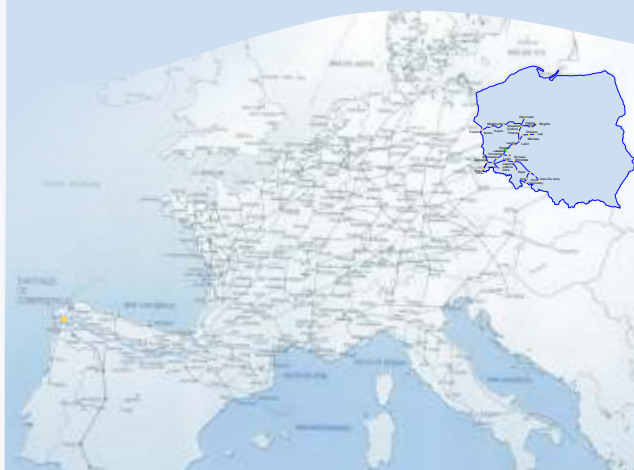
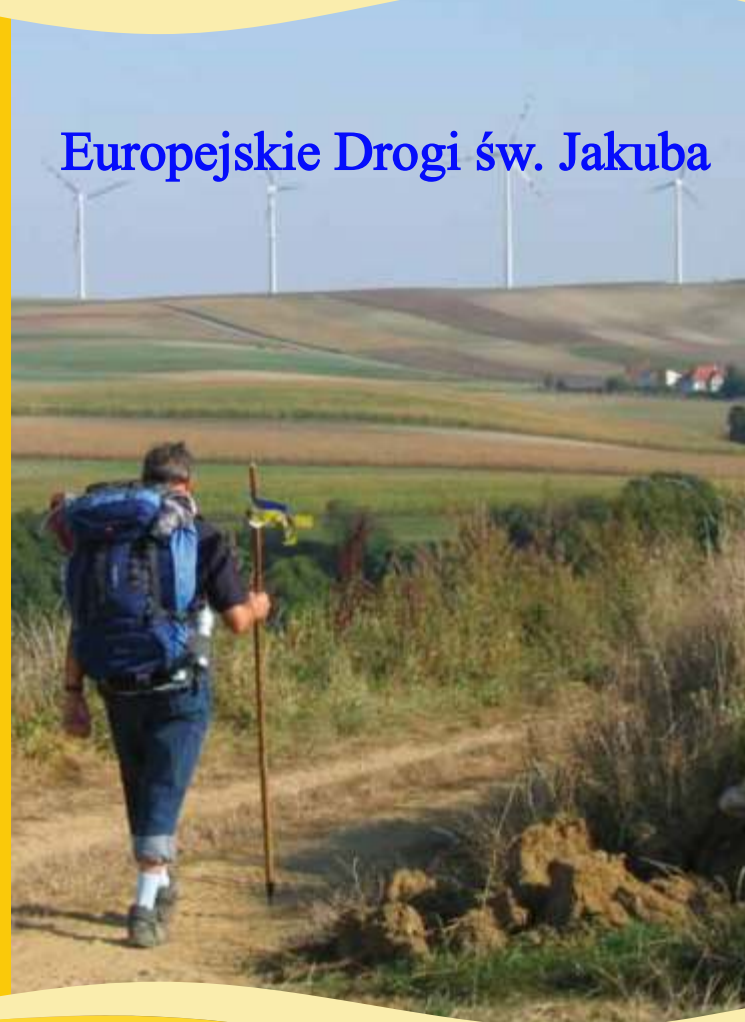




Dokąd wiesz, Drogo?



Europejskie Drogi św. Jakuba



Europejskie Drogi św. Jakuba



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007-2013

DUCHOWY PRZEWODNIK PIELGRZYMA



# Dokąd wiesz, Drogo?



## Partnerzy



STOWARZYSZENIE ŚWIATOWID  
62-260 Łubowo 1  
tel. 61 427 59 50, e-mail: swiatowid@lubowo.pl  
[www.swiatowidlubowo.pl](http://www.swiatowidlubowo.pl)



Wielkopolska Lokalna Grupa Działania  
KRAINA LASÓW I JEZIOR  
Plac Kościuszki 4 lok. 229 64-100 Leszno  
tel. 65 529 61 03 e-mail: biuro@wlgd.org.pl  
[www.wlgd.org.pl](http://www.wlgd.org.pl)



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania  
KWIAT LNU  
ul. Dworcowa 33, 58-420 Lubawka  
tel. 75 741 1804, e-mail: biuro@kwiatlnu.eu  
[www.kwiatlnu.eu](http://www.kwiatlnu.eu)



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania  
PARTNERSTWO DUCHA GÓR  
ul. Daszyńskiego 29, 58-533 Mysłakowice  
tel. 75 644 21 65, e-mail: sekretariat@duchgor.org  
[www.duchgor.org](http://www.duchgor.org)



Fundacja  
POROZUMIENIE WZGÓRZ DALKOWSKICH  
ul. Głogowska 1, 67-124 Nowe Miasteczko  
tel. 68 38 88 431, e-mail: biuro@wzgorzadalkowskie.pl  
[www.wzgorzadalkowskie.pl](http://www.wzgorzadalkowskie.pl)



Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania  
PARTNERSTWO IZERSKIE  
59-620 Gryfów Śląski, Ubocze 300  
tel. 75 781 31 63, e-mail: biuro@lgdpartnerstwoizerskie.pl  
[www.lgdpartnerstwoizerskie.pl](http://www.lgdpartnerstwoizerskie.pl)



# Dokąd wiesz, Drogo?

## DUCHOWY PRZEWODNIK PIELGRZYMA

Monika Bauer,  
Helen Foitzik,  
Karl Foitzik,  
Helmut Jehle

### Wydawca wersji niemieckiej:

Verein jakobsweg.ch (Stowarzyszenie Droga Jakuba.ch)  
Projekt Pilgerjahr 2010  
3700 Spiez, Postfach (skr.poczt.) 151,  
Schweiz (Szwajcaria)  
tel. +41 33-6550400, admin@jakobsweg.ch, www.jakobsweg.ch

### Autorzy przedmowy:

Sławomir Kozłowski, Katarzyna Jórğa

### Tłumaczenie:

Katarzyna Bieniecka Drzymała

### Korekta językowa:

Magdalena Koper (Po słowie spółka jawna)

### Wydawca wersji polskiej:

Stowarzyszenie Świątowid, 62-260 Łubowo 1  
www.swiatowidlubowo.pl

### Autorzy zdjęć:

Detlef Willand - ryciny (ilustracje w książce)  
z jego książki "Der Weg- Pilgerreise nach Santiago de Compostela"  
("Droga- pielgrzymka do Santiago de Compostela")

### Zdjęcia w książce:

Helen i Karl Foitzik, Helmut Jehle,  
Toni Wintersteller (Droga Jakuba Weinviertel),  
Piotr Góralczyk, Stowarzyszenie Przyjaciele Dróg św. Jakuba w Polsce

### Przygotowanie graficzne:

Katarzyna Borchyńska

### Publikacja finansowania ze środków:

Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów  
Wiejskich Europa inwestująca w obszary wiejskie w ramach  
osi 4 Leader Działanie 4.2.1 - Wdrażanie projektów współpracy

Numer ISBN 978-83-937397-0-7

## Pielgrzymowanie we wszystkich przełomowych okresach życia

### Spis treści

Na drodze poszukiwania drogowskazów i jakości życia – Przedmowa	4
Duchowe impulsy do pielgrzymowania we wszystkich przełomowych okresach życia	5
<b>1. Wyruszenie. Impulsy do wyruszenia w drogę</b>	
1.1. Co należy rozważyć?	8
1.2. Jakich formalności należy dopełnić?	11
1.3. W co się angażuję?	12
1.4. Jak wyruszyć w drogę?	13
<b>2. W drodze. Impulsy w czasie pokonywania drogi</b>	
2.1. Otwieranie się – otwarcie na nowy dzień pielgrzymowania	15
2.2. Doświadczenie – otwarcie na spontaniczne skojarzenia i doświadczenia	20
2.3. Oddawanie się refleksji – zachęta do świadomego pielgrzymowania na różnych etapach życia	24
<b>3. Przybycie. Impulsy do osiągnięcia celu wędrówki</b>	
3.1. Przybycie do celu dziennej wędrówki	32
3.2. Przybycie do samego siebie	34
3.3. Przybycie do domu	35

## Na drodze poszukiwania drogowskazów i jakości życia Przedmowa

Od polskiego Wydawcy

Drogi Pielgrzymie!

Oddajemy w Twoje ręce niecodzienną publikację, przygotowaną przez niemieckojęzycznych partnerów i wydaną przez nas w ramach projektu Leader „Europejskie drogi św. Jakuba”, specjalnie dla tych, którzy chcą podjąć lub już podjęli trud pielgrzymowania. Niniejsze wydanie zostało przygotowane dla polskiego pielgrzyma w każdym wieku i zaprasza wszystkich na pielgrzymkę po historycznej Drodze św. Jakuba. Szlak prowadzi przez całą Europę, także przez nasz kraj, aż do celu pielgrzymki Santiago de Compostela.

Celem tej broszury jest wprowadzenie Ciebie, drogi Pielgrzymie, w nastrój Drogi. Chcemy, aby nie cel pielgrzymowania był najważniejszy, lecz wartości i przemyślenia poczynione przez Ciebie w czasie wędrówki. Jej kres powinien się stać dla Ciebie zarysem nowego etapu życia, w którym spotkasz ludzi, dla których będziesz czytelnym znakiem Bożej łaski obecnej w naszym życiu.

Pielgrzymowanie ma w Polsce długie tradycje. Wielu z nas odbyło niejedną pielgrzymkę, doświadczając nowego wymiaru obecności Boga w naszym życiu i poznając nowych ludzi, dla których wyznawane przez nas wartości są najważniejsze. Niniejsza książeczka ma na celu pokazanie innej strony pielgrzymowania: najczęściej w małej grupie lub zgoła często samotnie, sam na sam z naszym Panem, modlitwą i kontemplacją spraw doczesnych. Poszukiwanie sensu życia i tęsknota za wartościami, które w dzisiejszym świecie bywają określane jako konserwatywne, stają się w czasie wędrówki naszym nieodłącznym towarzyszem.

Jakubowe pielgrzymowanie nie jest i nie może być tylko cielesnym wysiłkiem. Jeśli ma spełniać pokładane w nim przez nas nadzieje, musi łączyć w sobie fizyczne wyruszenie i duchową empirię, które przyniosą nam zadowolenie i tak upragniony przez wszystkich wewnętrzny spokój.

