

BERENIKA SERYCZYŃSKA

Uniwersytet Mikołaja Kopernika
w Toruniu

Camino de Santiago jako naturalna terapia

DOI: <https://doi.org/10.26142/stgd-2018-042>

Streszczenie: Punktem wyjścia niniejszego opracowania jest teza o skuteczności naturalnych środków terapeutycznych, do których grona zaliczono pielgrzymowanie Camino de Santiago drogą św. Jakuba. W pierwszej kolejności wśród wybranych naturalnych metod terapeutycznych nastąpi omówienie pozytywnych efektów kuracji za pomocą witaminy C. Następnie zostaną ukazane korelacje z Camino de Santiago pod względem dwóch zasadniczych elementów zapewniających skuteczność terapii witaminą C: użytej dawki oraz częstotliwość jej podawania. Całość rozważań doprowadzi do konkluzji o wciąż niedocenianej wartości naturalnych i prostych środków terapeutycznych.

Słowa kluczowe: Camino de Santiago, witamina C, zdrowie, terapia

Camino de Santiago as a Naturally Therapeutic Treatment

Summary: The starting point of this study is the hypothesis of the effectiveness of natural therapeutic measures, which include making the Camino de Santiago pilgrimage following the way of St. James. First of all, among the selected natural therapeutic methods, the positive effects of treatment with vitamin C will be discussed. Next, the correlations with Camino de Santiago will be shown in terms of two essential elements of vitamin C therapy: the dose used and the frequency of its administration. The whole discussion will lead to conclusions about the still underestimated value of simple and natural therapeutic means.

Keywords: Camino de Santiago, vitamin C, health, therapy

Na popularnych blogach internetowych poświęconych tematyce *Camino de Santiago* można znaleźć żartobliwe opinie dotyczące drogi św. Jakuba: „*Caminoza* jest chorobą układową i dlatego może dotknąć każdy narząd człowieka. Trzeba ją leczyć, a leczenie odbywa się poprzez bycie na *Camino de Santiago*. Chociaż w tym pół śmiesznym wywodzie dochodzę do wniosku, że jednak z Camino jest trochę jak uzależnieniem – im więcej bierzesz, tym mniejsza jest Twoja odporność i większe uzależnienie¹”. W niniejszym opracowaniu postanowiono nawiązać do wyników badań nad leczniczymi właściwościami witaminy C w kontekście powyższej wypowiedzi

¹ <http://caminodelavida.pl/2017/01/29/camino-portugues-i-camino-ingles-zima-2017-roku> [24.10.2018].

dotyczącej *Camino*. Zostanie wykazane, że *Camino* ma funkcje terapeutyczne.

Zarówno terapię za pomocą stosowania witaminy C, jak i podjęcie wędrówki drogą św. Jakuba można porównać do starotestamentalnej historii uzdrowienia woda syryjskiego Naamana od trądu (2 Krl 5). Poproszony o interwencję prorok Elizeusz kazał Naamanowi zanurzyć się siedem razy w wodach Jordanu. Wielki wódz był tak zaskoczony, że przez dłuższy czas nie chciał nawet słyszeć o tym, że miałby zrobić coś tak prostego. Uważał, że ciężką chorobę, jaką jest trąd, należy leczyć równie potężnymi środkami. Dopiero, kiedy słudzy zwrócili mu uwagę na fakt, że skoro obmycie się w Jordanie jest tak proste do wykonania, to dlaczego nawet nie spróbuje? Ten argument przekonał Naamana, który niespodziewanie doznał uzdrowienia. Niezwykle istotną kwestią jest to, że Naaman nie został uzdrowiony w konsekwencji samej kąpieli w Jordanie, ale ponieważ uwierzył i był posłuszny Słowu Boga przekazanemu mu przez proroka. Powyższa myśl koresponduje również w odniesieniu do *Camino de Santiago* i zostanie rozwinięta w dalszej części niniejszego opracowania.

