo in deinem Leben falsch abgebogen oder stecken geblieben bist und du weißt, dass dir andere dabei helfen können, wieder zurück auf die Spur zu finden: Hol dir diese Hilfe. Es ist ein Zeichen der Stärke, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht.



♦ Svadhisthana ♦

Das Sakralchakra steht für den schöpferischen Fluss purer Lebensenergie, unsere Beziehung zur Lebendigkeit und unsere Leidenschaft für das Leben. Es spielt ausserdem eine zentrale Rolle für den Ausdruck und das Empfinden von Emotionen.

Sei dir den gegenwärtigen Moment bewusst

spüre

liebe

fühle

lebe

erkenne

sei

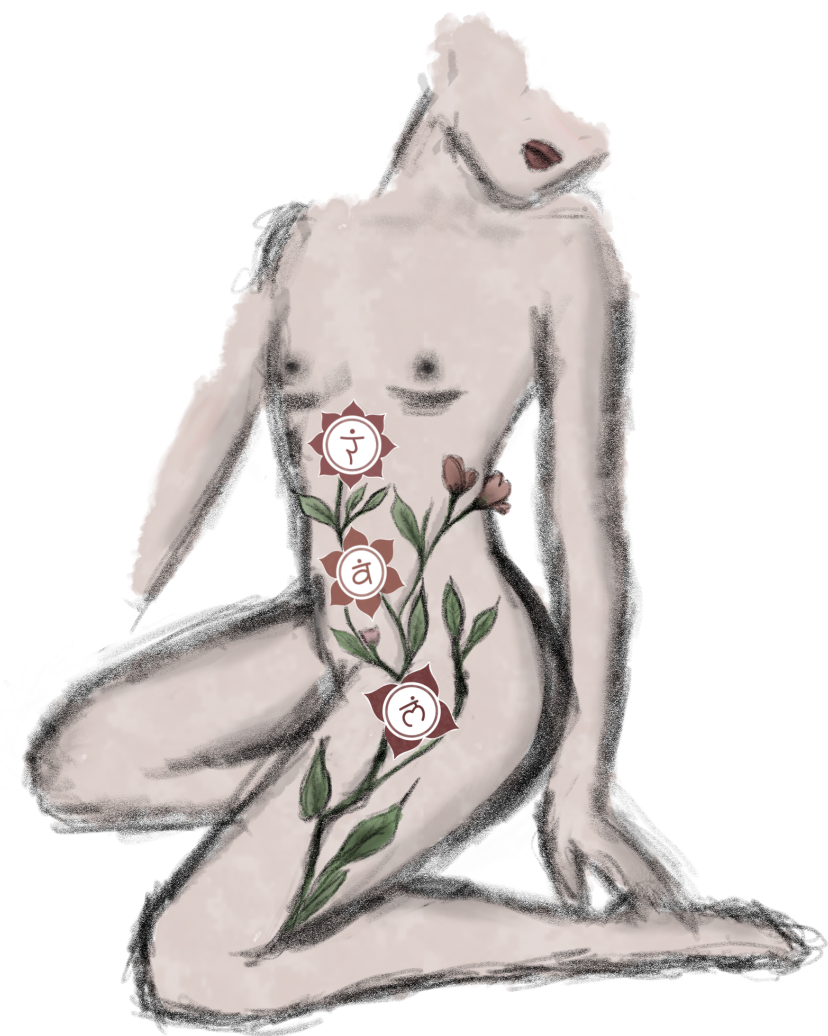
DEINE Intuition

IST DER BESTE WEGWEISER

Höre auf sie, wenn du vor einer **Entscheidung** stehst, welche dir wichtig scheint und du dir unschlüssig bist.

Die **Wahrscheinlichkeit**, dass du die Entscheidung bereust, wenn du wirklich auf dich und deine Intuition gehört hast, ist sehr gering.





♦ Manipura ♦

Das Solarplexuschakra ist der Sitz unseres Selbstverständnisses als Person, unserer persönlichen Macht und Kraft.

Nur wenn wir uns auf das Unbekannte einlassen, haben wir die Möglichkeit, uns damit vertraut zu machen.

Alles ist neu und ungewohnt, doch solange wir uns nicht mit der neuen Sache beschäftigt haben, bleibt dieser Zustand auch so. Der einzige Weg das zu verändern ist, diesen Weg auch zu gehen.