Życząc Tobie obfitych łask Bożych i spełnienia pragnień pokładanych w pielgrzymowaniu, zachęcamy, aby nasza publikacja towarzyszyła Tobie na każdym etapie wędrówki, będąc źródłem inspiracji i cennych wskazówek w przeżywaniu własnej pielgrzymki.

Z Jakubowym pozdrowieniem!

## Duchowe impulsy do pielgrzymowania we wszystkich przełomowych okresach życia

Wielu pielgrzymów wyrusza na szlak w pojedynkę, w dwie albo trzy osoby. Wielu z nich decyduje się na pielgrzymkę szlakiem Jakubowym w jakimś krytycznym momencie swojego życia, nierzadko po zakończeniu kariery zawodowej. Poniższe pytania pomogą nam nastawić się na nasze indywidualne pielgrzymowanie. Jak się sensownie przygotować? Czego oczekuję od szlaku pielgrzymkowego? Ile chciałbym przejść w poszczególne dni? Jak mogę pogłębić zebrane doświadczenia oraz jaką przestrzeń mojego życia mogę im oddać? Każdy pielgrzym przechodzi swoją najbardziej zindywidualizowaną drogę. Z naszych rad można wykorzystać te, które do niego szczególnie przemawiają. Być może zabierzecie Państwo do plecaka ten czy inny tekst lub zanotujecie jakieś hasła lub ćwiczenia w swoim notatniku.

Nasze rady dotyczą codziennych sytuacji na szlaku i zostały podzielone na trzy tematy.

**Wyruszenie** – jak mogę się sensownie przygotować do drogi?

Co trzeba rozważyć? Jakich formalności dopełnić? W co się angażuję?

**W drodze** – w jaki sposób pielgrzymowanie może się dla mnie stać duchową szansą? Jakie znaczenie mogą mieć na szlaku moja własna droga życiowa i określone sytuacje?

**Przybycie** – jak doświadczenia zdobyte na szlaku mojej pielgrzymki mogą wpłynąć na moje życie i nadać mu większą głębię?

Co powinno się zmienić dzięki pielgrzymowaniu?

Każdy pielgrzym przechodzi własną drogę. Motywy są bardzo różne. Jeden z pielgrzymów zapytany o to, co było dla niego impulsem do podjęcia wędrówki, odpowiedział nam tak: *Właściwie mógł to być jakikolwiek inny cel. Szukałem dobrze oznaczonego, długiego szlaku pieszego, który prowadziłby przez piękne okolice. Chciałem się też zetknąć przy okazji z kulturą, ale przede wszystkim zależało mi na zrobieniu czegoś dla mojego umęczonego codziennym wysiłkiem ciała. Dopiero w drodze zaczęłem stopniowo zauważać, że szlak pielgrzymkowy jest czymś więcej niż turystyczny. Ludzie, których poznałem, błogosławieństwa, którymi obdarzali mnie moi towarzysze podróży, ale i osoby, które spotkałem w pobliżu szlaku, cisza w małych rzymskich kościołach – to wszystko spowodowało, że zaczęłem się zastanawiać nad moim życiem. I prawdopodobnie wrócę do domu inny niż z niego wyruszyłem.* Pomimo że nasz rozmówca obrał inny cel na początku drogi, podjął się przejścia wewnętrznej pielgrzymki, zapragnął dokonać zmian, których potrzebę dostrzegł, przemierzając szlak św. Jakuba. Inni wyruszają w drogę świadomie, ponieważ w ich życiu następuje jakiś przełom. Poszukują nowej drogi dla siebie po przebytej chorobie, nie chcą się pogrześć w bólu po trudnym rozstaniu lub czyjeś śmierci. Pragną rozpocząć coś nowego, odkryć własne ścieżki życia i podążyć nimi na nowo.



Jedna z młodych pielgrzymujących powiedziała: *Kiedy stwierdziłam, że moje życie nie wygląda tak, jak powinno, wyruszyłam w drogę, aby odkryć się na nowo. Chcę doświadczyć samej siebie uważnie i żyć własnym życiem.*

Čzęsto spotykamy również ludzi, którzy na początku swojej emerytury wykorzystują czas wolny, aby podczas pielgrzymki zastanowić się nad przejściem od życia zawodowego do jego następnej fazy, dostrzec to, co minęło i otworzyć się na nowe.

Čzęsto ludzi popycha na szlak jakaś nieokreślona tęsknota. Poszukiwanie sensu życia zajmuje coraz więcej osób. Wielu z nich ulega niemalże magicznemu przyciąganiu przez Drogę św. Jakuba, a powoduje nimi pragnienie przemiany.

### **Powoli! Podążaj za swoją tęsknotą**

*Co może się zmienić?*

*Jak mogę się wydostać z zawirowań codzienności?*

*Przez życie pędzę jak na komendę: szybciej, szybciej!*

*Dziś już żyję dniem jutrzejszym, uwikłany w sprawy wczorajsze.*

*Ale głód życia wciąż pozostaje niezaspokojony.*

*Ślepy wpadam z jednego amoku w kolejny.*

*I rośnie we mnie tęsknota.*

*Chciałbym widzieć.*

*Głębiej i jaśniej.*

*O co w tym życiu chodzi?*

Paul Martin Clotz [w] Ze wschodu i zachodu, z północy i południa.

Ekumeniczne szlaki pielgrzymkowe, Aachen 2000, s. 41.

### **Pielgrzymowanie jako przełom**

Zostawiamy naszą uporządkowaną codzienność, dobrze znane nam otoczenie i ustalony przebieg dnia. Bierzymy ze sobą tylko to, czego naprawdę potrzebujemy. Koncentrujemy się na sobie i na swojej drodze. Czujemy bliskość natury, zadziwiają nas widoki i perspektywa. Na nowo, każdego dnia, doświadczamy trudu drogi i mierzymy się z pogodą.

### **Pielgrzymowanie prowadzi do nowych doświadczeń**

Przeżywamy nowe – ze sobą i z osobami, które towarzyszą nam w drodze. Pielgrzymowanie otwiera nas na nieznanne dzięki krajobrazom, śladom i kamieniom, które zostały jako świadectwo po niezliczonych pielgrzymach przemierzających ten szlak przez całe stulecia. Droga św. Jakuba może otwierać na duchowe doznania w różnoraki sposób. W fizycznym poruszaniu się może mieć swój początek metafizyczne poruszenie.

### **Duchowość**

Rozpoczyna się tam, gdzie nie wystarcza już codzienność, gdzie poszukuje się szerszej perspektywy i gdzie istnieje potrzeba otwarcia się na pełnię rzeczywistości. Duchowe doświadczenia nie muszą się pojawiać wyłącznie w szczególnie podniosłych momentach. Čzęsto wpływają na nas w codziennych sytuacjach, których świadome przeżycie może sprawić, że będą to dla nas szczególnie chwile.

Te duchowe wskazówki są przeznaczone dla wszystkich, którzy otworzą się i pozwolą, aby ta droga nadała ich życiu większej głębi.

*Zatrzymaj się, dokąd biegniesz?*

*Niebo jest w tobie!*

*Gdy szukasz Boga gdzieś indziej,*

*Nie przestajesz błądzić.*

Angelus Silesius, źródło nieznane

## 1. Wyruszenie. Impulsy do wyruszenia w drogę

Pielgrzymowanie nie rozpoczyna się wraz z wyruszeniem w drogę, ale wcześniej, kiedy jeszcze jesteśmy w domu. Kto chce dłużej być w drodze, musi się do tego odpowiednio przygotować.

*W nim wszystko ma swój początek,  
Księżyc i Słońce  
Poruszające się po błękitnym nieboskłonie  
Ty, Ojcze, doradzaj, prowadź i kieruj.  
W Twe ręce Ojcze  
Złożymy początek i koniec  
I całą resztę.*

Eduard Morike, źródło nieznane

### 1.1. Co należy rozważyć?

#### Dlaczego wyruszamy w drogę?

Mam niejasne przeczucia? Potrzebuję się wyłączyć? Szukam dystansu do tego, co było? Potrzebuję przestrzeni do czegoś nowego? Pojawia się przede mną nowa faza życia? Muszę się odnaleźć na nowo? Powinienem spełnić jakąś wzbierającą we mnie od dawna tęsknotę?

#### Dokąd i jak długo zamierzamy wędrować?

Gdzie zaczyna się nasza wędrowka? Droga św. Jakuba rozpoczyna się właściwie tam, gdzie żyjemy. Od wielu lat możemy się w naszym kraju poruszać po tym szlaku dzięki dobrze oznaczonym etapom. Każdy pielgrzym, niezależnie od tego, w jakim rejonie Polski mieszka, znajdzie miejscowość, która leży na Drodze św. Jakuba i która stanie się dla niego początkiem pielgrzymowania. Czy przejdę całą pielgrzymkę bez przerwy aż do Santiago? Czy zrobię to etapami? Być może pójdę tylko kawałkiem szlaku. Ulubione punkty wyruszenia dla naszych sąsiadów to Konstancja, Le Puy i St. Jean de Pied we Francji oraz Pampeluna i Astorga w Hiszpanii. Świadectwo udziału w pielgrzymce otrzymują jednak tylko ci, którzy ostatnie 100 km do Santiago przebyli pieszo lub ostatnie 200 przejechali rowerem, w Polsce natomiast certyfikat taki udzielany jest po przejściu 100 km pieszo lub po przejechaniu 200 km rowerem wybraną trasą Drogi św. Jakuba na terenie naszego kraju.

#### Czego koniecznie potrzebujemy w drodze?

Sami będziemy musieli wszystko nieść. A to narzuca ograniczenia. Doświadczenie tego, jak niewiele ostatecznie potrzeba człowiekowi, i urok prostoty pielgrzymowania stanowią dla wielu najważniejsze, także w sensie duchowym, doznanie w drodze. Podczas wędrówki szybko zdajemy sobie sprawę, z czego można zrezygnować, a co jest niezbędne. Jak się to ma do naszego życia? Bez czego nie możemy się obyć? Trasy pielgrzymowania nie odbiegają od naszych życiowych dróg. Doświadczenia zyskane podczas wędrówki stają się naszymi życiowymi empiriami. Świadczą o tym wyraźnie piosenki i teksty. Zawartość plecaka zależy między innymi od tego, czy nocujemy w schroniskach, czy też zatrzymujemy się w prywatnych kwaterach, gościńcach i przydrożnych hotelikach. Kto chciałby nocować w schroniskach, ten musi się zaopatrzyć choćby w cieniu śpiwór.

