

CRISTINA HORTAL

# ¡DÉJATE DE TONTERÍAS!



Y HAZ EL CAMINO  
DE SANTIAGO

*¡Buen camino!*



# *¡DÉJATE DE TONTERÍAS! Y vete al Camino de Santiago*

Número II de *¡Déjate de tonterías!*

Cristina Hortal

---

---

Valoración: ★★★★★

Etiquetas: no ficción, viajes, desarrollo personal, superación

---

---

El presente es un libro que te acerca a una magnífica aventura que puedes vivir para abrir tu mente y tu corazón: caminar cientos de kilómetros por el famoso Camino de Santiago para encontrarte a ti mismo y hallar tu lugar en el mundo.

No te lo pienses más y da el primer paso.

## **¡DÉJATE DE TONTERÍAS! Y haz el Camino de Santiago**

Cristina Hortal

Copyright © 2016 Cristina Hortal Moriana

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido de esta obra sin el consentimiento por escrito del autor.

## ÍNDICE

¿DÉJATE DE TONTERÍAS!

AGRADECIMIENTOS

ESTE LIBRO ES PARA TI SI:

¿POR QUÉ TE INTERESA LEER ESTE LIBRO?

¿POR QUÉ SOY YO LA PERSONA INDICADA PARA “VENDERTE” EL CAMINO?

¿QUÉ TE APORTARÁ LEER ESTAS PÁGINAS?

CAPÍTULO 1: ¿PARA QUÉ HACER EL CAMINO DE SANTIAGO?

CAPÍTULO 2: ¿CUÁL ES LA MAGIA QUE SE ESCONDE EN EL CAMINO?

CAPÍTULO 3: ¿QUÉ PUEDO APRENDER MIENTRAS CAMINO?

CAPÍTULO 4: SENSACIONES

CAPÍTULO 5: ¿EN QUÉ SITUACIONES ES RECOMENDABLE?

CAPÍTULO 6: “¿ESTOY PREPARADO, FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE?”

CAPÍTULO 7: EL CAMINO, UNA METÁFORA DE LA VIDA

CAPÍTULO 8: UN MODO DE AFRONTAR MIEDOS

CAPÍTULO 9: “DE ACUERDO, QUIERO IR, ¿Y AHORA QUÉ?”

CAPÍTULO 10: ¿MEJOR SOLO O ACOMPAÑADO?

CAPÍTULO 11: “¿ME PUEDO PERDER?”

CAPÍTULO 12: EL ENTRENAMIENTO PREVIO

CAPÍTULO 13: ¿Y DESPUÉS?

CAPÍTULO 14: EXCUSAS FRECUENTES Y SUS ANTÍDOTOS

CAPÍTULO 15: PREGUNTAS FRECUENTES (CUESTIONES PRÁCTICAS)

CAPÍTULO 16: TRES CUESTIONES IMPORTANTES

## CAPÍTULO 17: TESTIMONIOS

ALBERTO, Barcelona, España. 38 años. (Realizó el Camino en 2005 y en 2015).

ALEJANDRO, Alicante-Barcelona, España. 36 años. (Realizó varios Caminos).

JUANAN, Barcelona, España. 34 años. (Realizó varios Caminos).

PEDRO, “EL CHAVAL”, Madrid, España. 64 años. (Realizó varios Caminos).

JESÚS, MADRID. 54 años. (Realizó el Camino en 2015 ).

DANI, BARCELONA. ESPAÑA. 39 años (Realizó varios Caminos).

FILO, Barcelona, España. 65 años. (Realizó el Camino en 2014).

ASIER MORAGA, Baracaldo, España. 32 años. (Realizó el Camino en 2012).

AURORA, Santiago de Compostela, España. 59 años. (Realizó el Camino en 2014).

JESÚS, Madrid, España. 52 años. (Realizó varios Caminos).

FRÉDÉRIK CARNET, Saint Marceau, Francia. 43 años. (Realizó el Camino en 2014).

JOSÉ, Madrid, España. 63 años. (Realizó varios Caminos).

JOÃO PEDROSA, Leiria, Portugal. 47 años. (Realizó el Camino en 2014).

INMA GUISADO, Sevilla, España. 26 años. (Realizó el Camino en 2013 y en 2014).

SALVADOR SERRA, Barcelona, España. 67 años. (Realizó varios Caminos).

EMILIANO CACHO, Barcelona, España. 44 años. (Realizó varios Caminos).

SERGIO, Elche-Barcelona, España. 38 años. (Realizó el Camino en 2014).

CRISTINA (Yo misma), Barcelona, España. 34 años. (Realicé el Camino en 2011 y en 2014).

## CAPÍTULO 18: ¿POR QUÉ HE ESCRITO YO ESTO PARA TI?

¡GRACIAS!

OTROS LIBROS DE LA SERIE: ¡DÉJATE DE TONTERÍAS!

## **AGRADECIMIENTOS**

*Estoy profundamente agradecida a todas las personas que, de un modo u otro, han hecho que este libro sea posible.*

*Especialmente gracias a ti, Sergio, por tu incansable aliento. Siempre estás para regalarme una palabra de apoyo y transmitirme tu entusiasmo incombustible.*

*Gracias también a todas las personas que me animan a seguir adelante en esta aventura de escribir.*

*Y, como no, gracias a todas las personas que amablemente me han proporcionado su valiosa experiencia con el Camino de Santiago, para que pueda plasmar aquí su testimonio. Ellos han abierto su corazón para compartir con todos nosotros aquello que el Camino ha significado para ellos y así servirnos de una valiosa inspiración. Mil gracias a: Alberto, Alejandro, Filo, Juanan, Pedro, Jesús, Dani, Asier, Aurora, Jesús (Madrid), Frédérick, José, João, Inma, Emiliano, Salvador y Sergio.*

*También quiero agradecer especialmente a Javier Lardies su colaboración desinteresada con esta obra, volcando su destreza profesional en la portada de este libro.*

## **ESTE LIBRO ES PARA TI SI:**

-Por el motivo que sea, ya te has planteado la posibilidad de hacer el Camino de Santiago, pero aún no te atreves a dar el paso;

-Necesitas mirar en tu interior y reconectar contigo. El famoso; “necesito encontrarme a mí mismo”;

-Te encuentras en un momento de transición importante (una separación sentimental, la pérdida de un ser querido, la terminación de un contrato laboral...) y no sabes por dónde tirar ahora mismo;

-Por el motivo anterior o por otro distinto, necesitas un periodo de reflexión en tu vida;

-Has conocido a alguien que lo ha hecho y te han dado ganas, pero aún no acabas de atreverte;

-Te sientes agobiado del día a día y necesitas un respiro, hacer un buen “reset”;

-Estás aburrido de tu vida, pero no sabes lo que quieres;

-Has de tomar una decisión importante y dudas entre diversas alternativas y te sientes un poco perdido;

-Amas la naturaleza, el ejercicio al aire libre y la tranquilidad;

-Te llama la atención el Camino y no sabes porqué;

-Te atrae la idea de vivir una aventura, enfrentarte un poco a lo desconocido y ponerte a prueba a ti mismo;

Si te hallas en una, varias, o en todas las situaciones anteriores, **¡te interesa este libro!**

Ni qué decir tiene, por supuesto, que también puedes disfrutar de este libro si **ya has sido peregrino en alguna ocasión**. Puedes leerlo simplemente para contrastar mentalmente tu visión del Camino con la mía. También puedes leerlo para recrearte en recuerdos y sensaciones vividas. Puede que te venga bien reconectar con aprendizajes y descubrimientos varios que parecen haber quedado un poco enterrados entre las sensaciones rutinarias del día a día. Puedes simplemente leerlo por el gusto de estar en contacto con el Camino de algún modo, o por el placer de leer algunas historias de peregrinos que aquí se cuentan y emocionarte con ellos sintiéndote identificado.

Sea cual sea tu caso, disfrútalo.

## ¿POR QUÉ TE INTERESA LEER ESTE LIBRO?

Te interesa leer este libro porque va a ser para ti como tener a mano a un amigo de confianza que ha vivido la experiencia en primera persona y te cuenta una versión íntima y cercana de su vivencia. En estas páginas encontrarás recomendaciones útiles y prácticas para iniciar tu Camino bien preparado, como por ejemplo el material que has de llevar, el dinero que necesitarás, qué entrenamiento previo necesitas, *etc.*

Sin embargo, también tendrás acceso a una información más difícil de encontrar en las distintas guías que circulan por el mercado. Te ofrezco mi experiencia— y la de muchos otros peregrinos que conozco— desde el enfoque más humano e íntimo que me resulta posible exponerte.

Quiero que sepas que recorrer el Camino de Santiago, es mucho más que pasar unos días caminando. Es una experiencia transformadora que te aportará, ni más ni menos, lo que necesites en ese momento. Para unos, el aprendizaje que le ofrece el Camino adopta una forma y para otros, adopta un estilo completamente distinto, pero con algo en común; algo misterioso y mágico que nos conecta a todos, de una manera u otra, con la libertad y la ausencia de límites.

El Camino derrama generosamente su sabiduría entre los peregrinos que transitan por él. Se trata de una oportunidad valiosísima para aprender acerca de uno mismo y de otros, facilitándonos la aplicación de esas lecciones en nuestra vida cotidiana, enriqueciéndola indudablemente. Y así quiero compartirlo contigo.

Quiero servirte de antesala a una experiencia que no tiene desperdicio en muchísimos ámbitos distintos. Y quiero hacerlo por diversos motivos:

-Porque sé que muchos no lo han hecho ya por miedo y yo sé que ese temor es infundado. No hay nada que perder y sí mucho que ganar.

-Porque disfruto hablando del Camino.

-Porque la mayoría de peregrinos —entre los cuales yo me incluyo—, han llegado a las tierras del Camino alentados por un amigo o conocido que ha peregrinado antes y le ha transmitido los beneficios experimentados, y yo quiero hacer lo mismo contigo.

Porque sé que recorrer el Camino de Santiago ha transformado —para bien—a muchísimas personas y tú puedes ser el siguiente.

Porque me nace del corazón compartir con otros los tesoros que a mí me ha regalado el peregrinaje a Compostela.

Porque quiero que, si decides ir al Camino, lo hagas con una mente y un corazón abiertos, sabiendo un poco más a lo que te expones y habiéndolo aceptado de antemano. De este modo, podrás exprimir al máximo la experiencia.

Así que en estas páginas vuelco mi experiencia y mi sentir al respecto para que te hagas una idea del verdadero valor oculto de vivir una andanza —nunca mejor dicho— como ésta. No he encontrado nada así por el momento en otros libros sobre el Camino de Santiago, así que encuentro que se trata de una aportación distinta e interesante, que puede serte de utilidad. Aprovechala si así lo sientes.

## **¿POR QUÉ SOY YO LA PERSONA INDICADA PARA “VENDERTE” EL CAMINO?**

La principal razón por la que yo soy una persona más que adecuada para trasladarte mis impresiones y mi entusiasmo acerca del Camino es, básicamente, porque quiero hacerlo. Sí, así de sencillo.

Es decir, la pasión que siento cuando me empleo en transmitir la magia que el Camino ejerció en mí cada vez que se ofrece la oportunidad de hablar acerca de ello, me indica que es bueno que lo haga. Para empezar, es bueno para mí, porque satisfago un deseo. Y, por ende, si a mí me hace feliz ¿por qué no puede causar un efecto parecido en otros?

Por otra parte, he tenido el honor de vivir en primera persona una muestra muy intensa de la experiencia gratificante y transformadora que puede aportar el Camino de Santiago.

Puede que existan muchísimas personas más preparadas que yo en cuanto a la parte más técnica del Camino; yo solo he acudido a sus paisajes en un par de ocasiones y hay personas que lo han hecho decenas de veces y son verdaderas expertas. (De todos modos, creo que estoy perfectamente capacitada para aportarte un buen punto de vista y facilitarte unas recomendaciones más que útiles para que inicies tu Camino con éxito).

En todo caso, no es ese el principal objetivo de este libro, ya que puedes encontrar dicha información fácilmente en otras fuentes. (Aún y así te facilitaré, insisto, la información básica y necesaria para que te enfrentes a tu aventura bien preparado).

El principal propósito de este escrito es cogerte de la mano y hacer que te asomes al gran ventanal de posibilidades de crecimiento personal y autodescubrimiento que te ofrece el gran Camino de Santiago. Lo que pretendo principalmente con estas páginas es que te des cuenta de que estás ante toda una lección de vida, que muy posiblemente deje en tu recuerdo sensaciones imposibles de borrar. Sensaciones que, de alguna manera, marcarán una diferencia en tu vida después del Camino.

Y para esta labor, creo que soy la persona adecuada, ya que yo me entregué intensamente a la experiencia del Camino y dejé que ésta cambiara mi vida hasta dejarla irreconocible.

Y es que el Camino me cogió —dicen que es él quien elige a los peregrinos y no a la inversa— en un momento perfecto para esto: me encontró habiendo tocado fondo y dispuesta a renunciar a mi antiguo yo para dar paso a mi nueva forma de estar en el mundo.

Más adelante, te contaré un poco de mi historia.



## ¿QUÉ TE APORTARÁ LEER ESTAS PÁGINAS?

Resumiendo mucho; lo que quiero es que este libro te despierte la curiosidad por el Camino, si es que no la tenías ya. Y en caso de que sí la tuvieras, darte aún más ganas e infundirte valor para hacerlo o facilitarte el que encuentres la manera.

Realmente, no es tan difícil, ya que el Camino se adapta prácticamente a cualquier circunstancia. Diría que casi todo el mundo puede recorrer el Camino de Santiago, de un modo u otro. De hecho, he conocido a personas que han caminado a Santiago en una variedad infinita de circunstancias: personas de todas las edades, en todas las formas físicas posibles, con estados de ánimo de todos los colores, por una razón u otra, *etc.*

Y es que el Camino puede ser lo que uno quiera que sea:

-Puede ser un espacio para la soledad y la reflexión, pero también puede ser una experiencia súper divertida, así como una oportunidad para conocer a un montón de personas.

-Puede ser una dura prueba física con etapas larguísimas caminando a una velocidad extenuante, pero también puede ser un paseo tranquilo de unos pocos kilómetros con frecuentes descansos.

-Se puede vivir de manera austera y haciendo un mínimo desembolso económico, conociendo así la reveladora experiencia de prescindir de las comodidades a las que estamos acostumbrados, pero también se puede disfrutar de lujos y comodidades al gusto, si se dispone del dinero para ello.

-Se puede caminar cargado como un burro con montones de kilos a las espaldas o hacerlo enviando la mochila en taxi a la siguiente parada.

Esto solo por citar algunos ejemplos de las variaciones que puede tener nuestro Camino, en función de nuestras necesidades y preferencias. En definitiva, el Camino puede tener infinitas caras y solo tú decides con cuál te quedas.

Lo más probable, sin embargo, es que tu Camino sea una rica mezcla de todo lo citado anteriormente. Es posible que un día camines completamente solo y que dicha soledad externa te conduzca a otra soledad mucho más incómoda: la soledad interior, viéndote obligado así a “transitar” metafóricamente por tus rincones más oscuros. Y al día siguiente estés rodeado de amigos, risas y cervezas.

Seguramente un día te dejarás llevar por el entusiasmo o el mero “pique” personal, poniendo a prueba tus límites físicos mientras caminas horas y horas hasta caer exhausto. Y otro día, en cambio, puede que camines tranquilamente mientras charlas amablemente con otro peregrino, paras a menudo a descansar y a tomarte algo, o decides hacer noche en un pueblo muy cercano al de tu salida simplemente porque te gusta.

Así es el Camino: rico en variedad de experiencias.

Mi sugerencia es que no lleves unas expectativas demasiado estrechas y te dejes llevar por lo que te pide el cuerpo y el alma en cada momento. Es tu momento para ser libre; es tu momento para escucharte y respetarte. Es tu momento para disfrutar cada instante como te de la real gana. ¡Aprovéchalo!

## **CAPÍTULO 1: ¿PARA QUÉ HACER EL CAMINO DE SANTIAGO?**

La pregunta es para qué y no porque por una razón:

Considero, desde hace tiempo y basándome en experiencias propias, que el por qué me conduce muchas veces a pensar demasiado y a dar vueltas en círculo sin tomar acción. Sin embargo, el para qué es un enfoque mucho más práctico de la búsqueda de motivos para lo que sea. Uno ve más fácilmente los beneficios que le puede reportar una acción determinada y, en consecuencia, decidir si le conviene o no.

En este caso, si yo me pregunto ¿para qué hacer el Camino de Santiago?, me estoy situando de manera directa en los beneficios que me va a aportar, qué partido le voy a sacar al asunto. Y, de este modo, según sea mi situación determinada, podré decidir si necesito tales beneficios o no.

He hablado con muchos peregrinos, que he conocido en el Camino y fuera de él, y todos coincidimos en que el verdadero valor del mismo es la renovación interna que se experimenta, aún y no siendo ésta en absoluto la intención inicial.

Aunque no quieras, el Camino puede afectarte a niveles sorprendentes. Puede enseñarte el mundo desde una perspectiva distinta. Te invita a que lo contemples con nuevos ojos. En definitiva, expande tu mente.

Dicha transformación, como es lógico, es distinta para cada persona y le afecta de diferente modo a cada cual, dependiendo de sus circunstancias personales. Sin embargo, suele ocasionar una evolución en los valores, como:

- Una apertura de mentalidad;
- La valoración y el disfrute de las pequeñas cosas, que antes solían pasar desapercibidas (como una ducha, un café, o una sonrisa);
- La caída de barreras sociales (se suelen trabar amistades con personas de estatus y condiciones muy distintas a las nuestras, que quizá en una situación normal, no se darían);
- La inmersión en el momento presente, sin preocupaciones pasadas o futuras;
- Un nuevo concepto de ti mismo, al haber superado tus propios límites, físicos y mentales;
- La reconexión con tu niño interior (todo se convierte en un juego cuando estás liberado de las presiones innecesarias a las que te sometes habitualmente en la “sociedad civilizada”).

## CAPÍTULO 2: ¿CUÁL ES LA MAGIA QUE SE ESCONDE EN EL CAMINO?

A estas alturas, ya te habrás dado cuenta de que hago alusión constante a la multitud de beneficios a nivel personal que aporta este peregrinaje.

Además, seguramente lo has leído o escuchado antes de un modo u otro. Son mucho los que afirman que el Camino de Santiago fue un punto de inflexión muy significativo en sus vidas; Son muchos aquellos a los que les brilla los ojos contando hazañas de su andanza; muchos los que se maravillan recordando incrédulos el giro casi imposible que dieron sus vidas después de una profunda reflexión previa que tuvo lugar en el Camino de Santiago.

Pero ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué tiene el Camino de Santiago que causa este efecto en las personas?

Lo cierto es que puede ser la suma de muchos factores. Personalmente creo que cualquier viaje tiene efectos renovadores en nosotros porque nos saca de nuestra rutina y del “apolillamiento” consecuente. Viajar cambia el paisaje, cambia nuestros ritmos vitales y, en definitiva, cambia aquello en lo que nos concentramos.

Si pasamos de un ambiente de prisas y obligaciones a uno más liberador, las consecuencias positivas en nuestro estado de ánimo resultan naturales. Siguiendo esta lógica, tanto más significativo sea el cambio de entorno y situación en nuestro viaje, mayores serán los beneficios.

Nos adormecemos con la rutina. Todo es cada día igual y nuestros actos se vuelven cada vez más automáticos y nuestros pensamientos, más repetitivos.

Si uno cambia completamente de hábitos, actividades, relaciones *etc.* por unos días, inevitablemente se pierden muchos de estos automatismos y nuestra atención se centra en el instante presente, atendiendo las novedades de las circunstancias. Por lo tanto, la divagación de nuestra mente (causante principal de preocupaciones y miedos) disminuye en gran medida. Cuando nuestra atención se centra en el presente, emitimos una energía distinta, más fresca y vital y, por lo tanto, también atraemos cosas nuevas.

Ese fenómeno se ve acentuado en el caso de un viaje que se salga un poco del estilo comercial y consumista al que estamos habituados porque rompemos de manera aún más pronunciada con nuestras rutinas automáticas.

Más concretamente en el caso del Camino de Santiago o algún viaje similar a éste, las rutinas cambian por completo. Además, lo más destacable para mí es que la falta de comodidad, el cansancio, el dolor físico, la fugacidad de todo (cada paisaje, cada alojamiento, cada amistad, cada grupo de amigos formado... no tardan en desaparecer o en alterarse dramáticamente) hacen de cada minuto algo irrepetible y que se vive con los cinco sentidos.

