

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

Jaargang 2, nr. 4, 01/02/2021

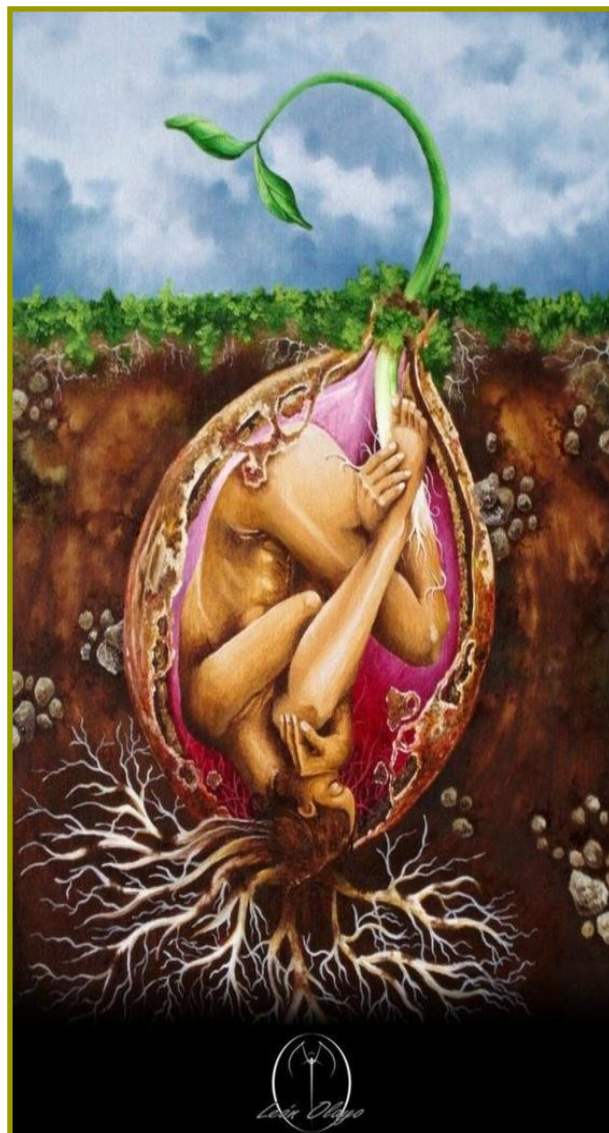
## Hoop

Voelen jullie ook de drang om te "ontwinteren" en de prille lente te verwelkomen? Ik hoor de meeste onder jullie in gedachten deze drang bevestigen. Het was fijn om een tijdje ondergronds te vertoeven, te verstillen en vertragen maar het is tijd voor vernieuwing. Het was een lange winter en door de crisis voelt hij misschien ook wat langer dan anders. Maar er is altijd hoop!

Onder de aarde is het immers niet langer stil maar alles begint in beweging te komen. Als je in het bos eens onder de bladeren piept kijkt het jonge groen van boshyacinten, speenkruid en bosanemoontjes je hoopvol aan. De hazelaar staat in bloei, de knoppen worden dikker en weldra komt de sapstroom op gang. Voor mij is deze periode dan ook de start van de lente en elke dag zie ik hoe de zon een beetje meer binnenkomt in huis.

Als mens gaan we mee met de seizoenen dus Barrevoets komt stilaan ook uit winterslaap. Zo staan er enkele bosbubbelbadjes op het programma. Ik kijk ook uit naar de online cursus Natural Mindfulness die ik ga volgen bij Ian Banyard, een voordeel van corona om internationaal een cursus te kunnen volgen vanuit je eigen keuken.

Ons gezin is ook uitgebreid met een jonge puppy, een extra metgezel om met te gaan bosbaden. Heerlijk hoeveel speelsheid zo'n jong dier in huis brengt.



### Barrevoets in de media

Lot van reisgoesting ging mee op bosbad en maakte eern prachtig artikel over bosbaden met Barrevoets .

Je vindt de nieuwsbrief via deze link <https://bit.ly/2XQRR5t>

## Imbolc

Vandaag is het lichtmis. Er is geen vrouwke nog zo arm of ze houdt haar panneke warm. De pannenkoeken die gebakken worden staan symbool voor de zon en verwijzen naar een veel ouder feest dan lichtmis.

Imbolc is de naam van het oorspronkelijke feest en was voor de Kelten het eerste lentefeest. Imbolc betekent letterlijk 'in de buik' en weerspiegelt het wakker worden van de levenskrachten van de Aarde. Het is een lichtvol feest dat ons kan helpen om ons inderlijk vuur aan te wakkeren.

Brigid is een Keltische godin die wordt gevierd tijdens Imbolc. In Ierland vieren ze haar nog steeds op 1/02. In oorsprong was ze een vuurgodin en bewaakte ze de drie heilige vuren van inspiratie - smeedkunst - geneeskunst. Samen met Brigid kunnen wij ons in deze periode richten op wat ons inspireert.

