

AARDEN



# Aarden

**Thuiskomen in je leven  
en in jezelf**

Fran Tielemans



# Voorwoord

**D**ankbaarheid is een sleutel tot aarding, en daarom geef ik je graag, als begin van dit boek over 'aarding', enkele redenen mee waarvoor ik op dit moment echt dankbaar ben. Ik ben dankbaar dat jij je weg naar dit boek hebt gevonden, en dat je er misschien dingen kan uithalen die jou kunnen dienen op dit moment in je leven en je evolutie. Ik voel me nu dankbaar om alle voorbije dagen van mijn leven die prachtig, vervullend, verrassend en genezend zijn geweest, maar evenzeer om alle dagen die gevuld waren met uitdagingen en moeilijke situaties.

Maar vooral ben ik dankbaar voor alle mensen wiens pad ik ooit voor kortere of langere tijd heb mogen kruisen, met wie ik prachtige én moeilijke momenten heb mogen delen. Mensen dank zij wie ik nu, hier, op dit moment, beschik over een uitgebreid palet aan ervaringen, die ik kan delen, en verfijnen via innerlijk werk. Aan jou, aan al deze mensen, en aan al wie ik ooit nog mag ontmoeten, draag ik dit boek op. Moge het je enkele inzichten brengen, die jij op jouw beurt kan gebruiken om een stuk meer van je Zelf te durven leven én te durven zijn. Moge het je helpen om je zélf uit te bouwen tot een sterke boom, die buigt in de stormen van het leven, maar die toch niet omvalt, omdat de wortels gezond en sterk geworden zijn.

Tenslotte wil ik graag mijn twee dochters bedanken, omdat ze me ooit, toen ik daar hard aan twijfelde, hebben geholpen te beseffen dat ik wel degelijk mijn plek heb hier op Aarde.

Ik ben dankbaar om mijn kleinkinderen, omdat ze me eraan herinneren dat dat blijde, spelende kind nog altijd in mij aanwezig is, en dat het er misschien nog wel wat meer uit mag! Uiteindelijk ook nog mijn diepe appreciatie en dank voor de steeds aanwezige, liefdevolle praktische zorg van mijn partner, en voor zijn creatieve werk aan de voorpagina van dit boek.

Fran

# Inhoud

Inleiding.....	9
Aarden, wat is dat?.....	13
Symptomen van te weinig fysieke aarding.....	19
De invloed van Maan, Zon en andere sterren.....	21
Instant hulp bij onvoldoende fysieke aarding .....	29
Het belang van liefde voor je lichaam .....	35
Het leven inademen .....	45
Bewuste zintuigen .....	49
Elke stap is een kus aan de aarde .....	51
Aarden en seksualiteit.....	53
Ruimte voor humor: leven met een lach .....	57
Aarden en je elektrische lading .....	59
Thuis zijn in je energieveld en je lichaam: bewuster worden van de vijf elementen.....	61
Aarden en de balans tussen yin en yang in je energieveld en lichaam.....	65
Wat kristallen voor je doen .....	69
De geuren van de aarde: aromatherapie.....	75
Wat klank met je doet .....	79
Vreugde: voelen dat je leeft! .....	83
Aarden en je energiesysteem: veel voorkomende blokkades aan de chakra's.....	87
Vanuit vorige levens naar het Nu .....	93

Belastende emoties: struikelblokken op je weg naar Aarding....	99
Hoe helderder je denken, hoe steviger je wortels .....	113
Je Zelf zijn in je relatie(s).....	121
Thuiskomen op je woonplek.....	125
Ontdek waarom je net dat huis hebt gekozen .....	131
Aarden en je job:	
over karma, karma in balans brengen op je werkplek.....	145
Het belang van focus:	
de zegen van focusmeditatie en	
de Mudra van Concentratie.....	151
Bruisen van leven door creativiteit.....	157
Gebrek aan aarding en blokkades in manifesteren .....	161
Kinderen en aarding.....	169
Aanvullende tips om beter te gaan aarden .....	173

