

JEZELF VERBINDEN

met de aarde



Als je een vitaal mens wilt worden, moet je eerst weten waar we onze energie vandaan halen. Je weet dat je zuurstof uit de lucht nodig hebt en dat je energie krijgt uit zonlicht en eten. Maar niet veel mensen weten dat de aarde een van onze allerbelangrijkste energiebronnen is. Op blote voeten lopen heeft direct effect op je hele lichaam. Als je dat op het

strand of op gras doet, krijgt je immuunsysteem onmiddellijk een impuls: je voetzolen worden gemasseerd en via de acupressuurpunten en meridianen worden je organen gestimuleerd. Ons lichaam krijgt de hele dag elektromagnetische stress te verduren van de apparaten waar we mee werken. Maar het elektromagnetische veld van de aarde kan onze energiehuishouding weer in balans brengen.

Ook emotionele stress kunnen we weer de aarde in laten vloeien en we kunnen de schone energie van de aarde opzuigen. Als we ons contact met de aarde kwijtraken, raken we snel uitgeput, zitten we te veel in ons hoofd en raken we uiteindelijk het contact met onszelf kwijt. Het is jammer dat we in deze tijd van crisis en stress niet weten hoe we contact moeten maken met de aarde.

Goed aarden begint met een goed contact met je eigen lichaam. De meeste mensen in onze moderne samenleving hebben een sterke tweedeling tussen hun hoofd en hun lichaam. Vooral ons onderlichaam komt er bekaaid vanaf. We voelen ons thuis in onze gedachten en fantasieën, onze communicatie en mentale constructies. We kunnen dagenlang in een digitale wereld doorbrengen. Misschien voelen we ons ook nog wel thuis bij onze eigen emoties en gevoelens, als die ons niet te veel afschrikken. Maar we voelen ons niet thuis in ons eigen lichaam.

We hebben het niet geleerd, en onze ouders ook niet. Dat is voor een belangrijk deel te danken aan het christelijke zondebesef dat de westerse cultuur heeft beïnvloed. Het

(onder)lichaam was zondig en slecht. In ons hoofd en hart konden we zuiver zijn.

We hebben ons inmiddels massaal losgemaakt van de kerk, maar het gevoel dat ons lichaam inferieur is aan onze geest, is nog net zo levend als in de middeleeuwen.

Het gevolg is dat we eigenlijk niet op aarde willen zijn en continu in ons hoofd zoeken naar fijne ervaringen.

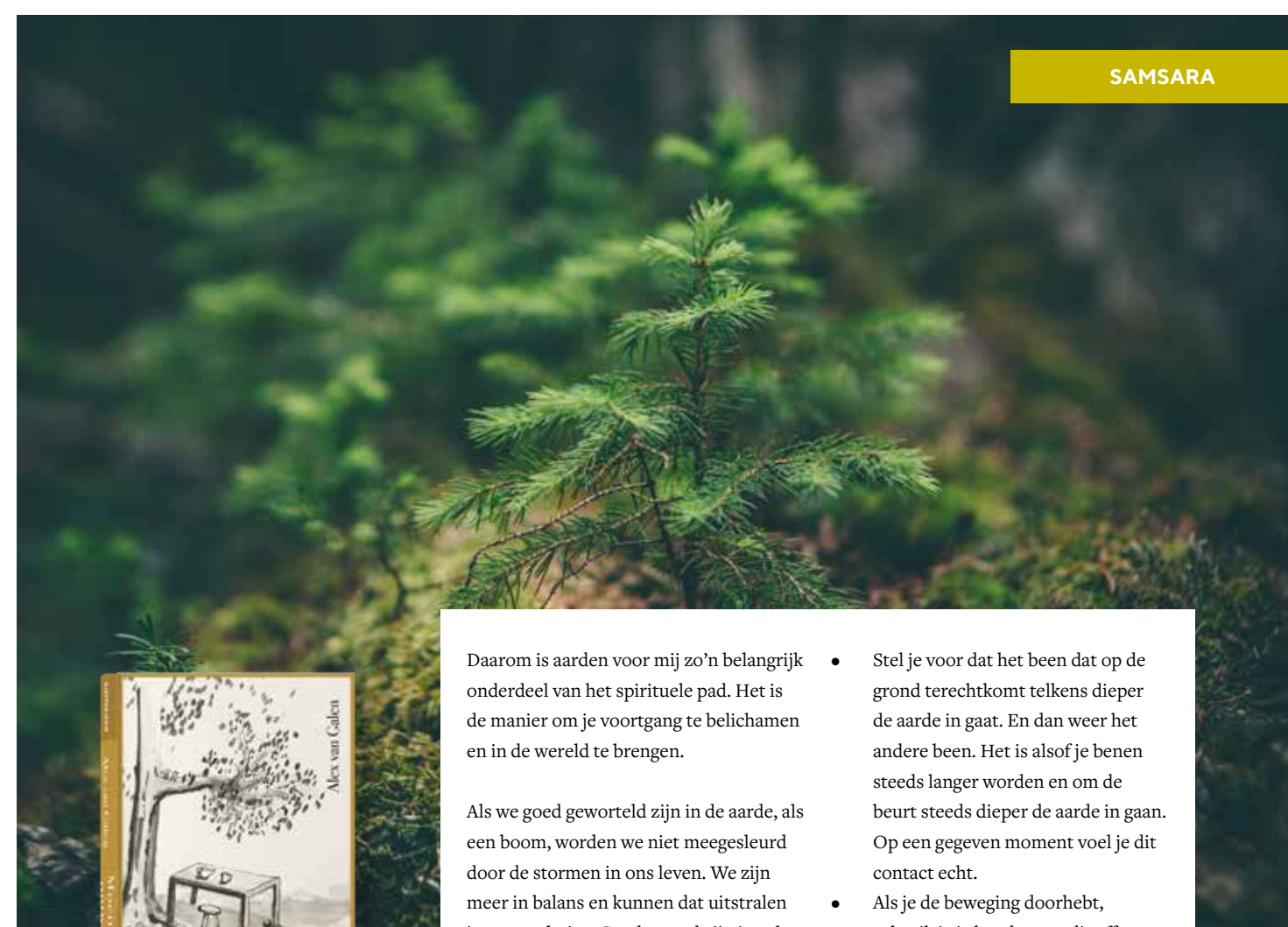
Toen ik voor het eerst echt contact maakte met de aarde, was dat een heel ontroerende ervaring. Ik was met mijn tao-leraar op La Palma. Na een aantal oefeningen zaten we op een bankje buiten en keken uit over een vallei. Daar leerde hij me om mijn benen energetisch heel diep in de aarde te steken. Net als mensen heeft de aarde een energie-lichaam. Als je daarmee contact maakt, stromen je nieren vol jing-energie.

