

## Capri er mye mer enn en vakker øy som tiltrekker seg internasjonal masseturisme og styrtrike gjester. Søker du indre ro, fred og spirituell nærhet, er dette et godt valg.

Gjennom sitt behagelige klima, flotte beliggenhet og vakre natur er Capri et reisemål for «gud og hvermann». Øya, som ligger like sør for Napoli i Italia, er skinnende ren. Her er restauranter, hoteller og pensjonater i alle prisklasser. Lokalbefolk-

ningen er svært hyggelig og hjelpsom, til tross for at det er en daglig gjennomstrømming av tusenvis av turister.

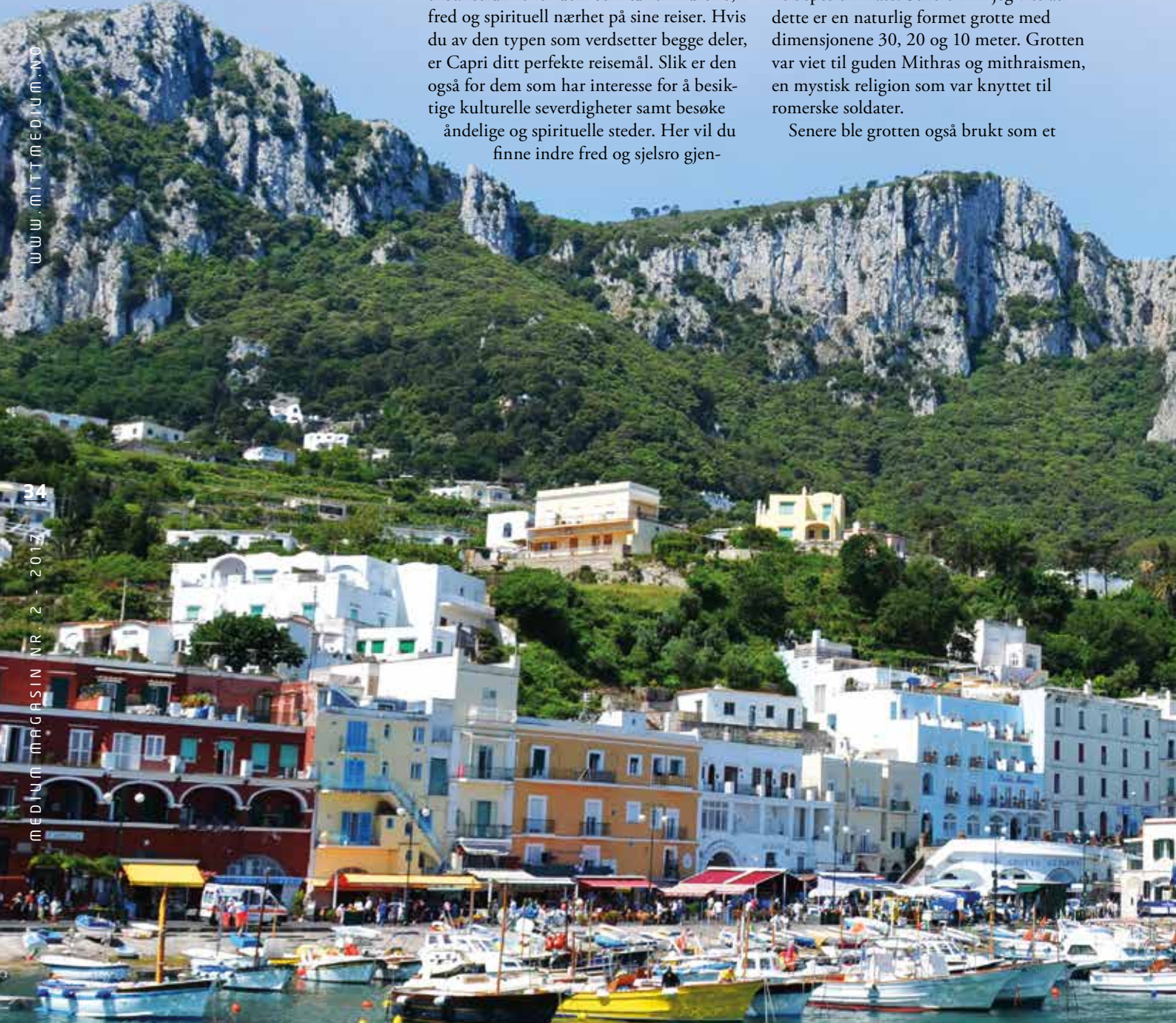
Det flotte er at Capri tilbyr alle former for turisme – fra den overdådige, pompøse og eksklusive til den mer anonyme og tilbaketrukkne for dem som søker indre ro, fred og spirituell nærhet på sine reiser. Hvis du av den typen som verdsetter begge deler, er Capri ditt perfekte reisemål. Slik er den også for dem som har interesse for å besiktige kulturelle severdigheter samt besøke åndelige og spirituelle steder. Her vil du finne indre fred og sjelsro gjen-

nom holistiske opplevelser sammen med vandringer på smale stier i storslagen natur omfavnet av himmel, sjø og land. Hellig geografi og landskap er noe du fornemmer når du tar dine vandringer tidlig om morgenen eller i de sene ettermiddagstimer.