# Inleiding

**E**en antwoord vinden op de vraag wat aarden in essentie is, is niet eenvoudig. Aarden is immers een zeer complex gegeven, dat zo complex is als het leven zelf. Uiteindelijk begin je te aarden wanneer je geboren wordt (in zeker opzicht al van bij de versmelting van eicel en zaadcel), één lange gestage evolutie. Tijdens de individuele sessies waarin ik bijna twintig jaar lang mensen heb mogen begeleiden, in mijn workshops spiritueel energiewerk en op mijn facebookpagina, kreeg ik heel regelmatig de vraag naar tips om beter te gaan aarden. Telkens voelde ik me wat gefrustreerd, omdat ik tot het besef kwam dat het niet mogelijk is in enkele zinnen of via enkele tips het hele proces van aarding en advies daarrond te verwoorden. Daarom ben ik de afgelopen jaren al mijn ervaringen en inzichten in rond aarden gaan noteren, en heb ik ze uiteindelijk gebundeld in deze vorm, in de hoop dat jij na het lezen van dit boek een meer uitgebreid beeld hebt van de zovele aspecten van aarden, en van hoe je kan thuiskomen in je leven en in je zélf.

Vele jaren heb ik zelf in de wereld rondgelopen zonder gezonde wortels, met het hoofd vaak in de wolken, en met veel moeite om te dealen met de concrete dingen van het dagelijkse aardse leven. Als kleuter, schoolkind en tiener was ik zeer verlegen, en voelde ik me niet thuis in mijn lichaam. Ik was onhandig, had een hekel aan lichaamsbeweging, en vluchtte via boeken en muziek zoveel mogelijk uit de dagelijkse realiteit. Een eerste mijlpaal in mijn aardingsproces was het werken met kinderen. Doordat ik in stages

tijdens mijn opleiding en nadien in de dagelijkse realiteit van een baan in het onderwijs elke dag opnieuw geconfronteerd werd met kinderen, die me compleet in het hier en nu trokken, die me dwongen om aan te pakken en op te lossen en ook te spelen en creatief te zijn, heb ik mezelf geholpen veel dieper te gaan aarden.

De tweede grote mijlpaal in mijn aardingsproces was het mama worden. Het is niet iets dat voor elk mens op het programma staat, maar indien dat wél zo is, is het ouderschap ook een grote én aanhoudende stimulans tot meer aarding. Het confronteert je telkens weer met je eigen onopgeloste stukken, met spiegels van jezelf. Het helpt je ook steeds weer in het Hier en Nu te zijn, door al wat hoort bij het zorg dragen voor en opvoeden van een kind. Voor mezelf was het een eye-opener, een hart-opener en een enorme opsteker dat ik in staat was een kind te dragen, te baren en groot te brengen. Het hielp me om ook hier kwaliteiten van mezelf te ontdekken en te cultiveren, en me meer in de wereld thuis te voelen.

Tenslotte is de versnelling in mijn spirituele ontwikkeling (want elk mens evolueert spiritueel, ook al duurt het soms een tijd eer men dat als dusdanig gaat zien) de derde belangrijke mijlpaal van mijn eigen aarding en thuiskomen in mezelf geworden. Door een massa boeken te lezen, cursussen te volgen en vooral door al het spiritueel energiewerk dat ik al die afgelopen jaren heb gedaan, heb ik ontdekt dat hier mijn grootste passie in het leven lag. Het verwerven van kennis en ervaringen, het doorgeven van informatie en spirituele energieën, en dit combineren met wat ik innerlijk wist en hoorde, af en toe een gids mogen zijn voor anderen – ook al is dat maar heel fragmentarisch en moment-gebonden-, heeft me heel diep met beide voeten op de grond gebracht.

Toch heb ik daarnaast mogen leren dat een teveel aan spiritualiteit en spiritueel energiewerk in het dag- en wekschema je uit een gezonde balans kan halen, en kan maken dat je op de duur meer uit je lichaam gaat trekken, met allerlei symptomen en een ongemakkelijk gevoel als gevolg. Het is voor mij ook een hele weg geweest: het zoeken naar steeds meer balans in alles, in het leren

kennen van mijn lichaam, hoe dat reageert op spiritueel werk, en het toepassen van alle kennis, technieken en energieën op een zodanige manier dat ik erin ben geslaagd steeds meer aarding, en dus ook wel -zijn en goed-voelen te realiseren. Graag haal ik even aan wat voor zegen een betere aarding is voor het fysieke lichaam en energieveld.