Das UNB E K A N N T E

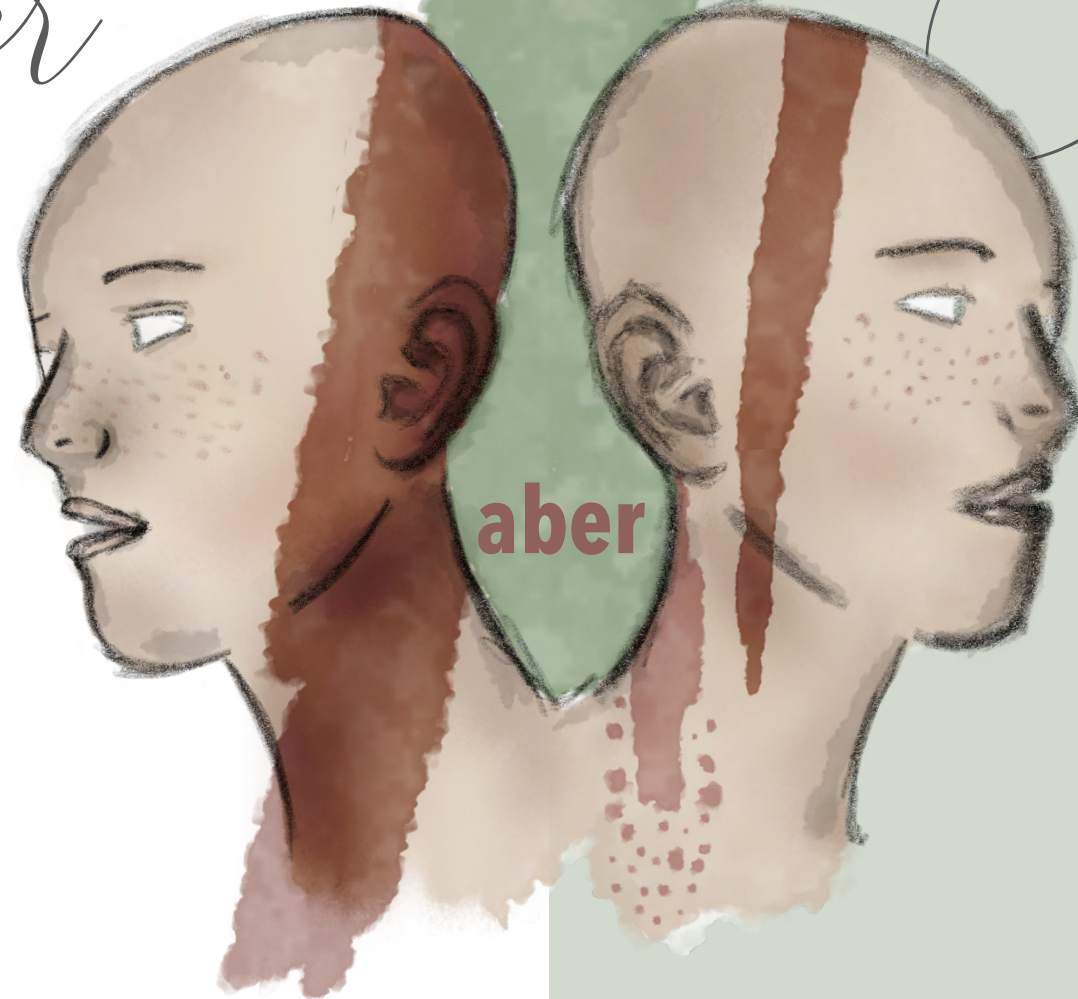
sehen



Das
Leben
ist wie eine Zugfahrt

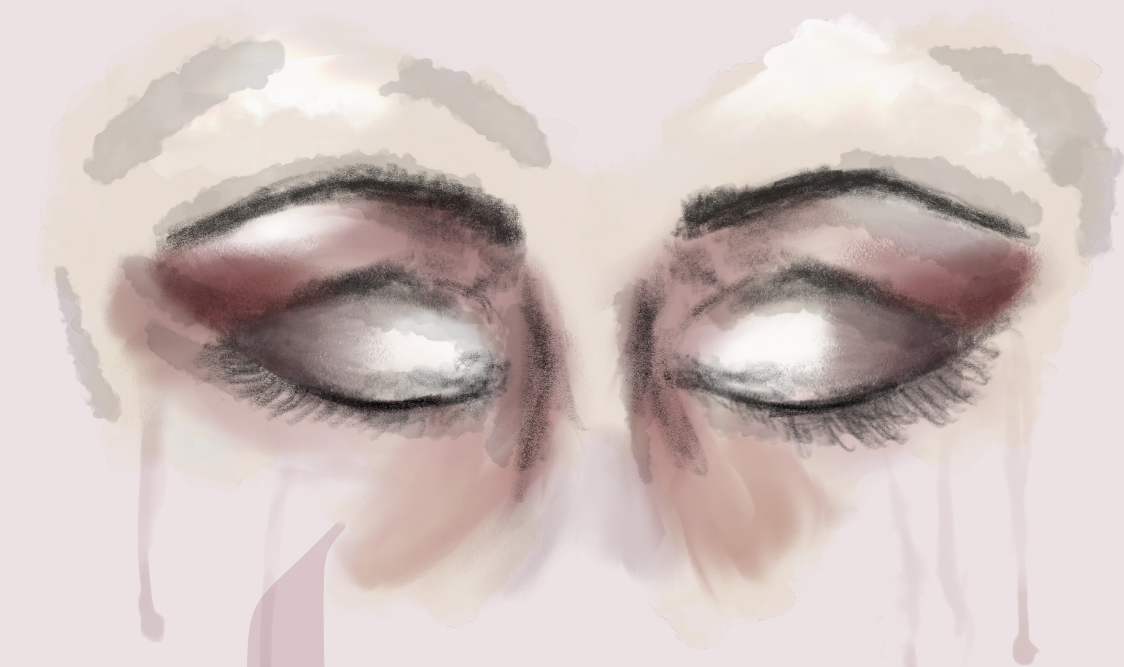
