

Caminoen - en vandring mod nye indsigter

Shirley MacLaine skrev en bog om den. Det samme gjorde Paulo Coelho. Litteraturen har sat sine spor på Caminoen og lige så den omvendte vej. I de seneste år har rigtig mange danskere også efterladt deres fodaftryk på den 800 kilometer lange rute, der er blevet et populært rejsemål og et redskab til selvudvikling.

Tekst og fotos: Casper Bilsted & Lars Damkjær

Caminoen er praktiseren af simple living kombineret med træning i grundværdier som vilje og tålmodighed. Skal hele pilgrimsvandringen på omkring 800 kilometer gennemføres, kan det ikke gøres på mindre end 4 uger, og en pilgrims oppakning bør ikke overskride 8 kilo. Dagenes flyder ind i hinanden og handler i bund og grund om at vandre, spise og sove. Indimellem vaskes tøj og der købes ny proviant til dagen derpå. De daglige valg og beslutninger er stort set begrænset til, hvilket refugium, man skal overnatte på, og hvilken af ens to nedslidte t-shirts, man skal iføre sig. Selv maden er en fast pilgrims-menu med ganske få kombinationsmuligheder. Hvis man oven i købet lader mobilen blive hjemme og sætter "out of office" på mailen er alle forudsætninger tilstede for bare at være. Nærvarsrøvere og overspringshandlinger synes at være minimeret til trøstespisning og tankespind, men på forunderlig vis synes også tankerne at gennemgå en gennemgribende udrensning, og drømme at blive tydeligere.

Den tilstedeværelse og kropsbevidsthed som opnås ved 30-35 kilometers daglig vandring gennem fantastiske landskaber er helt exceptionel og sætter sine spor på ens mentale velvære og overskud. Men det er ikke kun naturen, som giver input til den åndelige rejse. Også

det overvældende antal af kirker, kristne mindesmærker og særligt tilrettelagte messer gør uundgåeligt indtryk. Endelig er der mødet med pilgrimme fra hele verden, som hver især er rejst hertil med hver sin historie og hver sin motivation.



Det overvældende antal af kirker, kristne mindesmærker og særligt tilrettelagte messer gør uundgåeligt indtryk.



Den daglige vandring gennem fantastiske landskaber sætter sine spor på ens mentale velvære og overskud.

De første skridt

I mere end 1000 år har pilgrimme valfartet mod Sankt Jakobs grav i Santiago de Compostela. 'Santiago' betyder Sankt Jakob, og byen er efter sigende det sidste hvilested for Jakob Den Ældre, én af Jesus disciple. En opmærksom hyrde fulgte for år tilbage en særligt kraftigt lysende stjerne på himlen og fandt derved frem til apostlens rester. Ovenpå disse byggede man et lille kapel, der dog hurtigt ikke kunne rumme de mange rejsende. En katedral i størrelsen af den der står i dag blev derfor rejst i slutningen af det 9. århundrede. Hvis knogler, der i sin tid blev fundet, og præcis hvornår og hvordan, vil dog uægtelig forblive et mysterium, men måske gør det ikke noget. For om

man vælger at foretage turen som en bods- eller takkerejse, en fysisk udfordring, eller om årsagerne har rødder i mere filosofisk eller spirituel jord, vil Santiago for mange fremstå mere som en endestation end et egentligt mål.

Dante benævner de vandrende til Santiago *peregrino*, der udspringer af *per agro* eller den, der færdes over markerne. Og over marker og bjerge, gennem skove og kløfter vil vejen føre den vandrende. Caminoen er ikke en sti som i Nepal eller Peru, men et religiøst spor trukket igennem Europa og skabt af millioner af mennesker, der har vandret siden Middelalderen. Hvorvidt det derfor enten er hjertet eller hjernen, der drages mod ruten, vil de

første skridt være begyndelsen på en rejse i såvel indre visdom som ydre skønhed.

Middag med mere

Middagen serveres kl. 19 eller 20.30 i restauranten ved siden af kirken. Efter en hård dags vandring over bjerge klædt i skyer og dis, har vi valgt den tidlige version, inden køjesengene kalder. Vi vises hen til et stort, rundt træbord, hvor der allerede sidder tre andre personer. Stolene er smalle og mørke, med rødt plys på sædet og knirkende efter behov. Lavmælt gregoriansk musik messer ud af små højtalere. Samtalen synes allerede at have taget sin stille begyndelse. En ældre fransk herre skænker rødvin i glassene, mens han beretter om,

hvorledes han for ½ år siden undergik en nyretransplantation, der reddede hans liv. Tidligere i tilværelsen har han begivet sig ud på Caminoen, men nu er hans motivation og mission en anden. Taknemmeligheden over livet som gave byder ham denne gang at gå for to mennesker. Den franske kvinde til højre for ham nikker anerkendende. Hun er her med tre af sine elever, der sidder ved et andet bord. Efter en lang karriere som spanskklærer på et fransk gymnasium har hun besluttet, at dette skal være den endelige eksamen inden pensionen. Flere gange tidligere har hun gået ruten, men denne gang afspejler den noget ganske specielt i hende. Et farvel til tilværelsen som var. Af samme årsag har hun valgt ikke at vandre alene.