A parte de todo esto, creo que influye bastante el hecho de que la mayoría que emprende un viaje así lo hace, dentro de un gran espectro de variantes, con una cierta disponibilidad a la reflexión. Además, en un alto porcentaje, los peregrinos son personas que se encuentran en un periodo de transición relevante en sus vidas.

Desde luego, resulta fácil entender que la persona que emprende el Camino de Santiago no lo hace con la misma actitud de profundidad que lo hace el que busca la experiencia hedonista y evasiva de un viaje cómodo y comercial. (Por supuesto, estoy generalizando; hablo solamente de

tendencias. Por supuesto que existirán excepciones en ambos casos).

Volviendo a esa predisposición a la introspección presente en muchos peregrinos, creo que, de alguna manera, el ambiente de los albergues y senderos ya está impregnado de esa energía y es fácil contagiarse, aunque inicialmente no tuviéramos otra intención que la de pasar unos días divertidos.

A parte de todo esto, hay algunas leyendas y opiniones al respecto. Existen investigaciones realizadas que apuntan hacia la existencia de una energía especial en el Camino que precipita estos procesos internos en las personas. En realidad, hay para todos los gustos, y yo no sé cuáles de estas especulaciones son falsas y cuáles ciertas. Lo que sé es que hay algunos misterios alrededor del Camino de Santiago que resultan muy interesantes.

Algunas investigaciones afirman que, a lo largo y ancho del Camino, se ha detectado la presencia de corrientes telúricas (electricidad de baja frecuencia) bajo tierra, así como corrientes de agua subterránea. Todo ello aumenta la frecuencia vibratoria de los alrededores del Camino y nos afecta a las personas de un modo u otro. De hecho, como ya he dicho, es fácil escuchar de boca de los peregrinos la afirmación de que se siente una magia especial en el Camino, aunque no sepan definir exactamente en qué lo notan.

Además, a medida que se avanza en el Camino, uno se dirige en todo momento hacia occidente; siempre, siempre hacia donde se pone el sol. Esto, al parecer, también promueve un movimiento de energía en el ser humano que afecta a sus emociones.

Por otro lado, el hecho de estar caminando constantemente, mantiene nuestros pies en contacto casi ininterrumpido con la tierra y, por ende, con las correspondientes corrientes energéticas que en ella se encuentran activas. Esta conexión energética potencia nuestra sensibilidad a estímulos sutiles y, en consecuencia, debilita en cierta manera nuestra relación habitualmente adictiva con estímulos más densos. Estos estímulos son aquellos pertenecientes al mundo terrenal y de la forma: objetos materiales, preocupaciones cotidianas, el instinto de supervivencia en cualquiera de sus formas, *etc.*

En definitiva, ese movimiento energético que se experimenta nos purifica de apegos y preocupaciones mundanas y favorece la apertura de nuestro corazón. Esto es la trascendencia del ser humano, una experiencia más allá de lo cotidiano y la rutina.

El ser humano tiene una tendencia natural a la búsqueda de esa trascendencia. Un anhelo de comulgar con la esencia de nuestro ser de un modo que se percibe como más auténtico que nuestro estado ordinario de consciencia.

Volviendo a las corrientes telúricas presentes en todo el Camino, se encuentran especialmente concentradas en los templos. Se trata de corrientes eléctricas de alto voltaje que siempre han ido marcando los lugares sagrados, en cualquier cultura y en cualquier tiempo, por ejemplo, en los grandes megalitos de la prehistoria. Si no hay corriente telúrica (en la tierra) no hay lugar sagrado. Lo mismo ocurre con las corrientes de agua subterráneas.

Ambos son requisitos indispensables en los lugares sagrados. Un tercer elemento es un rotor (algo que gira). En la iglesia somos nosotros, los humanos. Las iglesias no estaban hechas para estar sentados (esto es algo muy moderno), sino que fueron diseñadas para andar girando dentro de ellas. Es fundamental andar para que se produzca el intercambio “cosmotelúrico”. Teniendo esto

en cuenta, es fácil detectar este intercambio también en el Camino de Santiago: existen las corrientes, y existe el movimiento.

Así pues, en conclusión, la experiencia del peregrinaje a Santiago, debido a diversos motivos, supone un espacio de introspección y autoconocimiento; un espacio para ordenar prioridades en la vida; para conectar con una parte más íntima de nosotros mismos y, además, una prueba de superación.

Recorrer el Camino responde a una llamada interior, una llamada espiritual, un anhelo de trascendencia. Y el Camino acostumbra a satisfacer con creces las necesidades del peregrino aportándole una renovación de las energías espirituales y de su potencia divina.

En mi opinión, si no va a ser un Camino espiritual para ti, mejor ir a la playa.

En todo caso, y volviendo a la pregunta ¿Cuál es la magia que se esconde en el Camino de Santiago?, quizá, a pesar de todo lo explicado, como todas las cosas grandes de la vida no tengan una explicación comprensible para nuestro entendimiento. Quizá sea algo que simplemente merezca la vida vivir, sin más.

### CAPÍTULO 3: ¿QUÉ PUEDO APRENDER MIENTRAS CAMINO?

Son incontables las cosas que puedes aprender caminando hacia Santiago. Esto dependerá de ti y de muchos otros factores, como tu predisposición a ello, en qué tengas centrada tú atención, tu situación personal, los antecedentes de tu vida, tu personalidad, las circunstancias con las que te encuentres, *etc.*

A grandes rasgos, casi me atrevo a poner la mano en el fuego afirmando que, independientemente de todo lo anterior, aquello sobre lo que aprenderás más, con diferencia, es sobre ti mismo.

Creo que a muchos no les sorprenderá esta afirmación. Quién haya experimentado mínimamente con la introspección de cualquier manera, ha podido vislumbrar lo profundo del pozo de nuestra inconsciencia.

El Camino simplemente es una situación favorable —como hay muchas otras— para despejar de ruido y demás interferencias de nuestra atención, para así encontrarnos de frente con el único responsable de cuánto acontece en nuestra vida; con el único enemigo real y, al mismo tiempo, con el único posible “ángel salvador”: Nosotros mismos.

Ocurre que, al estar en silencio, al estar a solas y al estar alejado de las múltiples ocupaciones y distracciones cotidianas, uno puede tener una buena conversación honesta con uno mismo.

Además, al distanciarnos de nuestras circunstancias, que nos parecen tan importantes, podemos observarlas con más objetividad. Y es desde esa objetividad que descubrimos que ni son tan graves ni son tan necesarias. Desde la distancia (física y emocional) abrimos nuestra perspectiva encontrando nuevas alternativas que nunca nos habíamos planteado.

Es como si alguien nos sacara del agujero en el que estamos metidos y, una vez fuera, pudiéramos contemplar infinitud de lugares bellos fuera de nuestro pozo particular y, además, viéramos mucho más fácil que antes salir de él y corretear libres por otros lugares.

Así pues, generalizando mucho, me atrevería a afirmar que más que aprender, esta experiencia transformadora, nos lleva a **desaprender**. Desaprender todo aquello que nos sobra y que no nos ayuda. Tal vez lo hizo alguna vez, pero ya no es más que una piedra en el Camino, como una vieja bota que se nos ha quedado pequeña y ya no protege nuestros pies, sino que los hiere.

Una conexión íntima y sincera con nosotros mismos nos puede muy bien servir para abandonar prejuicios, miedos, dependencias emocionales y materiales, *etc.*

A parte de todo esto, difícil de clasificar y detallar, ya que para cada cual puede ser una vivencia completamente distinta y se trata de algo completamente personal e intransferible, vamos a pasar a aprendizajes más concretos y tangibles. Como se suele decir, no están todos los que son, pero si son todos los que están.

¿Qué puedo aprender?

#### **-A cuidar tu cuerpo:**

Las condiciones físicas a las que sometes tu cuerpo mientras recorres el famoso Camino son, cuanto menos, completamente inusuales. Estoy segura de que, por norma general, casi nadie está acostumbrado a caminar durante varias horas un día detrás de otro. Aunque sea por una cuestión de tiempo, no es una práctica habitual compatible con nuestro estilo de vida más común.

Puedes hacer una gran caminata, pero por lo general, sueles descansar al día siguiente.

Puede incluso que estés en plena forma y que seas practicante habitual de diferentes tipos de deporte. Sin embargo, insisto, no conozco a nadie que le dedique cinco o seis horas a caminar cada día. Bueno, me corrijo, porque me acaba de venir alguien a la cabeza, pero desde luego, no es el caso de la mayoría de nosotros.

Así que, aunque estés habituado al ejercicio físico, trabajas músculos distintos y en circunstancias distintas. Puede ayudarte, por supuesto, disponer de cierto fondo, pero nadie queda libre del cansancio y algunas pequeñas lesiones.

Por lo tanto, el Camino te exige estar muy alerta a las necesidades de tu cuerpo en todo momento: has de mirar por dónde y cómo pisas, mantener secos tus pies, proteger tu piel y tu cabeza del sol, evitar rozaduras en mil sitios, usar cremas que alivien la inflamación de tus músculos, hacerte las curas necesarias a tiempo, etc., etc.

### **-A confiar**

La confianza va a ser necesaria en todo el proceso, con lo cual este Camino es un campo de entrenamiento para reforzarla más y más en tu vida.

Desde el primer momento en que uno decide hacer un viaje a un lugar más o menos lejano a caminar durante unos ochocientos kilómetros, el desafío en sí mismo, independientemente del caso particular, requiere un cierto grado de confianza. Se necesita confianza en nuestras fuerzas físicas y psíquicas y en que la “buena suerte” nos acompañe cuidándonos de accidentes, lesiones, extravíos, robos, y en general, cualquier mala experiencia.

A lo largo del recorrido, se darán ocasiones puntuales en las que necesitarás tener confianza; en alguna ocasión las fuerzas y la voluntad parecerán fallarte y dudarás de ti y de tu capacidad para llegar. Sin embargo, seguirás adelante. En otras ocasiones necesitarás confiar en personas “desconocidas” (al menos lo hubieran sido en un contexto ordinario) de las que necesitarás cualquier tipo de ayuda y necesitarás confiar en ellas por diversos motivos; tal vez hayan de velar por tus efectos personales mientras te duchas, o hayan de acompañarte al médico... Las posibilidades pueden abarcar cualquier circunstancia. Y te verás empujado a confiar rompiendo tus habituales normas.

La confianza es indispensable para lanzarse en muchas ocasiones en la vida y para vivirla más feliz. Y la confianza es como un músculo y, como tal, se fortalece con la práctica. Así que la oportunidad de reforzarla será una valiosa aportación del Camino para ti.

### **-A pedir ayuda**

El orgullo será un estorbo cuando estés solo, agotado y necesites ayuda de cualquier tipo y no haya nadie conocido a la vista. Tu recurso más valioso son los otros compañeros, que se convierten a la velocidad del rayo en amigos fieles, quizá por esa misma necesidad.

Acomodados en nuestra vida cotidiana, muchas veces nuestra petición de ayuda es algo que reservamos para familiares y amigos de confianza; aquellos con los que ya hemos roto ese hielo hace tiempo. Sintiéndonos como nos sentimos rodeados de todo lo necesario, sin darnos cuenta, solemos cerrarnos a confiar en nuevas personas, perdiéndonos esa experiencia y ese enriquecimiento.

La dureza de algunos momentos del Camino y nuestra soledad —por otra parte, libremente escogida—, nos conduce sin remedio hacia la humildad, la confianza en el otro y, por añadidura, a abrir nuestros corazones más y más. Permitimos así el libre flujo de una armonía nueva entre el dar y recibir que se antoja mucho más natural ahora. Perdemos fácilmente los conceptos de separación entre individuos y de “tuyo” y “mío”. Las barreras se eliminan fácilmente y el nosotros lo abarca todo como única realidad.

Nos abrimos a recibir ayuda, así como a ofrecerla, sintiéndolo como parte de una misma cosa, viviéndolo como si ese modo de estar en el mundo fuera nuestra verdadera naturaleza.

Esa sensación de pertenencia a un grupo, de unión y apoyo incondicional, da una fortaleza increíble y uno casi no puede creer que viva en su vida “real”, prescindiendo tan a menudo de ese privilegio.

### **-A ofrecer ayuda**

Esta es la otra cara del concepto anterior. Pertenece a la misma magia.

Siendo peregrino, tienes todos los números para que el ofrecer cualquier tipo de ayuda que esté a tu alcance, brote de ti de una manera más natural y generosa de lo habitual.

Quiero matizar aquí que puede que tu caso sea una excepción y ya te consideres todo lo generoso que puedes ser. Y puede que incluso tengas razón. Solo afirmo que es común que, aun teniendo un buen fondo a nivel humano, la sociedad “civilizada” nos conduzca en cierta medida al individualismo, a mirar solo por nosotros mismos y como mucho por los más cercanos, excluyendo de nuestra consideración a los que consideramos ajenos.

Y este es un proceso del que raramente nos damos cuenta, ya que es el comportamiento que consideramos normal. Se puede manifestar por ejemplo en cierta irritación cuando alguien invade nuestro espacio vital en el metro, en la agresividad desmedida cuando vociferamos improperios a los conductores de otros coches cuando estamos atrapados en un atasco y tenemos prisa, en la rabia que nos brota cuando sabemos de alguien que realiza el mismo trabajo que nosotros y cobra un poco mejor... La lista puede ser infinita.

El caso es que a menudo nos parece lo normal y ni siquiera nos planteamos que se pudiera vivir de otra forma. Experiencias como el Camino de Santiago (insisto en que existen muchísimas otras experiencias que pueden mostrarnos las mismas enseñanzas) nos enseñan a derribar muros y a percibirnos unidos a los otros de una manera nueva. Y vivir esto nos descubre hasta qué punto estábamos antes encerrados en nuestro pequeño cubículo del mundo mirándonos el ombligo.

### **-A hablar con uno mismo**

Otra de las grandes lecciones que yo destaco de la experiencia del peregrinaje es, sin duda alguna, el aprender a estar con uno mismo en silencio y a solas. Desde este silencio aflora una comunicación íntima que puede resultarnos desconocida. Por ello mismo, al principio puede asustarnos o resultarnos muy incómoda, ya que, en la íntima comunicación con uno mismo, se descubren miedos y fragilidades antes inconscientes.

Sin embargo, es desde esa conexión que puede darse una aceptación y una reconciliación profunda con nuestra realidad menos “admirable” de nosotros. Y esa reconciliación da paso a un gran alivio, a una sensación de coherencia y paz interior que, a su vez, es el preludio de la consecuente



mejora o corrección.

En esto también, la sociedad nos suele acostumbrar a lo contrario. Nos lleva a huir de este silencio y esta soledad. Nos bombardea constantemente con estímulos externos: música, televisión, información de cualquier tipo, obligaciones, compromisos...

No solemos disponer del tiempo y el silencio necesarios para que podamos escuchar nuestra voz interior. Solo oímos pensamientos atropellados en nuestra mente, y ruido del exterior.

Incluso muchas veces juzgamos de manera negativa la soledad. La asociamos con aislamiento y tristeza. Y no tiene por qué ser así, ya que la soledad bien entendida es un regalo; es la tierra fértil de la que pueden brotar las relaciones más honestas y fructíferas con otras personas. Y esto es así porque solo desde la paz interior, solo desde el amor hacia uno mismo, podemos abrirnos y darnos por entero a otros. Y para que esta armonía interior exista necesitamos de ciertas dosis de silencio, soledad e intimidad para poder comprendernos a nosotros mismos.

### **-A hablar con “Dios” o inteligencia Universal**

Soy consciente de que la palabra Dios puede suscitar resistencias en algunos. El uso que yo hago aquí de término no es religioso. Le puedes llamar como quieras: inteligencia universal, vida, cosmos, universo, destino... Es indiferente.

Yo me refiero a la percepción de algo más grande y más inteligente que nosotros que, de alguna manera, es el origen de todo y que sigue unas leyes ineludibles dirigidas a la armonía más completa para todo lo que existe.

Conozco muchas personas que sienten verdadera aversión hacia la palabra Dios y lo que realmente rechazan es algunas facetas de la Iglesia. Sin embargo, las he visto “rezar” montones de veces de manera indirecta. ¿Quién no ha hablado en silencio, casi sin darse cuenta, con algo superior a sí mismo, pidiendo ayuda, preguntando algo o dando las gracias por alguna cosa?

Esa relación con algo superior nos ayuda en muchos momentos difíciles, nos inspira cuando no sabemos qué camino tomar o nos da fuerzas cuando ya parece que no nos quedan. Así que esa relación es necesaria para el ser humano y cultivarla incide de manera positiva en nuestro bienestar.

El estado reflexivo al que nos induce el Camino, es una puerta abierta a esta “relación con *Dios*”.

### **-A anclarte en el presente**

Mientras uno está recorriendo el Camino de Santiago, no dispone apenas de cosas fijas y seguras a las que aferrarse, así que suele zambullirse de lleno en el momento presente.

Por ejemplo, vas caminando en un lugar en el que nunca has estado contemplando unos paisajes desconocidos. Además, te diriges hacia un lugar igualmente desconocido. No sabes qué será lo próximo que comerás ni donde lo harás. No sabes con quién compartirás las siguientes palabras ni cómo te encontrarás físicamente en la siguiente hora. No hay previsión, no hay un control directo de los acontecimientos.

Esa incertidumbre, a la que no solemos estar muy acostumbrados, acaba por obligarte un poco a que te olvides de lo siguiente que pasará y centres de lleno tu atención a lo que está ocurriendo en ese mismo instante: las sensaciones de tu cuerpo (que, por otro lado, cobran bastante

protagonismo y no siempre por ser agradables), las vistas que tus ojos contemplan, la conversación que estás manteniendo en ese momento (si es que se da el caso), las personas que tienes cerca...

No hay nada más.

Esa inmersión en el presente, estoy segura, es todo cuánto el hombre necesita para liberarse de miedos, ansiedad y preocupaciones y, por ende, de todo sufrimiento. Esa presencia plena es todo cuánto necesitamos para ser felices, para ser conscientes y seres realizados; para dar lo mejor de nosotros sin reservas.

### **-A dar un paso detrás de otro**

Con esto me refiero a algo que está muy relacionado con lo dicho anteriormente, si no viene a ser lo mismo. De todas maneras, lo explico porque me parece importante.

Solemos anticiparnos demasiado a las cosas, apoyándonos en supuestos que no tienen por qué ser verdad. Eso nos hace a menudo perdernos en especulaciones que no sirven para otra cosa que para robarnos la energía y evitar que realmente pasemos a la acción. Además, esa actitud alimenta miedos e inseguridades porque no estamos ocupándonos del presente, sino de un futuro incierto para el que, puesto que aún no ha llegado, no tenemos respuestas.

El Camino, como te sitúa sin cesar en la incertidumbre, deja poco lugar para suposiciones futuras. No tiene ningún tipo de sentido focalizarse en algo que no tenemos ni idea de cómo será.

Así que uno aprende a dar un paso cada vez y dejar que las cosas se vayan sucediendo al ritmo que corresponda.

Es un gran aprendizaje, ya que, aún y ser algo totalmente sencillo y natural (más natural que el comportamiento compulsivo de anticiparse a todo y querer controlar los acontecimientos) nos aporta una serenidad increíble y permite que todo fluya más libremente.

Nunca sentí más tranquilidad y sencillez que andando por los caminos. Y, sin embargo, fue el mes de mi vida que, con diferencia, más intensamente viví y más cambios, anécdotas, aprendizajes y retos se dieron.

**Por último, y para matizar,** quiero aclarar una vez más que son muchos los aprendizajes que puedes llevarte de esta rica experiencia y que es imposible nombrarlos todos, ya que éstos dependerán de numerosos factores.

Además, quiero hacer especial hincapié en una cuestión: lo importante (y quizá lo que constituye un verdadero reto) es que estos aprendizajes no se queden en el Camino, sino que los integremos a un nivel tan profundo que podamos utilizarlos en nuestro entorno habitual, a nuestra vuelta.

No en vano, se suele decir que el verdadero Camino empieza con la vuelta a casa. Y es que uno no regresa siendo el mismo, pero seguramente, nuestro entorno sí lo sea. Así que el verdadero reto está en seguir siendo esa nueva versión mejorada de nosotros mismos aun cuando las circunstancias no sean las más favorables y las antiguas inercias tiren de nosotros.

## CAPÍTULO 4: SENSACIONES

Muchas veces las palabras se quedan inmensamente cortas para poder explicar una experiencia; para poder transmitirla de manera que llegue profundamente a la consciencia de aquel que no ha vivido lo que intentamos trasladarle.

Como sé que esto es así, voy a intentar transportar un pedacito de Camino directamente a tu percepción, para que puedas sentirlo, sin intelecto. Para ello, he recopilado algunas de las sensaciones que he vivido caminando y que sé que han sido compartidas por muchos.