Stress wird verursacht, wenn du

Hier
bist



aber

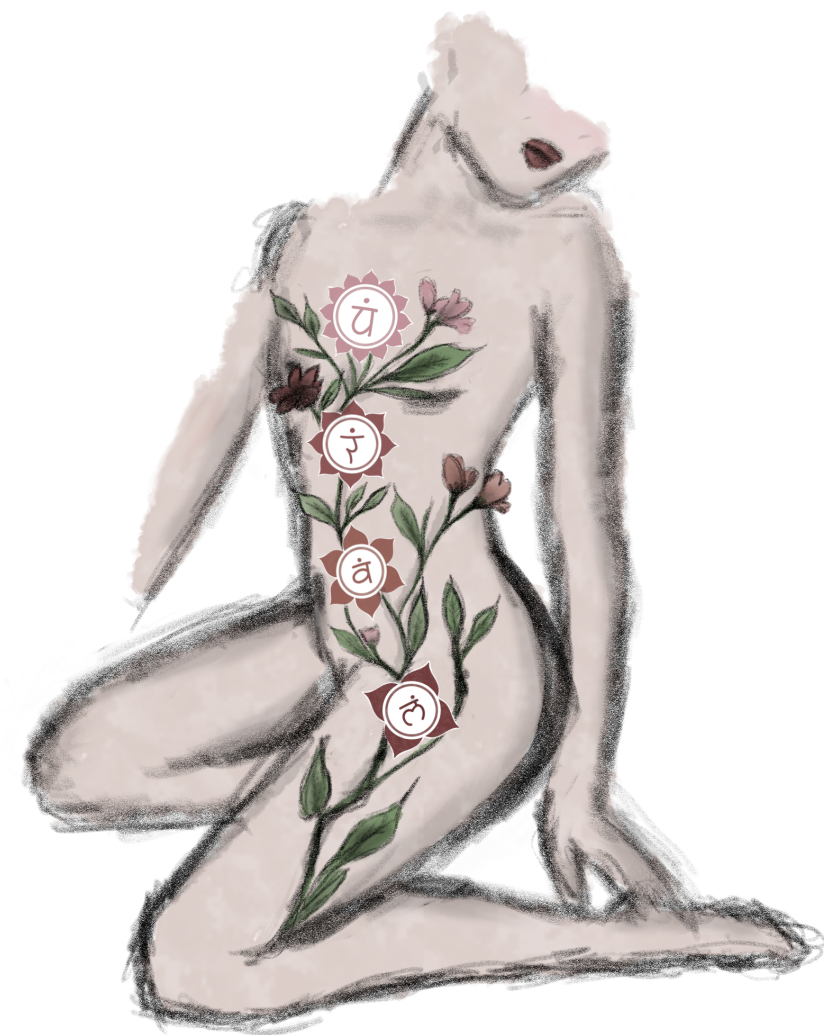
Dort
sein willst



Vertrauen

Vertraue darauf, dass alles endlich ist.

