



## Lebensnetz-Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Mensch

Meditation des Monats 20. Juli 2013 – 20. August 2013 –  
Vorgeschlagen von Karmit EvenZur und dem Lebensnetz

### MIT DEM TORUSFÖRMIGEN FELD ARBEITEN

Eines der Energiemuster rund um unseren Körper hat die Form eines Torus (ähnlich einem Donut) in dem die Energie durch unseren Körper fließt und um ihn kreist, um sich bei Füßen und Kopf wieder zu vereinigen. Der Torus erzeugt damit einen Energiewirbel, der sich aus sich heraus nach hinten krümmt und in sich selbst zurückkehrt. Er kehrt stetig sein inneres nach außen und fließt in sich zurück. Auf diese Weise erneuert sich die Energie eines Torus ständig selbst und beeinflusst sich so selbst.

In dieser Meditation erforschen wir das/die torusförmige(n) Feld(er) in unserem Körper, indem wir mit ihm in der normalen, vertikalen Form arbeiten und es dann um 90 Grad drehen, so dass wir auch horizontal damit arbeiten. Mir wurde diese Übung in einem Traum gezeigt und ich empfang dann weiterführende Informationen, als ich mit einem bestimmten Organ der Landschaft an der Küste der Straße von Gibraltar arbeitete, das ein „Inversionsorgan“ ist, das die Energien zwischen dem afrikanischen und dem europäischen Kontinent transformiert.

Die Form des Torus erlaubt uns, neben anderen Dingen, Energien durch unseren Körper „umzukehren“ und es erscheint wichtig, das nicht nur in der normalen vertikalen Ausrichtung zu tun, sondern auch horizontal, um damit die Wandlung der patriarchal – vertikalen Denkweisen zu unterstützen.

- *Spüre Dein Aurafeld und visualisiere das vertikale, torusförmige Feld, das durch Deine gesamte Aura fließt. Spüre, wie es Energie erzeugt und Dich nährt. Nimm Dir Zeit, um die Bewegung der Torusform wahrzunehmen.*
- *Lass es nun zusammenschrumpfen, so dass Du das Torusfeld Deines Herzens wahrnimmst. Nimm Dir wieder Zeit, diese Form und die Art und Weise, wie sie die Energie des Herzraumes erzeugt, kennenzulernen.*
- *Nun drehe die Form um 90 Grad, so dass das „Rohr“ horizontal durch Deinen Solarplexus – oder genauer zwischen dem Solarplexus und dem Herzchakra – fließt und Vorder- und Rückseite verbindet.*
- *Atme nun Energie von hinten nach vorne in das „Rohr“ und durch es durch und lass sie wirken solange es erforderlich ist.*
- *Atme anschließend Energie von vorne nach hinten und lass sie wirken solange es erforderlich ist.*
- *Nach einigen Wiederholungen kannst Du diese Übung mit Bezug zu einem Ort, mit dem Du arbeitest oder einem persönlichen Thema, das Dich beschäftigt, machen.*
- *Danke den neuen Formen und Strukturen, die uns ermöglichen, uns gemeinsam mit der Erde weiterzuentwickeln.*