Je batterij wordt dan flink opgeladen.

Het moment dat ik echt contact maakte, herinner ik me nog precies. Ik voelde mezelf dieper worden – ik kan het niet anders uitdrukken. Vervolgens voelde ik me één worden met de aarde, de bomen, de planten en de dieren. Ik voelde me voor het eerst in mijn leven echt gedragen en veilig. De energie van de aarde bleek heel zacht, rustig en liefdevol te zijn. Totaal niet wat ik verwacht had.

In de weken daarna voelde ik hoe mijn contact met de natuur zich verdiepte. Het was alsof er een soort magische wereld voor me openging. Ik ging met heel andere ogen kijken en voelen. Ook het contact met mezelf was verdiept. Aarden is een manier om een completer mens te worden.

Diep in de aarde is er geen plaats voor ingewikkelde concepten en waanideeën over hoe geweldig of verschrikkelijk we zijn. Met je benen diep in de aarde kun je alleen nog zijn. Het is de snelste manier om contact te maken met je eigen kern en door alle bullshit in je leven heen te prikken. Je mentale wereld verschrompelt als een ballon die leegloopt. Het is allemaal lucht.



Boekfragment uit:

Moeiteloos ontwaken

Alex van Galen

www.samsarabooks.com

www.alexvangalen.com

Alex van Galen was als schrijver verantwoordelijk voor succesvolle speelfilms als Michiel de Ruyter en tv-series als Kees & Co. Ook is hij vermaard thrillerschrijver. Na dertig jaar vond hij het tijd om spiritueel 'uit de kast te komen'. Hij begon zijn ervaringen te delen als tao-leraar, startte een podcast en schreef dit boek waarin hij openhartig vertelt over zijn diepste dalen en hoogste spirituele pieken. Het is tegelijkertijd een praktisch boek met oefeningen.

Daarom is aarden voor mij zo'n belangrijk onderdeel van het spirituele pad. Het is de manier om je voortgang te belichamen en in de wereld te brengen.

Als we goed geworteld zijn in de aarde, als een boom, worden we niet meegesleurd door de stormen in ons leven. We zijn meer in balans en kunnen dat uitstralen in onze relaties. Goed geaard zijn is ook nodig als je een gezonde seksuele relatie wilt opbouwen met je partner.

Oefening

Deep Earth Pulsing

Dit is een van de meest effectieve oefeningen om contact te maken met de aarde en daardoor de balans tussen je geest en lichaam te herstellen.

- Ga ontspannen staan met je voeten iets wijder dan je heupen, maar niet te ver uit elkaar (het moet comfortabel blijven). Je voeten wijzen recht naar voren.
- Til je rechterhak op zodat je een beetje omhoogkomt en laat hem dan weer zacht neerkomen terwijl je je linkerhak optilt. Rechts, links, rechts, links. Je deint als het ware heen en weer op de bal van je voeten. Het enige deel van je lichaam dat steeds contact houdt met de aarde is het nierpunt bij de bal van je voeten.

- Stel je voor dat het been dat op de grond terechtkomt telkens dieper de aarde in gaat. En dan weer het andere been. Het is alsof je benen steeds langer worden en om de beurt steeds dieper de aarde in gaan. Op een gegeven moment voel je dit contact echt.
- Als je de beweging doorhebt, gebruik je je handen om dit effect te versterken. Als het rechterbeen de aarde in zakt, gaat je rechterhand mee naar beneden. Als je linkerbeen de aarde in zakt, je linkerhand. Zo gaan je handen op en neer terwijl je de energie steeds dieper de aarde in duwt. Zorg dat je handen niet boven je hartstreek uitkomen.
- Focus je aandacht alleen op de neergaande beweging. Je duwt jezelf steeds dieper de aarde in. Als je energielichaam contact maakt met de kern van de aarde, komt de energie vanzelf naar boven terug je lichaam in. Daar hoeft je niks voor te doen. Blijf focussen op de kern van de aarde.
- Als je dit 10 à 15 minuten doet, voel je zowel vanuit je handen als vanuit je voeten een diepe verbinding met de aarde op gang komen.
- Ga dan weer ontspannen staan en voel het resultaat van je oefening. Je voelt je meer geaard en de energie stroomt door je benen.