

ERANUS- & LUINA-Chakren

Der Zugang zu diesen Chakren hilft dir, dich von Ängsten zu befreien und Gelassenheit zu erlangen.

Das **Eranuschakra** sitzt am Hinterkopf ca. 3cm unter der Schädeldecke. Es dient der Transformation von Ängsten, der Löschung des Todeshormons und trägt die Energie des harmonischen Rhythmus des Universums in sich. Ist dieses Chakra aktiviert und aufgefüllt, kann es wesentlich dazu beitragen die Zellen zu verändern. Menschen, deren Eranuschakra aktiviert ist, sind Menschen in völliger Ausgeglichenheit und schwingen im harmonischen Rhythmus des Universums und der Erde.

Das **Luinachakra** sitzt in der Mitte des Gehirns, an einem Energieband, das zwischen den Ohren, etwas oberhalb der Hörkanäle verläuft. Ist dieses Chakra aktiviert, führt es zu einer tiefen Spiritualität. Menschen, deren Luinachakra aktiviert ist, erkennen im spirituellen Zustand die größeren Zusammenhänge und es gelingt ihnen sehr leicht, sich zu zentrieren und den Mittelpunkt ihres Selbst zu finden. Menschen, deren Luinachakra nicht aktiviert ist, sind meist sehr ruhelos und können sich nur schwer zentrieren. Sie setzen sich selbst Grenzen und können so das Große Ganze nicht erkennen.

Übung für Eranus- und Luina-Chakra

Du erdest und zentrierst dich, wie du es gewohnt bist.

Mit einem tiefen Atemzug lässt du vor deinem inneren Auge eine Treppe entstehen.

ERANUS-Chakra:

- Visualisiere eine Situation, die dich ängstigt und gehe mit deinem Herzensstrahl (Absicht genügt) in diese Situation hinein, nimm diese Situation auf den Strahl (die Absicht reicht aus!) auf und bringe so nun diese Angst auf die **1. Stufe der Treppe**
- Gehe nun mit deinem Herzensstrahl ins Eranuschakra (Hinterkopf), nimm mit 3 tiefen Atemzügen die Energie auf und sende sie auf die **1. Stufe der Treppe**
- Hole nun deinen Strahl wieder zurück und sende **Mona'O'Ha** (Vertrauen) auf die 1. Stufe, sodass Stärke, Zuversicht und Gewissheit Einzug halten, wo vorher Angst war.

LUINA-Chakra:

- Visualisiere dir Bilder aus dem Alltag, weshalb es dir schwerfällt, zentriert zu bleiben und lasse eine Situation aus deiner Seele entstehen, setze diese auf die **2. Stufe der Treppe**
- Gehe nun mit deinem Herzensstrahl in das Luinachakra (Mitte des Gehirns),, nimm auch dort mit 3 tiefen Atemzügen die Energien auf und sende sie auf die **2. Stufe der Treppe**. Aus der Ruhelosigkeit wird Zentriertheit und Gewissheit => Verwandlung findet statt.
- Sende **ENA** (Vergebung) auf die 2. Stufe

- Sende **JAWES** (Schöpferkraft) auf die 3. Und letzte Stufe und ziehe den Herzensstrahl nun zurück.
- Betrachte nun alle 3 Stufen und stelle dich bewusst auf jede Stufe und nimm diese wunderbaren Energien in deine Seele auf und atme tief dabei
- Stufe für Stufe

Wiederhole diese Übung sooft es dir möglich ist, um die Aktivierung zu verstärken!



Mona'Oha (Vertrauen)



ENA (Vergebung)



JAWES (Schöpferkraft)



Roswitha's Naturpraxis
ROSWITHA BUDER

Roswitha Buder – Voglhub 8, 5204 Straßwalchen
mail@roswithabuder.com www.roswithabuder.com