

And into the forest I go to loose my mind and find my soul "
"Muir J"

Jaargang 2, nr. 5, 21/03/21

Hoop

Voor ons huis is er een klein bosje, ik betrap mezelf heel vaak al starend uit het raam met een tasje thee, even mijn batterijen opladen en het groen in me opnemen. Groot was mijn vreugde toe ik er vorige week plots een haas zag rondsnuffelen en de vreugde werd alleen maar groter toen het er plots 2 bleken.

Ze waren niet aan het vechten dus ik hoop dat het een rammelaar en een moer was die een veilig nestje kunnen maken. De haas is een symbool van vruchtbaarheid en is verbonden met Eostre - de Germaanse godin van vruchtbaarheid en overvloed.

Ondertussen staat het speenkruid in bloei samen met zijn prachtige buurvrouw de bosanemoon, hier en daar komt de mysterieuze paarse schubwortel naar boven, vergezeld van daslook, lookzonder-look, zevenblad en noem maar op. Ze zijn weer allemaal trouw van de partij om het bos om te toveren in een zee van pracht. Elke keer als het lente wordt voel ik een vorm van troost dat er na een donkere periode steeds terug kleur komt. Deze lente brengt nog meer troost dan anders. Het is nodig want de wereld draait een beetje vierkant.

Wij bosbadgidsen wagen ons terug buiten met kleine groepjes van maximum 10 personen. Op de Barrevoets agenda staan terug wandelingen <https://barrevoets.be/#agenda>

Ik ben verheugd maar ook afwachtend of ze ook daadwerkelijk gaan mogen doorgaan.

Barrevoets in de media

Voor de website www.bosbadenvlaanderen.com schreef ik een artikel over hoe de Keltische jaarfeesten een verdieping kunnen geven aan een bosbad.

Het artikel kan je vinden via deze link

<https://www.bosbadenvlaanderen.com/keltische-jaarkalender-bosbaden>

Ostara

De start van de lente valt samen met de lente-equinox. De Aarde wordt terug wakker na haar lange winterslaap en de zon wint aanzienlijk aan kracht en warmte. De dag en de nacht duren even lang om daarna te kantelen in het voordeel van de dag. De natuur is rijk in het tonen van de lenteprijs, de ochtenden zijn fris maar gevuld met een orkest van vogelgezang, de knoppen staan op openbarsten en de voorjaarsbloeiers genieten van het licht in het bos om hun schoonheid tentoon te spreiden. Ook vanbinnen voelen we de lente kriebelen en willen we de mantel van de winter van ons afgooien.

De lente-equinox is een bijzondere tijd van evenwicht die we kunnen aanwenden om tegenovergestelde krachten in balans te brengen. Het licht versus donker, gelijk versus ongelijk, negatief versus positief, winnen versus verliezen. We bevinden ons in een tijdperk waarin polarisatie sterk aanwezig is en er veel tegengestelde opinies op ons af komen. Dit kan ervoor zorgen dat we veel duale gevoelens en gedachten ervaren wat stress en onrust met zich meebrengt. Sommige dingen willen we liever niet voelen of onder ogen zien. De equinox kan helpen om deze gevoelens te relativiseren: kijk maar naar de natuur, naar de eb en vloed, het licht en donker, de volle en nieuwe maan, onze in- en uitademhaling of onze twee hersenhelften. Er zit beweging tussen deze polen, het één kan niet zonder het andere bestaan. Zo is het ook met de tegenstellingen in ons leven, ze zijn er hoe dan ook en we hoeven er helemaal geen waardeoordeel aan te hechten.

De symbolen die bij Ostara horen zijn die van de haas en het ei. Een tijd van overvloed en vruchtbaarheid. Breek uit je ei. Vraag de haas om steun. Je kan stilstaan bij de vruchtbaarheid in je leven. Zijn jouw acties vruchtbaar, werpen ze hun eieren af of net niet? Hoe zou je hen meer vruchtbaar kunnen maken? Wat heb je nodig om een idee/plan/project te laten groeien? Wat kan je helpen en hoe kan je deze hulp inschakelen?

DIY Imbolc uitnodiging

Plan voor jezelf een dag of namiddag dat je ongestoord het bos of de natuur kan in-trekken, neem wat water en een lichte snack mee en kleed je naargelang het weer.

Probeer om geen vooraf geplande wandeling te volgen maar laat je leiden door je instincten. Hoor je bijvoorbeeld een vogel laat je benen dan het geluid volgen, sla eens een weggetje in dat je nog niet kent of ga wandelen als het eens geen mooi wandel-weer is maar juist regenachtig en winderig.

Maak tijdens je wandeling verbinding met je innerlijke wilde zelf door contact te ma-ken met de elementen zoals de wind, de regen, de zon, Gebruik hierbij al je zintuigen om dit wilde, ongetemde stuk van de natuur in aanraking te brengen met dat van je-zelf.

Probeer de wildere stukjes natuur te bereiken zoals een onbeheerd stukje bos of een stromende waterloop, zoek of je sporen vindt van wild (zeker in de modder kan je veel sporen vinden), probeer te stappen in volledige stilte of loop wild en vrij van een hellend stuk weide. Eindig je wandeling met een sit spot, een plekje waar je graag even zit of ligt en neem gewoon waar wat er gebeurt in en rondom je.

Zeker weten dat je zelf nog veel voorbeelden vind van wat voor jou dit wilde stukje betekent of hoe je het in jezelf kan aanwakkeren. Stuur me gerust een mailtje om je ervaring te delen, ik ben al benieuwd!

Bellis Perennis- het madeliefje

Wie kent het madeliefje nu niet? Deze vrolijke bloemetjes waar je prachtige kransen kan met maken. Hij houdt van mij, hij houdt niet van mij, Deze Flor amoris of liefdesbloemetjes waren bij de Germanen gewijd aan Eostre en aan Freya.. Twee liefdesgodinnen die in deze tijd van het jaar gevierd worden.