No todas ellas son propiamente buenas si nos ponemos a juzgar, pero sí colaboran todas a la expansión de nuestra conciencia, lo cual siempre amplía nuestra mente.

En este apartado he querido plasmar algunas de las sensaciones de todo tipo: En ocasiones positivas, en otras negativas. Unas físicas, otras psicológicas.

Aquí te las dejo. Puede que las sientas en tu Camino, puede que sientas otras distintas. Pero creo que pueden servir para dibujar más si cabe la experiencia.

- El viento y, en ocasiones la lluvia, contra el rostro.
- El olor a hierba y tierra mojada.
- La soledad y el silencio sobrecogedores a tu alrededor.
- Las risas alegres y frescas, casi infantiles, compartidas entre muchos.
- El límite de tus fuerzas.
- La sensación de una fuerza ilimitada; sentir que podrías caminar cien kilómetros.
- Sensación de ligereza, como si pesaras menos que una pluma (en ocasiones asociada a la anterior).
- Sentir que literalmente no puedes dar ni un paso más.
- Sentir dolor en cada centímetro de tu cuerpo.
- Levantarte por la mañana como si hubieras dormido mil horas y estuvieras más fresco que nunca.
- Impulso irrefrenable de llorar, sin saber por qué.
- Sensación de que el corazón se te va a salir del pecho y que no puedes albergar tantas emociones.
- Preguntarte ¿qué demonios pinto yo aquí?
- Echar exageradamente de menos un objeto o artilugio de tu vida ordinaria al que nunca habías dado especial importancia, por ejemplo, una toalla mullida, un secador de pelo, un producto cosmético, *etc.*
- Albergar mejores sentimientos en ti que de costumbre, la sensación de que quieres más a la gente y te has vuelto más sensible y amable.
- Sentir una intuición más acuciada y vivir constantemente coincidencias curiosas.
- Tener la sensación de que estás recibiendo señales y pistas sobre qué dirección tomar en tu vida

(y no me refiero a las flechas amarillas).

## **CAPÍTULO 5: ¿EN QUÉ SITUACIONES ES RECOMENDABLE?**

Puede que tú, como muchos otros, te estés preguntando si estás en la situación adecuada para hacer el Camino o si realmente es una experiencia que te podría resultar fructífera.

Esa es una pregunta que sólo puedes contestarte tú. Se trata de algo muy personal y que puede ser la suma de la respuesta a muchas otras preguntas. De cualquier modo, lo que acostumbro a sugerir (y a hacer) en estos casos es, en la medida de lo posible desoír la voz de la razón.

Creo que esta, como otras decisiones que pueden afectar al curso de nuestro modo de entender y estar en la vida, es una decisión que conviene tomarse desde “las entrañas”.

Evidentemente, no estarán de más ciertas consideraciones prácticas. Sin embargo, mi experiencia me dice que, para encontrarte en el estado óptimo de disponibilidad y apertura que necesitarás para disfrutar al máximo de la experiencia y que ésta penetre en cada rincón de tu ser, previamente has de haber sentido “la llamada del peregrino”.

### **¿Qué es la llamada del peregrino?**

¿Y en qué consiste esa llamada? Cada uno puede contarla de un modo distinto, pero la mayoría coincide en que se trata de algo imposible de explicar que le empuja irremediablemente a descubrir los misterios que el Camino oculta. Suele empezar en forma de una vaga curiosidad, la identificación con la situación de otra persona que sabemos que ha decidido ir al Camino, la emoción compartida escuchando los relatos de un peregrino conocido...

Muchas veces, ese pequeño atisbo de intriga se queda ahí, suspendido en el vacío durante un periodo indeterminado de tiempo. Y de repente, azuzada por una situación personal difícil o intensa, esa pequeña chispa de curiosidad, acaba por convertirse en la llama de una necesidad urgente; la extraña certeza de que debemos pasar por esa experiencia sea como sea.

Dicho esto, si de verdad tienes un profundo deseo de saber qué se siente recorriendo a solas durante kilómetros y kilómetros esos caminos polvorientos; si estás harto de verte repitiendo las mismas rutinas previsibles día tras día y te preguntas cómo reaccionarías ante la incomodidad, la incertidumbre y el cansancio; si quieres liberarte de las barreras que tú mismo has levantado alrededor tuyo y ser capaz de mezclarte con otros como iguales, independientemente de origen y cultura; si oyes a tu corazón latir por un poco de emoción; si sientes que esta vez quieres ser el protagonista de la aventura más bella y abandonar por esta vez el papel de mero espectador... ¡Ya no queda nada más que decir!

Tienes motivos más que de sobra para convertir ese deseo en una realidad, y para hacerlo lo antes posible, ¡no sea que la razón tome el mando de nuevo y vuelva a sentar tu culo en el sofá!

## CAPÍTULO 6: “¿ESTOY PREPARADO, FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE?”

Esta es otra de las dudas más frecuentes y puede que también tú hayas sido “atacado” por ella.

Por lo que hace al aspecto físico, es natural que te hagas esa pregunta y que tengas cierta preocupación al respecto, sobre todo si no eres especialmente deportista.

Y aun estando en forma, es humano ser asaltado por dudas varias a este respecto, ya que habitualmente uno no suele caminar durante varias horas, un día tras otro. Si eres deportista, es casi seguro que estás más acostumbrado a cualquier hazaña deportiva que a esto, aunque sea solo por cuestión de tiempo (uno no suele disponer de seis o siete horas al día para caminar).

Para contestar a estas dudas te diré que el Camino de Santiago es muy, muy versátil. Especialmente si recorres el Camino Francés, al tratarse del más popular, no tendrás ningún tipo de problema para encontrar albergues por todos los pueblos que pases. Y a lo largo de todo el Camino (salvo una única excepción) encontrarás pueblos a cada cuatro o cinco kilómetros.

Esto quiere decir que podrás realizar etapas más cortas si no te ves capaz de caminar muchos kilómetros al día. Tú puedes diseñar las etapas del Camino según tu necesidad personal. Y recomiendo efusivamente dejarse de expectativas, auto exigencias y cualquier tipo de competición. Lo importante del Camino es disfrutarlo y no se trata de ninguna carrera.

Por otra parte, el terreno es bastante fácil. No tiene grandes desniveles y en la mayoría del recorrido, transitarás por caminos muy cómodos.

Sin embargo, sí tendrás que tener en cuenta algunas consideraciones:

**-Si vas a hacer etapas muy cortas, calcula el total de días de que dispones para el viaje** (teniendo en cuenta los desplazamientos de tu casa al lugar de partida y del lugar de llegada a tu casa) y ajústate a ellos. Puede que hayas de conformarte con recorrer un pequeño tramo del Camino y ya continuarás en otra ocasión. Creo que es una opción muy válida. Y como digo, lo importante es disfrutarlo y también llegar a casa sano y salvo, sin grandes lesiones.

**-Si no quieres sentirte forzado a hacer más kilómetros de los que tu cuerpo se sienta cómodo haciendo, evita los meses más fuertes de verano y los de invierno. También evita el tramo final.** Y esto es así porque en verano, cada vez más, se dan en el Camino grandes masificaciones de peregrinos, con lo cual puede que tengas que competir cada día por una cama. Esto significa tener que madrugar más que nadie, ir a la carrera durante toda la etapa y que, en alguna ocasión no encuentres disponibilidad en los albergues y tengas que caminar hasta el siguiente pueblo.

En general, no me parece una manera de poder disfrutar al máximo el Camino y, más concretamente, me parece arriesgado si no estás muy seguro de tu forma física. Por otro lado, en invierno, aunque no existe el problema de la masificación, sí que puedes encontrar muchos de los albergues cerrados, con lo que te veas obligado de igual modo, a caminar hasta otro pueblo y andar más kilómetros de los que tenías previsto. Y, por último, evita las últimas etapas (especialmente a partir de Sarria) porque son las más transitadas, sobretodo en temporadas altas, y puede ocurrirte lo mismo.

A parte de estas pequeñas consideraciones, ayudará el hecho de que te prepares un poco, si es que estás a tiempo y tienes la posibilidad de hacerlo. Aquí he de decir que hablo desde el sentido común pero no desde la propia experiencia, ya que en las dos veces que realicé el Camino,

improvisé por completo. Me decidí a marcharme prácticamente de un día para otro y no me preparé en absoluto. Aún y así no sufrí lesiones importantes (sí padecí molestias, no quiero engañarte, pero eso no me evitó disfrutar mucho de la experiencia).

De todas maneras, te recomiendo que camines todo lo que puedas al menos un par de meses antes, si es posible. Además, será muy útil que vayas agregando peso paulatinamente a tu mochila, aunque sean botellas de agua o algo similar, hasta cargar los últimos días con un peso equiparable al que cargarás en el Camino (aproximadamente el 10% de tu peso como máximo).

Otro aspecto de nuestra aptitud para el peregrinaje del que podemos dudar, es nuestra fortaleza mental para afrontar el reto. Es decir, ¿nos sentiremos bien en este proceso o, por el contrario, nos acosarán nuestros demonios internos, tales como el miedo, la soledad o la falta de sentido de lo que estamos haciendo?

¿Nos sabremos adaptar a las circunstancias o nos sentiremos fuera de lugar? ¿Haremos amigos o seremos un bicho raro? ¿Sabremos sobrellevar las condiciones incómodas y el cansancio con dignidad o nos hundiremos sin más?

También es lógico que nos asalten ciertas dudas y temores a este respecto por el mismo motivo que en el caso anterior. Y es que, al tratarse de una situación desconocida para nosotros, no tenemos ni idea de lo que va a ocurrir ni de cómo vamos a reaccionar.

A la mayoría de nosotros no nos han educado para estar cómodos en la incertidumbre, si no que se nos ha instado con vehemencia a buscar siempre la seguridad. Una seguridad, dicho sea de paso, que no existe ni va a existir mientras seamos humanos.

Así que nuestra tendencia natural es huir de esa incomodidad que nos genera la incertidumbre. En esto colabora también nuestra mente racional, la cual está diseñada para enviar señales de alarma ante cualquier situación desconocida, en un vestigio antiguo de su función adaptativa para favorecer nuestra supervivencia.

Sin embargo, creo que, en el fondo de nosotros, todos sabemos que es en esa zona incómoda de incertidumbre donde se produce cualquier crecimiento. Ya todos lo hemos vivido en uno u otro nivel. Cualquier conocimiento se adquiere desde el desconocimiento previo. Cualquier capacidad nueva la adquirimos desde la ineptitud inicial y desde el valor y la humildad de empezar sin saber y la disponibilidad de aprender sobre la marcha.

No es diferente para esto del peregrinaje y todos sus derivados: la aventura, la privación de lujos y comodidades, la soledad, el desconocimiento constante de lo que ocurrirá los siguientes minutos, *etc.*

Te animo a que dejes de querer tenerlo todo atado antes de tomar una decisión y, si en tu interior sientes ese tirón hacia el Camino, precipítate al vacío y lánzate a la experiencia sin más. No te arrepentirás.

Por otro lado, puede que sí estés acostumbrado a experiencias similares, en mayor o menor medida, y que ya hayas saboreado el regusto que deja en uno la aventura, el salir de la zona segura y conocida. Incluso puede que te hayas iniciado de alguna manera en esto del peregrinaje. En ese caso, es más fácil que sientas el deseo de seguir expandiendo tus límites y disfrutes de reconectar de nuevo con una parte muy auténtica de ti mismo que suele quedar un poco oculta bajo las inercias a las que nos conduce la civilización.





## CAPÍTULO 7: EL CAMINO, UNA METÁFORA DE LA VIDA

Es posible que lo hayas oído en boca de muchos. O puede que no.

Yo, desde luego sí lo he oído y, sobretodo, lo he sentido en mi propia piel. Todo se condensa tanto, todo pasa tan deprisa y tan intensamente... Cada experiencia, cada relación y cada anécdota... parecen representaciones caricaturizadas de nuestras vidas.

Parece mentira la alteración de la percepción del tiempo que suele experimentarse en el Camino de Santiago. Uno puede saber racionalmente que solo han pasado dos semanas, por ejemplo, sin embargo, no es esa la sensación que tienes emocionalmente.

También quiero matizar aquí que ese fenómeno (aún y ser algo que frecuentemente afirman haber experimentado gran parte de los peregrinos) puede variar según el caso. Por lo que me ha mostrado mi experiencia, esto depende de cuánto seas capaz de olvidarte del resto del mundo y sumergirte de lleno en la experiencia; de cuán intensamente lo vivas, como si no hubiera nada más. Esto irá en función, sobre todo, de la actitud en el momento, pero también pueden influir otros factores como:

-Si vas solo o acompañado (ir solo ayuda a centrarte más en la experiencia, las amistades de allá, etc.).

-Si vas a hacer un largo recorrido o tan solo caminarás por unos días (el hecho de saber que vas por poco tiempo puede hacer que no acabes de sumergirte por entero y estés demasiado pendiente de lo que encontrarás a tu vuelta).

-Si viajas en un momento determinante de tu vida (si por ejemplo has dado por finalizada una importante etapa, como una ruptura sentimental o el fin de una ocupación laboral, es más posible que vivas tu peregrinaje como el inicio de algo y eso le dará gran intensidad).

-Si tienes un objetivo claro, concreto e importante para ti asociado a tu peregrinaje (la experiencia irá cargada de intensidad tanto más significado le hayas conferido tú).

Yo, por ejemplo, la primera vez que fui al Camino (acompañada de un amigo, por pocos días y sin tener un claro motivo para ir) no viví, ni muchísimo menos tan intensamente esa sensación de que había pasado mucho más tiempo del real, como en mi segunda vez, en el mismo lapso de tiempo transcurrido.

Así pues, uno de los motivos principales por los que, según mi opinión, el Camino es una metáfora de la vida, es porque se vive como una pequeña vida concentrada al máximo.

A raíz de eso, se van sucediendo elementos y oportunidades de aprendizaje y evolución, equiparables a la vida misma, pero a velocidad de vértigo: se dan amistades profundas, amoríos, rupturas, desencuentros, discusiones, necesidad de ayuda o tener la oportunidad de ofrecerla, despedidas, risas, llantos, decisiones vitales, superación de obstáculos, sensación de llegar al límite de las fuerzas propias, recuerdos de días anteriores como si se tratara de algo lejano, etc...

Todos los elementos de cualquier vida puesto en bandeja en versión torbellino.

La gran utilidad de esa condensación, de esa intensidad y, en definitiva, de esa velocidad, es la siguiente: uno puede ver con mucha más claridad de la habitual la lección que se esconde tras la vivencia, la decisión que corresponde tomar o el error que había cometido.

Desde luego, sirve como inferencia de otras cuestiones de nuestra vida.

No sé si me estoy explicando bien. Volviendo al símil de la caricatura antes mencionado: imagínate una caricatura de alguien que conoces o de ti mismo. Si la comparas con un retrato común, seguro que podrás ver algunos de los rasgos y facciones mucho más acentuados de lo normal. Incluso es posible que, observando la caricatura, te des cuenta de algún defecto o rasgo poco común de la persona real que antes apenas habías percibido.

Algo parecido ocurre en el Camino a la hora de aprender de la vida y, sobre todo, de nosotros mismos. Uno puede detectar valiosas lecciones de vida que a menudo pasan desapercibidas en nuestro día a día. Uno puede darse cuenta de cosas como, por ejemplo, de que no acostumbra a valorar del todo cada día que pasa en su vida normal, y de que suele dejar que los días se escurran sin más y sin sacarle todo el partido.

También es común detectar algunos errores propios, de pensamiento o de conducta que nos auto sabotean o que directamente, nos meten en problemas.

Para acabar de cerrar esta idea del Camino como una metáfora de la vida, quiero centrarme también en el final, en el dolor de la despedida.

Uno vive en cuestión de unos pocos días, la emoción del inicio y el dolor o nostalgia del final. Uno puede observar todo el recorrido como un proceso completo, con momentos de todo tipo, con vivencias y emociones para todos los gustos, pensamientos reveladores... Uno puede echar la vista atrás y recordar el esfuerzo, las ganas de abandonar, la alegría de la superación propia... Y no puede por menos que darse cuenta de que ha sido un proceso completo que ha tenido un gran sentido y que se cierra como un círculo perfecto.

Uno se queda con el sabor agrisado que dejan las despedidas y los finales de las cosas bellas e irrepetibles que se sabían preceder desde el principio.

Quieres volver a casa, contar lo que te ha ocurrido, compartir con los tuyos el nuevo ser que eres ahora. Estás deseando abordar tu vida con la nueva energía que has adquirido y disfrutando de lo que ahora sabes que de verdad importa. Quieres hacer que todo lo vivido (y sufrido) haya merecido la pena; quieres hacer honor a la experiencia siendo alguien nuevo, no dejando que la dejadez y el miedo vuelvan a apoderarse de ti.

Sin embargo, sientes el dolor de algo que se muere por dentro; algo que se marcha para no volver y la duda de si la transformación que has sentido ha sido real, se instala.

Te despidas de amigos que han sembrado en ti algo completamente nuevo y valioso; amigos que han redefinido para ti la palabra amistad y que han sabido sacar de tus adentro la mejor persona que podías ser y no sabes si volverás a verlos.

En los ojos de todos ellos puede verse que sienten lo mismo que tú. No hacen falta las palabras. No obstante, quisieras decir algo. No quisieras que se quedara nada importante por decir. Y las palabras no acuden a tus labios. Solo las miradas sostenidas de los que saben que comparten algo que jamás podrán explicar; que han sido testigos de algo más grande que ellos mismos.

La sensación que reina en ese momento es la de un profundo respeto.

Aún me emociono cuando recuerdo cada una de esas despedidas en mi Camino. Se sucedía una detrás de la otra, lenta e inexorablemente, como una muerte agonizante. Era bello y triste al mismo

tiempo.

Fui despidiendo a amigos a lo largo de todo el Camino y al final, en Santiago llegamos una familia al completo. Permanecimos varios días allá despidiendo amigos, cada día. Abrazos, llantos, sonrisas y, sobretodo, miradas y silencio.

El grupo era cada vez más reducido. Yo fui la antepenúltima en emprender el regreso a casa. Inma y Lito me acompañaron en taxi a la estación y se quedaron en el andén mientras mi autocar se alejaba. El cúmulo de emociones que tenía dentro en ese momento quedará por siempre en mi recuerdo.

Atrás quedaba toda una vida vivida intensamente y que se acababa para permitir que la anterior siguiera existiendo.

## **CAPÍTULO 8: UN MODO DE AFRONTAR MIEDOS**

En los últimos tiempos, en el mundillo del Desarrollo Personal y todo lo relacionado, se ha puesto muy de moda algo llamado “Técnicas de Alto Impacto Emocional”. Y dichas técnicas consisten básicamente en lo siguiente: la persona que acude a tales eventos sufre de algún miedo o fobia que le está boqueando y que él mismo ha detectado como obstáculo hacia la consecución del éxito en cualquier ámbito.

La actividad en su totalidad consiste en todo un conjunto de explicaciones y actividades dirigidas a que el participante comprenda su miedo y se abra a la experiencia de superarlo.

En algún momento, se presenta un gran desafío, que tendrá lugar normalmente hacia el final del evento. Éste suele consistir en algo que desafíe (valga la redundancia) nuestros límites físicos y psicológicos, por ejemplo, caminar por un lecho de brasas encendidas, partir una flecha con el cuello (con la punta clavándose en nuestra piel), caminar sobre cristales rotos, o algo similar. Huelga decir aquí que se trata de técnicas previamente comprobadas y completamente seguras.

El terapeuta o conductor de la actividad, a lo largo de todo el evento, asocia el temor habitual del participante con el temor a realizar el gran desafío. Al fin y al cabo, ambos estímulos nos hacen dudar de nuestras capacidades y ponen de manifiesto nuestros límites.

Además, el estímulo del gran desafío pone en marcha nuestros mecanismos de supervivencia, a pesar de que el terapeuta nos asegure que está controlado. Es decir, que a pesar de comprender racionalmente que no corremos peligro, nuestra mente irracional no lo tiene tan claro.

Suele ocurrir igual en el caso de la mayoría de nuestros miedos y fobias. De ahí se explica el hecho que no podamos superarlos desde un entendimiento racional (normalmente cualquier tipo de terapia psicológica basada únicamente en la teoría).

Así que, si el conductor hace bien su trabajo, motivará a la persona a que actúe a pesar del miedo y realice el gran desafío. Este hecho grava una nueva información en el inconsciente del participante, capacitándolo para atreverse a encarar sus miedos con la clara certeza de que podrá con ello.

Explico todo esto porque me encantan esas técnicas y yo misma he podido comprobar la eficacia de éstas, pero, sobre todo, porque creo firmemente que no es estrictamente necesario acudir a este tipo de eventos para vivir una experiencia similar. Y es que, en el fondo, cualquier técnica no hace otra cosa que imitar la naturaleza.