*Trzeba zmienić się jak pielgrzym,  
Wolny i niczym nieobciążony  
Zbieranie, zatrzymywanie i działanie  
Sprawiają tylko, że chód nasz staje się cięższy.  
Kto chce, zadźwiga się na śmierć;  
Podróżujemy pożegnani,  
Zadowoleni z tego, co mamy;  
Potrzebujemy tylko tego, co konieczne.*

Gerhard Tersteegen, źródło nieznane, 1738

#### Jak się przygotować?

Niektórzy po prostu wyruszają w drogę i są ciekawi, co im się przydarzy. Zaleca się przygotowanie do pielgrzymki poprzez trening fizyczny, dobre rozchodzenie butów, w których zamierzamy wyruszyć i być może wybranie się wcześniej na kilka wypraw z zapakowanym plecakiem na plecach. Wielu przygotowuje się także merytorycznie: zgłębia historię Drogi św. Jakuba, samą postać Świętego, czyta o ważnych miejscowościach znajdujących się po drodze, ich historii, sztuce, a także krajach, przez które szlak podąża, o ich faunie i florze. A co z barierami językowymi zagranicą?

O co chcielibyśmy zapytać, i co umieć powiedzieć?

Kto może nam pomóc?

Możliwość porozumiewania się w miejscowym języku jest na pewno bardzo korzystna. Nie stanowi jednak warunku przystąpienia do wyprawy.

### Co zabrać ze sobą?

Pamiętnik? Książkę do czytania? Wybrane teksty? Mogą to być także dobrze nam znane pieśni i teksty, które jednak w drodze chcielibyśmy na nowo przemyśleć. Słowa, które towarzyszą nam w ciągu dnia, mogą się stać kluczem do nas samych, pozwolić nam spojrzeć na codzienne wydarzenia i spotkania z innej perspektywy (porównaj: pkt 2.3).

### Komu powiemy, że wybieramy się w drogę?

Czy powinno o tym wiedzieć wiele osób, czy tylko niektóre? Hape Kerkeling, wyruszając w swoją drogę, rzekł do znajomego: *Trochę mnie nie będzie*. Tylko niewielu wiedziało, jakie miał plany. Inni zapowiadają, że wybierają się na pielgrzymkę. Na co się zdecydować? Czy powiedzieć o tym w pracy? Jak przygotować na to rodziców, którzy być może będą chcieli nas powstrzymać? Jedna z pielgrzymujących opowiadała: *Moja przyjaciółka poprosiła mnie, abym przed wyruszeniem w drogę podarowała jej różę z mojego ogrodu, bo „Ona nas potęczy”.* *Taka świadomość dobrze mi zrobiła.*

Jakiej formy kontaktu życzymy sobie, będąc w drodze? Jak chcemy być osiągalni? Kiedy będziemy mieli włączony telefon komórkowy? Kto zna nasz numer? O czym chcemy być powiadamiani w drodze? Jakie konsekwencje będą dla nas miały określone wiadomości (np. o ciężkim zachorowaniu kogoś z najbliższych)? Czy chcielibyśmy otrzymać je pocztą?

### Iść pożegnany

Niektórzy z pielgrzymujących pielęgnują stary zwyczaj i zanim wyruszą w drogę, spisują swój testament. Jedna z pielgrzymujących par przypomniała sobie: *Przed pielgrzymką spisaliśmy nasz testament. Skłoniły nas do tego relacje pielgrzymów sprzed lat. Wówczas pielgrzymowanie było o wiele bardziej niebezpieczne niż dziś. Wielu po drodze umierało albo nie wracało do domu, dlatego też dobrze było przedtem uporządkować swoje sprawy. Stało się dla nas jasne, że choć chcemy się zestarzeć z godnością, to jednak myśl o tym, że nasze życie dobiegnie kresu, odsuwamy od siebie gdzieś bardzo daleko. Wyruszenie na pielgrzymkę było dla nas szansą, aby „nabrać mądrości”, jak zapisano w Psalmie 90 lub żyć „pożegnalnym”, jak nazywa to dziś psychoterapeutka Verena Kast. Szlak pielgrzymkowy był dla nas dobrym ćwiczeniem do „pożeganego życia” – jakże często mieliśmy ochotę pozostać w tych pięknych miejscach, przy tych ludziach i jakże wdzięczni jesteśmy za całą pełnię tego, co przeżyliśmy.*



### 1.2. Jakich formalności należy dopełnić?

#### Kwestie organizacyjne

Wiele spraw należy załatwić przed wyruszeniem w drogę. Postępujemy tak przed każdym dłuższym urlopem. Warto pomyśleć o kontroli u lekarza rodzinnego, wykupieniu ubezpieczenia na wypadek choroby za granicą, a także o tym, kto zadba o dom i ogród. Należy też rozważyć, jak w czasie drogi będzie się korzystało ze swoich pieniędzy.

#### Paszport pielgrzyma

Bez tego dokumentu nie można korzystać ze schronisk na terenie Francji i Hiszpanii. Paszport zamawia się w stowarzyszeniach św. Jakuba (informacje są dostępne na stronach internetowych: [www.camino-net.pl](http://www.camino-net.pl) lub [www.swiatowidlubowo.pl](http://www.swiatowidlubowo.pl) oraz w języku niemieckim na [www.jakobus-gesellschaften.de](http://www.jakobus-gesellschaften.de) lub [www.jakobus-info.de](http://www.jakobus-info.de)).

#### Informacje dla pielgrzymujących

Informacjami dotyczącymi map, opisów szlaków oraz wskazówkami na temat noclegów dysponują wspomniane tutaj stowarzyszenia św. Jakuba oraz lokalne grupy działania biorące udział w projekcie Leader „Europejskie Drogi św. Jakuba”. W wielu dużych miastach utworzono stoiska pielgrzyma, gdzie doświadczeni pielgrzymi udzielają cennych porad. Stowarzyszenia św. Jakuba i LGD-y udzielają także pomocy przez telefon.

#### Pakowanie plecaka i transport bagażu

Co warto zabrać? Rozsądne spakowanie plecaka jest dla wyruszającego na pielgrzymkę nie lada wyzwaniem. W poradnikach pielgrzyma, biurach pielgrzymkowych, a także przy stowarzyszeniach św. Jakuba można się zaopatrzyć w pomocne listy. Ci, którzy nie chcą lub nie mogą sami nieść swego bagażu, mogą tam zasięgnąć informacji o jego transporcie. We Francji, od Le Puy, kwestia przewozu walizek jest bardzo dobrze rozwiązana (informacje na ten temat znajdują Państwo na [www.factage.free.fr](http://www.factage.free.fr) lub [www.transbagages.com](http://www.transbagages.com)), w Hiszpanii system ten jest w fazie wdrażania.

### 1.3. W co się angażuję?

#### Fascynacja

Czeka mnie niezwykła droga, przemierzana już od stuleci. Zobaczę niewiarygodnie piękne krajobrazy, pomniki kultury europejskiej. Na obcej ziemi poznam nowych ludzi, języki i style życia – to wszystko wzbogaci moje wnętrze.

#### Trudności

Droga jest męcząca. Ci, którzy ją przeszli, mówią o trudach i cierpieniu, które skłaniały ich do myśli o wycofaniu się i kazały sobie postawić pytania: Dlaczego właściwie to robię? Dlaczego wymagam tego od siebie? Jak zareaguje na takie wyzwanie moje ciało? Na upał, na wspinaczkę i schodzenie w dół? Na warunki panujące w drodze i skromne warunki mieszkaniowe? Czy moje stopy, kolana i kręgosłup podążają? Jak moja dusza odnajdzie się na monotonna odcinkach drogi, w deszczu i we mgle, kiedy będę tylko sam ze sobą, czy kiedy dwu- lub trzyosobowe towarzystwo będzie dla mnie za małe?

#### Różne doświadczenia

Większości młodych wędrowców wydaje się, że ich organizm będzie współpracował. Po drodze czują jednak, że nie zawsze jest to oczywistością. I młodszy, i starsi mają tendencję do nadmiernego forsowania samych siebie. Niektórzy pielgrzymujący doznają rozczarowania, kiedy napotyka granice swoich ciał. Inni, zwłaszcza ludzie w sile wieku, są wdzięczni za to, ile jeszcze mogą.

#### Granice

Trzeba dopasować dzienny poziom energii i rytm do kondycji, drogi i pogody. Nie mniej jednak, doświadczamy swoich granic. Czy posłuchamy podszeptów rozsądku i poddamy się tym granicom - być może zbyt wcześnie - czy też zignorujemy je, aby przemóc samych siebie w nadziei na drugi oddech? Będziemy robili przerwy. A kiedy rzeczywiście nie będziemy mogli iść dalej, czy zbierzemy się na odwagę i wsiądziemy do autobusu lub pozwolimy sobie na kilkudniową przerwę, nie dopuszczając przy tym, żeby zawładnęło nami rozczarowanie?

#### Spotkania

Po drodze możemy się spotkać z serdeczną gościnnością i otwartością. Ale możemy się też natknąć na miejscowych, dla których pielgrzym stał się zjawiskiem niecodziennym. Nie poświęcą nam wiele uwagi, a może i odprowadzą z kwitkiem. Będziemy doświadczać pomocy przez całą drogę od towarzyszy wędrowki – czy to poprzez rozmowę, która coś wyjaśni, czy w formie wskazówki albo po prostu plastra na otartą stopę. Jednak i tutaj nie da się wykluczyć rozczarowań. Nie wszyscy są w równym stopniu otwarci na kontakty. Szlak pielgrzymy na pewno nas wzbogaci, będzie jednak też wymagał, abyśmy nauczyli się radzić sobie z rozczarowaniem.

### 1.4. Jak wyruszyć w drogę?

#### Wy-ruszyć – na czym polega wyruszenie?

Zostawiamy wiele za sobą. Wyruszenie na pielgrzymkę jest obrzędem przejścia. Oddalamy się na jakiś czas od codziennego życia. Żegnamy się z tymi, których wtajemniczyliśmy w swoje plany wędrowki. Spędzamy czas z rodzicami, dziećmi, przyjaciółmi, sąsiadami.

#### Wy-ruszyć – wydarza się coś nowego

Podobnie jak rozkwita kwiat, tak z każdym wyruszeniem otwieramy się na nową sytuację. Zaczynamy coś nieznanego. Z jakimi myślami i odczuciami wyruszamy w drogę? Co nas do tego skłania? Jakże są nasze oczekiwania? Na co się cieszymy? Czego się obawiamy?