### Mystisk, spirituell grotte

Det var på en av disse turene jeg helt overraskende kom over en spennende grotte midt i fjellsiden. Den tiltrakk meg på en helt spesiell måte. Senere fikk jeg vite at dette er en naturlig formet grotte med dimensjonene 30, 20 og 10 meter. Grotten var viet til guden Mithras og mithraismen, en mystisk religion som var knyttet til romerske soldater.

Senere ble grotten også brukt som et



Capri er reisemålet for «folk flest»

# Finn indre ro, fred og

kultsted for maktgudinnen Kybele eller Magna Mater («den store mor») fra gresk og romersk mytologi. Enda senere sies det at grotten ble omdannet til et luksuriøst nymfeum, en grotte- og kildehelligdom viet til lokale nymfer med flott utsmykning og mosaikkbelagt gulv. Alt dette finnes ikke lenger i dag, men stedet bærer fortsatt preg av mystikk, helligdom og spiritualitet.

### Full av severdigheter

Capri er full av ting å se og steder å besøke. For å nevne noe bør den utrolig vakre Augustus-hagen med panoramautsikt utover havet ligge høyt på listen. Den er oppkalt etter keiser Augustus, som ferierte på Capri.

Verdt et besøk er også det kartesianske monasteriet St. James fra 1300-tallet med sine tre hovedområder: apoteket, kvinnekirken og bygningen for munke og gjester.

Ved Tiberius-klippen, hvorfra keiser Tiberius i sin tid kastet sine fiender i døden, ligger også Villa Jovis (Jupiters Villa), som var en av de tolv villaene keiser

Tiberius bygde. Alle disse ble oppkalt etter guder og planeter, som Apollo, Neptun, Mars, Merkur, Venus, NESTA, Ceres og Diana. Villa Jovis var keiserens hovedkvarter inntil hans død i 37 e.Kr. Castiglione-slottet med sin spektakulære beliggenhet med utsikt over den sydlige siden av øya er et annet sted verdt et besøk. Det samme er Sjøpalasset, Palazzo a Mare, med utsyn over den store havnen hvor keiser Augustus bodde.

Fra et mer maritimt perspektiv bør du ikke unngå å ta en båttur rundt øya. Her opplever du alle de fantastiske naturlige steinbuer og sjøgrotter formet gjennom millioner av års naturkrefter. En sjøreise gjennom magisk og hellig natur. Om tidevannet og værforholdene er gode, kan du også ta sjøveien inn i noen av grottene.

### Capris spirituelle høyborg

Noe av den mest spirituelle du kan besøke, er uten tvil det fantastiske stedet til dr. Axel Munthe, den svenske legen, kosmopolitten, humanisten, dyrelskereren og skapere av Villa San Michele. Det fortjener så absolutt oppmerksomhet.

Axel Munthe ble født i Oskarshamn 31. oktober 1857. Som den yngste av tre barn i en religiøs familie opplevde han at familiens langt mer jordnære barnepleierske spilte en betydelig rolle i hans tidlige liv. Hun fortalte historier om trolldom, alver og nisser, og bragte små

firbeinte venner til ham å leke med. Etter sigende blandet hun også en gang ravnblod i Axels melk, og hengte en ulvetann rundt halsen hans for beskyttelse.

Til tross for at han ikke var noe skolelyst, får Axel plass på medisinstudiet ved Universitetet ved Uppsala. Etter hvert svikter helsen og han flytter til Sør-Frankrike. Videre studier i Montpellier fører ham til Paris, og i 1880, bare 22 år gammel, blir han Frankrikes yngste lege noensinne. I Paris finner han venner i den skandinaviske kunstnerkoloni og den bohemske kretsen, som prins Eugen, August Strindberg og Carl Larsson.

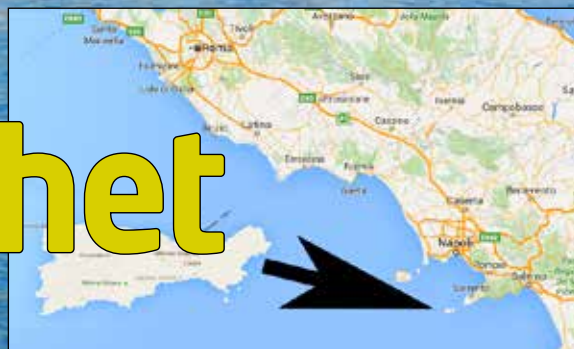
Det er usikkert når Munthe først kom til Capri, noen hevder 1885, andre at det var flere år tidligere. Den første gangen Munthe besøkte Capri, klatret han til toppen av øyas høyeste punkt ved Anacapri og ble umiddelbart forhekset av utsikten over havet mot Napolibukten. Her fant ham et ruinert kapell, og bestemte seg for å kjøpe kapellet og jorden omkring og bygge sitt hjem på dette magiske stedet.