Współcześnie prowadzi się badania dotyczące socjologii lecznictwa niemedycznego², z których wynika, że również niekonwencjonalna terapia wiąże się z niebezpieczeństwem licznych oszustw i nadużyć popełnianych dla chęci zysku. Stąd wniossek, że jak w każdej innej dziedzinie życia, tak i w przypadku decyzji o wyborze rodzaju terapii należy kierować się roztropnością. Z drugiej strony często proste, naturalne i przez to niedoceniane środki okazują się skuteczniejsze i bezpieczniejsze od rozwiązań komercyjnych i bardziej skomplikowanych. Dla przykładu zalecenia żywieniowe żyjącej na przełomie X i XI w. św. Hildegardy z Bingen dotyczące między innymi spożywania owoców kasztana jadalnego i orkiszu, w obecnej analizie naukowej znajdują aprobatę współczesnych ekspertów w tej dziedzinie³. Również National Health Service Shetland wprowadziła nowe plany leczenia szeregu chronicznych dolegliwości, w tym osób cierpiących na nadciśnienie, cukrzycę, uczucie niepokoju, stres, choroby serca i depresję⁴. Od 5 października 2018 roku lekarze w Szkocji (w rejonie Shetland) zostali poinstruowani, by przepisywać swoim pacjentom kontakt z naturą oraz długie spacery.

1. „Raport Klennera”

Badania nad witaminą C rozpoczęły się, gdy w 1937 roku węgierski biochemik Albert Szent-Gyorgyi (1893-1986) otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny za odkrycie kwasu heksuronowego zwanego inaczej witaminą C lub kwasem askorbinowym (od “anti-scorbutic” – działający przeciwskorbutowo). Szukano wówczas

² L. Nowakowska, *W stronę socjologii niemedycznego – zarys przedmiotu badań*, „Hygieia Public Health” 3/47 (2012), s. 258.

³ M. Kania - J. Baraniak - N. Derebecka - P. Mrozikiewicz, *Ziolołecznictwo i zalecenia żywieniowe według św. Hildegardy z Bingen*, „Postępy Filoterapii” 2 (2012), s. 124.

⁴ <https://www.timeslive.co.za/sunday-times/lifestyle/health-and-sex/2018-10-28-scottish-doctors-now-prescribing-long-walks--bird-watching-for-health> [28.10.2018].

najskuteczniejszych i jednocześnie jak najmniej toksycznych środków leczących choroby wirusowe. Zwłaszcza w latach 40. odnotowano wiele publikacji związanych z nowo odkrytą substancją.

Gdy w 1948 roku wybuchła epidemia polio obejmująca całą Północną Karolinę (USA) do szpitala Annie Penn Memorial Hospital w Reidsville, gdzie pracował dr Frederick R. Klenner, przyjęto dziesiątki pacjentów z typowymi objawami. Dr Klenner postanowił na własną rękę rozpocząć leczenie polio mega-dawkami witaminy C. Po 72 godzinach terapii 60 pacjentów chorych na polio wróciło do domu. Wszyscy byli zdrowi i wolni od polio. Rok później dr Klenner publicznie zaprezentował swój raport na temat sukcesu terapii wysokich i często podawanych dawek witaminy C. Nikt z obecnych w żaden sposób nie ustosunkował się do ogłoszonego przez Klennera raportu. Nie zrażony tym Klenner miesiąc później, w lipcu 1949 opublikował dokument w czasopiśmie medycznym "Southern Medicine & Surgery"⁵, który do dziś nie doczekał się właściwej reakcji w naukowym świecie medycznym. Wśród nielicznych opracowań na ten temat znaleziono opublikowany w 2011 r. w Szczecinie artykuł pt. *Witamina C jako oręż w walce z rakiem*⁶. Najważniejszym odkryciem Klennera był sposób stosowania witaminy C: wielkość użytej dawki oraz częstotliwość jej podawania. W przypadku tak groźnej choroby, jaką jest polio, skuteczne okazało się częste podawanie ogromnych dawek witaminy C. W kolejnych badaniach stwierdzono, że objawy półpaśca i opryszczki pospolitej ustępowały również po upływie 72 godzin. W przypadku ospy wietrznej pacjenci zdrowieli w przeciągu trzech do czterech dni. Nawet leczenie wirusowego zapalenia mózgu przyniosło bardzo pozytywne efekty. Podobnie było w przypadku odry – wirus został ostatecznie zniszczony w tym przypadku, po doustnym podaniu 12 000 mg na dobę przez cztery dni⁷.