Die Trauer, das Leid und der Schmerz werden irgendwann wieder vorbei sein.
Wie eine Medaille haben unsere Emotionen zwei Seiten. Sei dir bewusst, dass das Eine ohne das
Andere nicht existieren kann: also keine Freude ohne Leid und auch kein Leid ohne Freude.



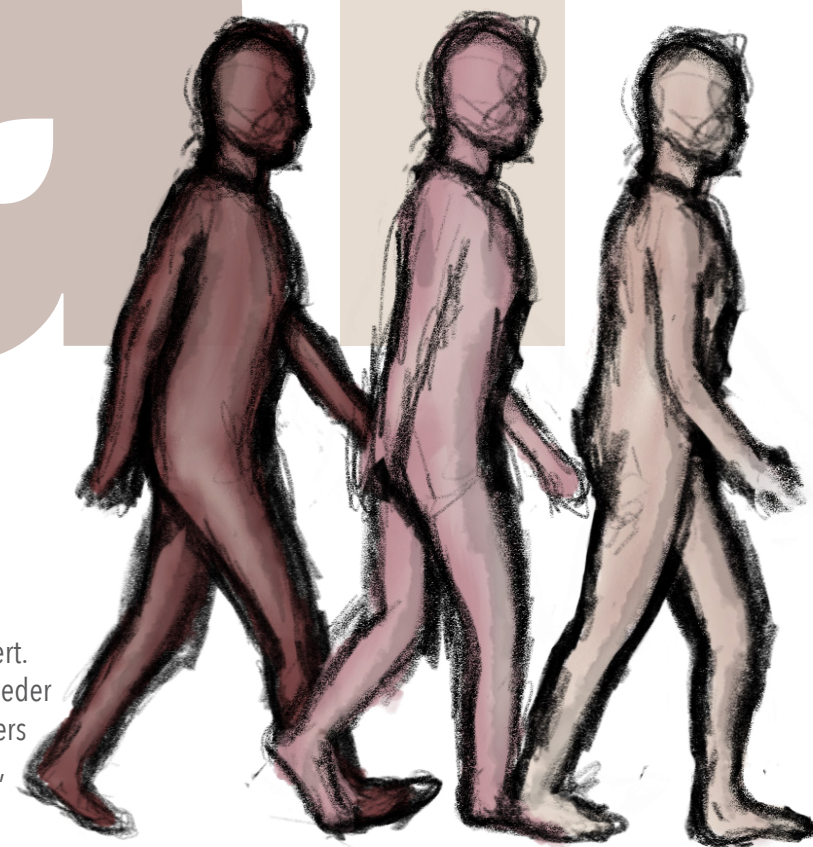
♦ Anahata ♦

Das Herzchakra verarbeitet die Erfahrungen der Liebe und der feinen Gefühle und Empfindungen, die mit ihr zusammenhängen. Zu diesen Gefühlen gehören Liebe, Mitgefühl, Hingabe, Trauer, Schmerz und Dankbarkeit.

egal

Stell dir beispielsweise vor, dass du vor einem Meter stehst, welcher die Dauer deines Lebens repräsentiert. Bei dieser Vorstellung trittst du an jedem deiner Geburtstage einen Zentimeter näher ans andere Ende. Jeder einzelne Mensch kann diesen Weg nur selbst gehen und entscheidet, wie er ihn geht. Am Ende des Meters festzustellen, dass die bereits fortgeschrittene Distanz für einen selbst(!) nicht sinnvoll eingesetzt wurde, wünscht sich niemand. Darum: Es ist egal, was du machst. Wichtig ist nur, dass es keinem Lebewesen schadet und DICH glücklich macht.

ES IST



Es spielt wirklich keine Rolle, was genau du in deinem Leben machst, solange DU dabei glücklich bist.

*S***du**
musst
nicht
allen
gefallen



Eine Blume denkt nicht an den Wettbewerb mit der Blume neben ihr.

Sie blüht einfach.