Munthe brukte de neste 20 årene på å pendle mellom sin legepraksis først i Paris, senere i Roma i 1890, og lengre opphold på Anacapri hvor han selv var med på å bygge opp huset og hagen som etter hvert ble til Villa San Michele.

Keiser Tiberius hadde tidligere lagt et av sine palasser akkurat her på det som ble Munthes eiendom. Underveis i byggearbeidet gravde de opp romerske og greske statuer fra Tiberius' tid, så vel som skatter fra det gamle Egypt og en sfinks fra fønikerne. Sfinksen står nå i hagen på Villa San Michele og skuer utover Napolibukten. Munthe ville aldri fortelle hvor han fikk

*Når du kommer sjøveien fra Napoli, virker Capri som ei forførisk havfrue som ligger på siden. Dette er en av de mange flotte klippene hvor himmel, hav og jord møtes.*

# spirituell nærhet





*Den naturlige grotten Matermania som har lange tradisjoner med kulter, hedenske religioner og tilbedelse av lokale nymfer.*

tak i denne kunstsakten. Mange av statuene som ble gravd opp, står nå utstilt i Villa San Michele.

### Etterspurt lege

I Roma etablerer han sin praksis nær Spansketrappen og blir like etterspurt av det italienske og britiske aristokratiet som blant den franske adelen. Til tross for sin store popularitet blir Munthe aldri rik på sin legepraksis, og han bruker mesteparten av inntekten sin på Villa San Michele.

Mektige venner, som den tidligere norske statsmannen og diplomaten Georg Sibbern, bisto Munthe med økonomisk støtte. En

annen personlig venn var den britiske ambassadøren i Roma, lord Dufferin. I 1888 åpnet Munthe en legepraksis på Capri og jobbet gratis for de fattige øyboerne, som betraktet ham nesten som en helgen.

Axel Munthe elsket også dyr. I en periode hadde han åtte hunder boende i Villa San Michele. Gjennom årene fikk disse også selskap av apekatter, skilpadder, en tam ugle og katter. Munthe elsket fugler spesielt, og jobbet utrettelig for å etablere et fuglereservat på Capri. Dette var ikke like populært blant øyboerne, som hadde inn-tekter gjennom fuglejakt. Munthe syntes synd på øyboerne og kjøpte ofte fri fuglene

de hadde fanget.

Gjennom sitt vennskap med prins Eugen ble Axel Munthe i 1891 presentert for den svenske kronprinsessen Victoria da hun besøkte Capri. Hennes helse var stadig sviktende, og i 1893 ble Munthe utnevnt som hennes personlige lege og livlege i 1903 da hun ble dronning. Gjennom årene blir deres forhold så nært og personlig at det i ettertid er blitt hevdet at Munthe var prinsessens elsker, noe som sies å støttes av deres personlige brevkorrespondanse.

I 1929 gir Axel Munthe ut boken som gjør ham verdensberømt, *Historien om San Michele*. Boken blir gjennom årene den mestselgende svenske publikasjonen noen- sinne og oversatt til en rekke forskjellige språk. Har du ikke hørt om denne boken, kan du bestille den gjennom Amazon eller finne en norsk utgave i et antikvariat. Forbered deg selv på å bli besnært, og kanskje du også en dag besøker Villa San Michele på Anacapri, som var så kjær for vår utrolige sjelevenn dr. Axel Munthe. Om Munthe brukte alternative behandlingsformer sammen med sin legevitenskap, vet vi lite om, men med hans spirituelle og holistiske livssyn er dette slett ikke utenkelig.

### Gastronomiske opplevelser

Spirituelle og åndelige opplevelser er viktig når du er på Capri, men så er også bordets gleder en hyggelig og festlig avkobling.

Den mest typiske, men som finnes

*Er du heldig med vær og vind, kan du få deg en spennende sjotur gjennom denne flotte steinbuen.*





*Den storslåtte utsikten fra Augustus-parken, som du så absolutt bør besøke.*



*Sett gjerne av litt tid til meditasjon og ettertanke i den idylliske og velstelte hagen i Villa San Michele.*

verden over, er salat fra Capri, bedre kjent under navnet Caprese-salat. Den består av Mozzarella-skiver (helst laget av bøffelmeik) og tomater strødd over med basilikumblader og selvsagt kaldpresset, lokal olivenolje. Hjemmelaget Ravioli Caprese laget med caciottaost, parmesan og merianurt er en annen herlig, stedlig rett. Ellers finnes det utallige herlige fiskeretter man kan velge imellom, ofte saltvannskokt fisk med masse tomater. Som dessert kan du ikke unngå å prøve capresekaken laget av mandler og sjokolade med et snev av vaniljesaus. Da hører det med et lite glass av limoncello, en herlig avkjølt sitronlikør fra selveste Capri.

