



# AARDEN

ZOEK VERBINDING  
MET DE NATUUR

RUTH ALLEN

TERRA





# INHOUD

## INLEIDING

De natuur en ik	9
Wat is natuur?	17
Hoe je dit boek gebruikt	20

## AANWEZIGHEID

Waar zijn we naar op zoek?	25
Aarden	26

## VERBINDING

Verloren verbindingen	38
Waarom de natuur goed voor ons is	40
Verdieping van onze relatie met de natuur	48
Rewilding: de roep om verbinding	52
De natuur dichtbij is belangrijk	55

## BEWEGING

Laat het lichaam meedoen	60
Leren van het natuurlijke lichaam	64
Beweging hervinden	70

## STILTE

De essentie van stilte	84
Aarden door stilte	87
Stil zijn in de natuur	94

## AFZONDERING

De waarde van afzondering	106
Afzondering in de natuur	108
Op zoek naar afzondering in de natuur	125

## WILD

De wilde natuur	132
Zoek wildheid overal	142

## MYSTERIE

De waarde van mysterie	152
------------------------	-----

## PERSPECTIEF

Verandering van perspectief	170
Aarden is thuishkomen	184
Bronnen	188
Register	189
Dankwoord en fotoverantwoording	192









# INLEIDING

## DE NATUUR EN IK

Het is belangrijk om een emotionele verbinding met de natuur te hebben. Niet iedereen kan of wil in therapie gaan, maar iedereen heeft de beschikking over de natuur. Dit boek gaat niet over therapie in de buitenlucht, maar over je relatie met de natuur en hoe je de natuur therapeutisch kunt gebruiken. Welzijn komt van binnenuit en de natuur kan een middel zijn om ons met ons innerlijke landschap te verbinden. Dat geeft nieuwe energie in een tijd waarin zoveel om ons heen beredeneerd, geregeld en onpersoonlijk is. Maar eerst vertel ik jullie over mijn ervaring met de natuur.

Als kind praatte ik met dieren, las over ze en schreef verhaaltjes over ze. De grens tussen onze werelden was dun als papier en soms zelfs afwezig. Ik wist dat niet iedereen met dieren praatte en dat er een dag zou komen waarop ik volwassen was en mijn kinderlijke leven moest opgeven, maar zolang het duurde, genoot ik van het leven in mijn eigen wereldje. Als tiener kreeg mijn liefde voor de natuur een andere vorm: ik zette me met hart en ziel in voor de dierenrechten en raakte geïnteresseerd in activisme en hervormingen. Als volwassene praatte ik niet meer met dieren, maar raakte ik

gefascineerd door landschappen, landschapsvormen en de dramatische, soms gewelddadige processen van het leven op aarde. Ik behaalde een graad in geologie en bestudeerde de erosie van de Himalaya. In plaats van in contact te komen met de natuur en erin op te gaan, legde ik stukjes natuur onder de microscoop. Ik isoleerde deeltjes en bepaalde hun scheikundige profiel. Ik volgde een pad waarvan ik hoopte dat het me naar de wildste plaatsen op aarde zou brengen, maar het leek me naar binnen te leiden, waardoor ik scheel ging kijken, afgescheiden van de natuur raakte en de weg kwijtraakte.

## DOELLOOS

In die tijd nam ik een aantal verkeerde beslissingen in mijn privéleven, overleed mijn vader plotseling en geloofde ik al haast niet meer dat ik ooit mijn verwondering over de wereld terug zou krijgen. Die prachtige wereld die me als kind zo had geboeid, waar ik me als tiener zo hartstochtelijk voor had ingezet en die me als jongvolwassene betoverd had en op een lange, maar uitputtende zoektocht naar wetenschappelijk bewijs had gebracht. Ik was de grond onder mijn voeten kwijt. Ik had geen

richtinggevoel of doel meer in mijn leven. Ik wist niet meer wat ik wilde en werd heen en weer geslingerd tussen mijn hobby's en werkprojecten, in een poging te vinden wat ik nodig had. Ik was jaren bezig geweest met een carrière die ik wel aankon, maar die me allang niet meer boeide. Er was een gapend gat tussen wie en waar ik was en wie en waar ik wilde zijn. Ik werd in mijn dromen achtervolgd door mijn niet-geleefde leven. Ik had verdriet, voelde me schuldig en alleen.