Creo que existen múltiples experiencias que nos facilitarán un resultado similar y que se encuentran en estado salvaje y al alcance de cualquiera.

Y, por supuesto, como no, creo que el Camino es un claro ejemplo de ello. Si se realiza con una intencionalidad consciente de utilizarlo como estrategia para superar miedos y limitaciones, claramente el Camino será una gran Técnica de Alto Impacto Emocional.

Volviendo a la descripción de dichas técnicas como tal, si uno aplica el Camino del mismo modo, conseguirá grandes resultados. En esto también hablo por experiencia (y me consta que muchos lo han vivido así, más conscientemente o menos, según el caso, eso sí).

Por ejemplo: imagina que tienes muy localizado un miedo que se repite en tu vida y que

obstaculiza tu progreso deseado en cualquier sentido. Por poner algo sencillo y básico, pongamos por caso que te pone muy nervioso conocer a gente nueva y estás continuamente evitándolo. Sin embargo, te das cuenta de que esto te condiciona enormemente a la hora de iniciar actividades nuevas, cambiar de trabajo, encontrar pareja o lo que sea.

Imagina también que este miedo ya te ha ocasionado demasiado dolor en tu vida y que ya estás completamente decidido a abordarlo y acabar con él de una vez por todas.

Sin duda, habrá aspectos de realizar el Camino de Santiago que también te pongan ciertamente nervioso, por ser desconocidos. (En el caso de que seas una persona muy acostumbrada a la aventura, esto no te será mucho de utilidad, pero sé que a la mayoría de personas que conozco, les ocurre así).

Puedes asociar un miedo con otro (al fin y al cabo, un miedo es un miedo y la emoción raíz será muy similar) y decirte a ti mismo que estás igual de decidido a superar ese miedo y cualquiera que te frene en tu vida. Como seguramente te resultará más fácil abordar la incomodidad de irte al Camino que abordar directamente un miedo que te viene acosando desde hace mucho tiempo y que está muy arraigado en ti, tendrás fuerza para hacerlo.

Sin embargo, aunque sea de modo indirecto, estarás aprendiendo a dejar de huir de la incomodidad y empezando a dirigirte hacia ella para restarle poder sobre ti.

Quiero matizar aquí que en el ejemplo concreto que hemos puesto puede ser un abordaje muy directo, puesto que el Camino también te obligaría a conocer gente nueva (que sería supuestamente tu miedo en sí). En ese caso, sería de utilidad utilizar la ventaja de estar fuera del entorno habitual para aprender a comportarse de un modo también distinto. Sin embargo, la superación del miedo sería igualmente eficaz con la simple asociación de estímulos.

Así que, como estaba diciendo, puedes asociar tu antiguo miedo con la incomodidad que estas sintiendo ante la incertidumbre que te produce realizar el Camino (a unos le asustará más el desafío físico, a otros la soledad, a otros no saber qué se encontrarán en casa cuando vuelvan... lo que sea, no importa).

Lo importante es que seas muy consciente en todo momento de dicha asociación y que cuando te vayas acercando a tu incomodidad en el Camino, sientas que te acercas a tu otro miedo. Cuando dicha incomodidad vaya perdiendo fuerza y te sientas, en consecuencia, cada vez más fuerte y satisfecho, siente que le estas ganando también la batalla al otro temor y que, del mismo modo que te has demostrado un valor y capacidad antes desconocidos en el Camino, también lo harás en el otro territorio. La capacidad que necesitas para superar uno u otro miedo, es la misma.

Realmente funciona, te lo aseguro. ¡Pero Pruébalo, ánimo!

## CAPÍTULO 9: “DE ACUERDO, QUIERO IR, ¿Y AHORA QUÉ?”

¡Bien! Ya has dado el paso más importante, por ser el primero. Ya te has decidido: ¡te vas al Camino de Santiago!

He escuchado muchas veces (y estoy de acuerdo con ello) que el Camino empieza con esa decisión. Cuando uno decide largarse ya empiezan a moverse elementos a nuestro alrededor y en nosotros. Hay nueva energía activándose y eso se nota.

Quizá no percibas nada fuera de lo normal, pero es casi seguro que, cuando ya hayas vivido tu aventura o lo estés haciendo, y contemples los acontecimientos con retrospectiva, comprenderás que aquella decisión fue el principio del cambio.

Pero no estoy diciendo nada nuevo. Estoy hablando del poder de las decisiones. Esto vale para cualquier decisión importante. Cuando ésta se toma con determinación, nada vuelve a ser lo mismo. Tu energía, tus pensamientos, tus acciones, tus posteriores decisiones, etc., ya van enfocadas a esta nueva dirección en tu vida.

Así que ¡enhorabuena! No te arrepentirás.

Ahora deberás contestarte a ti mismo ciertas preguntas para ir dándole una forma más definida a tu reciente proyecto de peregrinaje, a saber:

¿Qué camino haré y qué tramo?

¿Cuándo salgo?

¿Con quién voy?

¿Cómo me preparo?

*Etc.*

La lista puede ser bastante larga. Y, evidentemente, las posibles respuestas son infinitas y personales, dependiendo de muchísimos factores.

Plantéate lo más honestamente posible qué tipo de experiencia quieres o necesitas vivir y ves tomando gradualmente las decisiones pertinentes para acercarte lo más posible a un viaje que dé respuesta a tus necesidades.

De todas maneras, no te agobies demasiado con esto. Como ya he comentado en alguna ocasión, no te recomiendo que vayas cargado de expectativas y, mucho menos, que lleves una planificación estrecha y cuadrículada de todas tus jornadas. Cuando ya estés en marcha, escúchate en cada momento, y cambia de planes cuántas veces sean necesarias.

Haz un *planing* inicial y después permanece abierto a las sugerencias que el propio Camino te vaya ofreciendo sutilmente sobre la marcha.

## CAPÍTULO 10: ¿MEJOR SOLO O ACOMPAÑADO?

Para mí, esta pregunta tiene una clara respuesta: Mejor **solo**, sin duda.

Sin embargo, es una visión demasiado personal como para exponértela así, sin más matices. Es evidente que según en qué situación, es preferible viajar de un modo u otro y que la experiencia del peregrino es única e intransferible. De modo que le corresponde a él, y solo a él, determinar cómo vivir esta aventura.

Lo que tengo claro, por encima de todo, y también basándome en mi experiencia, es que la experiencia de recorrer el Camino de Santiago, es algo que no te dejará indiferente, independientemente de si viajas solo o acompañado. Hay un momento para cada modo de hacerlo y todo, como en la vida, tiene ventajas e inconvenientes.

Yo lo he hecho de ambas maneras. Mi primer camino lo hice acompañada de un amigo, y el segundo lo hice sola.

Ahora que ha pasado el tiempo, he de reconocer que ese primer viaje fue perfecto tal y como fue. Yo lo necesitaba así. Fui con un amigo ya experimentado. Él había ido a recorrer los caminos ya un par de veces antes. Y lo hizo completamente solo y recorrió grandes tramos.

Lo acompañé casi “por casualidad”. Nos encontramos en periodo de vacaciones sin planes y, de un día para otro, decidimos recorrer un tramo del Camino.

Me llamaba la atención la experiencia cuando él me contaba sus batallitas, pero he de reconocer que es muy probable que nunca hubiera ido de no ser por él. Este camino me sirvió para darme cuenta de que me sobraba cualquiera en el Camino y de que, algún día, quería regresar y que, sin duda, esta vez lo haría sola.

Pero ir acompañada de Alberto me sirvió para conocer el Camino, atreverme a dar el primer paso (sin él quizá nunca me hubiera atrevido) y darme cuenta de que, para vivirlo en su máximo esplendor, debía de recorrerlo sola.

Así que fue perfecto tal y como fue. De hecho, en un futuro muy próximo, tengo planes de volver acompañada de nuevo.

Por eso, te digo que decide cuál es tu Camino y, si puedes, realízalo a tu manera.

Sin embargo, vivir el Camino de verdad, está estrechamente relacionado con la soledad, la intimidad y la introspección. Tiene mucho que ver con sentirte libre en todo momento y obedecer a tu intuición y lo que te pide el cuerpo y el corazón a cada instante: descansar cuando quieras, andar a toda velocidad durante kilómetros, parar en un lugar bello que te inspira o charlar con un desconocido por horas. El Camino trae muchas sorpresas que vale la pena vivir y permitirse. Ahí reside la esencia del Camino. Y para disfrutarlo al máximo, mientras menos planes cerrados y expectativas previas tengas, mejor.

¡Ve al camino a liberarte! Es el momento y es el lugar. Lo agradecerás por el resto de tu vida. Y jamás olvidarás la experiencia y lo que en ella aprendiste de ti mismo, de los demás y de la vida.

Y para abandonarse así a la experiencia del peregrino, sin duda, ayuda el ir solo.

## **CAPÍTULO 11: “¿ME PUEDO PERDER?”**

Esto es algo que se preguntan muchas personas. De hecho, yo misma recuerdo haber tenido este miedo y haber preguntado sobre ello a personas experimentadas.

Por lo que hace al Camino Francés, perderse es algo muy, muy difícil. Y, en todo caso, creo que como mucho puedes extraviarte temporalmente por un breve lapso de tiempo.

Verás: el Camino está muy bien señalizado y en cada intersección o bifurcación de Caminos o carreteras, hallarás una señal.

Dudo que a estas alturas (en que, si estás leyendo esto, supongo que hay un cierto interés previo hacia el Camino) no lo sepas, pero por si acaso te informo; las indicaciones más destacables que encontrarás a lo largo de la geografía del Camino de Santiago son:

**-Fecha amarilla pintada a mano**

**-Vieira (o concha) amarilla sobre fondo azul**

**-Cruz de Santiago**

Todo lo que tienes que hacer es estar atento en todo momento y asegurarte de que en cada cruce sigues las indicaciones correctas. Por lo general, está señalizado de manera muy clara e inequívoca.

Además, transitarás constantemente por pueblos, aldeas y, en definitiva, lugares donde encontrarás numerosas personas de la zona que no tardarán en avisarte si te has desviado. Por allá todo el mundo conoce el Camino y no tendrás problemas para reubicarte rápidamente.

Sí es cierto, no obstante que en algunas ocasiones se indican dos opciones de Camino al mismo tiempo, lo cual te puede confundir. Suele ser debido o bien a que existen dos alternativas de Camino propiamente dichas, o bien a que uno de ellos se trata de una desviación para que visites algún monumento o, en el peor de los casos, algún local comercial.

De todas formas, lo peor que te puede pasar es que des un poco de rodeo. Todas las alternativas te volverán a situar en el Camino. Así que no se trata de nada grave, aunque se entiende que cuando uno está extenuado por el cansancio, estos desvíos pueden ser un verdadero fastidio. Para evitarlo, lleva siempre una buena guía encima y estúdiate muy bien la etapa antes de partir y durante el trayecto, si es necesario.



## CAPÍTULO 12: EL ENTRENAMIENTO PREVIO

En cuanto al entrenamiento previo necesario para hacer este Camino, dependerá, una vez más, de muchos factores:

-De tu forma física previa

-De la longitud del tramo que te propones hacer, así como los días de los que dispones para ello. Es decir, de la concentración de kilómetros por día. No necesitarás la misma preparación para hacer trescientos kilómetros en veinte días, que para hacer los mismos kilómetros en 7, por ejemplo.

-Del tiempo del que dispones cada día para entrenarte

-Del tiempo que falta desde el inicio de tu entrenamiento hasta el inicio de tu Camino (para poder añadir intensidad paulatinamente).

Sin embargo, en términos generales, lo más recomendable es empezar desde un entrenamiento de baja intensidad e ir subiendo kilómetros y carga en la mochila gradualmente, hasta que el entrenamiento diario sea lo más parecido posible a las etapas reales que te planteas realizar.

Es interesante, en la medida de lo posible, que el entrenamiento sea diario. Mejor entrenar menos y cada día que hacer cuarenta kilómetros con quince kilos en la mochila una vez cada diez días. Y esto es así porque el verdadero reto del Camino, lo que se nos suele hacer más cuesta arriba porque no estamos acostumbrados a ello, es el hecho de no tener ningún día de descanso y seguir caminando con los dolores y lesiones del día anterior.

Quiero aclarar aquí, no obstante, que no debemos forzar demasiado en los entrenamientos. En caso de hacernos una lesión más o menos considerable, sí es preciso reposar los días necesarios. Es la ventaja de tratarse de un entrenamiento.

Como he mencionado en algún momento, yo no me preparé en ningún caso. Así es que hube de caminar alguna etapa cojeando por una tendinitis o con cinco ampollas en un pie; incluso con las uñas saltadas. Forma parte del Camino, y es posible que te encuentres con algo parecido a pesar de los entrenamientos, pero pon todo tu empeño en evitarlo. Mi pareja, por ejemplo, entrenó muchísimo antes de salir al Camino y cuando le salía una ampolla, detenía el entrenamiento hasta que se le curaba. Una vez en ruta, no sufrió ni una sola lesión de ningún tipo.

Así pues, te recomiendo empezar caminando un par de horas a buen ritmo y sin peso y controlar un poquito los kilómetros que haces. Para calcular las distancias recorridas, te irá bien saber que la velocidad media está en unos cinco kilómetros la hora. Así que, si caminas durante dos horas a buen ritmo, seguramente habrás hecho alrededor de diez kilómetros. A partir de ahí, ves subiendo kilómetros y añadiendo algo de peso a tu mochila y hazlo con toda la regularidad que puedas.

Lo ideal sería que los últimos días estuvieras haciendo los mismos kilómetros que te planteas hacer por etapa y que cargaras con el mismo peso más o menos que te planteas llevar encima (piensa que se recomienda un máximo del 10% de tu peso).

Sé que este ideal de entrenamiento no es posible para todos los casos, debido al tiempo que consume. Hazlo lo mejor que puedas. Mientras más preparado estés, más podrás dedicarte a disfrutar de la experiencia una vez allí sin preocuparte de lesiones.

Sin embargo, también te digo que, a pesar de las lesiones, seguramente lo disfrutes igual. Además, la magia del Camino hace que las lesiones se curen rápidamente. Es dicho por muchos que parece increíble acostarse hecho una porquería y levantarse como nuevo. Y esto ocurre así en muchos casos. Quizá sea la motivación de los peregrinos, o sea la inteligencia del cuerpo que sabe que no le queda otra que recuperarse rápidamente porque está en una situación peculiar, o será lo que sea, pero funciona.

Así que, en todo caso, no tengas miedo. Entrena lo que puedas, pero sin obsesionarte. Y eso sí, una vez allí mide tus fuerzas, toma los descansos necesarios y detente en un pueblo anterior si te queda grande la etapa planteada. Aquí sí que estoy convencida de que es totalmente válida esa frase que dice: “Lo importante es participar”.

## CAPÍTULO 13: ¿Y DESPUÉS?

Muchos afirman, y no sin cierta razón, que el verdadero Camino empieza cuando uno regresa a casa.

Y esto es así porque recorrer el Camino de Santiago, es una experiencia puntual que nos “aísla” un poco de nuestro entorno cotidiano. Es una especie de burbuja en la que uno puede sentirse especialmente a salvo de la hostilidad del mundo externo.

Ser un peregrino de Compostela es como viajar en un mismo barco con un montón de compañeros. Las distancias se acortan y las barreras se derriban fácilmente. Todos cuantos te encontrarás a tu paso tienen el mismo objetivo que tú y pasan por dificultades similares, así que es fácil sentirse parte de un conjunto y la amistad, la lealtad y cualquier forma de amor surge naturalmente.

La vuelta al hogar supone, a menudo, un desafío mayor que todo el Camino. Nos reta a poner en práctica todo lo que hemos aprendido de la vida y de nosotros, donde de verdad cuenta y donde las circunstancias ya no son tan favorables a la transformación: nuestro entorno de siempre con las personas de siempre.

Regresar a casa, en muchos casos, puede ser equivalente a intentar meterse en la pequeña cajita de la que saliste cuando ahora ya eres un gigante. Si tú, que estás leyendo esto, resulta que ya has hecho el Camino de Santiago, y has sentido, de uno u otro modo, el poder de su transformación, creo que te sentirás identificado con esta imagen.

Puede ser bastante duro, incluso desolador. Emociones contradictorias se abren paso en tu interior con fuerzas equivalentes y, al menos durante un tiempo, puedes sentir un doloroso desgarramiento interno: por un lado, amas a tu gente y tu entorno y te duele sentir cierto rechazo hacia ellos; y, por otro lado, sientes que, si permaneces mucho tiempo allí, inmóvil, te contagiarás de nuevo de la inacción y de la estrechez de miras y volverás a anquilosarte.

Me hace mucha gracia que me haya salido así la representación del momento, que haya utilizado esa metáfora. No iba a hacer ninguna aclaración, pero la haré.

En mi caso fue literal. Resulta que la enfermedad que yo había padecido hasta el momento se llama espondilitis anquilosante. Y, como ya he explicado, asocié mi Camino a la superación de ésta. Ahora, escribiendo esto veo más claro si cabe que mi enfermedad se conformó a base de un anquilosamiento interno, una inacción provocada por mi sensación de impotencia que acabó por reflejarse en mi cuerpo.

Así es que yo, al regresar a casa me vi en una encrucijada que me desbordaba por completo. Todo parecía tirar de mí para que volviera a ocupar el lugar de siempre en el mundo; para que volviera a tener los mismos hábitos, para que me ocupara de las mismas relaciones y del mismo modo, para reaccionar como siempre ante los mismos estímulos...

Sin embargo, era como si en el Camino se me hubiera estirado la conciencia y ésta ya no pudiera volver a su tamaño original. Me había dado cuenta de ciertas mentiras que siempre me había contado a mí misma como ciertas; ahora veía muchas más posibilidades que antes... En definitiva, ya no era la misma. Aunque hubiera querido, no me salía hacer como si nada hubiera pasado. Con el agravante, además, de que sabía que, si volvía a mis viejos patrones de conducta, pensamiento y emoción, regresaría con ellos la dolorosa compañera de viaje que venía con ellos en el mismo pack: la espondilitis. O sea, que, si *me anquilosaba*, me anquilosaba. Literalmente.

Aunque duro, fue también muy esclarecedor. Esa vuelta a casa y el choque con una realidad que claramente ya se me había quedado pequeña, cerró el círculo de la experiencia. Me acabó de confirmar la relación de mi sufrimiento con mis patrones de pensamiento limitantes y mi vida limitada.

Sin embargo, no sabía por dónde empezar a hacer cambios. Sabía que tenía que hacerlos si quería encontrarme bien, pero ahora, ya envuelta de nuevo en el mundo de siempre, no parecía tan fácil. Por suerte, en mi caso, un giro radical de los acontecimientos me indicó claramente el siguiente paso, pero eso ya es otro tema.

Lo importante aquí es que seas consciente de algo: si decides hacer el Camino de Santiago y abrirte a la experiencia de manera que ésta penetre en tu ser y te transforme por dentro, esto traerá una exigencia consigo; la exigencia de hacer cambios en tu vida a tu vuelta, si quieres vivir en paz contigo mismo. Tú habrás cambiado inevitablemente y tu vida deberá cambiar contigo si quieres vivir con coherencia. No hay nada más doloroso que la incoherencia. Sentirás que te traicionas a ti mismo si, sintiendo con toda tu fuerza en una dirección, actúas en la dirección contraria.

Así es que, ánimo, hazlo, será bueno para ti. Pero no será gratis. Habrá un precio a pagar. Así que si lo que quieres es seguir comodito en tu mundo ya conocido, si quieres seguir siendo el mismo y seguir recogiendo los mismos frutos de la vida, piénsatelo dos veces. Quizá deberías irte a la playa.

En mi caso, mientras escribo esto, dos años atrás, tal día como hoy estaba andando mis últimas etapas. Es decir, hace justo dos años que realicé mi gran Camino, y siento que aún estoy regresando, por decirlo de alguna manera. Aún sigo dándole forma a mi vida para que encaje con la nueva Cristina que regresó de allá. Este libro es una de las muestras de ello.

Me empeño cada día en recordar aquellas sensaciones y dejar que me sigan empujando para hacer honor a aquella experiencia. Doy un paso más para ponerme en coherencia con ese montón de posibilidades, antes ocultas, que se abrieron ante mí mientras caminaba. Y creo que éste es el verdadero Camino. Creo que todos estos cambios que yo provocho en mi vida, sintiéndome cada vez más dueña de ella, y que me conducen a una libertad cada vez mayor, son lo que hacen que el Camino haya merecido la pena.

