**Grondingsmeditatie**

Ga in een gemakkelijke stoel zitten, je rug recht en je voeten stevig op de grond. Haal diep adem. Voel hoe je lichaam, terwijl je in- en uitademt, expandeert en samentrekt. Voel je benen, je voeten en de vloer of de grond waarop ze rusten. Voel de stevigheid van dat contact. Voel de stoel onder je. Voel het gewicht van je lichaam op de stoel drukken en hoe de zwaartekracht het vanzelf naar beneden drukt, moeiteloos, zonder tegenwerking.

Richt je aandacht op je voeten. Oefen een lichte druk op je hielen uit en voel hoe je benen contact maken met de aarde door middel van de energie die erdoorheen stroomt. Zorg ervoor dat deze druk niet omslaat in spanning, waardoor de spieren in je benen verkrampen, maar voel hoe een subtiele energiestroom van je eerste chakra – de onderkant van je wervelkolom – naar de aarde omlaag stroomt. Probeer deze stroom op gang te houden als we verder gaan met het gronden van je bovenlichaam.

Als je ontvankelijk wordt voor het gewicht van je lichaam, zal je je geleidelijk bewust worden van een zwaartekrachtcentrum dat zich aan de onderkant van je wervelkolom bevindt. Voel hoe je lichaam op dit punt rust en concentreer je erop alsof het een anker is waardoor je op je plaats wordt gehouden. Dit is je eerste chakra. Dit is het punt waarnaar we steeds zullen terugkeren als we behoefte hebben aan gronding. Geef je er een tijdje aan over. Als je het gevoel hebt dat je op deze plek verankerd bent, ga je de rest van je lichaam bij het gronden betrekken.

Richt je aandacht op je bovenlijf, op het centrale kanaal van je lichaam. Dit is niet je wervelkolom, die dichter bij de achterkant van je lichaam ligt, maar dat deel van ons innerlijke middelpunt dat zich op één lijn bevindt met ons zwaartekrachtcentrum.

Neem de tijd om je hoofd, je keel, je hart, maag en onderbuik – alle andere chakra’s – op één lijn met het onderste chakra, waarop alles rust. Haal diep adem en geef dit proces van op één lijn brengen de kans om zich ongedwongen te voltrekken en boven het eerste chakra een toestand van evenwicht te schappen.

We hebben nu een verticale energiezuil tot stand gebracht, die loodrecht op het oppervlak van de aarde staat en parallel loopt met de richting van de zwaartekracht.

Stel je deze zuil voor als een lang koord – liefst dieprood van kleur – dat zich van ver boven je hoofd, door het midden van je lichaam, tot in de aarde uitstrekt en direct door de lege ruimte tussen je stoel en de vloer loopt. Let er vooral op dat dit koord door je ankerpunt in het eerste chakra heenloopt en diep in de aarde doordringt. Probeer je, als je dat kunt, voor te stellen dat dit koord tot het middelpunt van de aarde doorloopt, terwijl het centrale zwaartekrachtveld van de aarde het naar haar middelpunt omlaag trekt.

Neem voor dit proces rustig de tijd en controleer of je niets overslaat – je voeten die licht op de grond drukken, chakra’s die op één lijn zijn gebracht, de rode zuil van energie die ons omlaag drukt, het harmonieuze gevoel van zwaartekracht dat ons wortels geeft en dat ons fysieke lichaam met onze subtiele lichamen verankert.

Beweeg je bovenlichaam langzaam van voor naar achter, van links naar rechts, en dan in een cirkelvormige beweging boven het eerste chakrapunt. Merk op dat punt aan de onderkant van je wervelkolom niet beweegt – dat het lichaam zich eromheen beweegt. Probeer zelfs tijdens dit bewegen gegrond te blijven.

Laat alle overmatige spanningen in de grond afvloeien – druk je voeten nog steeds licht op de grond. Keer vervolgens terug naar de stilte.