# Het openen van de energiecentra

*Dit is een meditatie die je lichaam zal genezen en zuiveren en je energie zal doen stromen. Het is een uitstekende meditatie om 's morgens bij het wakker worden te doen of aan het begin van elke meditatie periode of steeds wanneer je ontspannen en helder wilt zijn.*

Ga op je rug liggen met de armen langs je lichaam of met je handen samengevouwen op je buik…….
Sluit je ogen, ontspan je en adem rustig, diep en langzaam……

Verbeeld je dat de kruin van je hoofd omgeven wordt door een gloeiende bol van gouden licht……
Adem diep en langzaam vijf keer in en uit, waarbij je alle aandacht vestigt op de lichtbol en hem voelt stralen vanaf de kruin van je hoofd……..

Verplaats nu je aandacht omlaag naar je keel……
Verbeeld je weer dat er een gouden lichtbol uitstroomt vanuit de streek van je keel.
Adem langzaam vijf maal in en uit, je aandacht gevestigd op dit licht…….

Laat je aandacht omlaag glijden naar het centrum van je borst……
Verbeeld je weer dat het gouden licht uitstraalt vanuit het centrum van je borst.
Adem weer vijf maal diep in en uit terwijl je voelt hoe de energie zich steeds meer uitbreidt……..

Vestig dan je aandacht op je zonnevlecht; visualiseer de bol van gouden licht rondom je middel……
Adem weer langzaam vijf keer in en uit……..

Visualiseer nu dat het licht gloeit in en om de streek van je bekken……..
Haal weer vijf keer diep adem en voel hoe de lichtenergie uitstraalt en uitzet.

En visualiseer tenslotte dat de gloeiende lichtbol zich om je voeten heen bevindt…..
Adem weer vijf keer in en uit……..

Verbeeld je nu dat alle lichtbollen tegelijk gloeien zodat je lichaam is als een snoer van edelstenen, die energie uitstralen……..

Adem rustig diep in en uit……..
verbeeld je bij het uitademen dat de energie omlaag stroomt, buiten langs de linkerkant van je lichaam van je kruin tot je voeten…….
Als je inademt, verbeeld je dat de energie omhoog stroomt, buiten langs de rechterkant van je lichaam tot aan je kruin toe…….
Laat de energie op deze manier drie keer om je lichaam heen cirkelen.

Visualiseer dan dat de energiestroom van je kruin omlaag gaat langs de voorkant van je lichaam naar je voeten als je langzaam uitademt…..
Als je inademt, voel je de energie dan omhoog stromen langs je rug naar je kruin. Laat de stroom in deze richting drie keer rond gaan.

Verbeeld je nu dat de energie zich verzamelt aan je voeten en laat haar langzaam omhoog stromen door het middelpunt van je lichaam, van je voeten tot je kruin, zodat zij als een fontein van licht uitstraalt vanaf je kruin en dan omlaag vloeit buiten langs je lichaam naar je voeten……
Herhaal dit een paar keer of zolang je maar wilt…….

*Wanneer je deze meditatie beëindigt zul je diep ontspannen maar tegelijkertijd vol energie en opgewekt zijn.*