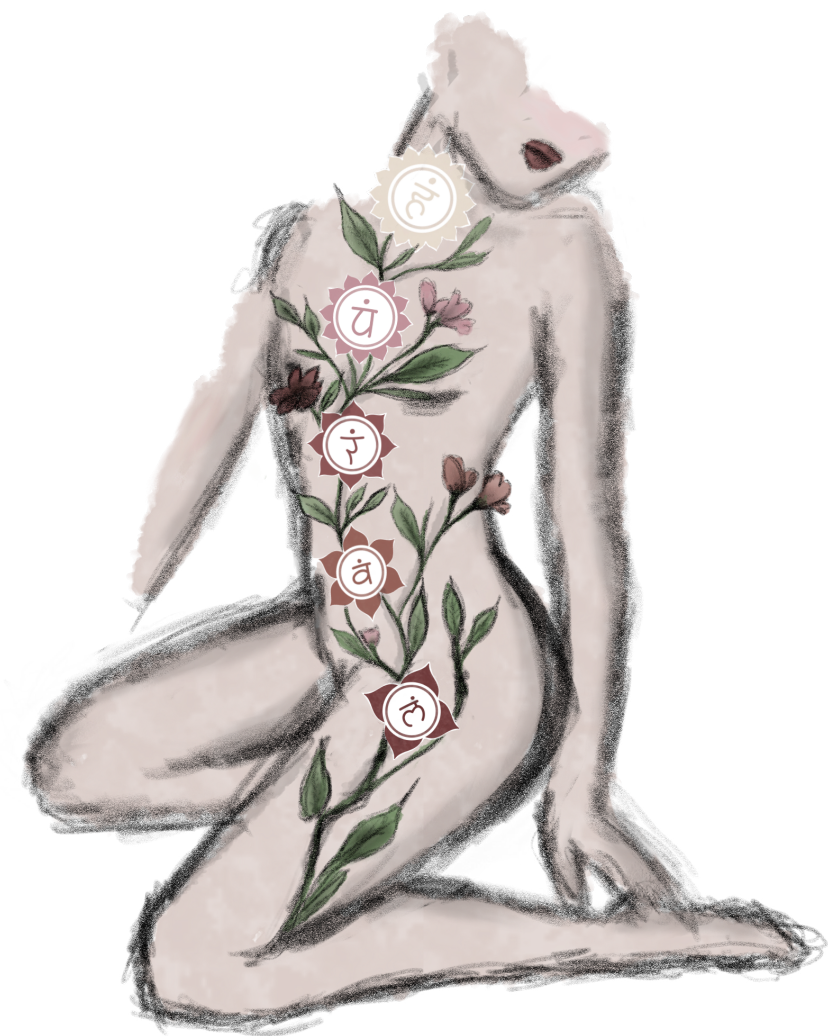
Vergleiche dich nicht. Lebe dein Leben und schaue nicht nach rechts oder links



Du wirst mit niemanden anderes mehr Zeit im Leben verbringen als mit dir selbst. Würden wir eine andere Person so lange begleiten, wünschten wir uns bestimmt, dass es jemand ist, der wir "feiern". Also feier dich selbst. Vergiss "Eigenlob stinkt"! Klopfe dir stattdessen selbst auf die Schulter, wenn du denkst, dass du jetzt etwas wirklich Tolles geleistet hast. Oder auch wenn du zum Beispiel findest, dass du heute echt toll aussiehst: Lasse deine Freude in die Welt hinaus und dich und deinen Beitrag zur Gesellschaft zelebrieren.

Sollte dies dir zu fern liegen, versuche es mit dem ersten Schritt in diese Richtung: Akzeptanz. Akzeptiere dich so wie du bist - oder hat es dir jemals etwas gebracht, dass du an dir rumgenörgelt hast? Dich beispielsweise zu dick, zu dünn, zu speziell fandest? Ausser, dass es dir die Laune und unnötig Lebensenergie raubte, denke ich kaum. Eine einfache Übung zur Selbstakzeptanz ist es, mit sich selbst wie mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund zu sprechen. Würdest du das, was du über dich selbst denkst, deiner besten Freundin ins Gesicht sagen? Sagst du dir selbst das, was man von einer besten Freundin hören möchte?

Feiere
DICH SELBST



♦ Vissudha ♦

Das Halschakra verarbeitet Erfahrungen des Selbstaustauschs, besonders des Ausdrucks unserer höchsten Wahrheit als Seele. Es verbindet uns mit dem höheren, transpersonalen Verstand. Das Halschakra ist die Quelle unserer Verständigung und Kommunikationsfähigkeit. In ihm ist unsere ganz eigene Wahrheitsfindung verborgen, sowie die Möglichkeit, diese mit unserer Umwelt zu teilen.