## CAPÍTULO 14: EXCUSAS FRECUENTES Y SUS ANTÍDOTOS

A continuación, te presento una serie de ideas en contra de la decisión de emprender tu Camino que es posible que te asalten cuando menos te lo esperes. Se trata de obstáculos que tu mente percibe muy lógicos y que no dudará en engrandecerlos sin medida. Nuestra mente nos engaña si le damos demasiado poder. Empezamos a centrarnos en los aspectos negativos, en riesgos y posibles desenlaces fatales, de manera que parece muy sensato obedecer el instinto de prudencia que nos nace de adentro.

Sin embargo, quiero que te des cuenta de que hacer caso siempre a la razón, te aleja de vivir experiencias que conmuevan tu vida y te priva de la oportunidad de que se abran puertas nuevas y emocionantes posibilidades.

Puede que ir al Camino o no, no sea tan importante, al fin y al cabo. Sin embargo, sí es importante el lugar desde el que tomas todas tus decisiones habitualmente. ¿Las tomas desde el miedo y la prudencia? ¿Te has salido pocas veces en tu vida de la zona cómoda que tu mente conoce y controla? ¿Suelen los obstáculos posibles y futuros, disuadirte con facilidad de ir hacia algo que te atrae?

Si la respuesta a preguntas como ésta se inclina más hacia el sí que hacia el no, es fácil darse cuenta de que, hoy por hoy, no estarás viviendo todo lo intensamente que tu corazón pide. No se puede vivir al máximo en la zona segura.

Si te das cuenta de eso, lo aceptas y decides desde este momento, que no quieres vivir así, que no quieres que la vida sea para ti un simple deambular tomando decisiones fáciles hasta que el juego se acabe, esta es una buena manera de practicar. Observa en tu mente las dos posibilidades: “¿Me voy al Camino o no?”. Observa los múltiples peros, los motivos en contra, las justificaciones para postergar la decisión, sácales el dedo corazón y... ¡Lárgate!

Siempre digo que el Camino es una metáfora de la vida; una caricatura, una muestra concentrada. Puedes utilizarlo como campo de entrenamiento para moldear la nueva actitud que quieres tener para afrontar la vida real.

Así pues, como sé que ocurre a menudo, el ver obstáculos por doquier ante cualquier posibilidad que se aleje de nuestra realidad cotidiana conocida, (y el Camino puede ser un reto para muchos) te expongo algunos de los posibles obstáculos que percibirá tu mente, y procedo a desmontarlos.

**“No tengo tiempo”:** Como ya he dicho varias veces aquí, el Camino es fácilmente adaptable a cualquier manera de transitarlo, especialmente el Camino Francés. No hay problema en hacer un pequeño tramo para probar la experiencia continuar más adelante si así se desea.

También existen multitud de vías, aunque no sean las más conocidas. Así que puedes decantarte por la que quede más cerca de tu casa para ocupar menos tiempo en desplazamientos.

Por otro lado, te invito a que reflexiones y, si de verdad tienes ganas de hacerlo, ordenes tus prioridades. Quizá tengas que renunciar un año a tus tradicionales vacaciones en aquel pueblo de playa, o restarle tiempo a otra actividad. Piensa en ello.

**“No estoy en forma”:** En la medida de lo posible, intenta resolver eso. Puedes ponerte en marcha ahora mismo para iniciar tu entrenamiento. Puede ser una excusa perfecta para empezar a cuidar tu cuerpo con ejercicio físico y adoptar este hábito, independientemente del Camino. Es decir, puede

que al final ni vayas, pero ya te hayas acostumbrado a caminar y a moverte. O puede que vayas y, a tu regreso, continúes con tu actividad.

Por otra parte, te digo de primera mano que, el no haber entrenado ni disponer de tiempo para hacerlo, no es impedimento. Simplemente deberás ponerle muchas ganas y tirar de tu fuerza mental, cuando la física te falle. Además, recuerda siempre que no tienes por qué caminar treinta kilómetros; puedes andar quince, con descansos entremedias, y hacer un tramo más pequeño.

**“Más adelante”:** A menos que tengas razones concretas para postergarlo y te plantees una fecha definida de inicio, te estás poniendo excusas.

Además, ten en cuenta que el momento perfecto (para esto y cualquier otra cosa) no existe. El momento adecuado siempre es AHORA.

**“No tengo dinero”:** Te digo lo mismo que en el asunto del tiempo. Seguramente sea cuestión de prioridades. Puede que haya llegado el momento de plantearte renunciar a alguna cosa que no te está aportando verdadero valor, para poder realizar esta aventura.

Sé muy honesto contigo y pregúntate si estás realizando algún desembolso económico por inercia y ten el valor de prescindir de él.

Y recuerda que el Camino puede ser muy barato si estás dispuesto a realizarlo de manera austera. Despliega tu creatividad para abaratar costes, por ejemplo: pedir prestado el material que necesitarás en lugar de comprarlo, llegar temprano a los albergues para lavar tu ropa a mano y que le dé tiempo a secarse al aire libre, reclutar un equipo de peregrinos para comprar entre todos los ingredientes necesarios y elaborar las comidas en los albergues, dormir alguna noche a la intemperie si el clima es favorable, beber agua del grifo...

Incluso he conocido a personas que ofrecían algunos servicios (como masajes, cocinar o portear mochilas) a otros compañeros a cambio de comida, por ejemplo. Si te quitas los prejuicios de encima, puede ser una opción muy interesante.

## **CAPÍTULO 15: PREGUNTAS FRECUENTES (CUESTIONES PRÁCTICAS)**

A modo de síntesis, a continuación, te expongo una relación de preguntas habituales y concretas acerca de las cuestiones más prácticas que atañen al Camino. Las acompaño de las respuestas que he considerado que te serán más útiles y fáciles de entender y recordar. Espero que con esto ya queden resueltas la mayor parte de tus dudas y te ayude a sentirte preparado para iniciar tu aventura.

### **¿Cuántos Caminos de Santiago existen?**

Popularmente se dice que hay tantos Caminos como peregrinos, ya que inicialmente el peregrino salía desde la puerta de su propia casa. Pero los más tradicionales son:

El Camino Francés;

El Camino del Sudeste-Vía de la Plata;

El Camino del Norte;

El Camino Portugués;

El Camino Inglés;

El Camino Primitivo;

La Ruta del Mar de Arousa y Río Ulla;

El Camino de Invierno;

El Camino Portugués por la Costa.

### **¿Dónde empieza el Camino? ¿Y dónde termina?**

No existe un punto de comienzo obligatorio, aunque algunas de las rutas tradicionales tienen puntos de comienzo clásicos, como Roncesvalles en el Camino Francés. Antiguamente, los peregrinos de la Edad Media iniciaban el Camino desde sus hogares.

La peregrinación a Santiago termina en la Tumba del Apóstol Santiago en la Catedral de Santiago de Compostela, aunque muchos siguen hasta Finisterre o Muxía.

### **¿Cuántos días necesito?**

Una de las preguntas que se hace la mayoría de personas cuando se plantea realizar esta aventura es: ¿Cuántos días voy a necesitar?

Es muy lícito hacerse esa pregunta, ya que, por lo general, todos nosotros hemos de atender asuntos y responsabilidades y es necesaria una planificación. Sin embargo, una vez más, esta pregunta no tiene una respuesta única, ya que depende de muchas cosas.

Para empezar, depende del Camino que quieras hacer y de qué tramo vayas a realizar. Como sabrás, existen varios Caminos de Santiago y cada uno tiene sus peculiaridades.

El Camino más popular y transitado, como ya he mencionado es el Camino Francés. Y por eso mismo, es el que más fácilmente se adaptará a nuestras necesidades. Esto es así porque está, con mucha diferencia, más acondicionado para los peregrinos que el resto: A su paso te encontrarás

muchos pueblos y muchos albergues, por la cual cosa podrás hacer las etapas lo extensas que quieras. Además, existe más facilidad para utilizar transporte público para los desplazamientos necesarios.

Deberás informarte de las etapas existentes en el Camino que escojas, y decidir el tramo que recorrerás, según los días de qué dispongas y de los kilómetros que te ves capaz de caminar cada día. Si tan solo puedes hacer una pequeña parte del recorrido, puedes continuar donde lo dejaste en otra ocasión.

Así que organízate y decide cuantos días va a durar tu aventura. Para ello, ten en cuenta, además de lo antes mencionado, factores como la combinación de transporte público para iniciar o finalizar tu Camino, el tiempo que necesitarás para dichos traslados, *etc.*

### **¿Cuánto dinero voy a gastar en el Camino?**

Evidentemente, esto también depende de muchos elementos: de los días que vayas a estar recorriendo el Camino; de las comodidades que te permitas durante tu aventura; del transporte que necesites hasta trasladarte a tu punto de partida y para regresar a casa, *etc.*

Yo suelo sugerir, para simplificar mucho, que se calcule una media de entre veinte y treinta euros al día, traslados a parte. Pero, insisto, depende de los lujos que te quieras permitir.

También es necesario tener en cuenta que, aunque hayas preparado bien tu equipaje, posiblemente necesites hacer algunas compras imprevistas sobre la marcha (alguna prenda de ropa que no sabías que necesitarías, algo que se te ha roto y tienes que reemplazar, medicación...).

### **¿Dónde llevo el dinero?**

Yo recomiendo llevar una riñonera o algún tipo de bolsito que lleves siempre bien cerca de ti y a mano, a parte del resto de equipaje. Y en esta riñonera llevar una cantidad de dinero suficiente para asegurarte que puedes afrontar cualquier gasto extra, así como tus gastos cotidianos hasta dar con el cajero que necesites. Es interesante que sea algo que puedas llevar contigo a todos lados.

### **¿Qué calzado me llevo?**

Bota o zapatilla de trekking. Pueden ser igual de adecuadas ambas opciones, ya que la variedad de terrenos en el Camino hace que sea mejor una u otra dependiendo del tramo (y la opción de llevar dos calzados queda descartada).

Si solo vas a hacer un pequeño tramo, ten en cuenta que los tramos del principio y el final son en los que irás mejor con botas; y toda la parte central (de Logroño al inicio de Galicia) las zapatillas serán más apropiadas, ya que se trata de territorios más llanos.

En el caso de elegir bota, escógela de caña media y suela semirígida. En el caso de la zapatilla, mejor que sea de trekking que una deportiva de las de toda la vida. En ambos casos, con goretex.

Lo ideal es que sea de una talla más que la que sueles utilizar habitualmente y que las hayas usado bastante antes de emprender tu Camino.

### **¿Cómo me cuido de lesiones y ampollas?**

La lesión más popular, con diferencia, entre los peregrinos es la ampolla. Resulta bastante difícil librarse de ellas recorriendo el Camino de Santiago, pero no es del todo imposible.



Tu objetivo ha de ser prevenirlas o, en todo caso, evitar que se compliquen innecesariamente.

Aunque no se trata de nada serio, sí son muy molestas y, como resulta que en el Camino se trata de andar decenas de kilómetros día tras día, pueden convertirse en un verdadero engorro.

Además, no deja de ser una lesión y como tal, ésta puede llevar a otra en cadena y complicarse el cuadro: cuando uno tiene una ampolla en el pie y sigue caminando, lo más seguro es que empiece a caminar de manera incorrecta, dependiendo del tamaño de la ampolla, la localización de ésta y la idiosincrasia de cada uno a la hora de pisar, colocar el pie y la pierna, *etc.* Así pues, después de muchos kilómetros andando de manera incorrecta, pueden aparecer lesiones en otras zonas de pies, piernas y espalda.

### **Bastones, ¿sí o no?**

Personalmente los recomiendo. Pueden ser una ayuda inestimable en algunos momentos de apuro. Yo era reacia y no pensaba que fueran necesarios y te puedo asegurar que agradecí en muchas ocasiones haberme decidido a llevarlos.

Es cierto que a veces puede ser pesado llevarlos a todas partes (yo de hecho perdí un primer par) pero son de gran ayuda en momentos cansancio.

### **¿Es necesario llevar esterilla?**

A menos que viajes en los meses de temporada alta, en los cuales tienes alguna posibilidad de quedarte sin cama, no me parece necesario. Yo he peregrinado en invierno y hay disponibilidad de camas, sin ningún tipo de problema, a pesar de encontrarse muchos establecimientos cerrados precisamente por ser temporada baja.

Por lo tanto, es absurdo acarrear con la esterilla que, por otra parte, es algo bastante aparatoso.

### **Si me olvido de algo importante, ¿lo podré adquirir una vez en marcha?**

Sí, en la mayoría de casos no tendrás ningún problema. El Camino atraviesa constantemente pueblos en cuyos establecimientos (acostumbrados a abastecer al peregrino) podrás adquirir casi de todo: tiritas, medicamentos, un saco de dormir, calzado...

Sin embargo, sé previsor y no abuses de esa opción. Puedes verte obligado a caminar kilómetros hasta dar con la tienda adecuada y, siempre, será a un precio mucho más elevado del que pagarías por el mismo producto en una gran superficie. Por no mencionar la limitación en la variedad para escoger.

### **¿Cuánto ha de pesar mi mochila?**

Para ir bien, el 10% del peso total de tu cuerpo como máximo.

### **¿Qué documentación necesito llevar encima?**

DNI, tarjeta sanitaria (en el caso de los peregrinos extranjeros europeos, la tarjeta sanitaria europea y seguro médico para el resto de extranjeros), tarjeta bancaria y credencial.

### **¿Qué es la credencial?**

La credencial es una especie de pasaporte que te acredita como peregrino y que da fe de los sitios

por los que has ido pasando durante el Camino de Santiago. Te pondrán un sello en cada albergue en el que te alojes y, si lo deseas, en muchos de los bares y restaurantes por los que pases. Te la pedirán en el momento de solicitar tu Compostela (certificado que acredita haber realizado El Camino de Santiago), si es que la solicitas, claro.

### **¿Dónde consigo mi credencial?**

No vas a tener problema en conseguir tu credencial en el primer albergue en el que te alojes. Por lo general, siempre disponen de ellas o, en caso contrario, habrá algún establecimiento cercano donde poder adquirirla.

Si eres muy previsor y prefieres tenerla antes, podrás solicitarla en cualquier Asociación de Amigos del Camino de Santiago, con un mes de antelación como máximo).

### **¿Qué es la “Compostela”?**

Se trata de un documento otorgado por las autoridades eclesiásticas que certifica haber completado al menos 100 kilómetros a pie o a caballo. En el caso de ir en bicicleta, se requieren 200 kilómetros.

Se expide en Compostela a todos aquellos peregrinos que, mediante la credencial del Camino debidamente sellada, demuestren haber recorrido el Camino y afirmen haberlo hecho por motivo religioso o espiritual por cualquiera de las rutas jacobeanas (siendo válida cualquiera de ellas).

Aquellos que hayan completado el Camino por otros motivos (cultural, deportivo...) podrán solicitar al llegar a Santiago otra certificación conocida como el Certificado del Peregrino.

### **¿A dónde he de dirigirme en Santiago para obtener mi “Compostela”?**

Los certificados se expiden en la Oficina del Peregrino, junto a la Plaza de Praterías, a pocos metros de la catedral.

En algunas épocas del año las colas son muy largas. Ten en cuenta este detalle a la hora de recoger tu certificado.

### **¿Cómo lavo mi ropa en el camino?**

Como puedas. Esto dependerá de las condiciones climáticas, de la equipación del albergue donde te alojes, de la hora a la que llegues al albergue....

En la mayoría de albergues dispones de lavadora y secadora (que tendrás que pagar) y de fregaderos manuales, así como cuerdas de tender al aire libre que podrás utilizar libremente.

### **¿Cuál es la mejor época para realizar este viaje?**

Cualquier época es buena para hacer el Camino. Yo creo que ese momento en el que sientas ganas de hacerlo y, por tus circunstancias te sea posible realizarlo, es el momento perfecto.

Sin embargo, si puedes elegir, te recomiendo evitar la temporada alta —el mes de agosto sobretodo—. El Camino está ganando en popularidad cada año que pasa y durante el periodo vacacional se encuentra bastante saturado. Eso tiene la desventaja de que los albergues se llenan rápidamente, lo cual provoca que la etapa se convierta en una carrera para ver quién llega antes.

A mí, personalmente no me apetece hacer un peregrinaje bajo la presión de no poder tomarme los descansos que me apetezca o no poder caminar a mi ritmo si no quiero quedarme sin cama (y verme obligada a dormir en el suelo, después de una dura jornada o bien caminar hasta el siguiente pueblo para probar suerte cuando ya estoy al límite de mis fuerzas).

Este problema de la “superpoblación del Camino” en agosto se acentúa en las etapas más próximas al final, por ser las más populares.

Por otro lado, si te asustan las inclemencias del tiempo evita también los meses más calurosos, así como los más fríos.

### **¿Cómo es el clima en el Camino?**

Depende de la época en la que viajes y de la zona por la que transites, pero ten en cuenta que Galicia es una región lluviosa, por lo que te recomiendo que lleves la protección adecuada.

### **¿Cuáles son las mejores horas para caminar?**

Las primeras horas de la mañana son las más apropiadas, con el fin de evitar el exceso de sol. Además, como muchos piensan lo mismo, también conviene salir pronto para encontrar disponibilidad en los albergues, sobretodo en épocas y zonas en que el camino está muy concurrido.

Por otro lado, es agradable acabar la etapa relativamente temprano para tener tiempo de descansar, pasear por el pueblo en el que te alojas y prepararte para la etapa del día siguiente (lavar ropa, consultar la guía y decidir hasta qué pueblo llegarás, hacer alguna compra necesaria...).

Sin embargo, se puede disfrutar del Camino a cualquier hora, eso ya depende de ti.

### **¿A qué horas puedo estar en los albergues?**

Aunque hay alguna que otra excepción, normalmente existen hora de entrada y salida. Habitualmente no se puede entrar en un albergue hasta el mediodía (por la limpieza y acondicionamiento de las habitaciones que han sido utilizadas la noche anterior), que es la hora que coincide más o menos con la que empiezan a llegar los primeros peregrinos.

Para abandonar el albergue, el límite suele estar en las ocho de la mañana (también por ser necesario empezar el trabajo de limpieza para preparar el albergue para los siguientes peregrinos).

### **¿Hay toque de queda en los albergues?**

Sí, sobre las diez de la noche se suele exigir en los albergues apagar las luces y guardar silencio, para respetar el descanso de todos.

### **¿Es conveniente llevar bebida en cada etapa?**

Aunque existen muchas fuentes, algunas potables y otras no, te recomiendo que lleves siempre contigo agua o alguna bebida con azúcar. Por otro lado, también quiero comentarte que el agua del grifo por toda la zona del Camino es muy buena y se puede beber perfectamente. No tengas ningún reparo en llenar tu cantimplora en los baños de albergues y bares, así como de cualquier fuente (de agua potable) que encuentres a tu paso, por supuesto.

### **¿Puedo beber en las fuentes que me encuentre en el Camino?**

Si no hay ningún cartel que indique lo contrario, sí. Existen fuentes de agua no potable, pero en tal caso, esto queda perfectamente advertido con algún letrero informativo.

### **¿Cómo es el terreno del Camino?**

Hay un poco de todo: territorio más accidentado y menos, pero en general es perfectamente transitable. Todo suele ser camino cómodo, aunque hay algún tramo más pedregoso, con más pendiente o en el que se suelen formar grandes charcos.

También atraviesa pueblos constantemente y algunas grandes ciudades. Es necesario cruzar carreteras en alguna ocasión o caminar por ella durante algunos kilómetros, aunque no es lo más habitual.

### **¿Es peligroso el Camino?**

En absoluto, en principio el Camino no presenta peligro alguno. Sin embargo, has de controlar tus pertenencias, al igual que en cualquier otro lugar y tener en cuenta que por los caminos también circulan otros vehículos motorizados o no. Así que intenta mantenerte siempre que puedas en el margen izquierdo del camino, o en el lugar indicado para el paso de peatones. Si eres ciclista debes llevar una campanita o timbre y avisar de tu paso a los viandantes que a veces, enfrascados en sus charlas, no te oyen.

### **¿Cómo se dividen las etapas?**

En las diversas guías que circulan por el mercado, se sugieren unas u otras etapas. Cada guía divide las etapas de modo distinto, aunque hay algunas muy habituales. Sin embargo, solo tú decides como de larga va a ser la tuya.

Existen pueblos cada escasos kilómetros, y en casi todos ellos hay albergues, con lo cual, tú puedes elegir en qué pueblo haces noche. Tú decides si tu etapa tiene quince kilómetros o cincuenta.

### **¿Cómo me oriento en el Camino?**

Como he mencionado anteriormente, no hay problemas para orientarse en el Camino, especialmente en el Camino Francés, que es el mejor acondicionado.

Hay multitud de indicadores que marcan la ruta constantemente. Las más frecuentes y fiables son las flechas amarillas y los mojones, presentes al borde del Camino.

