




Madeira

# Find din indre ro på Madeira



Der er havudsigt det meste af tiden, når man vandrer langs Madeiras levadaer, og det er den ene smukke udsigt efter den anden, øjet møder.

**Stik af fra en stressende hverdag med en kombineret meditations- og vandreferie, hvor du for alvor kommer ned i gear og lærer at være til stede i nuet.**

– Du skal være – uden at gøre, siger han med sin rolige, grænsende til det monotone, stemme.

Vi sidder 12 mennesker i en rundkreds med benene solidt plantet på gulvtæppet og hænderne på knæene, og Peter Lykkehus er i gang med at guide os gennem turens første meditationssæance, der foregår på hotellet. Senere rykker meditationen ud i naturen, men mere om det senere.

Vi er ankommet til Madeira få timer forinden, og den næste uge står på en

kombination af meditation og vandring – to aktiviteter, der viser sig at falde ualmindeligt godt i tråd.

Selv om øen kun er halvanden gang større end Bornholm, er der stor forskel på vejrforholdene nede ved kysterne og oppe i højderne længere inde på øen. Det betyder, at det er en enormt afvekslende natur og planteliv, der møder os på hver af ugens fem vandringer.

Fire af vandringerne foregår langs øens antikke vandingskanaler, levadaerne. Tempoet bliver lagt, så alle kan



En læfyldt solplet på en fjeldskråning er et optimalt sted at kombinere meditationen med yogaøvelsen »Bjerget«.

følge med, og der er god tid til at stoppe op for at nyde udsigten eller kigge på blomster og planter undervejs. Dyreliv ser vi ikke meget af, men det er der en god forklaring på. Der lever kun ét andet dyr end fugle og fisk på Madeira, og det er kaniner. Dem ser vi desværre ikke nogen af, men i ny og næ titter en sangfugl frem på en laurbær- eller eukalyptusgren og kvadrer for os.

Snakken går lystigt, mens vi vandrer, og det til trods for, at de fleste af os ikke kender de andre deltagere. Når vi finder en læfyldt solplet, holder vi pause for at meditere i det fri. Vi finder hver især et sted at sætte os, og så er vi til stede i nuet i de næste ti minutter.

Nogle gange passer det bedre at gå, mens vi mediterer, mindfulness-gang kalder Peter Lykkehus det. Så bliver vi sendt af sted med et halvt minuts interval, og så går vi hver især i vore egen verden og opfanger lydene, mærker stien under vores fødder og forsøger at holde andre tanker væk.

– Du skal stole på, at du får tanken igen på et senere tidspunkt, hvis det er noget vigtigt, og ikke lade dig selv dvæle ved den, mens vi mediterer, siger Peter.

– Se tankerne som skyer, der driver over himlen, og lad være med at holde dem fast, men registrer, at de er der, og lad dem så glide forbi.

Når vi har vandret et kvarters tid på den måde, gør vi holdt og får samling på gruppen, inden vi fortsætter den almindelige vandring, hvor det er tilladt at tale sammen.

### Levadavandringer

Kirsten Brandt er turleder og erfaren vandrer. Hun fortæller om øens natur og om befolkningen, både undervejs på vandringerne og når vi sidder i bussen på vej frem og tilbage, og hun har

gode råd, når det kommer til vandreudstyr og påklædning til de forskellige vandreture. Eksempelvis forklarer hun, at det er smart at binde skoene lidt anderledes, når man skal gå meget ned ad.

Vores anden vandretur starter med, at vi går stejlt nedad, og vi går 300 højdemeter, før vi fanger levadaen, og ruten bliver flad. For når vi går langs levadaerne, er ruten fuldstændig flad, og underlaget er jævnt.

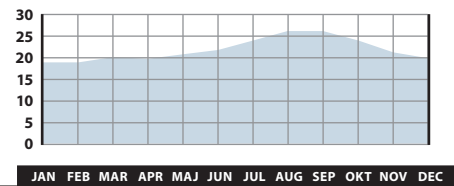
Hver tur er mellem syv og ni kilometer, og det eneste, vi bærer på, er en dagsrygsæk med madpakke, regntøj og en ekstra trøje. Meditations- og vandreugen er ikke en af dem, hvor man slæber al sin bagage på ryggen. I stedet har vi base på et hotel nede ved kysten, hvorfra vi bliver kørt i minibus ud til vandrings startpunkt om formiddagen og hentet igen, der hvor ruten ender, om eftermiddagen. Det betyder, at vi ikke behøver at gå den samme rute ud og hjem, men i stedet har et mål at gå henimod.

En enkelt dag er vi dog nødt til at gå den samme rute frem og tilbage. Øens østligste spids er kun mulig at komme til og fra til fods, så bussen må vente på parkeringspladsen. Da vi stiger ud af bussen bliver vi ramt af en stærk blæst, men det glemmer vi hurtigt, da vi træder ud på vandrestien, og et bjergtagende syn kommer os i møde.

Landskabet her er meget anderledes end det, vi ellers har set, og det minder mest af alt om de norske eller færøske fjelde. Hvor resten af øen er frodig og blomsterrig, er pynten, vi står på, gold og forblæst. Denne vandring går noget mere op og ned end levadavandringerne, og det kan mærkes på pulsen.