Sich Sorgen zu machen,
wird die Probleme von
morgen nicht beseitigen,
nur die heutige

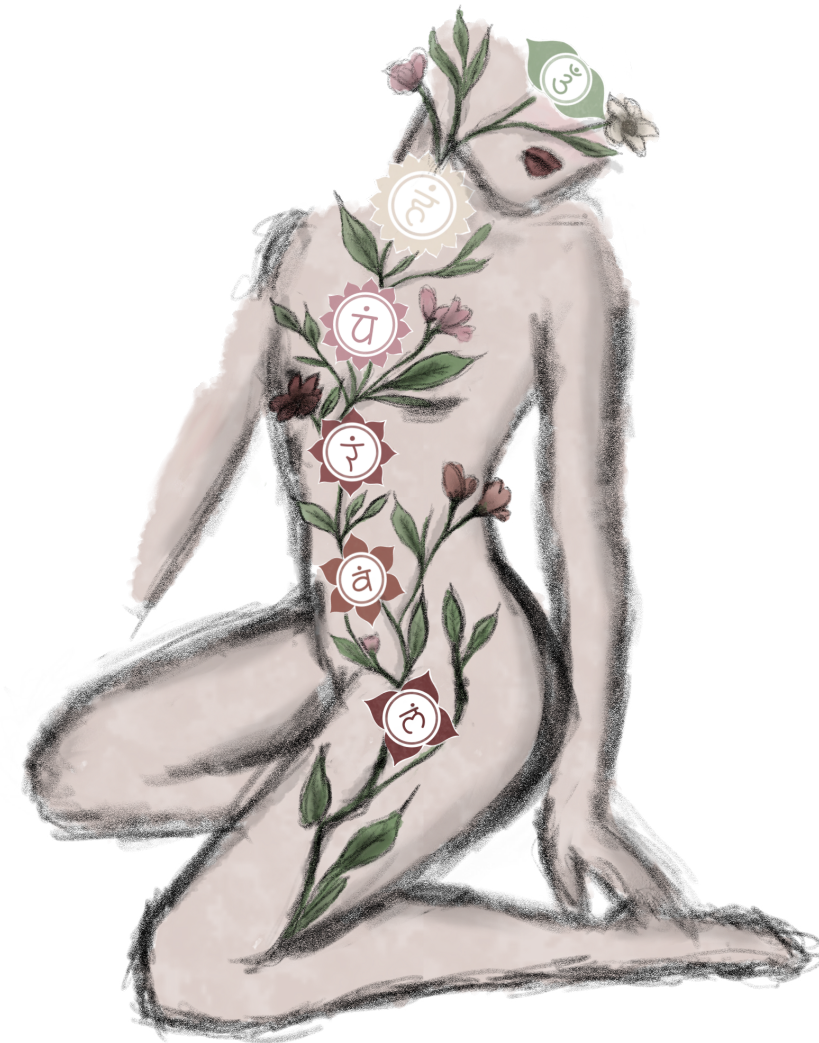
RUHE.

Wenn wir im Stress
sind oder uns etwas Schlechtes
widerfährt, liegt unser Fokus häufig
nur darauf.

Schier mit einem Tunnelblick
- mit dem Problem am Ende des Tunnels -
verfolgen wir so unser Leben.

Das kann uns runterziehen und macht oft
unzufrieden. Aber auch in einem Tunnel gibt
es Notausgänge. Deine Familie, deine Freunde, die
Natur, die Freiheit zu tun und lassen was man eigentlich will...
was es auch sein mag, was dich glücklich macht: Sei dankbar dafür.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass uns das Fühlen von Dankbarkeit
zufriedenermacht. Die einfachste, bewährte Methode Dankbarkeit zu empfinden
ist, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Schreibe dir hierzu jeden Abend auf, für was du
heute dankbar bist. Das können auch vermeintliche Kleinigkeiten sein - wie beispielsweise,
dass du im Restaurant den schönsten Tisch bekommen hast, die Nachbarin nichts sagt, wenn du laute
Musik hörst, das Kochen von einem Gericht dir heute wirklich gut gelungen ist etc... Das bewusste
Hervorholen dieser kleinen Momente lösen in deinem Gehirn bereits etwas aus und es
dauert nicht lange, bis du merkst, dass du zufriedener bist und den Fokus mehr auf das Positive legst.