2. Terapeutyczny character Camino

Kiedy w 1963 r. podczas konferencji Organizacji Narodów Zjednoczonych zdefiniowano pojęcie turystyki, jako jeden z głównych motywów wszelkich wyjazdów uznano wartość jaką jest „zdrowie”. Dr J. Wolski określił turystykę zdrowotną jako: “świadome i dobrowolne udanie się na pewien okres poza miejsce zamieszkania w czasie wolnym od pracy w celu regeneracji ustroju dzięki aktywnemu wypoczynkowi fizycznemu i psychicznemu”, natomiast M. Tabacchi turystykę zdrowotną postrzega jako “każdy rodzaj podróży, który sprawia że osoba wyjeżdżająca lub jej rodzina czują się zdrowsi”⁸. W tym miejscu istotne wydaje się również przywoła-

⁵ Klenner, F.K., *The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C*, "Southern medicine and surgery" 111/7 (1949), s. 209-214.

⁶ J. Szymańska-Pasternak - A. Janicka - J. Bober, *Witamina C jako oręż w walce z rakiem*, „Onkologia w Praktyce Klinicznej” 7/1 (2011), 9-23.

⁷ F.K. Klenner, dz. cyt. s. 213.

⁸ I. Łęcka, *Nowe (?) trendy w turystyce zdrowotnej*, „Prace i Studia Geograficzne”, t. 32, Warszawa 2003, s. 173.

nie definicji zdrowia, jaką w 1946 r. sformułowała Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Zatem zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa⁹.

Sam termin „terapia” pochodzi od greckiego *therapeuēin*, które oznacza „opiekować się” lub „oddawać cześć”, zaś w szerszym znaczeniu „leczyć”. Terapia jest zatem nefarmakologicznym rodzajem oddziaływania na osobę, które ma na celu przywrócenie jej sprawności na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. Dr Marek Mariusz Tytko z Uniwersytetu Jagiellońskiego potwierdza, że „pielgrzymka jest rodzajem praktyki religijnej, związanej z ruchem w przestrzeni ku wytyczonemu celowi (np. sanktuarium), praktyka ta ma charakter rekolekcji w drodze, co może być wykorzystane do celów terapeutycznych”¹⁰. Dr Tytko wyodrębnia również różne znaczenia pielgrzymki: od religijnego poprzez terapeutyczne – oczyszczające przeżycie *katharsis*, do poznawczego i przygodowego. Powyższe znaczenia dają się wyodrębnić w doświadczeniach pielgrzymów zapisanych na popularnych blogach poświęconych tej tematyce. Dla przykładu przytoczonych zostanie kilka z nich:

„Byłem. Polecam. Ciekawe przeżycie można sobie wiele uświadomić o samym sobie. Ja jestem ateistą, ale takie coś mi pomogło znaleźć siebie i polepszyć”¹¹.

„Polecam bardzo każdemu, można to traktować pod względem przeżycia religijnego ale z drugiej strony można potraktować to jako przygodę i na prawdę to też się sprawdza. Jak już raz się pójdzie to chce się wracać, nie wierzyłem w to ale faktycznie tak jest”¹².

„Dlaczego pieszo? Dlatego, że przez setki lat pielgrzymi zmiierzali do Santiago na własnych nogach. I dlatego, że idąc wolno widzimy tak naprawdę najwięcej. Odwiedzane miejsca mijamy powoli, mamy czas by je poznać, smakujemy drogę wszystkimi zmysłami, lepiej poznajemy ludzi. Mamy czas na refleksje, na spotkania. Wędrowanie to najprostszy, najbardziej pierwotny sposób przemieszczania się. Gdy wędrujemy do miejsc świętych, sama droga staje się modlitwą. Odmawiamy różańce, recytujemy mantry, wędrujemy wokół stup i czortenów. Monotonny rytm naprzemiennie stawianych kroków wyzwala w nas czasem inny stan świadomości. W chrześcijaństwie, islamie, buddyzmie, hinduizmie znajdziemy ten sam mechanizm. (...) Dlaczego wędruję? Bo to mnie uspokaja. Pozwala odłączyć od pędu codziennego życia. Mogę

⁹ I. Łęcka, dz. cyt., s. 174.

¹⁰ https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/9762/tytko_pielgrzymka_jako_metoda_terapeutyczna_preprint.pdf?sequence=2&isAllowed=y [24.10.2018].

¹¹ <https://joemonster.org/art/38224> [24.10.2018].

¹² Tamże.

wtedy przemyśleć różne rzeczy. A poza tym po prostu to lubię”¹³.