#### WY-RUSZYĆ

Wybrać się w drogę

Wyruszyć –

Podążać za tęsknotą

Wyruszyć –

Zebrać się na odwagę

Wyruszyć –

Opuścić, to co znajome

Wyruszyć –

Odwążyć się na nowe

W pierwszym kroku jest cała droga

Do przemyślenia z Drogi św. Jakuba na odcinku frankońsko.-szwabskim, niedaleko Heuchlinge.



## Wyruszyć z błogosławieństwem

W średniowieczu pielgrzymów żegnano uroczystym błogosławieństwem w ich kościele. Jest to możliwe także dziś, w czasie mszy świętej lub po umówieniu się z lokalnym duszpasterzem. O takich ewentualnościach w danym regionie informują także stowarzyszenia Jakubowe.

### Błogosławieństwo z Irlandii

Aby drogi prostowały się przed twoimi stopami,  
Abyś miał wiatr za sobą,  
Aby słońce oświetlało twą twarz swoimi ciepłymi promieniami,  
Aby krople deszczu spadały łagodnie na twe pola  
I do czasu aż się zobaczymy, aby Bóg trzymał nad tobą swoją  
chroniącą dłoń.

### Uwolnić się – dotrzeć do siebie samego

Z początku myśli biegną często wstecz. Są przy ludziach, których pozostawiliśmy, przy niedokończonych zadaniach. Z dnia na dzień stajemy się jednak coraz bardziej pielgrzymami. Kolejne kroki okazują się łatwiejsze. Mamy czas, żeby otworzyć się na nowe doświadczenia. Rozkoszujemy się wolnością i koncentrujemy na nas samych. Nawet kiedy dokuczają nam pierwsze dolegliwości – uciska but, boli kolano, coś łamie w plecach, wykańcza palące słońce czy smaga deszcz – jesteśmy zdani tylko na siebie. Pociuszające: *Musisz przez to przejść!* pomaga tylko czasami. Marzenie o ukończeniu pielgrzymki może pęknąć jak bańka mydlana. Do tego nie musi jednak dojść. Jeśli uważamy na siebie, wczuwamy się w swoje ciało, respektując jego potrzeby i granice, znajdziemy rozwiązanie, które pomoże pójść dalej.

## 2. Być w drodze. Impulsy w czasie pokonywania drogi

Człowiek, do którego dziennie nie należy choćby jedna godzina,  
nie jest człowiekiem  
Rabi Mosche Löb, źródło nieznane.

Na szlaku pielgrzymkowym należy do nas niejedna godzina. Przebieg dnia dyktują: wędrówka, postoje i posiłki, a także odpoczynek i sen. Przed nami cały dzień. Decydujemy o jego rytmie. Wyznaczamy sobie przerwy. Mamy wpływ na to, ile czasu spędzimy zupełnie sami, a ile podzielimy z towarzyszami drogi. Doświadczymy siebie jako człowieka, nasze silne i słabe strony staną się dla nas lepiej widoczne niż na co dzień. Będziemy zmuszeni uważnie się ze sobą obchodzić i rozwijać samoświadomość oraz zaufanie do siebie.



### 2.1. Otwieranie się – otwarcie na nowy dzień pielgrzymowania

#### Pielgrzymować znaczy wciąż wyruszać w drogę – każdego dnia od nowa

Codzienne wyruszenie może się odbywać na różne sposoby – po miłym śniadaniu albo wczesnym rankiem, bo przed nami długi etap, bo chcemy uniknąć południowego skwaru itp. Często w pensjonatach i hotelach śniadania nie serwuje się przed 7.30. Wielu pielgrzymów nie czeka do tej pory, lecz wyrusza w drogę i je po drodze. Nasze stopy muszą przemierzyć wiele kilometrów, dlatego też potrzebują troskliwej opieki. Twarz i ręce są wystawione na działanie pogody, więc należy je nakremować. Co powinniśmy mieć w czasie drogi pod ręką (legitymacja, szczyrzyk, pełna butelka wody), to musi być odpowiednio spakowane.

#### Wczesny ranek

Początek dnia powinien mieć swój określony kształt. Najlepiej gdyby była to cicha lub wypowiedziana na głos modlitwa, krótka prośba: *Boże pobłogosław mnie tego dnia!*, pieśń poranna, towarzysząca w przygotowaniach do drogi, którą cicho nucimy lub wypowiadamy jak modlitwę.

Chroń nas Boże, zachowaj nas,  
Bądź z nami Panie na naszych szlakach,  
Bądź źródłem i chlebem na pustyni,  
Niech nas otacza twoje błogosławieństwo.  
Chroń nas Boże, zachowaj nas,  
Bądź z nami Panie w swoim błogosławieństwie.  
Twój Święty Duch, który jest obietnicą życia,  
Niech nas otacza na naszych szlakach.  
Eugen Eckert, źródło nieznane, 1987.

Kto wcześniej wyrusza w drogę, może się rozkoszować świeżością i spokojem nadchodzącego dnia w samotności. Zmysły są otwarte na spotkanie nowego. Niezapomniane nastroje i obrazy wpisują się w serce i duszę pielgrzyma.

### Chłonać dzień wszystkimi zmysłami

Co widzimy? Mgłę, która podnosi się nad rzeką. Wschodzące słońce. Nadciągające chmury. Pole janowca z błękitną szafliwą. Ludzi, którzy we wsiach i miejscach pracy podejmują swoje poranne obowiązki. Innych pielgrzymów, którzy także wcześniej wyruszyli w drogę. Co czujemy? Świeże powietrze na twarzy, krople deszczu na skórze, wilgoć mgły, jasne światło porannego słońca, przesywający chłód, rytm oddechu. Co wyczuwamy? Zapach jaśminu, akacji, pola pszenicy, laurowiśni. Czasem też zapach chlewu lub obory. Co słyszymy? Trele ptaków, gruchanie gołębi, odgłos własnych kroków, pianie koguta i szum przejeżdżających drogą samochodów.

### Ćwiczenie na wyostrenie zmysłów

Aby wyostrzeć zmysły, spróbujmy się skoncentrować na jednym z nich. Rankiem uważamy szczególnie na to, co słyszymy. Pozostałe wrażenia pozostają na ten czas wyłączone. Jakie dźwięki docierają do naszych uszu? Odgłosy zwierząt, szum wiatru tańczącego pomiędzy drzewami. Odgłosy innych ludzi. Turkot maszyn na polach i drogach. Które z tych dźwięków pochodzą od nas samych? Słyszymy swoje kroki, swój oddech, czasem nawet własny rytm serca. W kolejnym dniu koncentrujemy się na innym zmysle.

### Odnaleźć swój rytm

Podczas wędrowki próbujemy znaleźć własny rytm. Możemy przy tym zaobserwować, jakie zmiany zachodzą w nas w ciągu dnia i na nie zareagować. Cały czas będziemy odkrywali siebie na nowo, swoje możliwości i granice. Akceptujemy to, że inni mogą szybko przemknąć obok. Idziemy swoją drogą i wciąż jesteśmy świadomi swojego oddechu.

### Ćwiczenie oddechowe

Aby poczuć samych siebie, znaleźć do siebie drogę, własny grunt pod nogami, skoncentrować się i wzmocnić, możemy wykonać następujące ćwiczenie. Kładziemy ręce na brzuchu powyżej pępka i świadomie wdychamy i wydychamy powietrze. Uświadamiamy sobie przy tym, jak czuje się nasze ciało. Robiąc wydech, pozwalamy, aby powietrze uchodziło przez nogi i stopy aż do ziemi. Anselm Grün zaleca, aby podczas wdechu powtarzać - *Patrz*, a przy wydechu - *Jestem przy tobie*. Po wydechu następuje przerwa, aż poczujemy, jak samoistnie znów bierzemy oddech.

Potrzebujemy naszych stóp. Dlatego co rano i co wieczór zajmujemy się nimi – tak jest również podczas postojów. Zdejmujemy buty i skarpetki. Pozwalamy, aby docierało do nich świeże powietrze. Masujemy każdy palec stopy, a kiedy trzeba – czerwone i podrażnione miejsca chronimy plastrem. Uwaga: Podczas drogi nóg i stóp nie należy zanurzać w wodzie, bo to grozi powstaniem pęcherzy!

Jesteśmy uważni na swoje tu i teraz, na spójność tego, co wewnątrz i tego, co nas otacza. Drobiazgom poświęcamy, o ile to możliwe, tyle samo uwagi, co wielkim wydarzeniom. Czy ciężar niesiony na plecach kołysz się w naszym rytmie? Czy musimy coś poprawić przy plecaku?

### Medytacja kroków

Podczas wyruszania lub na trudniejszym odcinku drogi. Koncentrujemy się na sobie i kierujemy uwagę na nogi i stopy. Możemy nimi poruszać. Czujemy kontakt z podłożem. Mocno stoimy na ziemi, która nas dźwiga. Jeszcze raz bierzemy świadomy wdech i pozwalamy, żeby powietrze odeszło przez nogi i stopy ku ziemi. Jakim cudem są nasze nogi i stopy! Wyobrażamy sobie ich układ kości i ścięgien. Nosily nas przez tyle lat, dzień po dniu. Jesteśmy pełni ufności i wdzięczności, że noszą nas teraz, i nadziei, że tak będzie jeszcze długo. Świadomie wprawiamy je w ruch. Czujemy podłoże pod sobą – asfalt, żwir, leśną drogę albo łąkę. Uważnie stawiamy stopy, czujemy, jak ciężar przenosi się z pięty na palce. Jakie podłoże bardziej nam odpowiada? Świadomie oddychając, uważamy na swoje kroki, odnajdujemy własny rytm i wkraczamy na drogę zgody z samymi sobą.

### Umawianie się

Kiedy jesteśmy w drodze w dwójkę lub w trójkę, albo też kiedy samodzielnie pokonujemy jakiś odcinek drogi, umawiamy się, czy trzymamy się w zasięgu wzroku, czy też uzgadniamy określone punkty spotkań. Warto wyznaczyć okresy milczenia i komunikacji. Oznacza to, że umawiamy się na przykład, że podczas marszu zasadniczo nie rozmawiamy ze sobą. Ważne jest, aby w drodze mieć czas dla samych siebie. Rozmowa zaczyna się podczas postoju, kiedy trzeba się umówić, albo podczas uzgodnionych przerw w drodze.

„Dlaczego tak się spieszysz?” spytał Rabi. „Podążam za swoją żywotnością”, odpowiedział zapytany.  
„A skąd wiesz, że twoja żywotność biegnie przed tobą i że musisz się spieszyć? Może ona jest w tobie i musisz tylko wejść w głąb siebie?”.