Volgende reflectievragen horen bij deze periode: welke plannen wil je smeden? Vraagt er iets om te genezen in jezelf? Wil je iets veranderen, vernieuwen? Zijn er zaadjes die we deze lente willen laten ontkiemen? Is er iets dat we willen laten groeien? Wat geeft jou inspiratie in je leven? Wat heb je nodig om je innerlijk vuur aan te wakkeren?

## DIY Imbolc uitnodiging

Verzamel je oude kaarsrestjes van deze winter en smelt ze in een halve okernoot of in een halve uitgeholde mandarijn. Steek in het midden een lontje waar de was rond kan verharderen. Dit is je eigen imbolc-kaarsje. Als je dat teveel werk vindt kan het natuurlijk ook met een theelichtje ;-)

Trek op je eentje of met je gezin/geliefden/vrienden lekker het bos in of het kan ook natuurlijk op je lievelingsplekje in de tuin of in het park.

Richt je aandacht op de ontluikende lente en gebruik hiervoor ook al je zintuigen. Graaf eens onder de bladeren en zoek lentegroen, ruik ondertussen die heerlijke bosgrond, voel hoe de eerste warmte de bast van een boom opwarmt, hoor je hoe de vogels voorzichtig maar zeker beginnen zingen? Hoe verfrissend is de prille lente, je komt uit je winterhoofd aan in het bos.

Zoek jezelf een plaatsje waar je graag vertoeft en waar je ongestoord even kan gaan zitten. Kom met behulp van je ademhaling aan op je plekje en overloop de reflectievragen die horen bij Imbolc (zie boven).

Misschien fluistert het bos je iets toe of spreekt je innerlijke stem een antwoord uit. Misschien komt er niets, dat is ook helemaal ok.

Steek je imbolc-kaarsje aan en graaf het in de grond of laat het drijven op het water. Beeld je in dat het licht van het vlammetje ook binnen in jou een vuurtje laat branden.

## Februari als zuiveringsmaand

Imbolc is niet enkel een feest waarin we de terugkeer van de zon vieren maar ook een reinigingsfeest of zuiveringsfeest. Februari komt uit het latijns Februa wat zuivering betekent.

Om je voor te bereiden op de lente is het van oudsher de gewoonte om te vasten en op die manier ons lichaam te zuiveren van al het vette voedsel dat we 's winters eten. Ook de natuur reinigt zichzelf, bomen verliezen hun oude takken door stormwinden of worden geknot. Binnenkort is het tijd voor de voorjaarsbloeiers en die zijn heel vaak ook reinigend. Zo kennen we daslook, brandnetels, berkensap, look-zonder-look.. De natuur volgt op die manier haar oerritme waar we ons kunnen op inpluggen.

De komende tijd is dus een uitnodiging tot reiniging. Je kan dat doen door te vasten zelfs al is het maar op 1 iets zoals bv suiker, alcohol, of koffie, door bewust te genieten van gezonde voeding en zuiverende thee te drinken. Je kan ook vasten door verslavende gewoontes of patronen achterwege laten.. Gandhi zei 'Wat de ogen zijn voor de uiterlijke wereld is het vasten voor de innerlijke wereld' .

Traditioneel vonden de grote voorjaars schoonmaken ook in deze periode plaats, kamer na kamer werd toen grondig geïmagineerd. Gordijnen werden afgehaald en gewassen, het stof werd overal afgedaan tot in de kleinste hoekjes. Men ging ook rond op de akkers met fakkels om de akkers klaar te maken voor de lente.

Februari hoeft op die manier niet die vervelende, korste maand te zijn die we even achter de rug moeten hebben vooraleer het lente wordt. Nee, we kunnen maar beter haar geschenken ten goede nemen zodat we straks helemaal klaar zijn voor die uitbundige lente-energie.

Kaarsje, kaarsje brandt  
maar fijn  
Het duurt niet lang  
meer voor het lente zal  
zijn  
Schijn je licht op de  
donkere grond  
Zodat de zaadjes kun-  
nen kiemen terstond

## Barrevoets agenda

Omwille van de coronamaatregelen zitten we als bosbadgids een beetje op onze honger om met een groep te gaan bosbaden.

Momenteel zijn alle wandelingen tem maart opgeschort en het is een beetje bang afwachten wat de rest van het voorjaar brengt.

Bosbubbelbaden en natuurcoaching kunnen gelukkig wel doorgaan. Zelf vind ik het ook best aangenaam om met kleinere groepen eens het bos in te trekken.

Gisteren mocht ik, samen met het machtige Brakelbos, een gezin ontvangen ter ere van de verjaardag van de papa. Desondanks de koude temperaturen werd het een heel warm bosbad.

Ik hoop dat ik met deze nieuwsbrief jullie kan inspireren om een DIY bosbad te gaan nemen en het ritme van het seizoen te volgen. Met een gids ga je natuurlijk nog een stukje dieper in de beleving, dat spreekt voor zich.

Stuur me gerust een mailtje als je eens wil afspreken of iemand wil verrassen met een bosbad.

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](mailto:info@barrevoets.be)