Wobec powyższych rozważań doświadczanie przez pielgrzymów wędrowania drogami św. Jakuba koreluje z opisanymi przez dra Klennera niezwykleymi właściwościami witaminy C. Zarówno witamina C jak i *Camino* mają charakter naturalny przez co w zasadzie nie wywołują skutków ubocznych. Z badań przeprowadzonych przez amerykańskich naukowców¹⁴ wynika natomiast, że pielgrzymowanie ma charakter terapeutyczny zarówno na płaszczyźnie biologicznej, psychologicznej, społecznej jak i duchowej. W badaniu wzięło udział dziesięć osób, zarówno kobiet jak i mężczyzn w różnym wieku, o różnym stopniu wykształcenia, różnych ras i wyznań oraz różnorodnym pochodzeniu kulturowym. Zadano im pytania o motywacje podjęcia pielgrzymki, o oczekiwania oraz o ocenę jej terapeutycznego oddziaływania.

Wyniki badania ukazały na płaszczyźnie aktywności biologicznej znaczenie trzech czynności: chodzenia, jedzenia i modlitwy. W sferze psychologicznej jako terapeutyczne zostały wskazane: nadawanie znaczenia, podejmowanie decyzji, poczucie wspólnoty z innymi, uczucie bycia akceptowanym przez innych, uświadamianie sobie ważnych spraw, określanie priorytetów, refleksja, pocieszenie, kształtowanie się perspektywy i inne. Na płaszczyźnie społecznej wartość terapeutyczna została określona jako: powrót do domu, interakcje z innymi osobami, kształtowanie się tożsamości grupowej, udział we wspólnych rytuałach/ obrzędach, bezinteresowność wobec innych w czasie pielgrzymki, rozpoznawanie dziedzictwa międzypokoleniowego, bycie rzecznikiem/ przedstawicielem/ ambasadorem. Na płaszczyźnie duchowej respondenci badania podkreślili wartość modlitwy.

„Cała rzeczywistość stworzona jest zależna od Boga, ale jedynie człowiek, a nie zwierzę, jest *capax gratiae*, gdyż człowiek ma w swej duchowej strukturze predyspozycje ku temu, by Bóg mógł go łaską przemieniać. Ta przemiana jednak jest całkowicie dziełem Boga, choć dokonuje się poprzez ludzkie władze”¹⁵. Na podstawie powyższych stwierdzeń można postawić tezę, że w czasie *Camino* pielgrzymi są przemieniani przez łaskę, zatem Bóg mocą swojej łaski pełni wobec nich rolę terapeutyczną, dzięki której doznają uzdrawiającej przemiany¹⁶.

„Sam Bóg prowokuje duszę, jakby palcem rozdrapuje rany psychiki, aby ukazać gdzie to, co nie-Boże zostało tylko po ludzku zaklepane, nie dopuszczając tam ognia Ducha Świętego. Pragnąc, aby człowiek całkowicie dał się przez łaskę przemienić, Bóg sam dokonuje bolesnych oczyszczeń i oczekuje ufnego i biernego poddania się temu działaniu”¹⁷. Oddziaływanie łaski na pielgrzymów Jakubowych opisał prof. Piotr Roszak w następujący sposób: “spotkanie z łaską, która wnika w codzienny

¹³ <http://lukaszsupergan.com/pielgrzymka-z-polski-do-santiago-de-compostela> [23.10.2018].

¹⁴ H. A. Warfield - S. B. Baker - S. B. Parikh Foxx, *The therapeutic value of pilgrimage: a grounded theory study*, “Mental Health, Religion and Culture” 17/8 (2014), 860–875.

¹⁵ W. Giertych, dz. cyt., s. 22.

¹⁶ P. Roszak, *La fe y la participación en la naturaleza divina según santo Tomás de Aquino*, “Espiritu” 155 (2018), s. 153-172.

¹⁷ W. Giertych, dz. cyt., s. 38.

wysiłek i pot”. Dalej prof. Roszak pisze o „łasce drogi, łasce spotkania z Bogiem, z drugim człowiekiem, łasce spotkania samego siebie. Ta łaska Camino odmienia się przez wszystkie „życiowe przypadki”. Bo ona dosięga każdego, skoro łaska – charis to Boża życzliwość i przychylność, która staje się DNA Camino, bez względu na to, czy zaczyna się w Polsce czy w Hiszpanii”¹⁸.