## MIJN PAD VINDEN

Ik vond mijn pad terug door heel bewust weer in contact te komen met de natuur. Het werd een must om de natuur in te gaan om me weer met mijn liefde voor de natuur te verbinden, die door de druk van het leven ondergesneeuwd was geraakt. Ik moest terug naar de basis, me de dingen herinneren waar ik van hield, en waarom, in de hoop dat ik daardoor te weten zou komen wie of wat ik probeerde te zijn: iemand die sterk en competent was, maar ook zachtaardig en vriendelijk. De onwankelbare ik. De ik die veilig was bij mezelf. En dus nam ik mijn verdriet, verlies, eenzaamheid en het gevoel afgescheiden te zijn mee

naar buiten. Ik nam die gevoelens mee de heuvels over, de dalen in, naar bos en zee. Ik liep er eindeloos mee rond, eerst langzaam en daarna sneller. Tot dat niet meer genoeg was, toen fietste ik ermee door de bergen. Ik sleepte ze mee de rotsen op en haarspeldbochten door. Ik sliep ermee in tenten, onder de sterren en werd ermee wakker in besneeuwde winterlandschappen. Ik hoedde er zelfs een jaar lang alpaca's mee. En al die tijd werkte ik en richtte me op de prachtige natuur die ik herontdekte. Ik hield me stevig vast aan de mogelijkheden van deze ontwikkeling. Ik was weer in beweging. Ik wierp mijn emotionele



bagage af en begon ertegen te praten. Ik ging in gesprek met mijn verdriet alsof het iemand anders was. 'Wat wil je van me?' vroeg ik. Mijn schuldgevoel vroeg ik: 'Wanneer laat je me vrij?' En mijn eenzaamheid: 'Wat heb je nodig?'

Ik moest me goed gaan voelen in mijn lichaam. Ik moest mijn emoties beter onder controle krijgen en meer blijdschap dan verdriet gaan voelen. Ik moest minder bang worden. Ik moest mijn plek in de wereld gaan begrijpen. Ik

had een doel nodig. Zingeving. Ik moest mijn leven weer leuk gaan vinden. Ik moest me aanwezig gaan voelen in het leven dat ik leefde, in plaats van te hunkeren naar een leven dat ik niet had. Ik moest aarden, zoals vroeger, toen ik in de natuur was, verbonden met de dingen waardoor ik me altijd goed en waardig voelde, alsof ik erbij hoorde. Ik had dat gewoon nodig. Heel erg. Wat ik zo hard nodig had, was al in gang gezet.

## NIEUWE LIEFDE

Door die belangrijke vragen mee naar buiten te nemen creëerde ik ruimte om de antwoorden te horen en dankzij die antwoorden vielen dingen op hun plek tijdens mijn zoektocht. Ik kon beter aarden. Ik kon beter omgaan met stress. Wordt rustiger. Had mijn emoties meer onder controle. Had geen hekel meer aan mezelf en strafte mezelf niet meer als ik iets verkeerd deed. Beschermd mezelf. Hield weer van het leven en van de reis die ik mocht maken. Liefde was de kern van mijn herstel – iets waar mensen zo goed in zijn. Door de liefde wilde ik weer met de wereld praten, maar niet alleen met dieren; ook met mensen die leden. Ik wilde hen helpen de zin in hun leven te vinden en hen bijstaan. En

nu wilde ik dat samen met de natuur doen. Geen laboratoria, kantoortuinen of vergaderingen meer. Ik wilde met en voor mensen werken, met en voor de natuur. In de jaren daarna richtte ik me op wat belangrijk was, ging ik weer studeren en verhuisde ik. Ik nam grote risico's, verbrak verplichtingen om ruimte te maken en begon aan een bewust, zinvol, tevreden leven van compassie en verbinding met de natuur. Me opnieuw verbinden met de natuur was geen geneesmiddel, het was een manier om een goede relatie met mezelf en anderen te krijgen. Mijn vermogen om die verbinding met de natuur om te zetten in een zinvolle manier om in de wereld te staan werd nieuw leven ingeblazen.

