

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

Jaargang 1, nr. 1, herfst

Wat brengt de herfst ...

Terwijl de natuur zich stilaan tooit in de feeëriekke herfsttinten en haar klaar maakt om zich terug te trekken naar de kern is er veel aan het bewegen hier bij Barrevoets.

Zo stel ik met enthousiasme graag deze allereerste, echte Barrevoets nieuwsbrief aan jullie voor. Deze volgt het oeroude ritme van de jaarfeesten en zal telkens in het teken staan van wat die bijzondere tijd ons te bieden heeft.

Het volgen van dit ritme zorgt ervoor dat we ons meer in contact voelen met de natuur en met onszelf. Tegen dit ritme ingaan maakt ons als natuurwezen moe en lusteloos, soms zonder dat we het goed beseffen. Meer hierover onder het deel 'een moment van balans' + een herfstuitnodiging.

Het was steeds mijn droom en visie om samen te werken met likeminded mensenorganisaties. Neem gerust een kijkje verderop om te kijken wie mijn (voorlopige) partners zijn. In de toekomst zal dit lijstje zeker uitgebreid worden.

Tenslotte blik ik vooruit om een speciale: een bosbad in het teken van rouw en verlies. Passende bij het seizoen staan er thematische bosbad-sessies op het programma.

Zin om je samen met Barrevoets onder te dompelen in een verkwikkend, ontspannend en opladend bosbad? Hier een link naar de online agenda <https://barrevoets.be/#agenda>

Past de datum niet of wil je een bosbad op maat, stuur me gerust een mailtje
info@barrevoets.be



Herfstmandala James Brunt

Een moment van balans ...

Tijdens de herfstequinox zijn de dag en de nacht even lang. Deze balans tussen licht en donker kunnen we betrekken op onze eigen innerlijke leefwereld. Het is een tijd om te kijken hoe het gesteld is met de harmonie in onszelf. Wat zorgt er voor balans of wat haalt ons uit balans? Wat is er nodig om meer harmonie te vinden in ons leven. Waar heb je meer harmonie nodig? Hoe kan je meer evenwicht brengen in je leven?

De bomen laten hun bladeren stilaan los en zorgen zo voor nieuwe compost voor zichzelf en hun nakomelingen. Deze is rijk aan voeding en geeft een vruchtbare start aan nieuwe groei. De zaden van vandaag zullen naar het licht komen in de lente, versterkt door hun tijd in de donkere schoot van de Aarde en standvastig geaard via hun stevige wortels.

Veel mensen hebben het moeilijk met deze tijd van het jaar waarin het donker sterker wordt dan het licht. Maar de natuur toont ons dat het donker net nodig is voor groei en voor vernieuwing. Zonder het donker kan het licht niet bestaan en omgekeerd. Het Yin Yang symbool is daar een prachtig voorbeeld van.

De herfstevening is het begin van het afnemen van de zonnekracht en een goede moment om te voelen wat het donker voor jou kan betekenen tijdens deze nieuwe cyclus. Welke zaadjes wil je in die donkerte koesteren? Hoe ga je om met de donkere gedachten die deel uitmaken van ons leven? Is het licht en het donker in balans in je leven? Voel je ergens weerstand tegen die donker of kan je het donker net omarmen?

Een andere gekende metafoor van de herfst is het loslaten wat ons niet meer dient. Denk maar aan oude patronen en gedachtegangen. Misschien een relatie die je niet meer voedt. Een job waar je geen voldoening uthaalt. De bomen weten perfect op welke moment ze hun bladeren beter loslaten en zich naar binnen keren; er zit zoveel wijsheid in de natuur. Geen stress, geen gehaast enkel het volgen van het ritme en het berusten in balans.

Herfstuitnodiging ...

Ga alleen naar het bos en laat je voeten je leiden. Open al je zintuigen en stel je open voor de herfstkleuren. Vertraag! Neem je tijd! Kom aan in het bos en bij jezelf.

Laat je blik glijden over de bosgrond en zoek jezelf een blad dat je aandacht trekt. Vlei je samen met het blad aan de wortels van een boom en adem enkele keren diep in en uit. Voel hoe je meer en meer aankomt in je lichaam en contact maakt met de boom en het bos. Sluit zacht je ogen en leun ontspannen tegen je boom. Luister naar het bos. Ruik je de herfst? Adem niet alleen via je neus maar ook eens met je mond open zodat je het bos proeft.

Als je voelt dat je er klaar voor bent open dan langzaam je ogen en richt je aandacht op het blad. Welke kleuren zie je. Kijk eens van dicht en eens van ver. Voel aan zijn nerven en contouren. Besnuffel het eens.

Stel je voor dat het blad begon uit een knop en deze lente uitliep tot een frisgroen blad. Hoe het na midzomer langzaam minder intens groen werd en hoe de boom op het juiste moment het blad liet dwarrelen naar beneden bij de rest.

Welke blaadjes wil jij deze herfst loslaten? Wat heb je nodig als compost/voeding? Laat je gedachten de vrije loop en observeer wat er gebeurt.

Rond af door de boom te danken en vervolg je pad.

Barrevoets werkt samen...

Net zoals de bomen in het bos met elkaar samenwerken en elkaar via hun ondergrondse wortelnetwerk ondersteunen houdt Barrevoets van samenwerkingen met gelijkgestemden.

Samen met de CM staan er vier bosbadsessies op het programma in de prachtige bossen van de Vlaamse Ardennen. Oorspronkelijk stonden deze sessies gepland in het voorjaar maar het corona virus was spelbreker. Gelukkig kunnen de herfstactiviteiten wel doorgaan.

De bezielster van Nature Minded, Katriina Kilpi, is mijn partner in de train-de-trainer sessies voor FERM. Meer hierover in een volgende nieuwsbrief.

Voorts zijn we samen met FERM (vroegere KVLV) zoekende naar data om nog enkele najaarsbosbaden te organiseren. Wordt vervolgd...

Natuurmijmeringen ...

Ik vroeg het blad of het bang was omdat het herfst was en de andere bladen vielen.

Het blad vertelde me:

"Nee. De hele lente en zomer was ik volop in leven. Ik werkte hard en hielp de boom te voeden en veel van mij zit in de boom.

Zeg alsjeblieft niet dat ik alleen maar deze vorm ben. De vorm van een blad is maar een heel klein deel van mij. Ik ben de hele boom.

Ik weet dat ik al in de boom zit en als ik terugga naar de bodem ga ik door met de boom te voeden. Daarom maak ik me geen zorgen. Als ik deze tak verlaat en naar de grond dwarrel, zal ik naar de boom zwaaien en haar zeggen: "Ik zie je gauw weer terug."..."

Die dag waaide het en na een tijdje zag ik dat het blad van de tak viel en naar beneden dwarrelde, vrolijk dansend omdat het al zwevend zichzelf al in de boom zag. Het was gelukkig.

Ik boog mijn hoofd en wist dat we veel moeten leren van het blad, omdat het niet bang was - het wist dat niets kan worden geboren en niets kan sterven.



Ik wens jullie allen een mooie herfsttijd toe en ont-moet jullie graag tijdens één van de Barrevoetswandelingen

<https://barrevoets.be/#agenda>

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