Martin Buber, źródło nieznane.

### Planowanie przerw

Doświadczony pielgrzym radzi, aby po każdej godzinie marszu zatrzymać się na pięć minut, zdjęć plecak i głęboko pooddychać. Po trzech godzinach drogi powinno się natomiast zaplanować dłuższą przerwę. To czas na zdjęcie butów i skarpetek, zadbanie o swoje stopy. Odprężenie i nabranie nowych sił. Rozkoszowanie się chlebem, serem, owocami i wodą. Notowanie w dzienniku, co w ciągu ostatnich godzin okazało się poruszające a co zadziwiało. Podczas marszu pozwalamy sobie też na spontaniczne przerwy, aby pozachwytać się widokiem czy rozradować kwiatem albo przetkaną światłem pajęczyną. Przystajemy i zamieniamy kilka słów z kobietą przy płocie albo z rolnikiem na polu. Spotkaliśmy młodego pielgrzyma, który zawsze przerywał wędrówkę w niedzielę, którą celebrował jako czas odpoczynku. W ciągu dnia również poszukujemy miejsca wyciszenia. To piękny zwyczaj zatrzymać się w przydrożnym kościółku, przeczytać tam kilka słów psalmu, zaśpiewać lub zamruczeć pieśń, pomilczeć kilka minut. W kościele możemy też zapalić świeczkę i pomyśleć chwilę o tych, którzy są nam bliscy.

### Modlitwa podczas zapalania świecy

Boże, Ty jesteś dla mnie jak matka i ojciec, w ufności w Twoją miłość przychodzę do Ciebie i zapalam tę świecę. Jezusie Chrystusie, Ty jesteś światłością tego świata i chcę, aby inni byli dla nas światłem, jako i my dla nich nim jesteśmy. Pozwól, by światło to paliło się w moim życiu coraz jaśniej, i pozwól, aby wskazywało ono drogę także tym, których noszę w moim sercu. Szczególnie proszę Cię dla (...). Bądź z nami na naszych szlakach, aż dotrzemy do celu naszego życia – do Ciebie. Amen.

### Pielgrzymowanie wskazuje mi wymiar człowieczeństwa

Nie jesteśmy uzależnieni od środków transportu. Sami określamy rytm i wymiar czasu, w którym się poruszamy. Idziemy swoją własną drogą. I tylko tak daleko, jak codziennie damy radę. Niesiemy ze sobą tylko tyle, ile sami zdołamy unieść. Pielgrzymowanie pozwala nam odczuć, ile naprawdę potrzeba do życia i z czego moglibyśmy zrezygnować. Wskazuje nam wymiar człowieczeństwa. Prowadzi do własnych granic. Hape Kerkeling opisuje bardzo dobitnie, jak się czuła, kiedy słońce paliło, nogi ciążyły, a droga wydawała się nie mieć końca.

Camino oferuje prawdziwą, prawie zapomnianą możliwość zatrzymania siebie samego. Każdy człowiek szuka oparcia, a jedyne oparcie polega na uwolnieniu. Ta droga jest ciężka, ale i cudowna. Jest wyzwaniem i zaproszeniem. Sprawia, że jesteś wykończony i pusty, kompletnie. A potem odbudowuje cię. Też kompletnie odbiera ci wszystkie siły, a potem oddaje po trzykroć. Drogę tę musisz przejść sam, w przeciwnym wypadku nie zdradzi ci swojej tajemnicy.

„A wtedy jestem w drodze” s.342 Hape Kerkeling, 2006.

Pielgrzymowanie wskazuje wymiar człowieczeństwa – także w spotkaniach i relacjach. Nie sprowadza nas tylko do samego samych siebie. Nie jesteśmy w drodze osamotnieni. Przed nami niezliczeni pielgrzymi przemierzali już tę trasę. W czasie gdy wędrujemy, w drodze jest wielu innych. Po nas przemierzą ją kolejni. Ta świadomość wpływa na naszą wędrówkę. Idziemy sami, a jednak z innymi. Decydujemy o tym, ile chcemy przebywać w towarzystwie. Są odcinki, które chcielibyśmy przemierzyć sami, aby znaleźć do siebie drogę. Są też takie momenty, a właściwie takie miejsca, w których cieszymy się na wspólny czas spędzony z innymi pielgrzymami.

### Być w drodze

Jesteśmy z Tobą, Boże, w drodze, bo nie siedzisz na swoim tronie, lecz wędrujesz z nami przez ciemność i deszcz, przez mgłę, a często nie znając drogi ani celu.

Jesteśmy z Tobą, Boże, w drodze, bo Ty nie mieszkasz w kościele, lecz wędrujesz z nami w strachu o tych wszystkich, którzy mogą wybrać tylko między wypędzeniem a zbombardowaniem.

Idź także z nimi, Panie, i pozwól nam iść z nimi. Jesteśmy z Tobą, Boże, w drodze, bo nigdy nie poznamy Cię do końca, a Ty zawsze będziesz się chował w płatku róży lub uśmiechu biedaka. Wędrujesz więc z nami i uczysz nas, jak iść i jak Cię szukać.

Jesteśmy z Tobą, Boże, w drodze, tak aby nasza droga i cel stały się jednym w Tobie.

Dorothee Solle, Szlak pielgrzymkowy podczas Dnia Kościoła w Stuttgarcie, 1999  
[w] Ze wschodu i zachodu, z północy i południa. Ekumeniczne szlaki pielgrzymkowe, missio Aachen 2000, s. 43.



## 2.2. Doświadczanie – otwarcie na spontaniczne skojarzenia i doświadczenia

Po drodze wciąż chłoniemy nowe wrażenia. Ogromna większość z nich nie bywa spektakularna. To raczej drobiazgi, na które w innych okolicznościach nie zwrócilibyśmy uwagi, ale po wielodniowej wędrówce spostrzegawczość wyostrza się sama. Mamy czas, aby przemyśleć wrażenia i doświadczenia, a także je pogłębić.

### Odkryć rękę Stwórcy

Zauważamy piękno natury, mnogość pięknych kwiatów, które wiosną zdobią skraj drogi lub kwitną na górskich łąkach, podziwiamy owoce jesieni. Widzimy kształty chmur, zwierzęta w lesie i na polu, i jeszcze pajęczą sieć rozpiętą na żywopłocie. Mamy czas chłonąć to wszystkimi zmysłami i odkryć w tym rękę Stwórcy.

### Krzyż znakiem śmierci?

Czy może mocy nie do odparcia i radości zwycięstwa? Wielu obawia się krzyża, odczuwa przymus i gwałt. Ileż cierpienia przyniósł krzyż, rycerze jego zakonu i święta inkwizycja! Czy to jednak rzeczywiście krzyż Jezusa Chrystusa? On mówi innym symbolicznym językiem: „Ojciec przebac im, bo nie wiedzą, co czynią.” Tym samym religia zwycięża zemstę, i prawo odpłacenia za krzywdy przestaje obowiązywać. W chwili największej ciemności i pustki, w milczeniu Jezus najgłębiej zawiera Bogu. Od tego czasu krzyż staje się symbolem Boga, który dźwiga przygnębionych, podnosi omdlałych. Jest zaproszeniem do pojednania.

Ze wschodu i zachodu,  
z północy i południa.  
Ekumeniczne szlaki  
pielgrzymkowe,  
miasto Aachen 2000, s. 26.



### Wrażenia stają się symbolami

Często przystajemy, podziwiamy stary most, jakąś niezwykłą budowlę, przydrożny krzyż. Fascynuje nas krajobraz i dal spojrzenia. Chcielibyśmy zatrzymać te obrazy, zachować je we wspomnieniach, w sercu i głowie. Nierzadko wrażenia te zaczynamy interpretować jako symbole naszych życia i przeżywania.

Wybrane przykłady:

- **Przekraczać:** będąc pielgrzymem, wciąż przekraczam mosty. W średniowieczu rzeki były dla pielgrzyma ciężkim do pokonania wyzwaniem. Mosty łączą ze sobą dwa brzegi. Gdzie w moim życiu przekraczałem mosty? Pokonywałem przepaści? Kto lub co mi w tym pomógł? Kto był dla mnie mostem do przekroczenia? Gdzie i kiedy to było? Gdzie ja mógłbym pełnić dla innych funkcję mostu? Kto chce być mostem, musi mieć świadomość, że można na niego z obu stron wkroczyć.
- **Wzniesienia:** leżą przede mną. Pokonywanie ich sprawia mi trud. Odczuwam spełnienie, kiedy mam je już za sobą. Jakie pamiętam trudne fazy w moim życiu? Jak sobie z nimi poradziłem?
- **Wąskie ścieżki:** szlak Jakubowy jest często okalany przez murki, wiklinowe płoty czy drut kolczasty. Co ograniczało lub nadal ogranicza moje życie? Jakie granice sprawiają, że czuję się bezpieczny? Jak stawiam swoje? Które z nich chciałbym przekroczyć?
- **Daleki horyzont:** fascynacja odległością, różnorodnością, tęsknota za dalą w moim życiu. Co ogranicza mój horyzont? Czy mogę dojrzeć coś poza nim?
- **Znak na mojej drodze:** na Drodze św. Jakuba podążam za symbolem muszli. W różnych krajach wygląda on inaczej. Zwykle jest umieszczony w sposób widocznym miejscu. Mogę za nim podążać. Czasem go brakuje i sam muszę szukać właściwej drogi. Aby się nie zgubić, potrzebuję mapy. Co jest drogowskazem w moim życiu? Za jakimi ludźmi podążam? Kiedy sprowadzili mnie na dobrą drogę a kiedy na manowce? Skąd wiem, dokąd iść, gdy brakuje drogowskazów? Jak rozumiem zdanie: Droga jest celem samym w sobie, kiedy się gubię?
- **Krzyż na drodze:** na skrajach dróg stoją zawsze krzyże. Co on dla mnie oznacza? Jakie myśli i wspomnienia we mnie budzi? Jaki krzyż musiałem dźwigać w swoim życiu? Co z tego wyniknęło?
- **Układanie kamieni pod krzyżem:** u stóp wielu krzyży, pielgrzymujący układają kamienie. Jaki ciężar mogę i chcę tam złożyć? Jaki krzyż muszę dźwigać dalej?