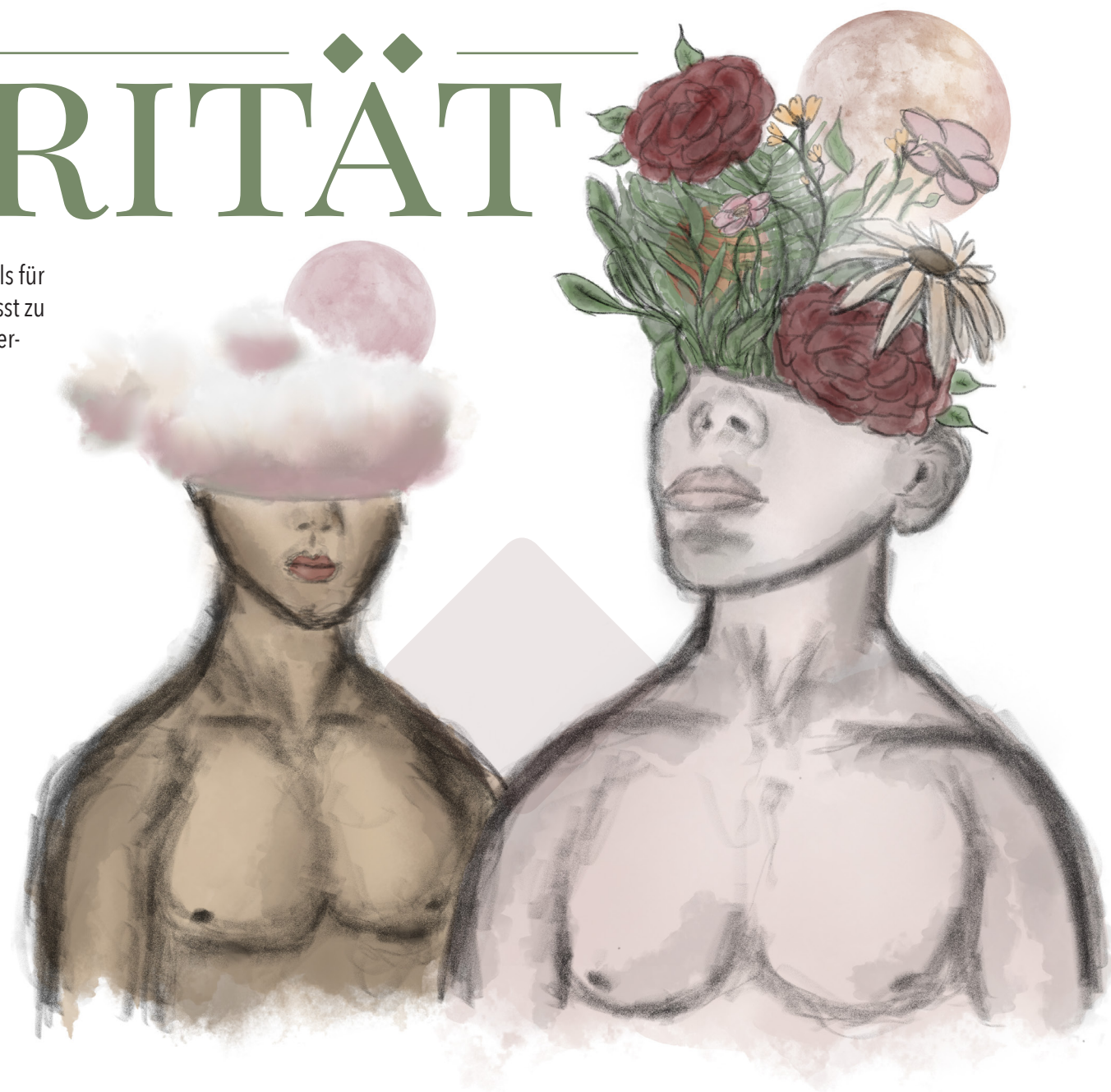


♦ Ajna ♦

Das Stirnchakra ist der Sitz der reinen Präsenz der Seele. Es verbindet uns mit der höheren Intuition und der Führung durch unsere Seele. Es ist auch der Sitz des Bewusstseins, des höheren Geistes und der inneren Sicht.

PRIORITÄT

Für die meisten Menschen hat etwas anderes Priorität als für dich und das ist auch in Ordnung so. Sich dessen bewusst zu werden und das zu akzeptieren, hilft dabei, andere zu verstehen und sich in sie hineinzuversetzen.