## HELEN DOOR ERVARING

Ik ga nu op avontuur als het kan, want dat is mijn favoriete manier van aarden. Maar dat is niet de enige manier om je met de natuur te verbinden. Ik ben ook geïnteresseerd in de fenomenologie van de ervaring: hoe en wat je op een moment ervaart en waarom je ervaring belangrijk of zinvol is. Deze fascinatie voor het individuele bewustzijn is verweven in mijn therapeutische praktijk. Ik ben niet zo geïnteresseerd in wetenschappelijke waarheden of bekende principes, wel in de diepere persoonlijke ervaring als het gaat om wat het betekent om in deze wereld te leven. Ik ben geïnteresseerd in alles waar we van houden, en waarom: wat spreekt ons

aan, waardoor worden we gemotiveerd, wat heelt ons, waartoe wenden we ons? Als ik buiten met mensen werk, kan ik daar inzicht in krijgen - in hoe mensen het leven en de natuur, liefde, verbinding en relaties ervaren. Ik houd me niet bezig met hoe gedachten, gevoelens en emoties worden opgeslagen of ontstaan in de hersenen (hoewel dat wel boeiend en nuttig kan zijn), maar wel met het effect ervan op onze hersenen, ons lichaam en onze geest. Jouw manier om met behulp van de natuur je weg te vinden kan een essentiële rol spelen in het ervaren van meer welzijn en een betere aarding. Om tot heling te komen wil ik met je hart praten.







# HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

Net als bij een therapie kan dit boek niet overal een antwoord op geven. Ik ben me ervan bewust dat ik geen allesomvattend antwoord heb, alleen maar suggesties, hulpmiddelen, benaderingen en vermoedens - de wijsheid die is voortgekomen uit ervaring toen ik aan mezelf en met anderen werkte. Met mijn hulp kun jij zelf de antwoorden vinden, dat kan ik niet voor je doen.

In dit boek vind je geen geheime formules om te aarden, maar een aantal wegwijzers. Je kunt ervoor kiezen om ze te volgen; elke wegwijzer neemt je een poosje mee op zijn eigen pad. Je kunt dingen kiezen die je aantrekken en andere links laten liggen. Het is aan jou hoe je reis loopt, en ongetwijfeld vind je onderweg andere aanwijzingen en omleidingen. Je zult je eigen formules vinden om de manieren om te aarden die jou interesseren te ontwikkelen. Je zult aanpassingen doen, en dat is goed. Aarden is een uniek, persoonlijk gebeuren binnen de context van je eigen leven. Aarden is niet één specifiek iets, en er is dus ook niet maar één manier om dat te doen.

Er zullen dingen zijn die je moet overdenken en die je moet doen. Wat je daarmee wilt, is aan jou. Het heeft geen haast: je hebt je hele leven de tijd. Het is geen dwangarbeid. Verandering is niet zozeer een kwestie van uitproberen, maar van een groeiend bewustzijn van wat geaard - meer jezelf - zijn betekent: je brengt elke dag een deel van je

ideeën in praktijk. Net als bij alles wat de moeite waard is, leert de natuur ons dat verandering op haar eigen tijd plaatsvindt: als je jezelf anders gaat ervaren, als je je gewoonten doorbreekt en als je met nieuwe manieren van zijn experimenteert.

Bij de therapie heb ik een mantra: ontmoet de mensen waar zij zijn, niet waar ze willen zijn of waar ze in het verleden waren. Je verbinding met de natuur verbeteren, jezelf vinden en aarden is mogelijk, ongeacht wie of waar je bent en waar je ook vandaan komt of naartoe gaat. Je hoeft niet rijk of atletisch te zijn, geen buitenmens te zijn of uit een avontuurlijke familie te komen, geen bepaalde leeftijd, geslacht, etniciteit, nationaliteit of seksuele voorkeur te hebben. Dit boek is bedoeld voor iedereen. Wees eerlijk tegen jezelf over je beginpunt en ga van daaruit verder. Als je geen connectie hebt met de natuur, is het nu de tijd om die te creëren. Als je er al een diepe verbinding mee hebt, kun je die nog verstevigen. Wat aarden betreft loopt niemand voorop of achteraan: je begint waar je bent.