### Reisetips

Fra Norge går det ikke noen direktefly til Napoli, men du kan finne forholdsvis rimelige billetter med flere europeiske flyselskaper om du bestiller tidlig nok.

Har du dårlig tid og masse penger, kan



*På Capri finner du også de mest fasjonable kafeer, restauranter og eksklusive butikker.*

du leie deg et helikopter gjennom Capri-Helicopters som flyr deg direkte til Capri, men for folk flest er det greit å ta en taxi til kaia Molo Beverello. Husk å avtale pris på forhånd! Derfra tar du en hydrofoillbåt til Capri, som bruker en kort time.

Bortsett fra de spesielle kabriolettaxiene og minibusser finnes det nesten ikke biler på Capri. Offentlig transport er alltid overfylt, men fungerer greit.

På Capri finnes det en mengde av steder å bo i alle prisklasser. Selv bodde jeg på det vesle, men meget trivelige og hyggelige familiestedet Capri Wine Hotel.

April, mai, september og oktober er ideelle tidspunkter for oss nordboere å besøke Capri, mens i juli og august er det både kjempevarmt og i tillegg ankommer det rundt 20.000 turister per dag, de fleste på dagsbesøk. I vintermåneden er de fleste hoteller stengt og øya lever videre som en fiskelandsby.

*Ha en spennende spirituell reise!*

### Fakta om Capri

Capri består av to bydeler, Capri og Anacapri, og ligger i den sydøstlige delen av Napolibukten. Øya har 15.000 fastboende og er kun 10 kvadratkilometer stor. I nærheten ligger også øya Ischia, som er et populært kursted takket være sine legende varme naturlige kilder. På klare dager har du en fantastisk utsikt over hele bukten med byen Napoli i de fjerne, naturskjønne Amalfikysten og den 1200 meter høye, fortsatt aktive vulkanen Vesuv, som gjennom sitt utbrudd i året 79 e.Kr. gravla og ødela byen Pompeii.

Capri er best kjent for sin utrolig vakre natur med fjellpartier stupende rett i sjøen som danner de mange særegne vikene, grotter, naturlige steinbuer og huler. Men den er også kjent for sine celebre gjester oppgjennom tidene.

### Styrtrike gjester

Opprinnelsen til navnet Capri er usikkert. Noen knytter det opp til gammel gresk tid, mens andre mener det kommer fra romerne eller fra det etruskiske ordet for fjell. Det har blitt funnet benrester av forhistoriske mammuter og vannbøfler samt steinøkser og våpen, noe som indikerer at øya har vært bebodd siden paleolittisk forhistorisk tid, for over 10.000 år siden. Grekere og fönikere bosatte seg der allerede ca. 800 år f.Kr., hvor deres kulturer levde helt frem til år 29 f.Kr. Da ble øya underlagt Romeriket av keiser Augustus, som brukte øya som et feriested. Dette var egentlig begynnelsen til øyas storhetstid.

Hans etterfølger keiser Tiberius bosatte seg der og etablerte øya som Romeriketets hovedkvarter i år 14 e.Kr. Fremtidige keisere prioriterte heller Roma som imperiets hovedsete, og Capri kom litt i glemmeboken. I middelalderen vant normannerne herredømmet over Capri, deretter Det tysk-romerske riket, og øya ble da kraftig utsatt for angrep fra pirater. Den ottomanske sjøkapteinen Barbarossa okkuperte øya i 1535. I nyere tid har både Napoleon og britene hatt sine styrker her.

Den første registrerte turisten er franskmannen Bouchard fra det 17. århundret. På 1800-tallet fikk øya sin moderne blomstringstid gjennom en voksende interesse blant Europas intellektuelle og kunstnere. Den russiske forfatteren Maksim Gorkij hadde en villa her, hvor blant andre Vladimir Lenin var hans gjest, i 1908. Gorkij ble fem ganger nominert til Nobelprisen i litteratur.

Mange berømte personer, som Sophia Loren, har også hatt sommerresidens på Capri. Clark Gable og Jackie Kennedy sies også å ha blitt forelsket på Capri. På det ærverdige hotellet Quisisana på Camerelle-gaten treffes ofte internasjonale film- og motecelebriteter, og i samme gate finner du også de mest fasjonable kafeer og restauranter samt eksklusive butikker som Armani, Dolce & Gabbana, Cartier og Prada.