



Centrum De Vlinder

Urb. Espartal LT D8
Sector D
8670-119 EspartalAljezur
Portugal
Tel: 00351 282995498
Skype: espartald8
www.centrumdevlinder.nl

Nieuwsbrief

Centrum De Vlinder

J A A R G A N G 5, N R. 2

J U L I 2 0 1 0

Lieve mensen,

Het is alweer een maand zomer en het voorjaar is snel voorbij gegaan. Vanaf half maart tot eind mei was het gezellig druk hier met B en B gasten, cursisten, familie en vrienden. Eind april heb ik in Nederland twee workshops gegeven en begin juni nog 3 workshops. In oktober kom ik weer voor workshops naar Nederland o.a. in Tilburg. Als er voldoende belangstelling is wil ik ook een dag Mind-fullness inplannen. Begin september zal ik de data in de Nieuwsbrief bekend maken. De komende zes weken is het hier ook vakantie. Het is mooi weer en ik zwem bijna iedere dag. Ik ben weer aan het spekken en geniet van mooie wandelingen in eigen omgeving.

In juni hebben we de Caminho Portugues gelopen, een mooie wandeling van Porto naar Santiago. Na onze mooie ervaringen van 6 jaar geleden, de Camino vanuit de Pyreneeën naar Santiago wilden we nu vanuit ons eigen land lopen. Een mooie rustige tocht met relatief weinig wandelaars. De Pelgrimstocht is een oeroud symbool om het verlangen naar zin en contact met de verborgen werkelijkheid te zoeken en te vinden. De Pelgrimstocht, het symbool van de levensweg, de reis als metafoor. Je kiest voor de eenvoud van de weg, het onderweg zijn. Je neemt zorgvuldig waar, vernieuwt je blik. Je schenkt aandacht aan wat op je pad komt, wie je onderweg ontmoet. Ieder loopt zijn/ haar eigen tocht in zijn/haar eigen tempo. Ieder draagt zijn eigen rugzak. Als basis [in je rugzak] heb je in principe weinig nodig. Alle extra bagage maakt het zwaarder. Door de eenvoud van het wandelen met je eigen bagage brengt een tocht als de Caminho je als het ware terug naar de basis van het leven. Als wandelaar ga je eenvoudiger leven van moment tot moment en je verheugt je en wordt blij van kleine dingen zoals helder water uit de bron, koele schaduw, een café voor een kopje koffie

met een broodje, een lekker bed in de Herberg. De ontmoetingen met andere pelgrims. Veel mooie mensen van allerlei nationaliteiten.

Ik word een met de omgeving, merk alles om me heen heel bewust op als ik loop in stilte. Dat moeten de pelgrims van weleer ook gevoeld hebben. Het einddoel Santiago is minder belangrijk dan de wandeling. Het goud ligt niet in Santiago, dat draag je al die tijd bij je. De bloemen en de bomen langs de weg die prachtig bloeien. Ze staan daar in hun volle pracht. De belangeloosheid van de natuur ontroert me. De hele zuiverende kracht en schoonheid van de natuur werkt diep op me in. 's Ochtends vroeg is het landschap het mooist, de opkomende zon, lage nevel, beetje fris nog en de geluiden van de vogels en kikkers. Wandelen in de leegte van het landschap dompelt mij in diepe vrede. Nieuwe stappen in oude sporen. In cadans komen van het lopen vervaagt mijn denken, ik kom in een andere laag van gewaar zijn. Leren luisteren naar de melodie van de stilte, het ritme van mijn voetstappen. Gebruik maken van de ademhaling tijdens het wandelend mediteren. Mijn ademhaling voegt zich naar het ritme van het wandelen. De inademing bijv. liefde en vrede en de uitademing liefde en licht of harmonie en vreugde of overvloed en energie en liefde en heling. Dit deed ik ook naar mijn zere scheenbeen, een bekende loperskwaal en daardoor kon ik ondanks pijn toch lopen.

De Jakobsschelp, die velen op hun rugzak dragen of die je als symbool langs de kant van de weg ziet. Op deze schelp zie je lijnen die naar een punt gaan. Dat punt is te vergelijken met de vele caminos naar Santiago. Het wijst ook symbolisch de weg naar de binnenwereld. Door de camino in de buitenwereld te lopen ga je als het ware parallel daaraan ook naar je binnenwereld.



Centrum De Vlinder
Urb. Espartal LT D8 Sector D
8670-119 EspartalAljezur
Portugal
Tel: 00351 282995498
Skype: espartald8
www.centrumdevlinder.nl

Nieuwsbrief

Centrum De Vlinder

JAARGANG 5, NR. 2

JULI 2010

De eerste twee dagen ligt het oorspronkelijke pelgrimspad verstopt onder kilometers asfalt waar het drukke verkeer voorbij raast en waar industrie en bedrijvigheid zijn. Daarna lopen we meestal door de natuur langs vele oude muurtjes over oude paden, over Romeinse bruggen, door prachtige oude verstilde dorpjes met mooie kleine kerkjes, vaak met prachtige tegelmozaïeken met bijbelse taferelen. Het landschap heuvelig en groen, soms door de bergen, veel riviertjes en rivieren, watervalletjes en kabbelende beekjes. En iedere dag zon en warm. Het is rijk aan gewassen en vegetatie en doet vaak paradijselijk aan. We overnachtten meestal in herbergen. In Portugal zijn de afgelopen 5 jaar mooie herbergen gebouwd vaak vlakbij of in een mooi stadje. Zoals bijv. in Ponte da Lima waar je de laatste kilometers onder de druivenranken door loopt en dan nog een kilometer platanen, langs de rivier over de oude brug en dan staat daar naast de kerk een prachtige herberg. De beloning na 35 km lopen in de warmte. Ook in Spanje is de natuur erg mooi; lieflijke dorpjes en erg mooie stadjes, zoals Tui (grens Portugal/Spanje).

Zo ook Pontevedra, Caldas dos Reis en Redondela waar een engel uit Cuba in haar nieuwe restaurantje een goddelijke vegetarische maaltijd voor ons maakte.

En dan de tiende dag aankomst Santiago!! Weer een fantastische ervaring rijker.

Zo zijn er in de hele wereld paden te vinden waarlangs mensen hun identiteit, geloof, spiritualiteit vorm geven. Wandelen vormt daarbij een geweldige manier om los te komen van de dagelijkse "dwangbuis" en terug te gaan naar de eigen kracht en energie.

Roel organiseert wandelingen in Portugal gebaseerd op dit gevoel. Als je interesse hebt bezoek dan zijn website op www.roelportugal.blogspot.com.

Tot ziens in Nederland of Portugal, fijne zomer

Zonnige zomergroet van

Wies



Volgende Nieuwsbrief

De volgende Nieuwsbrief verschijnt rond december 2010.