

Aarden: Zorg voor stevigheid in je bestaan

RIA REGNERY

Na het volledig tot bloei komen in de zomer met al z'n uitbundigheid heeft de natuur een periode van reflectie, de nazomer. De natuur heeft z'n hoogtepunt gehad en gaat langzaam beginnen aan de afbouw. De nazomer, de periode van het aarde element, is de tijd om de balans op te maken. Wat wil je loslaten en wat wil je behouden? Neem de tijd om terug te koppelen naar jezelf, even een versnelling lager, terug naar je bron.

Om jezelf te aarden is het van belang naar binnen te gaan en contact te maken met wat zich daar afspeelt. Rustig zitten, voeten op de grond en de gedachten zonder oordeel laten passeren, je denken tot rust laten komen. De energie zakt geleidelijk van je hoofd naar je buik, naar je bekken: je komt weer in je basis. Wat je los wilt laten of wat je wilt behouden komt als het ware helder naar boven. In de praktijk merk je dat doordat je bezigheden geen moeite kosten. Je hebt weer een focus, je zit weer in de stroom. De uitstraling op je omgeving is prettig en rustig. De stabiliteit die je voelt in jezelf, straalt je uit naar je omgeving. Kinderen worden rustig, je handelt op het juiste moment, je voelt aan wat goed is om te doen, je bent zelfverzekerd, er is meer ruimte voor creativiteit.

Tips om de hele dag geaard te blijven

Neem elke dag een moment voor reflectie
Denk regelmatig aan je voeten, voel ze
Ga zitten en breng je aandacht naar je buik, je bekken
Structureer je dag, je werk
Blijf aanwezig in je dagelijkse activiteiten



Aarde

Ik zit
in de schoot van de aarde
Zacht en warm

Ik proef
de zoete aarde
Neuriënd in mezelf
voel ik vertrouwen
Ik kom thuis

We verwarren aarden vaak met een goed gevoel hebben. Bij onlustgevoelens gaan we dan eten, drinken, roken, kopen... verslavingen die tijdelijk een goed gevoel geven. Je verliest daardoor het contact met jezelf en wordt afhankelijk van activiteiten buiten jezelf om je gelukkig te voelen. Aarden is contact maken met je lichaam, de onlustgevoelens niet weg eten, er juist contact mee maken, je bewust worden en openen voor wat er wezenlijk aan de hand is.

Meer lezen:

Hooggevoeligheid
van opgave naar gave
Susan Marletta Hart/uitgeverij Ten Have
De kracht van het Nu
Eckhart Tolle/uitgeverij Ankh-Hermes
Energetische meditatie
Ton van Gelder/uitgeverij Schors

Activiteiten die aardend werken

Zingen en neuriën
Boetsen
In de tuin werken
Afwassen, opruimen en schoonmaken
Massage ontvangen en een massage geven