

CAMINOEN

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 km lange rute, der er blevet et populært rejsemål og et redskab til selvudvikling.

Af Lars Damkjær
Fotos: Lars Damkjær og
Casper Bilsted

Mit mål med Caminoen var at styrke min intuition og mit nærvær og finde inspiration.

Simple living og walking meditation

Siden jeg for syv år siden læste Shirley MacLaines bog om Caminoen, vidste jeg, at det var en oplevelse, jeg ønskede at berige mit liv med. Jeg lever til dagligt et liv, der både er præget af præstationer og et højt aktivitetsniveau. Det har derfor høj prioritet for mig mindst én gang om året at hive stikket ud, udelukke al støj og søge stilheden. Denne gang valgte jeg at tage en hel måned ud af kalenderen. Tiden var kommet til min Camino oplevelse.

Mit mål med Caminoen var at styrke min intuition og mit nærvær og finde inspiration.

Alt støj skulle væk. Ingen bippende mobiltelefoner, ingen emails, ingen smart garderobe eller overbooket kalender. Det var tid til at komme tilbage til naturen og tilbage til min egen essens. Min forhåbning var også helt konkret at nå til klarhed omkring en bog, som jeg har haft på tegnebrættet i årevis. At nå til en beslutning om, hvorvidt den skulle skrives eller skrinlægges. En naturlig sidegevinst og et delmål ved denne "walking meditation" var selvfølgelig at komme i topform, men det var de spirituelle og personlige udviklingspunkter, der motiverede mig mest.

De første skridt

Efter en usædvanlig rolig nat side om side med 100 andre pilgrimme begynder morgenpusleriet ved seks-tiden. Tasker skal pakkes, feltflasker fyldes og fokus rettes mod næste etape. I en lind strøm myldrer vandringsmænd og -kvinder ind ad skovstien, som er dagurens udspring. Afstanden mellem de små og større grupper øges, og man må konstant tage stilling til, om man vil overhale eller lade sig 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 sin egen motivation og drivkraft. Vi ligner alle 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.

Caminoen er uden tvivl praktiseren af simple living kombineret med træning i grundværdier som vilje og tålmodighed. Skal hele pilgrimsvandringen på omkring 800 km gennemføres kan det ikke gøres på mindre end 4 uger, og en



pilgrims oppakning bør ikke overskride 8 kilo. Dagene flyder ind i hinanden og handler i bund og grund om at vandre, spise og sove. 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. Den tilstedeværelse og kropsbevidsthed, som 30-35 kilometers daglig vandring gennem fantastiske landskaber giver, er helt exceptionel og sætter sine spor på ens mentale velvære og overskud. Hvorvidt det 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, mål og motivation

Middagen serveres kl. 19 eller 20.30 i restauranten ved siden af

Den tilstedeværelse og kropsbevidsthed, som 30-35 kilometers daglig vandring gennem fantastiske landskaber giver, er helt exceptionel og sætter sine spor på ens mentale velvære og overskud.



kirken. Rundt om et stort, træbord sidder der allerede tre andre personer. Lavmælt gregoriansk musik melder sig af små højtalere. Samtalen synes så småt at have taget sin stille begyndelse. En ældre fransk herre skænker rødvin i glassene, mens han beretter om, hvorledes han for 1/2 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 spansk lærer i det franske 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.

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

Alt imens jeg lytter til de mange historier stiger min egen indre spænding og forventning til, hvordan jeg vil indfri mine mål og tildeles mine indsigter.

Kast lys over skyggen

Det viser sig, at jeg både får udfordret og indfriet mine pilgrimsdrømme. En af de mest fantastiske indsigter ved at skrue ned for støjen og være i så konstant kontakt med naturen og mig selv er, at mine drømme bliver knivskarpe. Til hverdag er jeg vant til at tænde for play allerede under bruseren. Hvad er mine praktiske gøremål?

Hvem er mine klienter? Hvordan



kan jeg skabe værdi for dem? På caminoen er det første, der møder mig, den friske morgenluft og en smuk solopgang, og alt imens jeg sætter det ene ben foran det andet, kommer nattens oplevelser op til bevidstheden. Og hvilke eventyr! Flere gange har jeg været ude at flyve i mit helt eget supermand kostume og er fløjet til Afrika og reddet børn fra krig og sultedød. Andre nætter har mine drømme sit afsæt i min fortid, som caminoen byder mig at genopleve. Min hukommelse får en renæssance, der overstiger mine vildeste forventninger. Alt det, der har synes sløret og tabt, har blot ligget i dvale. Historierne bliver delt med min kæreste, som vandrer ved min side. På den måde får vi begge et uddybet kendskab til os selv og hinanden, og vores forhold løftes til nye højder.