De todos modos, te recomiendo llevar una guía para ayudarte en esta orientación, pero sobre todo para planificar cada jornada y disponer de la información necesaria acerca de los servicios que tiene cada pueblo (tiendas, restaurantes, farmacias, ambulatorios, etc.).

## **CAPÍTULO 16: TRES CUESTIONES IMPORTANTES**

A parte de dar respuesta a las preguntas anteriores, en este capítulo, he querido detenerme más extensamente en tres cuestiones prácticas que me parecen de las más importantes a tener en cuenta en tu peregrinaje. Así que considero que merecen una atención especial. Te proporciono la información que considero necesaria al respecto para que puedas tomar las decisiones pertinentes.

## **Dormir en el Camino**

A lo largo y ancho del Camino, puedes encontrar muchísimos albergues, pensiones y hoteles para todos los gustos y bolsillos. Como el Camino de Santiago es el más popular de todos (y cada año sigue aumentando en adeptos), está repleto de servicios varios de alojamiento.

Prácticamente en cada pueblo por los que pasa el Camino, hay varios alojamientos, aunque los más populares son los albergues, tanto municipales como privados.

Puedes gastar más y puedes gastar menos. Pero, para que te hagas una idea general, dormir en albergue te va a costar alrededor de diez euros (en algunos lugares dormirás por ocho, en otros por doce), y en hostel u hotel, entre cuarenta y sesenta, más o menos. Dependerá, claro está, de la categoría del alojamiento.

Además, existe otra opción muy interesante: muchos albergues disponen de habitaciones privadas por un poco más de dinero, pero a un precio más que razonable. En algunos casos dispones de baño propio y en otros no, pero, en cualquier caso, de vez en cuando se agradece dormir solo sin ruido y con un poco de intimidad.

## Comer en el Camino

Para comer tienes varias opciones: puedes comprarte pan y fiambre en un supermercado para hacerte un bocadillo; o comerte ese mismo bocadillo en un bar; puedes comprarte ingredientes también en un súper y prepararte la comida en la cocina de un albergue; puedes pedir en un restaurante el **menú de peregrino**, por unos 12 euros y puedes pedir a la carta. Eso ya depende de ti, del momento y de tus preferencias o posibilidades.

Una opción que sale muy resultona (rico y barato, y muy divertida también) es reunirte con un grupo de peregrinos y comprar los ingredientes a medias para luego cocinar. Suele tocar a poco dinero por cabeza y la agrupación de varios permite la variedad de alimentos. Compartir ese tipo de comidas propicia mucha unión y complicidad: son frecuentes las risas, las anécdotas y las buenas conversaciones.

Hay un par de pegos para esta opción:

-No todos los albergues disponen de cocina (yo y mis compañeros de Camino solíamos planificar la etapa la noche anterior, consultando en una guía los albergues con cocina y escogiendo uno de ellos para encontrarnos allí al final de la jornada).

-Esto acostumbra a ser más propicio hacerlo para la cena, ya que a la hora de la comida se suele estar aún en ruta o, si se ha llegado ya al albergue, uno no acostumbra a estar instalado y descansado como para ponerse a cocinar.

Verás que cuando llegues al albergue, después de caminar veinte o treinta km, matas por una ducha, ponerte ropa limpia y calzado cómodo y descansar un rato. También hay que buscar un hueco para lavar y poner a secar la ropa (en secadora, previo pago, al aire libre o sobre los radiadores, si se da el caso). Además, en los pequeños pueblos del Camino, no suelen abrir las tiendas al mediodía (y no creo que quieras acarrear con la compra durante la caminata).

## Lavar mi ropa en el Camino

Por lo general, se recomienda llevar en la mochila una pastilla de jabón lagarto y unas cuantas pinzas de tender. Así podrás lavar tu ropa a mano (en los albergues suele haber fregaderos y cuerdas de tender al aire libre para esto). Es la manera en que podrás hacerlo gratis. Es la opción más recomendable si viajas en verano, ya que la ropa es ligera y fácil de secar, y el clima, favorable.

Resulta más molesto hacerlo en invierno por la espesura de la ropa y lo lento que seca. Además, el clima no ayuda.

Puedes también lavar a máquina (en la mayoría de albergues te facilitan el tema del detergente) y secar también a máquina. Estas son, ambas, opciones de pago. Poner una lavadora puede costarte de tres a cinco euros y una secadora entre los cinco y los siete. Éste es también un claro ejemplo donde “la unión hace la fuerza”: si compartes máquina y gastos con tus compañeros peregrinos, lógicamente te saldrá más barato.

También se puede combinar las opciones: lavar a mano y secar a máquina o lavar a máquina y secar al aire libre. Depende de las circunstancias.

Para casos desesperados, también se puede llevar alguna prenda colgada de la mochila con un

imperdible y que se vaya secando durante la caminata del día siguiente.

(Yo, por ejemplo, me vi obligada a hacerlo en una ocasión, con mi ropa interior. Insisto, solo lo hice en UNA ocasión. Con tan mala suerte que, en mitad de la etapa aproximadamente, tuve que pasar por el tumulto de una carrera popular. Precisamente ese día, cuando normalmente reinaba la tranquilidad durante las etapas. Incluso me pareció que, en un momento dado, me enfocó una cámara).

En fin, el sistema de lavado dependerá de las circunstancias: del clima, del tipo de ropa, de tu economía, de si tienes compañeros para compartir máquinas, de la hora a la que llegues al albergue (si llegas muy tarde, quizá no te dé tiempo de que la ropa se seque naturalmente), de lo cansado que estés...



## CAPÍTULO 17: TESTIMONIOS

Dejando ya al margen las cuestiones más prácticas del Camino, en este capítulo he reunido para ti un puñado de testimonios de peregrinos amigos que cuentan brevemente su historia, para que no te quedes solo con mi punto de vista y puedas extraer tus propias conclusiones.

A continuación, cada uno cuenta a su manera un poco de su Camino y muchos explican en qué modo el Camino ha transformado sus vidas aportándole un valor nuevo.

Estos puntos de vista pertenecen a conocidos y amigos. Con algunos he coincidido personalmente en el Camino; con otros no.

Todos ellos han vivido la experiencia del peregrinaje y les ha afectado significativamente y siempre para bien, aunque algunos procesos fueran difíciles.

He respetado todo lo posible el estilo del relato de cada uno de ellos para que así puedan expresar sus impresiones a su manera y tú puedas disfrutar de la variedad de estas narraciones.

Comprobarás que cada uno da prioridad a elementos distintos de la experiencia, que la cuentan con mayor o menor detalle y, en definitiva, cada uno expresa su vivencia a su forma.

El perfil de estas personas es muy variado, así como el estilo de sus relatos y el de sus circunstancias previas al Camino y la forma que tomó en sus vidas la consecuente transformación personal. También varía la intensidad de la historia: algunas son más impresionantes que otras, pero todas contienen la magia del Camino. Podrás comprobar que la esencia original de estas vivencias es muy similar en todas las historias.

Verás que casi todos los testimonios son españoles. Mi intención inicial era la de plasmar aquí la experiencia de personas de procedencia variada. De hecho, coincidí con personas de muy distintas nacionalidades, todas ellas con historias maravillosas que contar.

No obstante, se impuso la barrera del idioma. Me resultó complicado conseguir traducciones de calidad de los testimonios en otros idiomas, así que, en principio me he ceñido a trasladar aquí las experiencias de personas de habla hispana o que, al menos, dominan el idioma.

Más adelante, es probable que añada testimonios “extranjeros” en próximas ediciones de este libro para ofrecer al lector mayor riqueza y variedad de experiencias.

¡Te dejo con ellos!

**ALBERTO, Barcelona, España. 38 años. (Realizó el Camino en 2005 y en 2015).**

*Yo tuve la oportunidad de hacer el camino en 2 ocasiones.*

*La primera fue en 2005. En aquella época vivía a un ritmo frenético en lo que a la rutina diaria se refiere; era Julio y estaba trabajando fuera de mi hogar a 1000 km, y cuando uno está fuera de su hogar, alejado de familia y amigos, tiene tiempo de pararse a pensar qué hacer y qué camino de vida tomar. Un día caminaba por la calle y me fijé en el escaparate de una librería cuando un libro me llamó la atención especialmente. Era sobre El Camino de Santiago. Lo compré y rápidamente se apoderó de mí. No tardé en ponerme manos a la obra buscando información sobre cómo hacerlo y cuánto tiempo me llevaría.*

*Era mediados de Julio cuando el libro estaba en mis manos y se dio la magia que ocurre cuando algo interno te llama; el universo se ordena de tal manera que puedas realizar tu propósito. En un plazo de dos semanas tenía vacaciones y estaba en el momento correcto para emprender la aventura.*

*Esta primera vez fue en bici, en agosto de 2005. Había quedado con un amigo para ir acompañado y, por causas de la vida, no le fue posible. Al final comprendí que debía hacerlo solo y así lo hice. Sentía euforia, ganas, motivación.... Realmente me di cuenta de que antes estaba desconectado de mí mismo, perdido en el sistema, siguiendo mi vida por inercia sin hacerme ningún planteamiento profundo sobre lo que de verdad quería. El Camino fue mi punto de conexión.*

*El resultado fue más satisfactorio de lo esperado; era todo tan perfecto, fluido, armónico... Me encantaba estar rodeado de gente desconocida que iba con el mismo objetivo en común, a pesar de los obstáculos. Me surgieron dudas y preguntas que jamás me hubiera imaginado hacerme, miedos, alegrías, sufrimiento sano, etc... Era tan intenso y tan vívido lo que experimentaba que no me cabía duda de que algún día regresaría.*

*Cuando regresé a la realidad esa experiencia me dejó marcado. Supe que supondría un antes y un después en mi vida, tanto a nivel mental, físico y espiritual. Me di cuenta de la importancia del autoconocimiento y de que, sumergidos en la vorágine del estresante día a día, uno no tiene tiempo para ello y se deja llevar muchas veces por la inercia.*

*La segunda ocasión en que recorrí los caminos de Santiago fue en 2015. Volvía a estar lejos de mi hogar, esta vez en Francia, a 1100 km. A mí me parece que cuando uno está lejos de su hogar, la mente reacciona de forma más creativa; permanece más alerta, en momento presente. En ese estado, tuve el sueño de regresar a la aventura.*

*Esta vez no haría el Camino propiamente dicho, sino que diseñaría el mío propio: quería recorrer toda la costa mediterránea, pasar por la Vía de la Plata y parte del Camino del Norte en sentido inverso. Esta ha sido la mayor aventura y experiencia a nivel emocional que he experimentado.*

*Una vez hube tomado la decisión, volvieron a darse las circunstancias adecuadas como por arte de magia y mi sueño se hizo real.*

*Esta vez fue muy diferente de la primera: ahora lo hacía a pie y me sentía más tranquilo, disfrutando conscientemente de cada momento, de cada encuentro. Mi aventura duró cerca de tres meses y, durante ese tiempo, me sentí conectado más que nunca al momento presente, sin*

*preocuparme del pasado o del futuro. Necesitaba poco para sentirme satisfecho y todo parecía más sencillo.*

*No sé explicar muy bien por qué, pero el Camino me dio fuerzas para tomar decisiones importantes sobre mi vida cuando hube regresado; para valorarme de verdad; para sentir que todo es posible... En definitiva, para vivir más feliz e intensamente.*

*Entre las lecciones que me dio el Camino, bien se puede destacar una que queda bien descrita por esta frase conocida:*

*“si crees que la aventura es peligrosa, prueba con la rutina... Es mortal”, de Paulo Coelho.*

**ALEJANDRO, Alicante-Barcelona, España. 36 años. (Realizó varios Caminos).**

*Pudo ser la necesaria huida. O tal vez, fueron las ganas de aventura que viven siempre en la piel de los no conformistas. A veces he llegado a pensar que la curiosidad me empujaba. Pero con el tiempo, me he dado cuenta de que la verdadera razón que nos hace recorrer el Camino de Santiago no es otra que la duda. Sí, la duda de si el Camino nos cambiará la vida, o por lo menos una parte de ella.*

*Mi sorpresa kilómetro a kilómetro, fue encontrar pequeñas historias de vida que también habían sido tocadas profundamente por esa duda. El saber despejarla gracias a lo compartido en aquellos días: un bocadillo mágico que aparece en el momento más necesario, una señora centenaria que no duda en ofrecerte su casa, un baño improvisado compartido con tantos acentos como nacionalidades, una silla de ruedas que no desfallece mientras tú piensas que estás cansado...*

*Todo eso y mucho más, no sólo despejó mi duda, sino que además me abrió la puerta del autoconocimiento a partir de los momentos "hipervividos". Y digo híper porque allí todo cobra un valor engrandecido.*

*A la vuelta, el Camino acaba geográficamente hablando, pero intentamos posteriormente revivirlo en el lugar donde vivimos. No siempre resulta posible cumplir esa promesa, hecha a los demás peregrinos y a uno mismo, pero se nos antoja necesario recuperarla en nuestro día a día.*

*Cuando tengo una duda en algún aspecto difícil de la vida, tan solo tengo que recordar las herramientas tan preciadas que me regaló el Camino: Saber mirar sin los ojos y saber cooperar para ayudarte y ayudar.*

## **JUANAN, Barcelona, España. 34 años. (Realizó varios Caminos).**

### *ETAPA 1. Entusiasmo - Soledad*

—¿Motivación? Alcohólica—, esa fue la contestación del “Sevillano” ante la sorprendida cara de la hospitalera, una ferviente devota del Camino, que no iba a permitir que se produjera ningún tipo de burla sobre lo que ella defendía. Tras realizar una etapa dura de las denominadas “rompepiernas” estábamos a punto de ser expulsados del albergue. Esta no sería ni la primera ni la última, pero bueno, para llegar a estas alturas será mejor empezar por el principio del viaje.

*Esta historia comienza en Santander, una bonita ciudad del norte de España. Bueno, mejor dicho, a 10 km de esta ciudad, en una carretera sin ninguna señalización, donde aún no sé ni que fue lo que me hizo llegar a empezar desde ese punto. Cosas del destino supongo.*

*Desde hacía varios meses se me había metido en la cabeza el realizarlo. Un compañero de trabajo lo había hecho repetidas veces y sólo me explicaba cosas buenas sobre el famoso Camino, así que fue abriendo en mí las ganas de poder ir y vivir experiencias únicas que desde mi zona de confort no podría nunca vivir. Cada vez que leía y leía sobre este camino, más ganas tenía de realizarlo.*

*Disponía de una mochila de 4'5kg con una muda para las tardes, un neceser con algún medicamento, elementos básicos para la higiene personal, una guía y los conocimientos básicos que había adquirido leyendo blogs y viendo videos en YouTube; recursos suficientes para alguien que deseaba encontrarse con nuevos retos y enfrentarse a ellos.*

*Pasaron varios kilómetros hasta que encontré la primera señal en forma de fuente; la fuente del peregrino, —así decía una inscripción incrustada en ella—. Eso me hizo pensar que me había incorporado al Camino, aunque no había visto en varias horas a nadie. ¿Sería la única persona que se encontraba realizando el Camino del Norte? ¿Estaría todo el mundo en el Camino Francés? Tampoco me importó mucho; me encontraba rodeado de naturaleza, el canto de los pájaros y caminos de tierra, acompañado de mí mismo.*

### *ETAPA 2. Admiración - Nerviosismo*

*Finalmente encontré a otros peregrinos, no penséis que fui el único que caminaba por esos parajes. Los primeros que encontré fueron una pareja de italianos jubilados que se encontraban descansando y devorando un trozo de pan.*

*La historia de estos peregrinos es muy admirable: ellos intentaban realizar la etapa entera —la etapa estándar que venía en la mayoría de las guías y recomendaciones del camino—. Si la conseguían hacer, esa noche como recompensa dormirían en el albergue junto a los demás peregrinos. En el caso de no llegar a completarla y tener que hacer uso del transporte público, buscaban un hostel para dormir y no dejar sin lecho a otro peregrino que la hubiera realizado entera. Tardé varios días en volvérmelos a encontrar. Al parecer, la mujer se había caído por un pequeño barranco y tenía toda la cara magullada. Sin embargo, esto no fue motivo de abandono para ellos y prosiguieron su Camino.*

*Llegué finalmente al final de la etapa. Seguía sin ver a ningún otro peregrino, así que intenté localizar el albergue. Este se encontraba en el medio del pueblo; un pueblo medieval muy bonito a la par que turístico de nombre Santillana de Mar: el pueblo de las tres mentiras, ya*

*que ni era santo, ni llano ni tenía mar.*

*Tras esperar en la puerta del albergue, empezaron a llegar los primeros peregrinos, los más madrugadores, aunque quizás yo había sido más madrugador. En esos momentos me encontraba envuelto en un sentimiento de nerviosismo por ver lo que me encontraría. ¿Cómo sería un albergue de peregrinos? ¿Me dejarían alojarme allí? ¿La gente roncaría? ¿Me costaría dormir? ¿Cómo serían los otros peregrinos? Preguntas que pronto tendrían respuesta.*

*El primer albergue influye en todo el Camino de un peregrino. La mayoría de gente que aparece en él será la que le acompañará a lo largo de la mayor parte de las etapas. Yo en ese primer contacto, no tenía ni idea de que todos esos peregrinos que iban llegando se irían adentrando en mi historia.*

### *ETAPA 3. Melancolía - Cansancio*

*En esa primera noche —que transcurrió entre risas, alcohol y ronquidos—, aparecieron en escena dos peregrinos que marcarían mi camino: un sevillano y un brasileño.*

*En una situación tan peculiar como las que se generan en el Camino, es muy fácil entablar una conversación y continuar hablando día tras día con alguien como si de un amigo de toda la vida se tratara, sin conocer siquiera el nombre de la otra persona y, lo que es más gracioso, sin reparar en ello. De pronto, en algún momento, uno se pregunta: ¿Cómo se llama? Así pues, es común conocer y recordar antes el lugar de procedencia del individuo en cuestión que su nombre.*

*Varias de las siguientes etapas las realicé junto a estos dos peregrinos. Uno, de un pueblo cercano a Sevilla. Agricultor de profesión y de los peregrinos que he visto que andaban a mayor paso. Solía emborracharse todas las tardes y antes del amanecer, con la resaca —aunque no sé si llegaba a alcanzar ese estado, porque durante el día seguía bebiendo—, se calzaba las botas y se ponía en marcha.*

*También caminé mucho junto al brasileño, un abogado de Río de Janeiro, que a simple vista sería fácil pensar que es un vagabundo en vez de una persona con estudios universitarios y con un buffet de abogados propio. Realizábamos los primeros kilómetros de cada etapa hasta que nos encontrábamos con el sevillano, que nos estaba esperando en algún bar a media mañana con una jarra de cerveza en la mano.*

*Pasados varios días de Camino, al parecer acostumbra a dar un bajón, tanto físico como mental; una cierta melancolía que hace que uno se pregunte qué demonios hace ahí y le da por añorar a los suyos y a todos los que ha ido dejando atrás en el Camino. Y es que, aunque parezca mentira, en pocos días, a uno le da tiempo de encariñarse de los compañeros del Camino. Yo creo que es porque cada día van surgiendo nuevas experiencias, nuevos sitios desconocidos, nuevas personas a conocer, y es todo esto que hace que se pierda la noción del tiempo y dé la sensación de que hace mucho tiempo que se empezó el Camino, y las amistades que allí se hacen parecen de toda la vida.*

*En mi caso, después ese sentimiento de tristeza se fue desvaneciendo poco a poco debido a las ganas de empezar un nuevo día y ver qué aventuras traería con él.*

*Pero en ese periodo, sobre el tercer o cuarto día de camino, a parte del bajón psíquico, a mí me llegó un cansancio extremo. Esa etapa suele ser de las más duras ya que el cuerpo no responde*

*como uno quisiera y no puede evitar preguntarse: ¿podré continuar mañana?*

#### *ETAPA 4. Ira - Superación*

*Sin embargo, pronto descubrí que el cuerpo es sabio y que, por muy cansado que se encuentre, se regenera de una manera milagrosa. Tras conseguir descansar toda la noche, por la mañana me encontraba en perfectas condiciones para emprender mi camino.*

*La siguiente etapa fue más dura de lo normal; el terreno tenía un perfil con gran desnivel acumulado. El grupo de peregrinos que nos encontrábamos realizando esa etapa se fue dividiendo a medida que íbamos avanzando, hasta que me encontré caminando sólo. Más adelante me encontré con una peregrina catalana de Girona con la que me paré a comer. Esa fue la primera y la última vez que comí en medio de una etapa, ya que el tramo posterior que me faltaba lo pasé realmente mal, por llevar el estómago lleno.*