Zoals je zal lezen in het boek, is er voortdurend interactie tussen het lichaam van een mens, en de Maan, Zon en andere sterren. Ik herinner me hoe ik jaren gebukt ging onder onnoemelijk veel angsten, omdat ik vaak allerlei dingen voelde in mijn lichaam, die ik niet kon benoemen, en waarvan ik de oorzaak niet kende. Alle hypersensitieve mensen kennen dit vast. Je vindt de lijst van mogelijke symptomen en gewaarwordingen bij het item: 'Aarden en de energiebeweging van Maan, Zon en andere sterren'. Deze angsten zijn op dit moment vrijwel verdwenen, omdat ik veel meer contact heb met en aandacht heb voor mijn lichaam, en weet hoe mijn lichaam kan reageren op energetische shifts.

Een andere reden is dat ik in de loop van de jaren zoveel informatie heb verzameld over het aardingsproces van het lichaam, dat ik al wat zich voordoet kan plaats en dat geeft rust, en rust geeft aarding en thuiskomen. Vooral mijn eigen (spiritueel-)energetische ontwikkeling heeft hierin een rol gespeeld, want door steeds gevoeliger te worden (energetisch bewuster), door veel innerlijk waarnemen en stilte, lukt het me steeds meer om het verschil te voelen tussen een louter fysiek probleem, en een fysiek symptoom dat te maken heeft met energie-shifts. Door dit alles veel beter te kunnen plaats, verdwijnen de symptomen niet maar verdwijnt wél de angst. De symptomen verzachten wel, omdat de weerstand er naartoe veel minder is geworden, en omdat je geleerd hebt hoe er op de voor jou beste manier mee om te gaan.

Het is tevens een tendens die de afgelopen jaren steeds duidelijker waar te nemen valt in het bewustzijnswerk en de context van spirituele cursussen, artikels en boeken: er gaat steeds meer aandacht naar alle aspecten van aarding. Dit is eigen aan de nieuwe

energie die steeds meer doordringt in alle geledingen van spiritualiteit in de wereld. Het voor aarding belangrijke essentiële inzicht dat alle hogere wijsheid en spirituele technieken en energieën ook toegepast, geleefd en geaard dienen te worden, komt steeds dieper binnen bij mensen. Dit inzicht is een belangrijk aspect van het ware Christus-bewustzijn - een term die niets te maken heeft met kerk of religie, maar alles met het openen van de hartchakra, het realiseren van steeds diepere aarding, waardoor steeds hogere frequenties en niveaus van Licht en bewustzijn op een veilige manier kunnen geankerd, geaard en geleefd worden. De sleutel tot het Christusbewustzijn is heel eenvoudig, puur en ontegenzeggelijk: de onvoorwaardelijke liefde naar het Zelf, naar alle medemensen en uiteindelijk alle levende wezens. Elk mens die volop gaat aarden, die thuis komt in zich zélf, realiseert dit vooral door steeds meer liefde te gaan voelen, voor zichzelf, en hierdoor als vanzelf voor ieder en al wat leeft.

Ik hoop dat dit je in dit boek die informatie kan vinden die jou ook helpt beter te aarden, die je helpt steeds meer jezelf te durven zijn en te uiten, zodat je op die manier op jouw beurt ook anderen kan inspireren om dit te doen, en je kennis en ervaring te delen, zonder angst. Het is het uiteindelijke doel van dit boek dat je, naarmate je er doorheen gaat, een duidelijk beeld krijgt van waar jij staat in je aardingsproces, en van wat je nog wat meer kan gaan aanpakken om tot meer balans, aarding en zelfrealisatie en thuiskomen in je zélf te komen. Omdat er zoveel informatie in dit boek verzameld is (het is in feite een verzamelboek of synthese rond al wat aarding en welzijn betreft), kan je zowel de gewone weg volgen, en het boek van begin tot einde doornemen. Maar misschien werkt het beter voor je om door het boek te bladeren, en die hoofdstukken eerst in je op te nemen die je op dat moment het meeste aanspreken. Ik wens je er veel inzichten bij, en moge het bijdragen tot een groter welzijn, en meer aarding!