# WAAR ZIJN WE NAAR OP ZOEK?

De basis van een goede therapie – binnen of buiten – is aanwezig zijn en aandacht hebben, dus echt luisteren naar wat de ander je vertelt. Soms vindt die communicatie met woorden plaats, soms niet. Soms wordt iets doorgegeven door een belichaamde taal – de energetische strekking van iets, de woorden die niet worden uitgesproken. Het begint met de eerste e-mail of het moment waarop je elkaar een hand geeft en gaat verder als je elkaar tijdens het proces leert kennen.

Steeds vaker zie ik dat cliënten in woorden, met gebaren of juist door alles wat ze niet zijn aangeven dat ze zich geaard willen voelen. Mijn ervaring is dat maar weinig mensen zoeken naar genezing van hun verlies, verandering, lijden of overlijden – ze weten dat die nu eenmaal bij het leven horen. De meeste mensen willen de symptomen van deze ervaringen verzachten – ze zoeken een manier om met verlies en de aanwezigheid van pijn te leven en rustig, gebalanceerd en stabiel te worden binnen de ervaring van hun leven. Kortom: ze willen de storm doorstaan, zich kunnen redden. Mensen die gestrest, onrustig en verward zijn. Mensen die bezorgd, vergeetachtig en de draad kwijt zijn. Mensen die emotioneel op het randje balanceren en ver weg zijn van het rustige middelpunt in zichzelf. Ze vragen allemaal, op veel verschillende manieren: 'Hoe kan ik leven met dit leven?'

Soms zeggen ze: 'Jij lijkt zo goed geaard. Hoe doe je dat?' Ik heb gemerkt dat maar heel weinig mensen vragen om basisinstructies om te aarden (al is dat wel het begin, en daar beginnen we dan ook mee). Wat ze echt willen, is het geheim ontdekken om meer in het nu te zijn en veerkrachtig, rustig, in balans (en nog veel meer) te worden op meerdere vlakken in hun hele leven. Ze zoeken naar een oplossing voor hun stress, onrust, zorgen, drukte, verantwoordelijkheid, verlies, eenzaamheid, afscheiding, pijn of wispelturigheid. Ze zijn op zoek naar een doel, betekenis en richting. Ze willen zich vasthouden aan een gevoel van zichzelf als alles verkeerd lijkt. Ze zoeken naar het beste deel van zichzelf. Ze willen zich veilig genoeg voelen om prettig te communiceren met wat *is*. Ze zijn op zoek naar datgene waar wij allemaal naar zoeken.

# AARDEN

*'De wereld kan niet worden ontdekt door een reis in mijlen, hoelang hij ook is, alleen door een spirituele reis, een reis van een paar centimeter, heel zwaar, vernederend en verblijdend, waardoor we op de grond onder onze voeten aankomen en leren thuis te zijn.'* Wendell Berry

Je voeten op de grond zetten. Gaan zitten of rechtop gaan staan met het gevoel dat je gewicht zich naar beneden drukt, de grond in. Misschien je ene voet voor de andere zetten en zo langzaam wandelen. Dit zijn de eenvoudigste manieren om contact te maken met jezelf en de rest van de natuur, om te aarden. Contact maken is de meest rechtstreekse manier om verbonden te zijn in een relatie met jezelf en de levende planeet. Aarden is een lichamelijke handeling, een techniek, een methode, een oefening om een bepaalde bestemming te bereiken. Geard zijn betekent dat je op een stevige plek in het nu bent. Geard zijn is thuiskomen, bij jezelf en de natuur.

Geard zijn is een concept dat bestaat uit vage eigenschappen die we misschien toekennen aan iemand die zijn leven op een bepaalde manier benadert, leeft en ervaart. Het is iets wat je op een bepaald moment kunt zijn, maar ook iets wat je je hele leven kunt oefenen. Het concept is lastig te beschrijven, maar is gemakkelijker persoonlijk te ervaren - door de afwezigheid ervan (zie het verhaal over

mijn jongvolwassenheid in de inleiding) of door aan iemand te denken die geard zijn belichaamt.