*Tras varias horas caminando por fin llegué al final de la etapa, aunque pronto me iba a dar cuenta de que no sería para mí el final. Al pedirle cama al hospitalero, cuál fue mi sorpresa cuando me contestó que no había sitio. Eso me dejó en shock, ya que no había visto ningún otro peregrino por delante de mí. Posteriormente me enteré de que utilizaban el albergue para alojar a turistas, cosa que despertó un sentimiento de ira en mí.*

*En ese momento no tenía nada de fuerzas para emprender mi camino y anímicamente la situación me había dejado tocado. La solución más lógica era recorrer 5 kilómetros más para llegar al siguiente albergue, pero después de hacer al menos 40 kilómetros mi cuerpo ya no respondía, así que en ese momento se activó mi mente y sacó las energías que pudo para hacer funcionar al cuerpo.*

*Esta es la etapa que más recuerdo de superación, donde pude comprobar que a veces el poder de la mente supera al poder físico y nos empuja a hacer cosas que no pensábamos que éramos capaces de hacer.*

*Cada metro que recorría equivalía para mí al esfuerzo de caminar kilómetros y no veía el momento de llegar al destino, quitarme las zapatillas y tomarme una caliente —o fría, eso era ya lo de menos— ducha reconfortante.*

*Fueron estos acontecimientos los que hicieron que me separara del grupo de peregrinos, ya que continué avanzando y me pregunté si me los volvería a encontrar más adelante.*

#### *ETAPA 5. Placer – Indignación*

*Si este día fue duro, el siguiente lo sería más. Tras pasar una etapa sin ver a ningún otro peregrino y al tener parte de la etapa ya recorrida el día anterior, me propuse llegar a un hospital de peregrinos que se encontraba en lo alto de una montaña que se había transformado en albergue.*

*Una vez allí, y después de una etapa un tanto dura, me percaté de que no había nada alrededor de ese albergue. La hospitalera me comentó que había a varios kilómetros una gasolinera con un restaurante, pero que no me preocupara, ya que todas las tardes a eso de las 7 pasaba una furgoneta con víveres.*

*Llevaba horas sin probar bocado y no veía el momento de que llegaran las siete de la tarde. Llegaron las siete y no hubo ni rastro de ninguna furgoneta. Pasaron las ocho, las nueve y las*

*diez y finalmente tuve que irme a dormir con la única ingesta de un caramelo de limón.*

*Al día siguiente, con rugido en las tripas, me puse en marcha, desesperado por llegar a la civilización. Encontré sobre las 9 de la mañana un supermercado abierto, y fue allí donde probé una de las mejores empanadas de mi vida. No sé si en realidad era nada del otro mundo, ¡pero de verdad que me supo a gloria!*

*Ya con el estómago lleno y recuperado de energías me puse en camino. En esta etapa conocí a un señor minero asturiano y a una chica polaca que se encontraban allí por situaciones muy dispares: al primero le habían despedido del trabajo al cerrar la mina donde trabajaba, y la segunda, una estudiante de Teología, buscaba encontrar respuestas.*

*La primera vez que la encontré tenía los pies llenos de ampollas y los llevaba envueltos entre vendajes, rodeada por los llamados “médicos del Camino”. Cada uno le decía lo que tenía que hacer y venía a decir que lo que le aconsejaba era lo mejor y que lo de los demás no servía.*

*Unos recomendaban aguja e hilo impregnado en yodo; otros preferían los “compeeds” y así varias alternativas que hicieron que la chica se sintiera un poco observada.*

*Yo nunca he tenido ninguna ampolla, así que no pude introducirme en la conversación, ya que no tenía experiencia en este tema, aunque a medida que iban pasando las etapas iba adquiriendo toda la teoría en este aspecto.*

#### *ETAPA 6. Miedo – Felicidad*

*Tras pasar varias etapas con estos nuevos compañeros de viaje, la etapa nos conducía hasta Gijón. Un despiste me hizo llegar a una carretera sin arcén donde la única manera de alcanzar el final de la etapa sin tener que retroceder y hacer más kilómetros de los necesarios, era seguir esta carretera hasta la entrada de la ciudad. Por varios kilómetros sentí miedo; cada vez que pasaba un coche pegado a mí, cosa que era muy frecuente al ser una carretera nacional que conducía a la capital de la comarca, no veía el momento en que acabara esa situación. Finalmente decidí, por seguridad, incorporarme a un camino de campos y desviarme para intentar cruzarme con camino señalizado.*

*Finalmente conseguí alcanzarlo y reencontrarme con el minero y la teóloga. Hablando nos enteramos de que en esa ciudad no había albergue, así que tuvimos que buscar un hostel.*

*El asturiano pasaría la noche en casa de su hermano, y yo, por mi parte, llamé a un hostel, pero me dijeron que solo tenían una habitación con dos camas. Se lo intenté explicar en inglés a la polaca y me dijo que ningún problema. En ese momento pensé que no me habría explicado correctamente, ya que el hecho de que una estudiante de teología en un país extranjero aceptara de buenas a primeras dormir con un desconocido, se me antojaba un poco extraño.*

*Esa noche era la final del mundo de fútbol, lo recuerdo perfectamente porque ganó España y por la mañana estaban todas las calles sucias llenas de botellas y latas de las celebraciones, y aún quedaba algún que otro borracho por la calle.*

*Tras varias etapas y nuevos personajes a conocer llegué a un albergue donde la noche anterior un peregrino había muerto de un infarto. Fue la conversación del día.*

*También conocí en ese momento a un malagueño, la motivación del cual para caminar era la de perder peso. La verdad es que a medida que me iba encontrando con nuevos peregrinos, cada*



*uno tenía su propia historia, muy dispares todas ellas entre sí.*

*La siguiente etapa fue más corta de lo habitual y al llegar al albergue se produjo una feliz sorpresa; me reencontré con los peregrinos que había perdido en anteriores etapas.*

#### *ETAPA 7. Euforia – Tristeza*

*Aún tuvieron que aparecer en mi historia nuevos peregrinos: un bilbaíno, otra catalana con su amiga francesa, otras dos polacas... cada uno aportando una nueva historia a mi camino personal. Recuerdo cada una de ellas con mucho cariño, ya que todas han aportado su granito de arena para que mi camino sea memorable.*

*Ya llegando al final del Camino, y encontrándome en la penúltima etapa correspondiente a mi etapa número veinte, quise poner mi cuerpo al límite y recorrí treinta y seis kilómetros en seis horas. Quería saber si podía conseguirlo y saber hasta qué punto me respondería el cuerpo.*

*La llegada a Santiago fue una mezcla entre alegría y tristeza; alegría por haberlo conseguido, por todo lo que había vivido, las personas que había conocido... y tristeza porque era el final de ese Camino.*

*Os preguntaréis que pasó con la escena donde el Sevillano contestó a la pregunta sobre cuál era su motivación, diciendo que era alcohólica. Pues entre los compañeros que nos encontrábamos, nos unimos para decirle a la señora que se trataba de una broma, aunque esa fue su motivación verdadera.*

*Cuando me llegó a mí el turno de contestar a esa pregunta, mi respuesta fue: deportiva, religioso y gastronómica.*

*Todo lo aprendido y vivido me hizo, en cierta manera, valorar todo lo que tenía en mi otra vida —llamémosle vida real—, desde otro punto de vista y tomarme las cosas menos en serio. Aprendí a darle la importancia justa a las cosas, ya que el Camino me enseñó que, aunque pasan cosas que me gustan más que otras, lo verdaderamente importante es seguir caminando. Y esto es así porque la siguiente aventura puede estar por llegar.*

**PEDRO, “EL CHAVAL”, Madrid, España. 64 años. (Realizó varios Caminos).**  
**LOS PROLEGÓMENOS**

*Lo había pensado muchas veces. Era un sueño que venía acariciando desde que hice el último Camino corto, allá por el año 2007 (desde Villafranca del Bierzo, lo hice con mi hijo Pedro). Fueron las historias de aquel peregrino que caminaba solo desde Roncesvalles, y que narraba su paso por las largas etapas de Castilla lo que me hizo pensar que algún día no muy lejano yo emprendería esa aventura.*

*Tenía varios motivos para este viaje. Uno de ellos era el paisajístico. Había recorrido muchísimas veces las tierras de Navarra, La Rioja, Castilla, León y Galicia, pero siempre en coche y sin apenas reparar en el paisaje.*

*Otras de las razones era aislarme de la rutina del día a día, charlar con la gente, hacer un esfuerzo físico y poner un poco el cuerpo en forma. Aunque, a decir verdad, tenía gran interés por dejar testimonio escrito de mis experiencias en el Camino. Esto último parece fácil al principio, pero mientras uno camina es difícil anotar todo aquello que se ve y cuando se llega al final de la etapa, el cansancio acumulado le deja a uno sin fuerzas para hacer nada. En el mejor de los casos, uno no es capaz a plasmar y resumir todo lo que ha dado de sí el día.*

*Así es que empecé con muchas ganas, pero acabé escribiendo unas cuantas líneas cada dos días y, eso sí, tomando maravillosas fotografías con el móvil que, aunque faltas de calidad, captaban la frescura y el encanto de lo que vivía en el momento.*

*A diario solía poner las fotografías en el Facebook, con algunas notas al margen. Los comentarios de la gente me servían de acicate y procuraba captar las imágenes más bonitas y sugerentes.*

*Terminado el Camino, puse las fotos a buen recaudo, y los raquíticos apuntes se quedaron en el bloc dentro de la mochila.*

*Como soy persona cumplidora y meticulosa, sabía que más tarde o más temprano, volvería a ellos para ponerlos en orden, a sabiendas de que muchos detalles y anécdotas ya se me habrían olvidado. Sin embargo, estaría contando la historia con otra perspectiva distinta, cual es la del grato recuerdo que dejan los hechos al pasar el tiempo. Han transcurrido ocho meses y hoy me dispongo a contar esta historia.*

## LOS PREPARATIVOS

*No recuerdo exactamente por qué razón retrasé tanto el viaje. Mi intención, en un principio, era iniciar el Camino a finales de septiembre, pero hube de hacerlo al final del siguiente mes. Sabía que hacer el Camino en un otoño tardío tenía menos ventajas que inconvenientes. No iba a encontrar aglomeraciones en los albergues, pero algunos de ellos estarían cerrados y el clima y los agentes atmosféricos iban a ser bastante severos en el último tercio del recorrido. Había, por tanto, que ir mejor preparado que en otras ocasiones. Debo decir que estuve dudando si hacerlo o no, pero en dos días lo decidí.*

*Conociendo lo que sabía por experiencias anteriores, debía de preparar concienzudamente la mochila y no cargarla de objetos innecesarios. Esto resulta hartito complicado, pues siempre pienso que hasta la cosa más absurda acabará siendo necesaria alguna vez.*

*Me había trazado como meta no sobrepasar los nueve Kilogramos que, como máximo, debería acarrear sobre mis hombros. Sin embargo, en una primera pesada, rocé los doce, así es que tuve que recurrir a pesar cosa por cosa para reducir lastre.*

*Al final me quedé con diez kilos y medio. Ya no supe qué más eliminar, aunque reconozco que podría haber prescindido de más de la mitad de la ropa.*

*Dos días antes me apresuré a sacar el billete de tren en la estación Linares Baeza. Dos trayectos: el primero hasta Madrid y, con muy poco tiempo de diferencia el Alvia hasta Pamplona.*

*El trayecto hasta esta ciudad de sobra conocida, y con gratos recuerdos para mí, pasó sin sentir. Ya en la estación de destino y en un trayecto de tres Kilómetros, donde la mochila pesaba lo suyo, me encaminé a la estación de autobuses. Después de una espera que se me hizo larga, tomé el bus para Roncesvalles. El autobús iba casi lleno y todos eran peregrinos y peregrinas. Los miraba tratando de grabar sus caras en mi memoria, pensando que en las primeras etapas coincidiríamos en algún trayecto.*

*El Camino hasta Roncesvalles, que en otros tiempos creo haberlo hecho en alguna ocasión por motivos de trabajo, me pareció bonito al principio; pero la noche entró pronto y no pude ver más que las luces de la carretera proyectadas sobre la lejanía, curva tras curva hasta llegar al destino.*

*El primer recuerdo de Roncesvalles es el de un pueblo en el que se adivinaban unas bonitas edificaciones que, dado lo avanzado de la noche, no pude visitar. Me sentía un poco extraño y solo en aquel ambiente.*

*El albergue era muy nuevo y se encontraba ubicado en un edificio antiguo. Me resultó extraño que fueran tan tajantes a la hora de exigir que el calzado no subiera a la planta de los dormitorios, cosa que nunca me había pasado en anteriores Caminos.*

*Dejé preparada mi mochila con todo a mano para no armar ruido si tenía que levantarme por la noche.*

*Cené en uno de los pocos restaurantes abiertos. El menú del peregrino incluía como plato único conejo, que lo tomé (aunque no es plato de mi devoción) sin pestañear, y además creo que estaba hasta bueno.*

*No pude asistir a la misa del peregrino que, me comentaron, fue muy emotiva. Después de descansar me levanté muy temprano. En el único bar abierto había mucha gente, pero a la hora de emprender el Camino me encontré solo andando completamente a oscuras por una estrecha vereda al lado de la carretera.*

*Ya de día llegué a Vizcarreta, que es el primer pueblo grande del Camino. Allí crucé las primeras palabras con Ana y Cristian, dos peregrinos jóvenes que me acompañarían algunas etapas.*

*A la salida del pueblo tuve una pequeña confusión y anduve por el borde de la carretera varios kilómetros hasta que encontré de nuevo el Camino. Recuerdo el encuentro, en una preciosa senda de chopos, con un joven matrimonio francés, con dos niños de corta edad en un carro, con quienes me entretuve un rato y me confesaron que tenían idea de hacer en años sucesivos algunas etapas fáciles del Camino.*

*Poco después volví a encontrarme a Ana y Cristian que habían parado a desayunar. Ellos quedaron atrás y yo continué solo. Poco más tarde me adelantaron acompañados de un extraño personaje llamado Manolo, que dará que hablar en esta historia.*

*Todo lo que recuerdo después, es que me encontré con continuos caminos toboganes que me destrozaron por completo los pies. Y por fin se terminó la etapa y llegué a Zubiri. Busqué el albergue municipal y allí conocí a Olga, una chica que me acompañaría parte de la etapa siguiente.*

*La etapa siguiente entre Zubiri y Pamplona, al menos la primera parte, me pareció interesante. Caminos con abundante vegetación y pendientes no muy pronunciadas. A mitad del camino le dije a Olga que continuara; parecía una gacela corriendo (no en vano era corredora de media maratón profesional) y yo no tenía intención de hacer dos etapas en un día. Como los pies empezaban a dar muestras de cansancio tuve que ralentizar la marcha.*

*Disfruté de unas bonitas vistas del río Arga. La última parte de la etapa, cuando ya me acercaba a Pamplona creí que me había perdido, pues apenas encontré a nadie. Preciosa estampa del puente sobre el río Ulzama.*

*Atravesar Pamplona fue toda una odisea; muchas calles por donde transcurre el Camino se encontraban en obras y tuve que dar grandes rodeos. Es ésta una ciudad que me trae grandes recuerdos de mi época de juventud, mi primer trabajo y los desplazamientos acompañado de mi esposa. En el parque de la Ciudadela tuve que informarme bien de por dónde seguía el Camino, pues no todo el mundo estaba al tanto del tema.*

*Me dejé llevar por la guía y acabé parando en un pequeño pueblo a las afueras de Pamplona, llamado Cicur Menor. Había un albergue que recomendaban, era el de Maribel Roncal. Aquí encontré a compañeros de viaje que había conocido en las dos etapas anteriores: estaban Cristian, Manolo, Ana, Olga y una chica italiana muy simpática y expresiva llamada Elisa. Hicimos la comida juntos y yo aproveché para hacer la colada.*

*Todo casi bien, pues ya empezaba a notar los primeros comportamientos extraños de ese personaje llamado Manolo. Había oído que roncaba, pero roncar es poco. A media noche, indignados, tuvimos que gritarle varias veces para que dejara de roncar. Al día siguiente todos estábamos un poco incomodados y molestos.*

*Como anécdota curiosa, recuerdo unas niñas del Opus que entraron a hacer preguntas sobre temas religiosos para un trabajo que tenían que hacer. Esto dio pie para que la propietaria del establecimiento se explayara criticando al Opus y su doctrina, algo en lo que estuvimos de acuerdo el resto de los presentes.*

*La siguiente etapa nos llevaría a Puente la Reina. Transcurrió con mucha niebla y esto limitaba la posibilidad de hacer fotografías. Después había una subida bastante pronunciada hasta el puerto del Perdón. Y luego una bajada “rompepiernas”.*

*Como anécdota, que me hace mucho reír, puedo contar que desde hacía tiempo venía observando que Cristian y Ana tenía los bastones completamente recogidos y los llevaban así desde el inicio del Camino, entonces les apunté que quizás sería conveniente que, para mayor comodidad, los llevaran extendidos. Se quedaron con la boca abierta, pues no sabían que se podían alargar, y se preguntaban por qué los bastones del resto de los peregrinos eran más largos. “Dios santo, con lo que hemos penado, como no nos habremos dado cuenta antes”.*

*Al final de la etapa, encontramos alojamiento en el albergue de los Padres. Reparadores. Conocimos allí a un peregrino ciclista que hacía el camino desde Santiago a Roma y partió con nosotros. Manolo seguía pegado al grupo, pero ya tratábamos de esquivarlo.*

*El pueblo es muy bonito; sus iglesias, sus calles y el conocido puente de la Reina que da nombre al pueblo. Me queda el recuerdo de la puesta de sol con las torres de las iglesias en línea.*

*Al mediodía en unos de los restaurantes comí un menú de judías con codorniz y bacalao que me supieron a gloria. Por la tarde me dediqué a lavar, secar la ropa y sacar unas fotografías del pueblo. Cristian empezó a acusar el esguince de tobillo y localizó al médico de urgencias que le mandó unos antiinflamatorios, pero le aconsejó que abandonara el camino.*

*Por la noche en el albergue, hicimos la cena juntos y Manolo empezó a comentar que se había quedado sin dinero y que no tenía para comer, por lo que entre todos tuvimos que ayudarlo, incluso para pagar el albergue. Dejamos algunos víveres en el frigorífico para desayunar al día siguiente, pero al levantarnos alguien comentó que le habían quitado parte de la comida.*

*Mientras Manolo, que se había levantado antes que ninguno, había empezado camino.*

*Ese día decidí iniciar el Camino solo, así es que desayuné y me puse a caminar hacia Estella. Durísima y agotadora la pendiente al iniciar la primera parte del Camino. Al pasar por un pueblo vi de lejos cómo nuestro amigo Manolo, se había detenido y estaba sacando unos bocadillos de la mochila, lo que hizo aumentar más aún mis sospechas.*

*Aunque empecé solo, más tarde me alcanzaron. Supe que Elisa, la chica italiana, tuvo que retrasar la salida porque le habían desaparecido los bocadillos que tenía para el desayuno. Aquí empiezan las primeras sospechas fundadas sobre Manolo.*

***(Han pasado casi cinco meses desde que escribí el fragmento anterior y tengo que reanudarlo porque Cristina, la hija de Filo, a la que conoceremos después, me ha pedido que haga un resumen del Camino para un libro que en breve piensa escribir; por esta razón seré más conciso y a partir de ahora resumiré un poco estas crónicas).***

*Antes de llegar a Estella, paré un momento y esperé a Cristian que venía detrás y le confirmé*

*las sospechas que tenía sobre Manolo. Él y Ana, que no había llegado aún, pensaban igual, además no estaban dispuestos a soportar sus comentarios machistas y violentos carentes de sentido.*

*Decidimos perderlo en Estella adelantando el paso y dejándolo detrás. Pero en el último momento descubrió dónde estábamos y dijo que quería venir con nosotros. Nos costó mucho trabajo decirle la verdad, pero Cristian consiguió convencerlo de que cuando llegáramos al siguiente pueblo, cada uno debía de dormir en un albergue distinto porque no podíamos con sus ronquidos.*

*Aceptó a regañadientes y emprendimos camino, siempre pensando que por su condición física no podría seguirnos ya que nuestra idea era forzar la marcha. Así lo hicimos, pero él se acomodó al paso de Ana, que es la que menos podía andar y la que tuvo que soportar a Manolo todo el recorrido.*

*Aunque íbamos pendientes de otras cosas, me sorprendió gratamente Estella, con sus casas y sus edificios antiguos. En nuestra huida hacia adelante, porque teníamos ganas de despegarnos de Manolo, dejamos muchas cosas sin ver. Creo que fue, para nosotros, una de las etapas más duras del camino. Fueron treinta y cuatro kilómetros, los últimos diez de subida.*