Również projekt „Nowa Droga” dający młodym osobom opuszczającym zakłady karne lub areszty śledcze możliwość wyruszenia w drogę polskimi odcinkami szlaku św. Jakuba, spełnia terapeutyczną rolę pielgrzymki. Przy notowanym w Polsce wskaźniku 6/10 powracania przez byłych więźniów na drogę bezprawia, tylko dwóch spośród 50. uczestników projektu powróciło na krótko do więzienia¹⁹.

Można zatem powiedzieć, że *Camino de Santiago* wykazuje charakter terapeutyczny w dwojaki sposób. W porządku naturalnym terapeutyczne jest samo chodzenie, natomiast w porządku duchowym rolę terapeutyczną spełnia Boża łaska. Z uwagi jednak na fakt, że w przestrzeni *Camino* rzeczywistość naturalna i duchowa występują jednocześnie oraz nie sposób ich od siebie oddzielić, również terapeutyczność właściwie będzie określić w sposób całościowy.

3. Wielkość użytej dawki

Coraz częściej pielgrzymi postanawiają wyruszyć na *Camino* zgodnie ze średniowieczną formułą – od progu własnego domu. Niektórzy rozkładają pielgrzymkę na kilka lat. Szczególnie przed Rokiem Św. Jakuba (2021 r.) występuje stosunkowo duże zainteresowanie takim właśnie wieloletnim pielgrzymowaniem. Dla przykładu obrazującego skalę tego zjawiska według statystyk z biura pielgrzyma w październiku 2017 r. odnotowano 5 000. polskich pielgrzymów z czego 7. osób za miejsce startowe podało Polskę²⁰.

Na pytanie o sens podejmowania tak długiej i męczącej wędrówki odpowiada między innymi Łukasz Supergan w artykule *Pieszko przez Europę*²¹. Autor zainspirowany legendą o cudownym odnalezieniu grobu św. Jakuba Apostoła w 2013 roku wyruszył do Santiago de Compostela z rodzinnej Warszawy. Dla potrzeb niniejszego opracowania wydaje się, że cenne będzie również przybliżenie procesu podejmowania decyzji o wyruszeniu w tak długą wędrówkę.

„O hiszpańskim mieście Santiago usłyszałem wiele lat temu, ale wtedy nie miałem pojęcia o prowadzącym do niego szlaku pielgrzymkowym. Dopiero w czasie podróży po Azji wpadła mi w ucho opowieść o czymś co nazywano „Camino” – Droga. O starym szlaku pielgrzymkowym i chrześcijańskiej legendzie o odnalezieniu

¹⁸ P. Roszak, „Droga wiary i kultury na Camino de Santiago. O hermeneutyce wiary i tradycji na Szlaku św. Jakuba”. w: A. Jackowski - F. Mróz - Ł. Mróz, red., *1200 lat Pielgrzymek do Grobu św. Jakuba w Santiago de Compostela*, Wydawnictwo „Czuwajmy”, Kraków 2013, s. 124.

¹⁹ B. Seryczyńska, *Eskapizm jako ucieczka od zniewolenia w kontekście Camino de Santiago*, „Fides et Ratio” 32/4 (2017), s. 279.

²⁰ <http://caminodelavida.pl/2017/11/03/statystyki-biura-pielgrzyma-pazdziernik-2017> [23.10.2018].

²¹ <http://lukaszsupergan.com/pielgrzymka-z-polski-do-santiago-de-compostela> [23.10.2018].

niu tam ciała Apostoła. (...) Niespodziewanie dla samego siebie „wsiąknę” w ten temat – i nie mogłem się uwolnić. Po powrocie do Polski myślałem o Camino tak często, że pomysł ten zawładnął kompletnie moim umysłem i stało się jasne, że jedyny sposób, aby uwolnić się od natrętej myśli, to pójść tam. Wiedziałem już, jaki będzie mój następny cel. Zdecydowałem, że gdy tylko się da, ruszam do Santiago.

Kiedy podjąłem tę decyzję, poczułem się lżejszy, jakbym uwolnił się od jakiegoś ciężaru. Fakt, że Camino nie dawało mi spokoju oznacza chyba, że przejście tej drogi jest mi w jakiś sposób potrzebne, choć nie potrafię wyjaśnić dlaczego. Czasem jednak nasza intuicja wie, co jest nam niezbędne, nawet jeśli rozsądek nie dopuszcza jej do głosu.

Już w średniowieczu pielgrzymowano do grobu Apostoła ze wszystkich części Europy. Grzesznicy, dla których wędrówka była pokutą lub wierni, pragnący wymodlić specjalne łaski – wszyscy oni zaczynali wędrówkę u drzwi swoich domów. I tak zdecydowałem, że pójść do Santiago z rodzinnej Warszawy”.