Geard zijn is een manier van zijn - een gestalt - die onze emotionele toestand en reacties, relaties met anderen, opvattingen over de wereld en onszelf en onze benadering van het leven omvat. En ongetwijfeld omvat het nog meer dan dat. Je kunt 'geard zijn' zien als een aspect van ons algehele welzijn. Net als *aarden* karakteristiek is voor de holistische samenhang tussen een mens en het leven dat hij leidt, beschrijft het concept *welzijn* een geheel van fysiek, psychologisch en sociaal welzijn dat verder gaat dan enkel de afwezigheid van ziekte. In 2008 bracht de New Economics Foundation vijf belangrijke punten onder de aandacht die te maken hebben met welzijn, maar ook bij de zoektocht naar aarding horen: verbinden, actief zijn, opmerken, leren en geven. In dit boek zul je zien dat aarden met behulp van de natuur ook raakvlakken heeft met welzijn. Door ons te verbinden met de natuur raken we beter verbonden met onszelf.

Aarden is openstaan voor het hele landschap van het leven, maar ook dat je je op dat gebied richt. Je gaat verder dan intellectueel inzicht en ontdekt dingen die je in elk lichaamsdeel voelt. Je herkent dat geaard zijn ontstaat door aandacht hebben voor hoe we onze aarding zijn kwijtgeraakt.

Dat is niet zo ontmoedigend als het misschien klinkt. Aarden is geen perfectie bereiken op een paar gebieden, maar 'genoeg' bereiken op meerdere vlakken. Geaard zijn gaat niet om bepaalde prestaties, maar om hoe je in een specifieke situatie bent. Aarden is alles wat jij bent, wat er ook gebeurt.

Aarden is steeds weer terugkeren naar het nu - omdat het nu, en ons vermogen om in dat nu te blijven, steeds verschuift. We vinden het vaak ongelooflijk moeilijk om een tijdje met een diep bewustzijn geestelijk in het nu te blijven zonder ons zorgen te gaan maken of iets te willen. Het nu gaat snel voorbij en verandert van vorm en als dat wordt gecombineerd met een geest

**Aarden is een brede blik hebben voor het hele landschap van het leven, maar ook dat je je op dat gebied richt.**

en lichaam die ook rusteloos en snel afgeleid zijn, is het geen wonder dat geaard zijn een staat is die je gaandeweg ontwikkelt door er steeds weer naar terug te keren.

Je zult ongetwijfeld afdwalen: er zullen veel uren, dagen, weken en zelfs jaren komen van afscheiding en niet geaard zijn. Maar dat is nog geen reden om streng voor jezelf te zijn en je lijden groter te maken. Je wordt gewoon uitgenodigd om steeds terug te komen. Je mag je steeds weer verbinden met dat wat voor je ligt en ervaren, gevoeld en geleefd wil worden. De natuur laat ons zien hoe we dat kunnen doen en geeft ons een plek om te zijn en te worden.

De volgende lijst met punten kan je helpen vast te stellen welke aspecten van geaard zijn belangrijk zijn voor jou om verder te verkennen en je eigen te maken. Hij kan je ook duidelijk maken welke drempels er voor jou op dit moment zijn. Hier begint dat proces, dat je een beter gevoel voor het landschap vóór je en om je heen zal geven.



## HOE ZIET EEN GEAARDE PERSOON ERUIT?

- Heeft zijn emoties op een gezonde manier onder controle.
- Kan zichzelf in relaties met anderen goed beheersen.
- Wordt niet gemakkelijk beïnvloed; verandert niet snel.
- Tilt niet zwaar aan tegenvallers en onzekerheden.
- Handelt met een gevoel voor perspectief.
- Is veerkrachtig en sterk.
- Voelt zich veilig in de wereld.
- Blijft op veel gebieden van het leven in balans en stabiel.
- Is eerder actief dan reactief.
- Heeft een hoge stresstolerantie of lijkt niet door stress te worden beïnvloed.
- Is betrouwbaar.
- Is relatief onwankelbaar en kalm tijdens crises.
- Zit lekker in zijn vel.
- Straalt een gezond gevoel van eigenwaarde uit.
- Is in staat zijn zwakheden en fouten te accepteren en eraan te werken.
- Lijkt sereniteit uit te stralen. Anderen voelen rust bij hem.
- Is bescheiden en bereid anderen aandacht te geven.
- Moedigt anderen aan en steunt ze.
- Heeft zijn grenzen, maar is flexibel en staat open voor anderen.
- Is geworteld, maar staat open voor mogelijkheden en discussies.
- Heeft een gevoel voor het 'goede' – een innerlijk kompas.
- Leeft en werkt met een gevoel van doel en richting.