## Aarden, wat is dat?

**W**anneer je even het Van Dale-woordenboek erop naslaat, zie je dat aarden op drie verschillende manieren wordt gedefinieerd. Aarden is ‘de aard of het karakter hebben van’ (iemand aardt naar zijn vader bijvoorbeeld, hij lijkt qua karakter en aard op zijn vader). Een tweede verklaring is volgens de Van Dale ‘gedijen, groeien’. Gedijen is een woord dat niet vaak meer wordt gebruikt, en betekent bloeien, floreren, voorspoedig groeien. En als derde betekenis wordt gegeven: ‘zich thuis gaan voelen’. Elk van de drie betekenissen kan je terugvinden in de verschillende hoofdstukken van dit boek. Aarden is dus een zeer complex gegeven, dat zich moeilijk laat vatten in enkele verwoordingen, want eigenlijk is ‘aarden’ het hele leven zelf, van het moment dat je geboren wordt tot het moment dat je weer overgaat.

Toch zou je, wanneer iemand het heeft over ‘aarden’, onderscheid kunnen maken tussen ‘fysiek aarden’, en ‘aarden in zijn meest brede context’. Je zou kunnen zeggen dat de volgende items horen bij een gezonde fysieke aarding: in het hier en nu zijn, contact hebben met het lichaam, met de buitenwereld, alle zintuigen gebruiken, helder denken, emoties durven voelen, voldoende diep ademen, deelnemen aan het leven rondom zich. Verder in dit boek vind je een lijst met symptomen die eigen zijn aan onvoldoende fysieke aarding. Soms is fysiek niet goed geaard zijn een tijdelijk fenomeen, door bijvoorbeeld te lang mediteren, teveel spiritueel energiewerk, door lang te piekeren, of door teveel computerwerk te doen, zonder dat

in balans te brengen door voldoende aardende bezigheden. Vooral wie hypersensitief en/of zeer energiegevoelig is, kan sterk reageren op kosmische shifts, zoals Volle of Nieuwe Maan, zonnevlammen, coronaire gaten die open gaan op de Zon, enzovoort. Meer hierover verder in het boek. Dergelijke verschijnselen brengen fysiek/energetische ongemakken teweeg, waarmee je doorheen de tijd wel steeds beter leert omgaan. Elders in dit boek vind je een hele reeks middelen die je helpen om opnieuw in balans en dus geaard te zijn.

Voel je je echter regelmatig of zelfs permanent fysiek niet goed geaard, heb je het gevoel een beetje 'buiten jezelf te staan', dan heeft dat niet te maken met uiterlijke shifts zoals hierboven omschreven, maar is dit een uiting van dieper liggende oorzaken. Het kan te maken hebben zeer vele redenen, bijvoorbeeld met het feit dat je je plek niet vindt in het leven, dat je maar voor een beperkt deel je éigen leven leidt en vooral leeft vanuit de energie van anderen om je heen. Je leest er meer over doorheen dit boek. Wanneer je vaak merkt dat je niet goed bent geaard, heb je het moeilijk om écht jezelf te zijn, vaak omdat je nog niet hebt ontdekt wie je zélf bent, maar ook omdat er teveel ladingen van onopgeloste emoties in je systeem aanwezig zijn, en omdat er veel mentale verstrikkingen maken dat je onbewust in een staat van constante verkramping leeft, wat een onmiddellijk effect heeft op je lichaam. Je ademhaling zit dan te hoog, je spieren verkrampen en maken dat de bloedsomloop niet optimaal is.

Wanneer je doorheen dit boek leest, krijg je een steeds vollediger beeld van in welke staat je eigen aardingsproces zich bevindt, in welke mate jij thuis bent bij jezelf, en van wat je concreet kan doen om je steeds meer écht je Zelf, en dus ook fysiek/energetisch ontspannen en goed te voelen. Aarden is iets wat niemand voor jou kan doen, het is jouw unieke proces van jouw leven leiden hier op deze prachtige planeet die we 'Aarde' noemen. Je zal merken dat beter gaan aarden sterk gelinkt is aan en parallel loopt met het (terug-)vinden van balans. Een systeem dat in balans is, creëert een vrijere stroom doorheen de chakra's en dus een betere aarding.