Rezerwuję sobie czas na rozważenie poszczególnych problemów, które mnie obciążają. Pytam siebie:

- Jaki ciężar wzięłem na siebie sam? Czy muszę go koniecznie dźwigać?
- Jakie ciężary nałożyli na mnie inni? Czy mogę i chcę je dźwigać?
- Jakiego ciężaru chętnie bym się pozbył, a jednak nie mogę, bo jest mi przypisany. Jak mogę się nauczyć z nim żyć?

Nie musisz wymyślać ofiar -

Wystarczy, że będziesz wolny dla krzyża, który Ojciec Niebieski przygotował dla ciebie...

Nie zapomnij: ten krzyż nie został wyprodukowany. Ojciec przygotował go na miarę, na twoje ramiona...

Dom Helder Camara, źródło nieznane

- ☑ **Kamienie graniczne:** szlak Jakubowy prowadzi przez różne kraje. Cały czas przekraczam granice. Jakie doświadczenia kształtują w związku z tym moje życie? Jakie doświadczenia mam ze śmiercią, jako granicą życia?

Granica człowieka jest bramą, przez którą wchodzi Bóg

Gertrud von le Fort, źródło nieznane

### Odkrywanie w dialogu ze sobą samego siebie

Pielgrzymowanie będące drogą medytacyjną wprowadza uczestnika prawie od razu w stan kontemplacji. Wyzwania, które sobie stawiamy, doprowadzają do tego, że patrzymy na siebie samych uważniej i odczuwamy silniej własne jestestwo. Rozpoczynamy autorefleksję. Budzą się wspomnienia, dawno zapomniane sytuacje ożywają na nowo, a my odkrywamy w tym dialogu samych siebie.

### Odkrywanie siebie w spotkaniu z innymi

Na szlaku pielgrzymkowym wciąż spotykamy innych ludzi, współtowarzyszy podróży, miejscowych mężczyzn i kobiety. Dostrzegamy ich różnorodność. Niektórzy z nich sygnalizują brak ochoty na kontakt, większość jest jednak otwarta na innych. Wymieniamy z nimi ważne informacje, troszczymy się o ich samopoczucie. Pomagamy sobie. Kawałek drogi przemierzamy z ludźmi, którzy są nam obcy. Czasem dochodzi zaskakująco szybko do głębokich, osobistych rozmów. Opowiadamy sobie część historii naszego życia. Mamy na to czas. Rozpoznajemy siebie w lustrze, którym są dla nas inni. Często bywa i tak, że bariery językowe utrudniają lub wręcz uniemożliwiają nam rozmowę. Czasem jednak w zdumienie wprawia fakt, jak wielkie porozumienie osiągnąć można bez słów.



### „Zagęszczanie” wrażeń i doświadczeń

W drodze spotkaliśmy kobietę. Liczyła na palcach, dokładnie jak dzieci, które dopiero uczą się rachować. Zaciekawieni zapytaliśmy, co robi. Odpowiedziała: Zachowuję ważne doświadczenia w formie japońskich wiersów. Nie muszę być do tego poetką ani wymyślać rymów. Liczę po prostu sylaby. Ta forma wiersza nosi nazwę haiku. Składa się z trzech wiersów – pierwszy i ostatni powinny być pięciosylabowe, środkowy – siedmiosylabowy. Widzieliście, że do liczenia używam palców, pomaga mi to w trzymaniu się tekstu. Kobieta podarowała nam kilka swoich prób haiku.

#### Camino Santo

Kwiaty rosną na drodze

Pachnie lawenda

Wystarczy policzyć sylaby, by dowiedzieć się, że tylko te trzy wersy tworzą haiku. Pozostałe są prawdopodobnie błędnie przetłumaczone. Może warto podać tylko jeden przykład haiku – ten pierwszy.

Znów przeminał rok

A ja noszę wciąż

Kapelusz i buty pielgrzyma

Śłońce jest wysoko

Ciężko pójść w dolinę

Czasem chce tego od nas nasza droga

Przez wąwóz

Niesiony korzeniami

Dźwiga nas most

### Zatrzymywanie wrażeń

Ćwiczenie, które proponujemy, służy do tego, aby „pogłębiać” szczególne wrażenia i doświadczenia. Siadamy wygodnie, zamykamy oczy. Jedną rękę umieszczamy na ciele i obserwujemy swój oddech. Wracamy myślami do tych sytuacji, które chcemy zgłębić. Przedstawiamy sobie dane wydarzenie możliwie najdokładniej:

- Co widziałem? (przedmioty, kolory, ludzi, ruch...)
- Co słyszałem?
- Jakie zapachy mogę sobie przypomnieć?
- Co odczuwałem, smakowałem?
- Co mnie poruszyło?

Raz jeszcze zanurzam się w tych sytuacjach, zakotwiczam je w sobie, aby móc je później ponownie wyciągnąć na powierzchnię.

### 2.3. Oddawanie się refleksji – zachęta do świadomego pielgrzymowania na różnych etapach życia

Pielgrzymowanie odbywa się wciąż. To nasza codzienność. Nastawiamy się na etap, który jest przed nami. Chcemy się otworzyć na nowy dzień i pozwalamy się zainspirować tym, co nas dziś spotka. Nadchodzi też taki moment, w którym spoglądamy wstecz – na etapy, które już pokonailiśmy, które są za nami. Patrzymy też w przód – na drogę, którą jeszcze chcielibyśmy przemierzyć. Decydująca jest jednak chwila obecna. Kiedy już dłużej jesteśmy w drodze, naszych myśli nie zajmuje zwykle przebyty szlak pielgrzymkowy, ale własna droga życiowa, którą już przebyliśmy. Spójrzmy, jakie kierujemy w przód, nie dotyczy tylko tego, co spotka nas na szlaku św. Jakuba, ale też na życie, które jeszcze przed nami.

Potwierdzenie tych słów można odnaleźć w wypowiedziach pielgrzymów, którzy nie nastawiali się, że odbędą wędrówkę w głąb siebie. Jeden z nich mówi: *Wcale nie zamierzałem się zastanawiać nad swoim życiem, jednak przez kilka pierwszych nocy pielgrzymki intensywnie śniło mi się moje dzieciństwo. Podczas drogi koncentrowałem się potem przez kilka dni na tym czasie mojego życia. Uświadomiłem sobie przy tym sytuacje, które już dawno zapomniałem.*

Wiele osób wybiera się w drogę właśnie po to, aby znaleźć podczas pielgrzymki okazję i czas na refleksje. Ci ludzie znajdują się nierzadko na rozstaju dróg – stają przed problemem, który tylko oni mogą rozwiązać. Chcą siebie świadomie kształtować. Przyjrzeć się w spokoju temu, co do tej pory przeżyli i uporządkować swoje wyobrażenia, oczekiwania i obawy, które mieli w związku z tym nowym okresem w życiu. Dla nich pielgrzymowanie jest świadomym rytuałem przejścia.

#### Pielgrzymowanie jako początek trzeciej fazy życia

Okresy przełomowe dotyczą każdego z nas, bez względu na wiek, i mają różne przyczyny. Głębokim doświadczeniem jest zakończenie okresu pracy zawodowej. Odciążenie od dotychczasowych obowiązków daje swobodę – zyskujemy czas, który trzeba będzie zagospodarować. Żegnamy się z rutynowym planem dnia, z zadowoleniem, jakie czerpaliliśmy z pracy i towarzystwem, które nas otaczało. Musimy się odnaleźć w fazie życia, którą każdy z nas określa w dużym stopniu sam. Do odzyskanej wolności należy też możliwość spełnienia od dawna noszonych w sobie pragnień, na przykład wyruszenia na pielgrzymkę do Santiago de Compostela.

Wykorzystujemy ten czas, żeby dokonać bilansu i otworzyć się na trzecią fazę życia. Kolejne tematy, które w nas kiełkują, mogą się stać impulsami dla wszystkich pielgrzymujących. Są jednak pomyślane szczególnie z myślą o tych, którzy udają się w drogę w jakimś przełomowym okresie swojego życia, między innymi rozstają się z życiem zawodowym.

#### Pielgrzymowanie odbywa się tu i teraz

W trudnych życiowych momentach spoglądamy wstecz i patrzymy w przód. Na kontemplację zostawiamy sobie czas. Rytuały przejścia stwarzają do tego odpowiednie ramy. Pozwalamy sobie na oddech i refleksję nad życiem. Pielgrzymowanie pozwala nam zwolnić tempo życia. Uczy nas świadomego przechodzenia przez trudy. Zanim spojrzymy wstecz lub w przyszłość na nasze życie, ważne jest, abyśmy nie zapominali o sobie tu i teraz. Kiedy jesteśmy w drodze, zwracamy uwagę na swoje samopoczucie. Pielgrzymując, obserwujemy swoje ciało, oddech, wsluchujemy się w swój rytm. Wszystkimi zmysłami chłoniemy naturę, z którą dane nam jest obcować. Opisana tutaj medytacja serca może pomóc nam być dobrymi dla siebie i innych.

#### Medytacja serca

Siadamy lub kładziemy się odprężeni. Jedną rękę kładziemy na piersiach, podczas gdy druga spoczywa na brzuchu. Koncentrujemy się na swoim oddechu i na tym, jak ciało wraz z nim unosi się i opada. Teraz kierujemy swoją uwagę na rytm bicia serca i przedstawiamy je sobie jako obraz. Prosimy Boga, aby wypełnił serce miłością i czujemy przy tym, jak dobre samopoczucie rozchodzi się po ciele. Kiedy serce wypełnia miłość, możemy ją przekazać tym, którzy są nam bliscy, o których się troszczymy, ale także tym, którzy zadają nam ból. Jako modlitwę możemy dołączyć podziękowanie lub prośbę.

#### Spojrzenie wstecz – wspomnianie

Kto postanowi sobie, że będzie świadomie przeżywał jakąś trudną sytuację ze swojej przeszłości, ten może sam zdecydować o tym, ile czasu przeznaczy na refleksję. Możemy zajmować się dzień po dniu określonymi okresami życia, zgłębiać teksty, pochylać się nad tematami lub też pozwolić myślom podążać swoim własnym torem. Kto zdecydował się systematycznie poświęcać czas na rozważanie, powinien się wystrzegać przymusu. Kto zaś pracuje nad sobą dorywczo, a więc pozwala myślom wędrować, powinien unikać przypadkowości. Poniższe rozważania winny nas natchnąć pomysłami. Nie są programem obowiązkowym.