Madeiras omskiftelige vejr bliver meget tydeligt, da vi går på den smalle pynt. Det ene øjeblik går vi i læ og

### GENNEMSNITSTEMPERATURER



### ATTRAKTIONER I FUNCHAL

Vil man bruge hviledagen på en lidt anderledes turistoplevelse, kan man fra Funchals havnefront tage den tre kilometer lange svævebane op på toppen af bjerget Monte, hvorfra der er en betagende udsigt over byen. Heroppe findes en smuk botanisk have, der har bevaret det oprindelige udseende fra starten af 1900-tallet. Nedturen tilbage til Funchal kan foregå som en slædetur i en flettet kurvelæde. En transportform, der oprindeligt var en effektiv måde for de lokale at komme ned af det stejle bjerg på. Slædeturene har nu udviklet sig til en turistattraktion, hvor to slædeførere i traditionelle dragter, fragter dig sikkert og hurtigt ned ad bjerget.



► En kreativ beboer har lavet dette opfindsomme hegn mellem sin have og levadastien.

De første levadaer er bygget i 1400-tallet af slaver fra de portugisiske kolonier, men størstedelen af øens over 2.000 km levada er fra begyndelsen af 1900-tallet.



Landskabet på øens østligste spids minder om det, man finder på Færøerne. Lige med undtagelse af storkehals-agaverne, der svajer i vinden.

bliver varmet af solen, mens himlen det næste øjeblik er overskyet, og vinden rusker i os.

Derfor er det nødvendigt at have mange lag tøj med, der kan komme af og på i løbet af turen. Regntøjet kommer også i brug, da vi bliver ramt af en lille regnbyge. Den er lang nok til, at vi gør ophold og trækker i regntøjet, men vi når ikke at gå mere end et par minutter i lyden af regnbukseben, der gnider mod hinanden, før den er drevet over, og vi er ved at gå til af varme i det knapt så åndbare regntøj, der hurtigt kommer af igen.

### Fridag i Funchal

Midt på ugen har vi en fridag til egen disposition, hvor vi hverken skal vandre eller meditere. Hotellet, vi bor på, ligger i udkanten af hovedstaden Funchal, og der er mange ting at give sig til på den solrige hviledag. Jeg beslutter mig for at gøre byens fødevarermarked en visit.

Duften af frisk frugt slår mig i møde, allerede da jeg står på pladsen foran markedsbygningen, der er langt mindre, end jeg havde forestillet mig.

Frugtboderne ligner hinanden og bugner alle sammen af frugt, jeg hverken har set eller smagt før, men det bliver der hurtigt lavet om på. De handlende er meget ivrige efter at uddele smagsprøver, og hvis man ikke er klar med en fast afvisning, går der ikke længe, før man simpelthen ikke kan spise mere. Langt de fleste af boderne sælger frugt, men der er også et par enkelte,

der sælger broderier, og så er der en stor fiskehal med friskfangede fisk i alskens arter og størrelser.

Man kan sagtens få en hel dag til at gå med at udforske Funchals små stejle gader, der gemmer på masser af små overraskelser i form af smukt udsmykkede gadedøre, et hyggeligt fortovscaféer med masser af lokalt liv.

Også havnepromenaden, hvor de store krydstogtskibe lægger til, summer af liv og feriestemning. Efter et par kolde dage oppe i højderne vælger jeg at blive nede i varmen ved kysten, men midt i byen er der mulighed for at tage en tre kilometer lang svævebane op på bjerget Monte, der omkranser den lille hovedstad.

Det er ikke kun på fridagen, vi skipper en meditationssession, det gør vi også på den sidste vandredag, hvor vi skal tidligt op og af sted.

Vi kører op på et af øens højeste bjerge, hvorfra vi skal se solen stå op over havet. Turlederen Kirsten har på forhånd været lidt nervøs for, om vejret ville være med os, men vi er heldige. Vi er kørt op over skyerne, og vi har et smukt udsyn til den vidunderlige solopgang.

Ferien afsluttes med en levadavandring, en meditationssession på hotellet og en hyggelig og overdådig middag. Kombinationen af meditation og vandring har vist sig at være en helt optimal måde at komme helt ned i gear på. Hvor man bare er – uden at gøre. ■



Hvis vejret og pladsen er til det, mediterer vi undervejs på ruten og nyder den fantastiske udsigt.

### REJSEFAKTA

Rejsen: På »Meditation og vandring på Madeira« med Vagabond Tours bor du først et par dage i Calheta og derefter fem dage i udkanten af hovedstaden Funchal. Dagene begynder og ender med en meditationssession, og du bliver kørt til og fra den daglige vandrerute. Udførligt program på [www.vagabondtours.dk](http://www.vagabondtours.dk)

Vejen hertil: Der går direkte fly fra København til Funchal en gang ugentligt med Norwegian, [www.norwegian.com](http://www.norwegian.com).

Info: FDM's madeiraguide, [www.madeira.dk](http://www.madeira.dk)