Je kan pas goed geaard zijn wanneer je voldoende contact hebt met je innerlijke leiding, de stille wijze stem diep in jezelf, die je pas kan horen wanneer je er de tijd voor neemt om écht te luisteren. Je kan pas je meest innerlijke zelf ervaren, wanneer de stemmen van anderen om ons heen vervagen en je in je éigen centrum komt. Die stemmen om je heen kunnen zeer doordringend zijn. Je kan tot lang in je leven steeds weer die stem van je vader of moeder horen, en wat die zou vinden van die bepaalde situatie waarin je je bevindt. Het kan ook de stem zijn van een vriend(-in), een partner, een leraar, wiens visie je hoger inschat dan die van jezelf. Maar hoe meer je die leert loslaten, hoe meer je je eigen stem hoort en je eigen weg vindt. Elk mens heeft wat we een innerlijk kompas kunnen noemen, een ingebouwde richtingaanwijzer die vanuit ons hoogste bewustzijn en onze intuïtie komt, en die ons op elk moment via allerlei kanalen (voelen, zien, weten, horen) informatie brengt over onze weg: vanwaar we komen, waar we staan en waar we heen gaan.

Het proces van steeds meer waarnemen en het willen luisteren naar die innerlijke leiding, maakt dat je steeds meer bij je échte zelf komt, dat je aardt, en jouw plek vindt in het leven. Je kan pas echt aarden wanneer je die stille stem hoort, of wil horen. Want zolang je die innerlijke stem niet hoort, of ze niet wil horen, of zolang je alleen maar vertrouwt op wat mensen rondom jou zeggen, ben je in realiteit een stuurloos schip, dat heen en weer zwalpt, onderhevig aan alle bewegingen veroorzaakt door de buitenwereld. Iemand die niet goed is geaard, en niet vertrouwt op het eigen innerlijk kompas of de eigen intuïtieve waarnemingen, is ook sterk onderhevig aan misleiding. Men geeft zich zonder het goed te beseffen over aan leiding van anderen om zich heen, die het niet altijd zo goed bedoelen, en soms vanuit lagere energievelden en voor ego-doelen werken. Terwijl het innerlijk kompas van elke mens van nature gebouwd is om voor het hoogste goed te gaan, om je eigen unieke pad te lopen, dat streeft naar liefde, zelf-ervulling en zelfrealisatie.

Wanneer je niet goed bent geaard in jezelf, gaan er geen alarmbellen af wanneer je helemaal opgaat in de energie van iemand

anders, bijvoorbeeld van een charismatische leider, met alle gevolgen van dien. Wanneer je je naam en geboortegegevens numerologisch of astrologisch ontleedt, kan je meer informatie vinden over wat specifiek jij kan doen om meer te gaan aarden, en het karmische nulpunt of punt van neutraliteit te bereiken. Het karmische nulpunt is dat punt waarop jij het voor jou juiste (hoogste) midden hebt bereikt, wat betreft alle thema's in het leven.

Dat punt waarop jij je bewust bent van alle kanten van de medaille, van alle aspecten van dat thema, en je daardoor een gematigde visie en handelwijze gaat hanteren. Een gematigde visie ziet puzzelstukjes van 'waarheid' in alles en iedereen, en zal gaan voor het Hoogste Goed van iedereen. Je kan ook duidelijk zien via deze berekeningen of 'aarden' voor jou in je huidige incarnatie een extra groeipunt is. Aan bepaalde astrologische posities in je geboortehoroscoop en in je numerologisch profiel kan je het immers duidelijk zien of iemand moeite heeft met alles wat te maken heeft met de aardse realiteit, het lichaam, het zorgen voor een gezonde financiële basis, enzovoort. Inzicht krijgen in jezelf zet je op weg naar meer balans en meer aarding, en helpt je om uiteindelijk steeds meer vanuit je échte kern-zelf te gaan leven.

Wanneer je vanuit een esotherisch perspectief kijkt naar 'aarden', dan zou je dat 'descensie' kunnen noemen: het indalen van spirit in materie, jij als ziel die steeds meer in je lichaam komt, van wie de persoonlijkheid steeds meer versmelt met alle liefde, hoger weten en goddelijke kracht van je ziel. Descensie is een lang proces, waarbij je door een hele reeks groeiprocessen gaat, steeds meer belastende ladingen loslaat en je gaandeweg meer en meer bewust wordt van en liefde kan voelen voor je lichaam.

Het omgekeerde, namelijk de ziel die zich verheft, jij als mens die groeit in bewustzijn, en steeds meer de hoogste versie van zichzelf wordt, noemt men esotherisch 'ascensie'. Er kan geen descensie zijn zonder ascensie: je kan niet indalen, landen, thuiskomen in jezelf, wanneer je je niet bewuster wordt van wie jij bent, van wat je meedraagt aan ladingen van vroeger, en wanneer je die ladingen