### Wspominanie różnych okresów życia

W sytuacjach przełomowych zadajemy sobie pytania: Skąd przybywam? Co sobą wnoszę? Co mnie ukształtowało? Systematycznie sporządzamy swój życiowy bilans. W życiu są zawsze dwie strony medalu - dobra i zła. Podczas pracy związanej ze wspomnianiem, trzeba się skupić na obu i uważać, aby tych dobrych nie przedstawiać sobie w jeszcze lepszym świetle, a tego, co ciężkie i co nas obciąża, nie wypierać ze świadomości. Dlatego też w odniesieniu do przebytych już etapów życia należy sobie świadomie postawić cały szereg pytań. Poniższa lista jest jedynie przykładem, zawarte na niej pytania można uzupełnić lub wykreślić. Mają nam pomóc w tym, aby nie skupiać się tylko na wybranych wspomnieniach, pomijając przy tym inne.

W określone dni pielgrzymowania zajmuję się jednym etapem mojego życia i spróbuję go zgłębić, na ile to możliwe:

- okres dzieciństwa – najwcześniejsze wspomnienia; pozytywne i negatywne doświadczenia;
- okres szkolny i młodości – szczególne sukcesy i porażki; przyjaźnie; pierwsza miłość; przebieg nauki, wybór zawodu;
- okres wczesnej dorosłości – pożegnanie z domem rodzinnym, początek życia zawodowego, związki partnerskie i założenie rodziny;
- okres dorosłości – ustalenie priorytetów (praca i rodzina), przyjaźnie i znajomości, sukcesy i porażki;
- okres przed emeryturą – wymuszone czy dobrowolne, nagłe czy stopniowe wycofanie się z pracy, nowa perspektywa?

Pytania, które zadaję sobie w związku z poszczególnymi etapami życia:

- Co było dobre?
- Co było trudne?
- Co było bolesne?
- Gdzie i czy znalazłem wtedy wsparcie?
- Za co jestem wdzięczny?
- Kim byli ważni wtedy dla mnie ludzie?
- Czego się nauczyłem?
- Z jakimi uczuciami wspominam teraz tamte wydarzenia?
- Jakie znaczenie miały te doświadczenia dla mojego dalszego życia?

Co pozostaje po refleksji na temat poszczególnych etapów życia?

- Co było szczególnie ważne dla mojego rozwoju?
- Co chciałbym zachować?
- Za co jestem do dziś wdzięczny?
- Co mnie bardzo obciążało? Z czym lub z kim mogłem się pojednać, a tego nie zrobiłem?
- Co pozostaje do dziś otwarte?
- Jak traktuję trudne dla mnie wspomnienia?
- Czy umiem się pozbyć brzemienia, odłożyć je na bok, nawet symbolicznie, w postaci kamienia pod przydrożnym krzyżem?



Szlak prowadzi do Cruz de Ferro. Na ogromnym stosie kamieni stoi pięciometrowy pień drzewa, którego koronę stanowi żelazny krzyż. Od pokoleń pielgrzymi składają tu przyniesione przez siebie kamienie – znaki ciężarów, których chcą się pozbyć, odbywając pielgrzymkę. A co wówczas, gdy nie można tak po prostu pozbyć się ciężkiej sytuacji? Pielgrzym, który przechodził szlak w czasie osobistego kryzysu życiowego, powiedział nam: *Szlak jest moim terapeutą. Opowiadam mu historię mojego życia. On po prostu jest i to mi dobrze robi.*

Zdarza się też często, że po drodze nadarza się okazja omówienia naszego problemu ze współtowarzyszem lub też – po osiągnięciu danego etapu – z duchownym. Być może zdecydujemy się to wszystko szczerze opisać w liście do wspomnianej osoby. Nie wysyłamy go jednak. Potraktujmy pisanie jak formę terapii, katharsis. Włóżmy list do koperty i schowajmy go na resztę podróży na samym dnie plecaka – możemy umieścić w nim tylko hasła-drogowskazy. Wspomnienie nie może pójść w zapomnienie. W domu będziemy mogli do nich powrócić i pracować nad nimi dalej w samotności albo w towarzystwie zaufanej osoby lub z pomocą profesjonalisty. Celem jest pojednanie z daną sytuacją, bliźnim lub ze sobą samym.

### Wspomnienia w perspektywie

Podczas wspomniania możemy się skoncentrować na poszczególnych okresach życia lub zastanowić się nad określonymi tematami czy pytaniami z perspektywy lat.



W rozdziale 2.2. zwracaliśmy uwagę na to, jak spontaniczne wrażenia mogą się stać symbolami, które sprawiają, że zastanowimy się nad swoim życiem.

- Gdzie w moim życiu spotykałem granice i jak na nie reagowałem?
- Jaki krzyż musiałem dźwigać i co lub kto mi w tym pomagał?
- Jakie wzniesienia pokonywałem w życiu i w jakie przepaście musiałem zaglądać?
- Jakie mosty przekraczałem w życiu i gdzie sam mogłem się stać „pomostem”?

Jeden z pielgrzymujących opowiada, że zakładał sobie zawsze dni tematyczne. I tak:

- jednego dnia rozmyślał o wszystkich kobietach, które odegrały w jego życiu jakąś rolę – poczynając od matki, babci, poprzez przyjaciółki, żonę i koleżanki;
- innego dnia poświęcił swoje rozmyślenia mężczyznom, przyjaciołom, kolegom.

#### Łączenie tekstów i wspomnień

Możemy też porozmawiać ze swoją przeszłością za pomocą tekstów, piosenek oraz postaci biblijnych lub związanych z historią Kościoła. Dane nam jest czerpać z bogatego skarbcza. Mogą to być dobrze nam znany tekst z Biblii, piosenka lub postać, którą znamy i wybierzemy na towarzysza podróży.

#### Przykład

Psalm 23 nadaje się szczególnie dobrze do tego typu rozmyślań. W poszczególnych dniach towarzyszy nam zawsze jedno wybrane z niego zdanie i to z nim właśnie zanurzamy się w przeszłości.

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.  
Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach, prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć.  
Orzeźwia moją duszę. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię.  
Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną, Twój kij i Twoja łaska są tym, co mnie pociesza.  
Stój dla mnie zastawiasz wobec mych przeciwników; namaszczaś mi głowę olejkami; mój kielich jest przeobfity.  
Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia i zamieszkać w domu Pańskim po najdłuższe czasy.

#### Psalm 23

- Pan jest moim pasterzem – w jakich momentach staje się to dla mnie jasne? Czy były w moim życiu sytuacje, kiedy inni wymagali ode mnie, aby za nimi podążyć? Jak na to reagowałem?
- Jakie znaczenie w moim życiu miały brak i pokrzepienie?
- Jakie ulice i drogi przemierzyłem? Czy znam sytuacje, po których mogłem powiedzieć, że coś mnie prowadziło?
- Przez jakie ciemne doliny musiałem przechodzić? Kto wówczas przy mnie był? Czy mogłem wówczas lub patrząc teraz wstecz, powiedzieć: *Jesteś lub byłeś przy mnie! Wielki filozof, Immanuel Kant, stwierdził: Przeczytałem w życiu wiele mądrych i dobrych książek, lecz w żadnej z nich nie znalazłem niczego, co tak uspokoiłoby i rozradowało moje serce, jak słowa z 23 Psalmu „Jesteś przy mnie!”.*
- Z jakimi przeciwnikami, a może nawet wrogami miałem w życiu do czynienia? Jak doszło do naszego spotkania? Co z niego wyniknęło?
- Gdzie w moim życiu znalazłem nakryte stoły? Jak wygląda bilans moich przyjaźni?
- Jaka nadzieja wypełnia mnie w związku z moim życiem?

#### Dalsze przemyślenia

- Prośby z Ojciec Nasz i Błogosławieństwa nadają się jako tematy dzienne na szlaku.
- Zdanie Dietricha Bonhoeffera: „*Można mieć spełnione życie mimo wielu niespełnionych życzeń*” – może się stać motywem przewodnim podczas rozmyślań nad poszczególnymi etapami naszego życia i pozwolić nam na sporządzenie całościowego bilansu.
- Postacie biblijne, takie jak Abraham czy Jakub, mogą podczas naszej podróży w przeszłość stać się przewodnikami drogi.



### Spojrzenie w przód

Kto w przełomowym momencie swojego życia udaje się na szlak pielgrzymkowy, spogląda zwykle, jak podczas rytuałów przejścia, na to, co już za nim, a potem dopiero na to, co go czeka w przyszłości. Możemy zwrócić wzrok na to, co przeżyliśmy. Przyszłość jest niewiadomą, a mimo to próbujemy ją okiełznać, wytyczyć kierunek działania. Odczuwają to zwłaszcza ci, którzy udają się na pielgrzymkę po zakończeniu swojej kariery zawodowej i szukają punktów orientacyjnych. W zdrowym ciele – zdrowy duch. Dzisiejsi emeryci są tego przykładem. Jeszcze sto lat temu jesień życia zapowiadała jego zmierzch. Obecnie ludziom w sile wieku zwykle dopisuje zdrowie. Należy za to dziękować, a praca nad sobą będzie tego najlepszym wyrazem. Jak będzie wyglądała kolejna faza naszego życia? Czym ją ubogacimy? Spoglądając wstecz uświadamiamy sobie, co przenosimy ze swojej przeszłości do teraźniejszości. Już podczas wspomniania kiełkuje w nas myśl o tym, jaki ton nasze dotychczasowe życie nada przyszłości. Chcę na szlaku mojej pielgrzymki mieć czas, aby pomyśleć:

- Co mogę i chciałbym zakończyć i pozostawić za sobą?
- Co jest dla mnie tak ważne, że chciałbym to zachować i kontynuować?
- Czego mi do tej pory brakowało?
- Na co chcę teraz zwracać większą uwagę i na co w przyszłości będę poświęcał więcej czasu?
- Czy mam w związku z nową fazą życia jakieś marzenia? Które z nich mogą teraz zostać zrealizowane?
- Co chciałbym rozpocząć na nowo i zrobić inaczej?
- Z jakimi wyobrażeniami i uczuciami rozpoczynam swoje pożegnanie z pracą zarobkową i nastawiam się na dalszy etap życia?
- Przede mną coś nowego. Chcę zagospodarować ten odcinek mojego życia. Co jest dla mnie ważne?
- Jakie mam nadzieje? Jakie obawy? Czego oczekuję? Jakie cele sobie stawiam?

Odpowiedzi na te pytania będą także kształtowały: przeszłość, co przenosimy z niej do nowej fazy życia, a także czynniki, które miały wpływ na całe nasze dotychczasowe życie. Są cztery typowe sposoby podejścia emerytów do ich nowej roli.