En stor skål pasta med tomatsovs plantes på bordet sammen med endnu en flaske vin. Kortvarigt sænker stilheden sig, mens sulten med en vis glubskhed bearbejdes. Flere personer er støt til det runde bord. Deres siesta må have trukket ud. En canadisk mand rækker ud efter brødet, mens han rømmer sig. Turen for ham handler om fornyelse og refleksion. I 18 år har han arbejdet som grafiker indenfor reklamebranchen, men lysten og glæden, der tidligere drev værket, er forsvundet. Han smiler for sig selv som om, han gennemgår gamle idéer, han tidligere har arkiveret som ubrugelige, imens han kigger på laksen med pomfritter, der netop er blevet serveret.

Hvorfor, man vælger at gå Caminoen, er for mange et personligt anliggende. Ikke desto mindre virker dette gæstebud ikke til at have reservationer. En norsk mand i 20'erne synes dog at tage mod til sig, inden han fortæller om sit tidligere misbrug af krystal amfetamin.

Også for ham handler ruten derfor om en ny begyndelse.

Efter dessert og kaffe trækker selskabet udenfor og en engelsk spillemand, der også sad med til bords, trækker guitaren frem. Ønsker vælter straks ind over ham, men han forklarer, at han kun kender musik, han selv har skrevet. Når han vender tilbage til England skal han indspille et album med sange komponeret på Caminoen, smiler han. En pige fra Østrig nærmer sig os, idet den første akkord slås an. Hun betror os, at hun har taget flugten fra Wien, da hun pludselig så sig selv fanget i et trekantsdrama bestående af hende selv og valget mellem to kærester. Eller måske ingen af dem. Hun læser til socialrådgiver og er passioneret omkring det at hjælpe andre mennesker. Lige nu ønsker hun dog at finde ud af, hvordan hun hjælper sig selv.

Snart træder månen frem på den klare aftenhimmel og dagens udfordringer mærkes i kroppen. "Una cerveza, por favor", synger englænderen, mens vi begiver os over mod sovesalen.

der, mens vi begiver os over mod sovesalen.

Camino kultur

Efter en usædvanlig rolig nat side om side med 100 andre pilgrimme begynder morgenpusleriet ved 6-tiden. Tasker skal pakkes, feltflasker fyldes op og fokus rettes mod næste etape. I en lind strøm myldrer vandringsmænd og -kvinder ind ad skovstien, som er dagturens udspring. Afstanden mellem de små og større grupper øges, og vi må konstant tage stilling til, om vi vil overhale eller lade os overhale. Men allerede i løbet af den anden dag synes de andre pilgrimme ikke længere blot at være fremmede mennesker på en skovsti, men derimod sammensvorne på en fælles mission. Alle med hver sit udgangspunkt og hver sin motivation og drivkraft, men samtidig deles noget, om ikke andet Caminoens særlige pilgrimskultur.

Hurtigt lærer den opmærksomme pilgrim, at der findes dos og don'ts, regler og ritualer. På selve ruten er det primært begrænset til, at