Verabschiede
dich von

Menschen,

welche dich

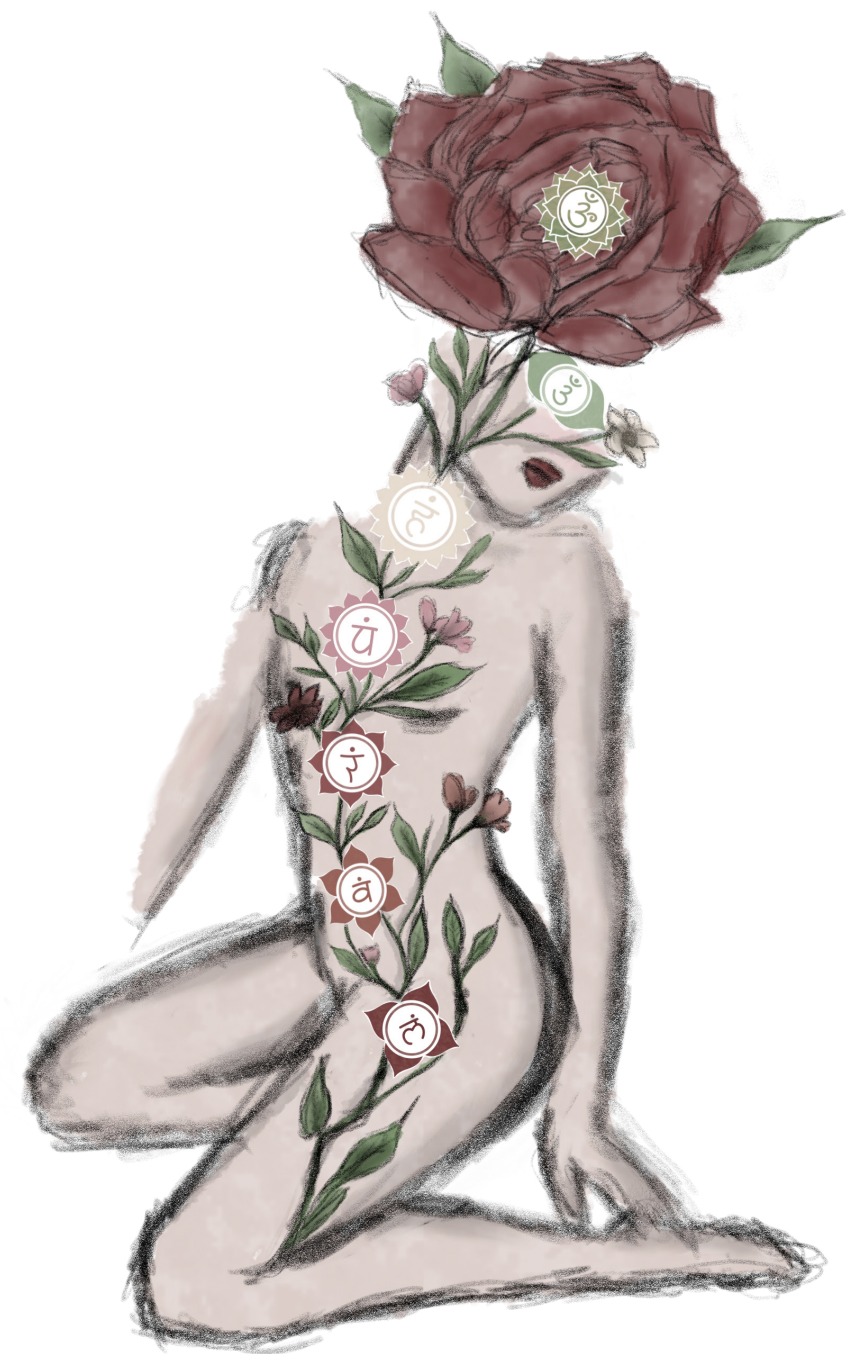
runterziehen

verbringe deine

& Zeit mit

*Menschen,
die dir gut tun.*





♦ Sahasrara ♦

Das Kronenchakra ist nach oben geöffnet, denn es verbindet das Menschliche mit dem Göttlichen und Kosmischen, dem grossen Ganzen.

◆
Womit
hörst
du auf,
damit etwas
NEUES
beginnen
KANN
?



Du verfügst nicht über unbegrenzte Ressourcen, Energie oder Zeit. Wofür brennst du? Was sind deine Stärken? Deine Schwächen? Bist du glücklich da, wo du jetzt bist?

"7ze(h)n" visualisiert 17 Lebensweisheiten und versucht das zusammenzufassen, was uns das Leben schreibt.
Willst du dich von Altem verabschieden, Gegenwärtiges verinnerlichen oder Neues erlernen?

Dann wünschen wir dir viel Spass beim Lesen, Lernen und Durchstöbern.

Illustrationen: **Delia Schafer**
Gestaltung: **Géraldine Brönimann**
Texte Chakren: **<https://www.chakren.net>**