### Do jakiego typu należę?

**Wyzwoleni** – emerytura jest dla nas wyzwoleniem.

Przymus, który kiedyś odczuwaliśmy, w związku np. z nielubianą pracą lub obowiązkami domowymi, teraz przestaje być naszym udziałem. Wiele można znów przedsięwziąć, na nowo rozpocząć coś, co od dawna leżało odłogiem, bo brakowało czasu i sił. Swoboda, którą zyskaliśmy, umożliwi nam własne działania i jest odczuwalna jako całkiem nowe życie.

**Kontynuujący** – wyznaczone do tej pory cele życiowe są wciąż motywującym wyzwaniem. Ta grupa odnalzła w swoim dotychczasowym życiu spełnienie, dlatego też chcą, aby toczyło się ono dalej. Praca zawodowa jest kontynuowana tak długo, jak się da.

**Dołączający** – obrali określone kierunki w swoim życiu i teraz stoją przed nowymi zadaniami. Tajemnicą ich sukcesu jest obowiązkowość. Decydują się na zadania, które otwierają przed nimi obszary do zagospodarowania. Zdobyte umiejętności wykorzystują w nowej sytuacji i przenoszą je na pracę charytatywną i społeczną, która staje się dla nich wyzwaniem i daje życiowe szczęście.

**Nadrabiający** – ukryte cele życiowe podejmują na nowo. Ta grupa jest z reguły zadowolona ze swoich przeżyć. W ich życiu nie było aż takiego obciążenia, jak u wyzwolonych. Były jednak obszary zainteresowań, na które zawsze brakowało czasu i sił. To się zmieniło. Teraz sami decydują o kolejach własnego losu, przejmują zadania, które odpowiadają ich zainteresowaniom.



### 3. Przybycie. Impulsy do osiągnięcia celu wędrówki

Wyruszenie i bycie w drodze mają na celu przybycie. Także zakończenie pielgrzymki wymaga odpowiedniego podejścia.

#### 3.1. Przybycie do celu dziennej wędrówki

##### Regeneracja

Zmęczeni i z bolącymi nogami, złani potem docieramy do schroniska. Od wyruszenia, przez cały czas, pielgrzymujemy do celu. Jesteśmy coraz bliżej z każdym dniem. To napętnia nas satysfakcją. Zapoznajemy się ze schroniskiem, stawiamy buty przed drzwiami, bierzemy prysznic, pierzemy bieliznę i odkrywamy ze zdziwieniem, że nogi nie są już tak ciężkie, jak przed chwilą. Odpoczywamy na łóżku, zanim rozpoczniemy przygotowania do wspólnej wieczerzy lub zanim zasiądziemy w gospodzie przy nakrytym stole.

##### Przybyć

Odnaleźć siebie

Przybyć

Uwierzyć w siebie

Przybyć

Zaakceptować siebie

Przybyć

Ukochać życie

Przybyć

Odnaleźć spokój

Przybyć

Zaufać przyszłości

Najtrudniejszą drogą, jest droga do siebie samego

Do przemyślenia z Drogą św. Jakuba na odcinku frankońsko-szwabskim, niedaleko Heuchlingen

##### Praca nad tym, czego doświadczyliśmy

Ponieważ na południu jada się raczej późno, mamy chwilę czasu, aby zasyć się gdzieś z dziennikiem i raz jeszcze przemyśleć miniony dzień.

- Co dostarczyło mi szczególnie dużo wrażeń?
- Co dziś było inne niż zwykle?
- Za jakie wsparcie, którego mi dziś udzielono, jestem wdzięczny?
- Czym jestem rozczarowany?
- Jakie przeżycia chciałbym zachować?

Następujące ćwiczenie pomaga przypomnieć sobie nasze przeżycia i je zachować.

##### Zachowywanie przeżyć

Zobrazowane w punkcie 2.2. ćwiczenie, celem którego było ponowne wniknięcie w przeżyte sytuacje, przywołanie w ciągu dnia lub wieczorem tego, co widzieliśmy, słyszeliśmy i czuliśmy, kiedy coś nas poruszyło, może pomóc w zachowaniu przeżyć.

##### Wdzięczność

Modlitwa uwagi pełnej miłości pozwala nam spojrzeć wstecz na przeżyty dzień.

Ignacy z Loyoli wymienia pięć punktów:

1. Osiągam spokój. Dziękuję Bogu za to, co otrzymałem (dobre uczynki).
2. Proszę Boga o światło, abym mógł zobaczyć rzeczywistość jego oczami.
3. Spoglądam wstecz na swój dzień, godzina po godzinie.
  - Co się zdarzyło, czego dziś doświadczyłem?
  - Jak się wówczas czułem?
  - Jakie doświadczenie jest dziś dla mnie ważne?
  - Co Bóg chciał mi pokazać?
4. Przynoszę Bogu to, czego doświadczyłem.
5. Zwracam się ku nowemu dniu i proszę Boga o błogosławieństwo.

Myśli 2. i 3. warto zachować w swoim dzienniku.

##### Pożegnanie dnia i nastawienie się na nowy

Zanim przygotujemy się do nocnego odpoczynku, koncentrujemy się na kolejnym dniu. Kiedy wyruszymy? Co przed nami? Na jakie trudności musimy się nastawić? Czego możemy oczekiwać?

Dzień poprzedni oddajemy w Boże Ręce. To on towarzyszył nam w dzień. Niech chroni nas i w nocy. Myślmy o ludziach, którzy są nam bliscy, ich także polecamy Bożej Opiece. Pozostawiamy wszystko i cieszymy się na regenerujący sen.

Pozostaw swe troski na progu snu, całą gorycz, wszystkie problemy, abys nie musiał się budzić zmęczony, tak jakbyś spał w rzeczach, w butach na nogach i kapeluszu na głowie.

Dom Helder Camara, źródło nieznane

### 3.2. Przybycie do samego siebie

Podczas pielgrzymowania rozmyślaliśmy o życiu i spotkaliśmy samych siebie. Wiemy teraz lepiej, kim jesteśmy. Stało się dla nas jasne, co pozostało jeszcze do zrobienia. Pielgrzymowanie pozwala zrozumieć przeszłość i otwiera przed nami przyszłość. Praca nad własną przeszłością podczas pielgrzymki pozwala ożyć pięknym, ale i bolesnym wspomnieniom. Napotyamy przy tym sprawy, których nie udało się nam rozwiązać, ale i na niespełnione nadzieje i marzenia. Staje się dla nas jasne, że każdy dzień jest odcinkiem jakiejś całości.

- Czy umiem się pojednać z moim fragmentarycznym życiem?
- Czy umiem się pojednać ze sobą?
- Czy umiem się pojednać z moją sytuacją?
- Czy umiem się pojednać z innymi?

Ćwiczenie, które U. Bittner proponuje na zakończenie dnia, nadaje się również do tymczasowego bilansu. Co przeżyłem do tej pory w drodze? Co uczyniła ona ze mną?

Znaki interpunkcyjne mogą się stać dla nas impulsem.

Ćwiczenie U. Bittner

- Co jest już zakończone? Co mogę pozostawić za sobą?  
Gdzie mogę postawić kropkę?
- Gdzie postawię przecinek, ponieważ coś jest niedokończone, bo chciałbym to jeszcze przemyśleć? Teraz mogę pozostawić to w spokoju.
- Stawiam myślnik, ponieważ są jeszcze rzeczy niejasne. Pozostawiam te kwestie otwarte i muszę je jeszcze przepracować. Oznaczam je myślnikiem, ponieważ odkładam je na czas nocy.
- Znak zapytania stawiam tam, gdzie zrobiłem coś niewłaściwego, stawiam go po wszystkim, co mi się nie udało.
- Wykrzyknik stoi za wszystkim, co było piękne i co się udało. Wyraża on moją radość i wdzięczność.
- Znak akapitu wskazuje zawsze na nowy początek. Moja pielgrzymka i moje życie toczą się dalej. Od rana mogę zaczynać od nowa.



Jest taka symfonia Franciszka Szuberta, której nie mógł dokończyć. Dlatego nazywamy ją niedokończoną. Pomimo brakującego zakończenia nie jest ona jednak mniej doskonała. Czy każdy z nas nie komponuje symfonii swojego życia? I czy nie jest ona zawsze niedokończona i niedoskonała, nawet wówczas gdy kończymy osiemdziesiąt lat? Pomimo brakującego zakończenia, pomimo że musimy umrzeć, jest w naszym życiu tak wiele muzyki. Bóg, wielki mistrz i dyrygent, potrafi uczynić coś z brakującą partyturą: niebiańską muzykę.

Michael Zielonka, źródło nieznane

### 3.3. Przybycie do domu

#### Droga do domu

Pielgrzymowanie odbywa się zawsze w jakimś celu. Pielgrzymuję do Santiago de Compostela. Santiago jest jednak tylko celem pośrednim. Właściwym celem jest miejsce, z którego wyruszyłem. Mój dom. W średniowieczu oczywistością było, że drogę powrotną również odbywało się pieszo. Dziś to raczej rzadkość. Osoby, które także drogę powrotną pokonują w całości lub częściowo na własnych nogach, mówią o głębokich przeżyciach. Czym różni się droga tam od powrotnej? Tęsknota za celem prowadziła nas w drogę do Santiago. Jaka tęsknota towarzyszy nam w drodze do domu? Czy docieramy do niego odmienieni? Co ze sobą przynosimy? Jak sprawy potoczą się dalej? Pytania te dotyczą również tych, którzy drogę powrotną pokonają szybciej, jadąc samochodem, autobusem, koleją czy też lecąc samolotem. Różnica polega na tym, że trzeba wygospodarować czas, aby wspomnienia i dusza mogły za nami nadążyć.

- Co mnie w pielgrzymowaniu szczególnie poruszyło?
- Co sobie uświadomiłem?
- Co chciałbym zachować?
- Co będzie teraz wpływać na moją codzienność?
- Co przekażę innym?

#### Co przynoszę do swojej codzienności?

Jakie doświadczenia pielgrzymkowe możemy przenieść do dnia powszedniego? Postanawiamy sobie, że przejrzymy nasz życiowy bagaż, poznamy własne przyzwyczajenia: Co możemy (z)nieść? Co dźwigamy ze sobą dalej? Co moglibyśmy pozostawić? Być może chcielibyśmy być bardziej otwarci na innych? Potrafić planować i wcielać to w życie? Przerwy, które były dla nas ważne podczas pielgrzymki, możemy teraz przenieść do domu, aby móc się wyciszyć, zającą sobą i wspomnieć to, co już było i uważnie spoglądać w przyszłość.