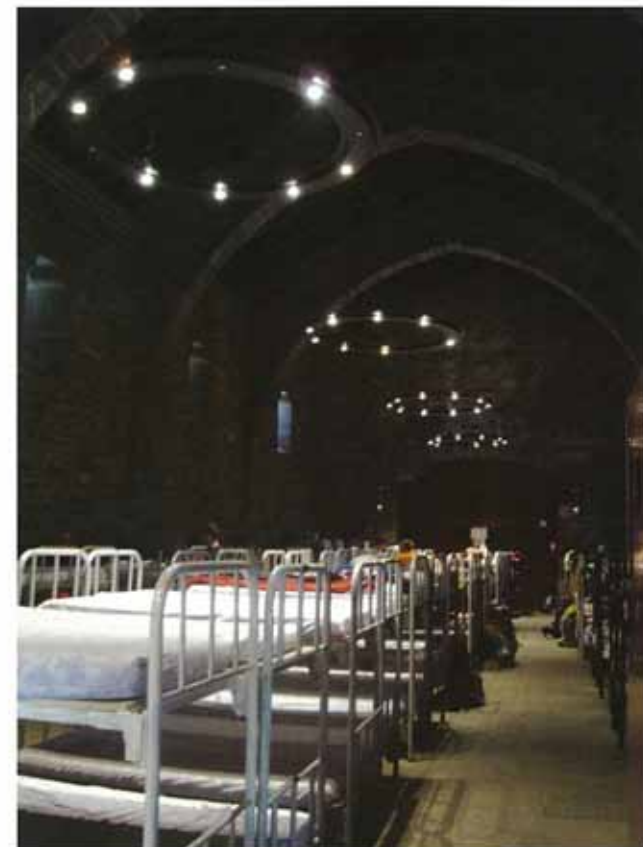
man hilser på hinanden. Dagen lang høres ud over vandrestokkens rytmiske klappen "hola" eller "buon camino".

Lige så roligt der kan være om dagen, lige så uroligt kan visse nætter synes. Ligger man på en sovesal pakket med pilgrimme, kan uheldet være ude. At der iblandt findes en snorker og måske endda en, hvor selv ikke ørepropper er effektive mod den enerverende larm. Netop larm er i det hele taget vigtigt at være bevidst om, når man skal leve så tæt sammen med andre mennesker, og hurtigt indlæres en næsten lydløs måde at udføre de faste pakkerutiner. I det hele taget efterstræbes respekt og hensyntagen. Men når det er sagt, er der masser af tid og rum til at grine, snakke og finde ud af hvem der gemmer sig bag pilgrimsuniformen.

Vi ligner alle sammen hinanden i vores praktiske vandretøj, og selv frisuren er dækket til med en hat til beskyttelse mod den brændende sol. I praksis betyder det ligeværd og opløsning af kulturelle koder og stereotyper. Og for en gang skyld er det heller ikke interessant at spørge "hvad laver du så?" med reference til job og karriere. Derimod går snakken ofte på tips om rute og refugier eller oplevelser og erfaringer med vabler og spanske apoteker.

Smerte og tillid

For flertallet af pilgrimme bliver smerte i ordets bogstaveligste forstand en uundgåelig del af vandringen. Overalt på ruten møder man humpende, gageindbundne ben og fødder. Det er især den kontinuerlige belastning, som kroppen udsættes for dag efter dag, der er årsag til de pinefulde vabler, kroniske muskelsmerter og smertende inflammationer.



På ruten overnatter man på refugier af vekslende karakter og størrelse. Ofte er det store sovesale.

For norges vedkommende betyder skaderne, at ambitionsniveauet må sættes ned, og hviledage indlægges i programmet. For et mindretal af pilgrimsvandringen helt må opgives. Der er dog masser af råd, remedier og assistance at hente. Træning hjemmefra er anbefalelsesværdigt, da det mindsker det akutte chok, som kroppen højst sandsynligt vil opleve. Gode sko, strømper, vabelplaster og fodcremer kan forebygge og behandle, og daglige strækøvelser og jævnlige massager er også en rigtig god idé.

Hvis dette ikke er nok, synes hjælpen på forunderlig vis at møde én i form af frivillige spanske samaritter og Røde Kors folk, som på magisk manér kan indfinde sig på refugiet for at hjælpe skadede pilgrimme, når man mest af alt har brug for det. Er man rejst til det spanske af religiøse årsager kan de særlige pilgrimsmesser, hvor lokale præster og indbyggere beder for pilgrimmene, måske også have en helende effekt på de forvoldte skader.



Caminoen er mindst lige så meget selve vandringen som målstregen Santiago.

Stærke ben og fødder er dog ikke nok til at bringe vandringsmanden mod målet i Santiago. Som for enhver sportsmand eller ethvert menneske, der har sat sig et mål, er den mentale og indre styrke altoverskyggende. Og så er der tilliden. Tilliden til at man er på rette vej, til at der er en ledig seng på næste refugium og til, at der ligger indsigter i vente for den, der vandrer videre mod Santiago.

Mål eller målstreg? Klimaks eller anti-klimaks?

De sidste kilometer synes at forsvinde uendelig hurtigt. Tal der før var uoverskuelig høje er nu blevet to-cifrede. Santiago er i sigte. Nedtællingen er begyndt. Men nedtælling mod hvad? Hvorfor var det nu, at man var taget af sted? Og hvad så bagefter?