Autor powyższych słów stwierdził, że intuicyjnie wyczuł potrzebę wędrówki do Santiago. Ks. José María Alonso, który przez długie lata służył pielgrzymom na trasie Camino w Albergue w San Juan de Ortega użył w tym kontekście następującego porównania: „Idziesz do lekarza, ponieważ jesteś chory. Nie wiesz, co Ci dolega. Idziesz po to, żeby się dowiedzieć”²². Pielgrzymi mają zatem różne motywacje podjęcia wędrówki: w poszukiwaniu siebie, Boga, dalszej drogi życia, odpowiedzi na nurtujące pytania.

Podobnie zaś jak w przypadku podejmowania wszelkich innych rodzajów działań terapeutycznych, tak również w przypadku *Camino*, jego stosowanie zarówno ze względu na dawkę jak i częstotliwość, jest zależne od konkretnej sytuacji danej osoby. Dlatego pielgrzymkę podejmują osoby zarówno sprawne fizycznie, które przemierzają nawet po 50 km dziennie, jak i osoby niepełnosprawne, dla których każdy kilometr jest wyzwaniem. W tym kontekście pielgrzymi miłosierdzia, którzy pokonują tysiące kilometrów w intencji prymatów cywilizacji miłości Jana Pawła II w ramach akcji *Idzie Człowiek*²³, twierdzą że najważniejszą drogą, którą chcą pokonać, jest 40 cm, które dzieli ich rozum od serca.

4. Częstotliwość podawania

W celu lepszego zrozumienia czym jest doświadczenie *Camino*, dla dr Agnieszki Brzezińskiej, dyrektor Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni, który znajduje się na szlaku *Camino Polaco* (Drodze św. Jakuba w Polsce): “Camino nie jest jak pielgrzymka do Częstochowy, gdzie manifestuje się wiarę, śpiewając. Tu jesteśmy na drodze wśród ludzi, ale w głębi sami z sobą, walcząc ze słabościami. Nieważne, kto jest kim. Na szlaku tracimy tożsamość, nie jesteśmy prezydentami, prezesami,

²² <http://vimeo.com/34884536> [26.02.2018].

²³ <http://idzieczlowiek.pl> [23.10.2018].

dyrektorami. pęcherze każdego bolą tak samo, każdy walczy ze zmęczeniem”²⁴. Inni pielgrzymi również są zdania, że *Camino* pomaga odnaleźć duchową równowagę, jest sprawdzianem wytrzymałości, a dla niektórych drogą do wolności. Potwierdzają to pielgrzymi chętnie dzielący się w przestrzeni wirtualnej swoimi doświadczeniami:

“W 2013 przeszłam Camino Primitivo 343 km 100 km na Fisterre. W sumie zajęło mi to 18 dni. Warto dodać, że szłam razem z Mama - ponad 60 lat, II grupa inwalidzka. Przeszłam też odcinek Pomorskiej Drogi św. Jakuba na odcinku Braniewo-Słupsk. Bardzo pozytywne doświadczenia. Spotkałam mnóstwo pozytywnych ludzi zarówno w Hiszpanii jak i w Polsce. Dzięki tej drodze odkryłam w sobie pasję do takiego pieszego przemieszczania się i teraz co roku robię sobie kilkudniowe piesze wyprawy”²⁵.

Pielgrzymowanie drogami św. Jakuba staje się obecnie coraz popularniejsze.