Volgens een oude legende staan de kleuren van het madeliefje voor hoop (groene kelkblaadjes) geloof (witte kroonblaadjes) liefde (rode schijn op kroonblaadjes) en wijsheid (gele buisbloemetjes). Vier waarden die ook vandaag nog heel belangrijk zijn.

Madeliefjes zijn heel gezond en bevatten oa veel magnesium. Je kan ze gebruiken als natuurlijke EHBO tijdens je wandeltochten. Heb jij bijvoorbeeld onderweg een wondje opgelopen, knabbel dan een madeliefje tot een papje en doe het op je wonde. Dit knabbelen helpt ook bij een aftje in de mond. Strooi de madeliefjes ook rijkelijk in je salades samen met daskook, look zonder look, zevenblad. of leg ze tussen je boterham. Je kan ook kappertjes maken van de gesloten bloemknoppen

Inspiratiegids Natuur en gezondheid

Ik zet graag deze inspiratiegids even in de groene kijker. Deze is het eindproduct van het bachelorproject Welzijn en Natuur. Het is een gids van praktijken die voor heel wat mensen een positieve invloed gehad hebben op hun gezondheid of ruimer welzijn. Door die organisaties wordt er een brug geslaan tussen natuur en welzijn, Barrevoets is één van deze organisaties maar het aanbod is zo mooi en divers dat ik het graag even vernoem in deze nieuwsbrief! Mijn groen hart wordt blij om al deze prachtige initiatieven te zien groeien met als één gemeenschappelijk doel: natuur en mens terug dichterbij elkaar brengen.

https://www.arteveldehogeschool.be/sites/default/files/bijlages/inspiratiegids_natuur-_en_welzijnspraktijken_in_vlaanderen-nieuw_4.pdf

Barrevoets agenda

(londer voorbehoud van de corona maatregelen!)

Vroege vogels bosbad

4/04 - 7u Brakelbos

25/04 - 6u30 Makkegem bos

9/05 - 6u00 Brakelbos

Bosbad ter ere van moederdag

9/05 - 9u Brakelbos

Keltisch bosbad

4/04 Ostara 7u (combi vroege vogels) Brakelbos

1/05 Beltane 19u Brakelbos (met afsluitend vuur)

20/06 Midzomer 19u30 Brakelbos (met afsluitend vuur)

=> 20 € per persoon Max 10 personen

=> reserveren info@barrevoets.be

Bosbad met CM

"Gewoon"

24/04 9u30 Brakelbos

8/05 9u30 Raspaillebos

29/05 9u30 Bos t'Ename

"Met het gezin"

18/04 10u Het Leen, De Pinte

30/05 15u30 Brakelbos

12/06 15u30 Raspaillebos

31/07 10u Stadsbos Deinze

=> korting voor CM leden!!

=> Inschrijven via CM

Wortel wijs en Robur op den Eik vzw

Afrondend deel ik graag ook even het project wortel-wijs van collega bosbadgids Wendy Wuyts,

Vroeger werden mensen geboren waar ze ook zouden opgroeien. Geboren worden betekende toen wortel schieten. Tussen de mens 'en de aarde die hem ter wereld zag komen' was een bijna lijfelijke band gegroeid. Er was niet alleen een relatie tussen het individu en de gemeenschap, maar ook een relatie op een nog dieper niveau tussen het individu en de voorouderlijke grond, de streek waar men vandaan kwam. Nu worden de meeste mensen niet thuis geboren. Nu wonen mensen niet meer op dezelfde plek. En dat is OK. Toch ziet men vaak dat mensen graag zeggen waar ze wonen en vanwaar ze komen. Het zijn twee van de eerste vragen die men aan een nieuwe kennis stelt. Er is duidelijk een verlangen om meer te weten over elkaars heimat. Aan de hand van verhalen en reflecties op natuurervaringen gaat dit nieuwe programma van Robur op Den Eik vzw onze heimat en onze eigen verhalen verkennen en met elkaar verweven. We zoeken mensen die dit jaar graag in de herinneringen van de landschappen rond hen graven, misschien op zoek naar schatten, wijsheden en ideeën voor een sociale, ecologische en/of innerlijke transformatie.

Robur op Den Eik (www.roburopendeneik.org), goed doel erkend door de Koning Boudewijnstichting (www.goededoelen.be), is 'n plekje van VERBINDING, door rust, natuur, genezing en creativiteit, en specifiek voor mensen met een burn-out en ter preventie van burn-out. De natuur speelt daarbij een doorslaggevende rol. Het hobbitachtig stiltehuisje Robur wil op een kleinschalige, bescheiden manier helend aanwezig zijn (kan onder begeleiding!). Als ontmoetingsplek waar mensen samen kunnen delen steunt Den Eik het web van verbondenheid. Ook wil Robur een plek zijn voor kunstenaars: eindelijk dat boek schrijven, die cd afwerken, enz. Creativiteit is óók een levensbehoefte die met rust, natuur en genezing te maken heeft. Daarnaast is er het sterk aanwezige ecologische aspect. Robur doet een appel op bewustzijn in de keuzes die we maken, onder andere in het gebruik van (drink)water en elektriciteit. Want we hebben minder nodig dan we vaak denken.

Interesse in dit project?

Meer informatie vind je hier:

<https://www.bosbadenvlaanderen.com/wortel-wijs>

Vragen over Robur op Den Eik vzw: info@roburopendeneik.org

Vragen over de inhoud van Wortel-wijs: wendywwuyts@gmail.com

In the meantime 'may the forest be with you'.

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, stuur dan een mailtje naar info@barrevoets.be