Dagligt året rundt strømmer pilgrimme ind i Santiagos centrum mod den smukke katedral, der kl. 12 hver dag holder pilgrimsmesse. Hver eneste pilgrim har ugers oplevelser, smerter og erkendelser med i bagagen. Men fra at have haft ensomme dage på de nordspanske

højsletter, bevæget sig gennem morgentåge i tilgroede skove og overnattet i mennesketomme bjerglandsbyer er man nu pludselig én af mange. Rigtig mange. Det er på en gang storslået og kan opleves som en følelse af at være del af en større bevægelse, og samtidig også en følelse af bare at være en i mængden.

Men kigger man lidt nærmere efter, vil man se at reaktionerne er meget individuelle. Nogle græder af sorg og smerte, andre af glæde og forløsning. Nogle er apatiske og trætte, og så er der dem, der er mere end klar til at rejse hjem og implementere deres nye drømme og planer. Reaktionerne afhænger både af personlighed og temperament og ikke mindst af den enkeltes formål med rejsen. Hvis motivationen var en flugt fra en relation eller en trist hverdag, er glæden over flugtens afslutning knap så opmuntrende, men er man rejst ud efter inspiration og har fundet den, synes verden, der venter på én meget mere attraktiv.

Men én ting er sikkert. Hvad end ens reaktion er på ankomstdagen i Santiago, er der meget mere i vente. For på samme måde som målet med Caminoen mindst lige så meget er selve vandringen som målstregen Santiago, er alt det der kommer efter Santiago dér, hvor transformationen for alvor kan manifestere sig.

Info Box

Rejsen - Mulighederne for sammensætningen af rejsen til Spanien og hjem igen kan synes utallige og det er derfor vigtigt, at man som udgangspunkt vælger, hvor man ønsker at begynde sin vandring. Dernæst anbefales det at søge på nettet, bl.a. hos tidens mange lavpris-flyselskaber, for at finde frem til en passende løsning. Vores tur tog os med fly fra København til Paris og videre med tog til Bayonne og St. Jean-Pied-de-Port. Hjemturen var fra Santiago til London Stansted og videre til København.

Overnatning - Undervejs på ruten overnatter man på refugier af vekslende karakter og størrelse. Ofte er det store sovesale, hvor køjesengene står tæt, så øreprop-er kan være en god idé. Her er der mulighed for at få et bad, vaske tøj og tit er der også et køkken, hvor man kan lave sin egen mad.

Startsteder/Ruter. Antal km - Vælger man Frankrig som udgangspunkt for sin vandring er det almindeligvis byen St. Jean-Pied-de-Port, der er startstedet. Dette gør ruten 775 kilometer. Vælger man i stedet Oléron-Ste-Marie forlænges ruten til omtrent 910 kilometer. Starter man i Spanien kan Somport-passet være en mulighed, hvorved turen til Santiago bliver på 850 kilometer. Mange pilgrimme vælger i dag at fortsætte fra Santiago til Cabo Finisterre og dermed gå de ekstra 75

kilometer til Verdens Ende. For en tur på omtrent 800 kilometer synes 4 uger at være et absolut minimum.

Priser - Prisen for en seng i et refugium ligger mellem 3 og 10 euro. Flere restauranter udbyder særlige pilgrimsmenuer, hvor man får tre retter samt vin, vand og brød for 10 euro. Derudover skal påregnes udgifter til morgenmad, frokost og vandresnacks. Alt dette kan også gøres for 10 euro pr. dag.

Udstyr - Det er vigtigt at have det rette udstyr i orden, først og fremmest gode sko/støvler og en god rygsæk. Hjælp og vejledning kan fås ved henvendelse i diverse udendørsaktivitetsbutikker som fx Fjeld & Fritid eller Spejdersport.

Ekstra info - For yderligere info kan der rettes henvendelse til Dansk Vandrelaug på Kulturvet, København K, eller ved at besøge hjemmesiden: www.santiagopilgrimme.dk.

Om artiklens forfattere

Artiklens forfattere arbejder begge til dagligt med personlig udvikling. Lars Damkjær er coach med niche indenfor Passion coaching og HIV-coaching. Læs mere på www.reclaimyourpower.dk

Casper Bilsted er stylist og vejleder mennesker i stil og personlig gennemslagskraft. Læs mere på www.styleformation.dk

Sammen udbyder Lars Damkjær og Casper Bilsted et unikt kombinationsforløb, der har til sigte at højne både den indre og ydre transformation. Herudover arbejder de sammen om en række skriftlige kommunikationsopgaver for private iværksættere.



For en tur på omtrent 800 kilometer synes 4 uger at være et absolut minimum.