W nawiązaniu do powyższych myśli, Bruce Lee w jednym ze swoich filmów poucza młodego chłopca, że “gdy mędrzec wskazuje księżyc, nie patrz na palec, bo umknie ci niebiański blask”²⁶. Podobnie jest z *Camino*, które na pierwszy rzut oka nie różniłoby się od innych szlaków turystycznych. Jednak po wnikliwszej analizie i w osobistym doświadczeniu pielgrzymów wskazuje na inną, głębszą rzeczywistość działania Boga przekraczającą płaszczyznę przyrodzoną. W tym kontekście podjęcie wędrówki szlakiem św. Jakuba jest formą wykraczania poza to, co przyrodzone i naturalne. Człowiek w sposób naturalny dąży do osiągnięcia szczęścia. Natomiast wszelkie dobra mniejsze od Boga jako Dobra najwyższego, nie mogą również dać nam najwyższego szczęścia. Po zakosztowaniu pozostawiają po sobie poczucie niesmaku. Ludzki umysł i wola w sposób naturalny kierują się do tego co przekracza świat zmysłowy. Wobec tego prawdziwe szczęście również nie będzie efektem doznań, ale da się uchwycić tylko po przekroczeniu tychże doznań i wyobrażeń, gdy człowiek wyrwie się ku Bogu²⁷. Właśnie takie wyrwanie się poza obszar doznań i wyobrażeń zdają się realizować pielgrzymi na drodze *Camino*. Wykraczają bowiem poza płaszczyznę emocji ku płaszczyźnie doznań duchowych poprzez podjęcie trudu zbliżenia się do poznania prawdy, która zachwyca i którą chcą się dzielić, co powoduje wzrost miłości. Natomiast tym, co powoduje prawdziwy zachwyt jest uszczęśliwiająca widzenie Boga możliwe dzięki równoczesnemu działaniu intelektu i woli.

Powyższe rozważania znajdują potwierdzenie również w wypowiedziach samych pielgrzymów o tym, że *Camino de Santiago* to „droga do Boga, droga do bliźniego, ale przede wszystkim to droga do siebie samego. Z *Camino* wraca się lepszym,

²⁴ <https://nowosci.com.pl/agnieszka-brzezinska-na-camino-de-santiago/ar/10803144> [23.10.2018]

²⁵ <https://joemonster.org/art/38224> [24.10.2018].

²⁶ <http://camino.zbyszeck.pl/2017/09/05/kwestia-celu-czyli-skarb-twoj-serce> [23.10.2018].

²⁷ W. Giertych, *Jak żyć łaską*, Kraków 2006, s. 46-47.

a w Santiago umiera stary człowiek i rodzi się nowy”²⁸.

Literatura

- Giertych, W., *Jak żyć łaską*, Kraków 2006.
- Kania, M. – Baraniak, J. – Derebecka, N. – Mrozikiewicz, P., *Ziołolecznictwo i zalecenia żywieniowe według św. Hildegardy z Bingen*, „Postępy Filoterapii” 2 (2012), s. 124-129.
- Klenner, F.K., *The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C*, “Southern medicine and surgery” 111/7 (1949), s. 209-214.
- Łęcka, I., *Nowe (?) trendy w turystyce zdrowotnej*, „Prace i Studia Geograficzne” t. 32, Warszawa 2003, s. 173-190.
- Mróz, F. – Mróz, Ł., *Droga św. Jakuba w Polsce – powrót do średniowiecznej tradycji pielgrzymowania*, w: J. Partyka red., *Krajobraz sakralny. XXII Seminarium Sacrum i Przyroda*, Lwów 2014, s. 119-134.
- Nowakowska, L., *W stronę socjologii niemedycznego – zarys przedmiotu badań*, „Hygieia Public Health” 47/3 (2012), s. 258-263.
- Roszak, P., *Droga wiary i kultury na Camino de Santiago. O hermeneutyce wiary i tradycji na Szlaku św. Jakuba*. w: Jackowski A. – Mróz F. – Mróz Ł. (red.), *1200 lat Pielgrzymek do Grobu św. Jakuba w Santiago de Compostela*, (Wydawnictwo Czuwajmy), Kraków 2013, s. 123-137.
- Roszak, P., *La fe y la participación en la naturaleza divina según santo Tomás de Aquino*, “Espiritu” 155 (2018), s. 153-172.
- Seryczyńska, B., *Eskapizm jako ucieczka od zniewolenia w kontekście Camino de Santiago*, „Fides et Ratio” 32/4 (2017), s. 274-284.
- Szymańska-Pasternak, A. – Janicka, J. – Bober, *Witamina C jako oręż w walce z rakiem*, „Onkologia w Praktyce Klinicznej” 7/1 (2011), s. 9-23.
- Warfield, H. A. – Baker, S. B. – Parikh Foxx, S. B., *The therapeutic value of pilgrimage: a grounded theory study*, “Mental Health, Religion and Culture” 17/8 (2014), s. 860-875.

²⁸ F. Mróz - Ł. Mróz, „Droga św. Jakuba w Polsce – powrót do średniowiecznej tradycji pielgrzymowania”, w: J. Partyka, red., *Krajobraz sakralny. XXII Seminarium Sacrum i Przyroda*, Lwów 2014, s. 134.