Udover min partner følger Debbie Fords "Kast lys over skyggen" mig på min vandring og præger min selvforståelse på flere planer. Mine skyggesider kommer virkelig til kort, da jeg halvvejs gennem rejsen rammes af en alvorlig skade i mit ene ben. Jeg har fået en slem seneskedehindebetændelse, og den spanske læge beordrer mig til absolut ro i minimum tre dage. Det huer mig ikke. Jeg er jo i gang med en mission, der skal indfries og overholdes. Men jeg forstår pludse-

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 lavprist-flyselskaber, for at finde frem til en passende løsning.

Ovematning

Undervejs på ruten overnatter man på refugier af vekslende karakter og størrelse. Ofte er det store sovesale, hvor køjesengene står tæt, så ørepropper 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 km. Vælger man i stedet Oléron-Ste-Marie forlænges ruten til omtrent 910 km. Starter man i Spanien kan Somport-passet være en mulighed, hvorved turen til Santiago bliver på 850 km. Mange pilgrimme vælger i dag at fortsætte fra Santiago til Cabo Finistere og dermed gå de extra 75 km til Verdens Ende. For en tur på omtrent 800 km synes 4 uger at være et absolut minimum.

Priser – Prisen for en seng i et refugio ligger mellem 3 og 10 euro. Flera restauranter tilbyder 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.

Extra info

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



lig, hvem der taler. Det er den del af mig, der ikke vil være en svækling og aldrig giver op. Jeg forstår, at jeg gennem hele mit liv har fornægtet denne side af mig selv og derfor gang på gang har udsat mig selv for unødvendige farer, hvor jeg ikke har lyttet til min intuition og min krops signaler. Det har blandt andet betydet, at jeg i Uganda har været døden nær på grund af malaria og har påført mig en varig skulderskade under en rejse til Indien. Nu forstår jeg, at min lektie er at omfavne og integrere den del af mig, der tør være svag. Derfor accepterer jeg de tre dage på langs, som bliver brugt på restitution og endnu flere kapitler i Debbies univers.

Mål eller målstreg? Klimaks eller anti-klimaks?

De sidste kilometer synes at forsvinde uendelig hurtigt. Tal der før var uoverskueligt høje er nu blevet tocifrede. Santiago er i sigte. Nedtællingen er begyndt. Men nedtælling mod hvad? 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 indsigter med i bagagen. Men fra at have haft ensomme dage på de nordspanske højsletter, bevæget sig gennem morgentåge i tilgroede skove og overnattet i uddøde bjerglandsbyer er man nu pludselig én af mange. Rigtig mange. Det er på en

om skribenten

Lars Damkjær har sit eget coachingfirma, hvis niche er passion og empowerment coaching.

Hans coachingteknikker er tilært gennem Sofia Mannings Life- og Business Coach Uddannelse og Pernille Melsteds Passion Coach Uddannelse og kombineres med kompetencer fra en akademisk baggrund som cand.comm., en vejledoruddannelse, værktøjer fra yoga samt ti års erhvervs erfaring fra jobsøgningsbranchen.

Lars Damkjær har på 4. år sit eget coachingforløb i Gentofte Kommune for kontanthjælps- og sygedagpengemodtagere. Herudover coacher han HIV-positive, og andre der har oplevet en personlig krise, i at genfinde deres power ved at bruge krisen som springbræt for vækst.

Ønsker du at booke et foredrag om Caminoen, så kontakt Lars på coaching@reclaimyourpower.dk

Se endvidere www.reclaimyourpower.dk

gang sturslået og kan opleves som en følelse af at være del af en større bevægelse, og samtidig også en følelse af bare at være én 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 flugten 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 vandringsen som målstregen Santiago,

er alt det, der kommer efter Santiago, dér hvor transformationen for alvor kan manifestere sig.

Tilbage til livet storbyen er min udfordring nu at se, om Caminoens gaver vil udfolde sig og kunne genbruges. Den første tid efter hjemkomsten oplever jeg en helt naturlig ro. Jeg genoptager mit arbejde med fornyet nærvær og fokus og begynder bevidst at fravælge alt det unødvendige. Nyhedsbreve bliver afmeldt, aftaler begrænset og pauser og dybe vejrtrækning prioriteret. Og så skaber jeg et rum til den kreative skriveproces. En fast dag om ugen tegner jeg en smiley i min kalender. Denne dag er min og min bogs, og intet kan ændre på denne beslutning. Udover mit bog-projekt integrerer jeg endnu mere yoga og meditation i mit liv og mine firmaaktiviteter og deltager på Pernille Melsteds første Passion Coach Uddannelse. Netop nærvær er et nøgleord i Pernilles coachingmetode og en berigende mulighed for at dreje min coaching endnu mere mod det, mit hjerte brænder for.