*Manolo se quedó en un pequeño pueblo llamado Asquesa y nosotros paramos dos kilómetros más adelante en Villamayor de Monjardin.*

*Nos dirigimos al albergue hogar de Monjardin, atendido por una congregación cristiana holandesa. Según las guías, este albergue debería estar abierto, pero lo encontramos cerrado con luz en el interior. Tras insistir llamando, se asomó la señora que lo regentaba y nos dijo que no abría porque no le daba la gana, insultando a Cristian que se enfrentó con ella. Fue un espectáculo bochornoso.*

*Era casi de noche, hacía frío y solo había otro hogar privado abierto, pero era demasiado caro para mis compañeros de viaje que estaban decididos a quedarse a dormir en la calle. Al final les convencí de que se quedasen en el privado y yo abonaría la diferencia. Mereció la pena porque el propietario era muy atento, estaba todo nuevo y pudimos desayunar en el mismo precio. Allí encontramos a un matrimonio de caminantes finlandeses y a dos caminantes con los que compartiríamos algunas etapas más adelante: Alejandro, un chaval alto y enjuto que hacía etapas de cincuenta kilómetros, y un joven coreano que en lo de andar le iba a la zaga.*

*A la mañana siguiente emprendimos camino decididos a dejar atrás a Manolo. Íbamos confiados porque a la salida de su albergue había una larga pendiente que pensamos le costaría superar, pero cual fue nuestra sorpresa cuando, en la salida del pueblo, nos estaba esperando. No nos lo podíamos creer. Cristian y yo apretamos el ritmo para despegarnos, pero Ana tuvo que soportarlo todo el tiempo.*

*Paré poco antes de entrar en el pueblo de los Arcos y le comenté a Cristian y a Ana que me quedaría a ver el pueblo, pero que después nos reuniríamos en un pueblo más adelante y que ellos hicieran lo propio para despistar a nuestro incómodo compañero.*

*A las once horas tomé el autobús que me dejaba en Viana. Visité este precioso pueblo cargado de monumentos y de historia mientras esperaba noticias de Cristian y Ana. Éstos, después me dijeron que, huyendo de nuestro amigo, habían llegado haciendo autostop hasta Logroño, así es*

*que emprendí a toda prisa los diez kilómetros que me separaban de la capital para llegar hasta ellos.*

*He de decir que este recorrido se me hizo durísimo. Aunque según el mapa apenas tenía dificultad, llegue extenuado, casi sin agua. Apenas vi gente en esta última parte del recorrido, aunque Logroño era un hervidero de peregrinos y los muchos albergues que habían estaban llenos de gente.*

*Habíamos quedado en el albergue diocesano. Por el camino me encontré con el coreano y juntos nos dirigimos al albergue. Allí se encontraban el resto de mis compañeros de viaje, la dicharachera Italiana Elisa y otras personas más que ocupaban una amplia sala del edificio.*

*Nos recibió el hospitalero Roberto, una persona mayor, con pinta de cura que, junto con su señora, nos atendió amablemente y nos ofreció pernoctar, el desayuno y la cena con solo la voluntad. La cena (que decidió pagar Elisa, porque tenía que celebrar no sé si su cumpleaños), fue magnífica: ensalada y patatas a la riojana, y la conversación con nuestro amigo, un hombre que había andado mundo y poseía una vasta cultura, no fue menos.*

*Nos habló acerca de sus experiencias en el Camino, de cultura, de arte y de un montón de cosas, todo magníficamente explicado. Después de cenar hicimos una visita nocturna a la capilla donde Roberto continuó dando muestras de su sabiduría y conocimiento en todos los ámbitos.*

*A la mañana siguiente salimos para Nájera. Hice casi toda la etapa solo. Cuando quedaban unos ocho kilómetros se puso a llover de forma intensa, con tan mala fortuna que me paré debajo de un puente a colocarme el impermeable y, al salir, confundí el camino y me fui por una ruta distinta.*

*Empecé a sospechar que algo no iba bien cuando no divisé señales. Llovía intensamente y corría mucho aire, pero no encontraba absolutamente a nadie a quién preguntar hasta que unos cazadores, de lejos, me indicaron hacia dónde quedaba el Camino.*

*Lo pasé realmente mal.*

*Conocía algo el pueblo, ya que años atrás inicié aquí el Camino. El albergue municipal era inmenso y estaba completamente masificado, pero había muy buen ambiente. Aquí de nuevo coincidí con Alejandro, el coreano, y con Cristian y Ana.*

*Me impresionó, por lo lúgubre y solemne, el sepulcro de los reyes de Navarra y el claustro de Santa María la Real.*

*Al día siguiente empecé, creo, la octava etapa que me llevaría a Santo Domingo de la Calzada. He de decir que mis compañeros Cristian y Ana, aunque físicamente iban mal, el primero con un esguince y ella con ampollas en los pies, decidieron seguir a Alejandro, que cubría dos etapas por día. No entiendo eso de andar por andar, lo bonito del Camino es contemplar el paisaje, hablar con la gente y tomarse un descanso de vez en cuando.*

*Empecé desde el inicio del Camino a colocar fotos en Facebook con algunos comentarios de los sitios por donde iba pasando e impresiones sobre el viaje. Me satisfacían y estimulaban enormemente los comentarios y los ánimos que recibía, de modo que era casi un reto mejorar mis fotografías.*

*Bueno, pues ya estábamos camino de Santo Domingo de la Calzada. Al principio mucha pendiente y al final un prolongado y suave descenso.*

*A la salida unas tremendas nubes amenazaban con agua, por lo que me coloqué el impermeable que, al ser de muy mala calidad, quedó hecho jirones al poco tiempo. Menos mal que al final no cayó una gota.*

*Magnífica vista de Santo Domingo en la lejanía, pero parece que uno nunca va a llegar. Conocía algo el pueblo de un anterior Camino, y por haber estado en él por motivos de trabajo.*

*El hogar fue de los mejores que encontré en el Camino y extraordinario el comportamiento de los hospitaleros. Aproveché el tiempo que me quedaba para lavar y secar la ropa, dar una vuelta a la catedral y tomar unas fotografías. Eché de menos a mis compañeros, pero me estaba acostumbrando a estar sin ellos. Empecé a notar aquí una gran afluencia de extranjeros y cómo el inglés es el idioma universal.*

*Abandoné Santo Domingo camino de Belorado. Día frío y con mucho viento. Me sorprendió ver a una anciana completamente encorvada y una voluminosa mochila que hacía el viaje sola (después supe que era finlandesa, hacía etapas cortas y blincaba de los ochenta años). Impresionaba solo verla.*

*Llamé al primer albergue que encontré en Belorado. Para mi sorpresa, fui el primero en llegar. Después empezó a llenarse, ya que al parecer era el único que en esas fechas estaba abierto.*

*El hospitalero era muy campechano y entablé fácilmente conversación con él. Me ofreció la comida, advirtiéndome que era riquísima, y así lo fue. Las judías y el bacalao estaban de muerte. Después nos presentó al cocinero, un coreano que hablaba perfecto español y que había acabado en Belorado siguiendo a su novia española.*

*Por la noche, durante la cena (unos riquísimos garbanzos y carne en salsa) entablé amistad con un grupo de tres valencianos que hacían el Camino hasta Burgos. Serían mis amigos durante los próximos días. Ellos son Enrique, Salva y Javier. Este último iba en coche y transportaba las mochilas de los otros.*

*Después de cenar, nos quedamos hasta tarde con el cocinero, el hospitalero y una chica neoyorquina que hacía el Camino con una guitarra. Tocaron canciones y música de los 60, Beatles y demás, de los que mi amigo Salva era un forofo; en eso coincidíamos. Yo, un poco cansado, me fui a la cama y ellos siguieron, creo, hasta la una de la madrugada.*

*Ya tenía compañeros de viaje. Mis amigos me invitaron a que siguiera con ellos el Camino, y yo encantado, pues viajaría unos días sin mochila, que no estaría mal dado lo cansado que estaba. Por otro lado, podría charlar con más gente y eso me apetecía, ya que me estaba cansando de estar solo.*

*Decidimos caminar hasta Ages, pues nos habían informado de que el hogar de San Juan de Ortega estaba cerrado.*

*Como todos habíamos trasnochado un poco, salimos algo más tarde. Nos cundía mucho andar. ¡Qué diferencia caminar sin mochila!*

*A las dos horas de salir empezó a llover y paramos a desayunar en el primer pueblecito que encontramos y nos colocamos la ropa de agua.*



*Subimos a los Montes de Oca; el Camino era muy pendiente, pero el paisaje boscoso lo hacía bonito, además eso de estar acompañado y charlando hacía que se antojara más corto.*

*Superados los montes entramos en un terreno llano menos arbolado y la lluvia arreció. Al parar ante un monumento a los caídos del 36, que marca la guía, nos paramos un momento y al reanudar la marcha lo hicimos hacia el frente. Al cabo de unos metros miramos para atrás para ver donde se encontraba la última flecha amarilla visible del Camino, y uno de mis compañeros aseguró: “es al frente”.*

*Pues adelante todos. Menudo fallo, la flecha estaba marcando hacia la izquierda, pero la ilusión óptica nos hacía creer que era al frente y así seguimos durante al menos una hora, o lo que es lo mismo, más de cuatro kilómetros.*

*Al poco de cometer el error pensábamos que algo no iba bien, pero seguíamos caminando esperando encontrar una indicación. Yo estaba convencido de que el Camino no podía pasar por un campo lleno de inmensos molinos, pero seguíamos adelante. Después de una hora, el Camino se hizo fangoso; difícil de transitar y casi se cortaba. Ahí nos dimos cuenta que llevábamos mucho tiempo por el camino erróneo.*

*Teníamos hambre, sed y frío, casi sin cobertura de Internet ni teléfono y con las baterías agotadas. En definitiva, llegamos a preocuparnos bastante. Conseguimos hablar con Javier y darle nuestra posición. Éste se adentró con el coche hasta dónde pudo y nosotros deshicimos parte del camino andado.*

*Al final todo pudo solucionarse.*

*El único Albergue abierto de Agés era uno privado que no estaba mal, pero el dueño nos envió al único lugar donde se podía comer, que era un restaurante que regentaba su cuñada. El dueño del restaurante era un hombre presuntuoso y ególatra que no dejaba de importunarnos con ocurrencias. No sé cómo pudimos aguantar a un tipo tan pesado hasta el final de la comida.*

*Por la tarde quedamos en ir a la misa en San Juan de Ortega, pero el cura nos dijo que en estas fechas no decía misa por falta de gente. Sin embargo, para compensarnos, nos enseñó el sepulcro del santo.*

*Al día siguiente acometí la segunda y última etapa con mis compañeros los valencianos. Ese día salimos sin desayunar esperando encontrar un lugar donde hacerlo cerca, y no fue así, pues no encontramos un sitio hasta Cardeñuela de Riopico. Me queda el bonito recuerdo del paso por Atapuerca en el momento en que salía el sol. Después el camino iniciaba una subida por un terreno pedregoso con muchos rebaños de ovejas a los lados. Recuerdo que, en un momento dado, tuvimos que meter dentro de la cerca a una ovejita que había nacido la noche anterior y que se había quedado fuera.*

*Al final de la subida nos quedamos contemplando una preciosa estampa de Burgos en la lejanía. La entrada a Burgos se hace tremendamente larga, jalonada por fábricas y naves durante Kilómetros y kilómetros.*

*Ya en Burgos, me despedí de mis amigos que se marchaban para su tierra; el año siguiente continuarían desde allí y harían otra semana de Camino. Nos deseamos lo mejor, nos intercambiamos teléfonos, y nos dimos un fuerte abrazo. Fueron poco más de dos días con ellos, pero parecía como si nos conociésemos de toda la vida. Javi me acompañó hasta el albergue y*

*allí nos despedimos.*

*El albergue de Burgos, que ya conocía de una ocasión anterior, no abría hasta las dos, por lo que me busqué un restaurante al lado para almorzar. Después solté las cosas y me dediqué a dar un paseo y a sacar algunas fotografías. De regreso al albergue, me encontré merodeando por allí a nuestro amigo Manolo. Se había dejado la barba y costaba reconocerle, pero era él.*

*Nunca había entrado dentro de la catedral, pero me impresionó sobremanera. De nuevo en el albergue, me duché y me di cuenta de que se había hecho tarde para ir a la misa del peregrino, por lo que decidí ir a comprar algunas cosas para el día siguiente.*

*En el albergue conocí a algunos peregrinos que me acompañarían durante casi el resto del viaje: una señora menuda muy dicharachera que era de Jaén, pero que vivía en Cataluña, cuyo nombre me costó al principio memorizar; Filo.*

*Recuerdo haberla visto caminar con un italiano llamado Fredy y a veces también con dos jóvenes, Dani y Moisés, que serían también mis compañeros de Camino, aunque estos lo harían a partir de la siguiente etapa.*

*Salimos juntos al día siguiente Filo, Fredy y yo, con idea de llegar a Hontanas, que se encontraba a unos treinta y un kilómetros. Hacía un día lluvioso y un poco frío.*

*Fredy era nuestro guía, ya que había recorrido no sé cuántas veces el Camino y se conocía todos los atajos y vericuetos.*

*A la salida de Burgos nos encontramos con varios tramos en obras que desviaban el Camino, pero con Fredy fuimos casi en línea recta y ahorramos un par de kilómetros. Paramos en Hornillos del Camino con idea de tomar algo, pero el único albergue que se encontraba abierto solo ofrecía comida a quienes se alojaban en él, así es que teníamos que seguir casi sin descanso hasta Hontanas. El Camino se hizo cansino y duro.*

*Continuos indicadores aseguraban que el pueblo estaba a no sé cuántos metros, pero mirábamos al frente y en la lejanía no veíamos absolutamente nada. Por fin, cuando ya estaba aburrido de tanta falsa promesa, desde lo alto del cerro, divisé el prometido pueblo.*

*Aunque al principio de la etapa pude seguir el ritmo de Filo y Fredy, desde Hornillos tuve que tirar la toalla porque ellos iban mucho más rápido.*

*En la parte final de esta etapa me ocurrió una cosa curiosa; adelanté a una chica de mediana edad que caminaba despacio, cansada y con dificultad, y un poco más adelante, a un señor de poco más o menos mi edad, que caminaba con una enorme mochila y dos inmensas bolsas en cada una de las manos.*

*Andaba doscientos metros y se paraba. Yo supuse al principio que eran padre e hija; la hija iría cansada y el padre se habría hecho cargo de la carga que transportaban. Estuve a punto de ofrecerle ayuda al señor, pero como quedaba poca distancia para llegar, pensé que no sería necesario.*

*Ya en el albergue, tuve ocasión de departir con el curioso y extraño personaje de las mochilas. Venía haciendo el Camino con una pesada tienda de seis plazas. Según nos dijo, el peso que arrastraba era de aproximadamente treinta y cinco kilos y no podía dormir en la tienda porque se le había mojado, así que pensaba volverse a Zamora, de donde procedía. Según él, ahora*

*llegaba el tiempo de las tormentas y era el momento de abandonar el Camino.*

*No llevaba dinero, porque no sé qué problema tenía con los bancos y las tarjetas.*

*En fin, que después de diez minutos charlando, tuve que dejarlo de lado porque entendí que algo no iba bien en su cabeza.*

*Por cierto, Manolo, al que creíamos todavía dos pueblos atrás, apareció en un albergue montado en un tractor que lo había recogido a medio camino.*

*Era tal el miedo que tenía de verme obligado a hacer el Camino al lado del temido Manolo, que madrugué bastante para poder tomar la delantera. Pasé Castrogeriz, bonito pueblo que ya conocía de una ocasión anterior, y acometí la pronunciada pendiente de la salida hasta llegar a la altiplanicie donde se apreciaba una vista increíble de los llanos de Castilla.*

*Cinco Kilómetros antes de llegar a Boadilla del Camino empezó a soplar un fuerte viento y a arreciar la lluvia, por lo que tuve que deshacer rápidamente parte de la mochila y colocarme el impermeable. Los últimos kilómetros, con el viento en contra, y el pueblo al que parece que nunca se llega, se hacían interminables.*

*Viendo el cariz que tomaba el tiempo, decidí plantarme y me quedé en el hogar de Castrogeriz, uno de los más bonitos y entrañables del Camino, que también conocía de la ocasión anterior. Allí me encontré con Diego el Vasco y su inseparable compañero Sergio el uruguayo, magníficos compañeros que conocí de lejos en etapas anteriores y con los que entablé una buena amistad de aquí en adelante. Curiosamente se conocieron en el camino, y viéndolos parecían ser amigos de toda la vida. Después llegaron Dani, Moisés y un grupo de tres coreanos.*

*El hogar lo regentaban una madre y su hijo, que eran muy amables y serviciales y tratan de ayudarnos en todo aquello que necesitábamos. El jardín y la ornamentación exterior eran muy pintorescos.*

*En la habitación reconocí a una chica que creí haber visto en una ocasión anterior; tenía los pies en muy mal estado, llenos de rozaduras y vejigas que le ayudé a curar. Me aclaró que era la chica que caminaba sola antes de llegar a Hontanas.*

*Me confesó que había iniciado el Camino hacía poco y que apenas había preparado nada, además de que tenía poca costumbre de andar. No sabía si quedarse algún día más para recuperarse o seguir. Se rió mucho cuando le conté que la asociaba con el personaje que arrastraba la gran tienda y que creía que éste le ayudaba a portar el equipaje.*

*Cenamos todos juntos (una magnífica sopa de ajo y huevos con jamón). Diego, Sergio, Dani y Moisés ironizaban y contaban las muchas aventuras y desventuras que habían vivido y sufrido con Manolo, al que apodaban y al que llamaremos en adelante “Chicote”.*

*A la mañana siguiente fueron Diego y Sergio los que arrancaron primero. Yo seguí después, dejando a Dani y a Moisés en el albergue, que se lo tomaban con más calma. Era noche cerrada y había mucha niebla, por lo que en el primer tramo era difícil orientarse.*

*El sendero discurría al lado del canal del Pisuerga. Caminaba charlando con Dani y Moi y, cuando me quise dar cuenta, ya estábamos en Frómista.*

*Nos movimos por inmensas e interminables rectas hasta llegar a Carrión de los Condes. Fue en esta etapa donde mi condición física empezó a deteriorarse, pues las ampollas, sobre todo en el pie izquierdo, hacían su aparición.*

*Buscamos el Albergue parroquial y allí me tropecé con Cristian y a Ana, que llevaban allí varios días tratándose de recuperar de las lesiones que se habían ido acrecentando y de las que ya les advertí en su momento. Habían corrido demasiado y ahora estaban sufriendo las consecuencias. El tobillo de Cristian estaba en un estado lamentable.*

*Me ofrecieron comer con ellos, pues estaban muy agradecidos por lo que hice con ellos días atrás. Me comentaron que Chicote les había llamado y estaba a punto de llegar al lugar. Después de salir a hacer algunas compras, regresé al albergue y me encontré con que Chicote ya se había unido al grupo y no paraba de contar todas sus fantasmadas.*

*Curioso el aspecto que tenía el albergue. Por el diseño de las camas, las puertas, las ventanas y el mobiliario, parecía un hospital de guerra de esos que aparecen en las películas. Las monjas amabilísimas y simpatiquísimas a más no poder. Amablemente también les pedimos que les ofreciesen otro dormitorio a los dos grandes roncadores Fredy y Chicote.*

*Este detalle no debió de gustar demasiado a Fredy que, aunque no puso inconveniente cuando se lo dijimos, dejó misteriosamente nuestro grupo y ya no le vimos más hasta Santiago.*

*Nos retrasamos un poco a la salida de Carrión de los Condes, pues eran las ocho de la mañana y aún no habíamos empezado a andar. Cristian y Ana se quedaron. A él no lo volveríamos a ver, pues tuvo que abandonar el Camino. A Ana la veríamos el día de la llegada a Santiago.*

*El día transcurrió con mucha niebla y frío durante casi todo el Camino. Entablé conversación con Moi sobre fotografía y más tarde sobre agricultura y sobre el olivo; me confesó que, tanto él como Dani, trabajan como policías municipales en un pueblo de Barcelona.*

*A mitad del camino nos encontramos a Filo que caminaba sola sin Fredy. Todos juntos seguimos caminando hasta Terradillos de los Templarios. Preguntamos en uno de los albergues, pero como no nos gustó mucho y andábamos sobrados de fuerza, decidimos avanzar hasta el pueblo siguiente que es Moratinos, donde encontramos un albergue regentado por un italiano. Era acogedor y tenía una chimenea que invitaba a quedarse.*

*Encontramos algunos utensilios y enseres dejados por los otros peregrinos, alguno de ellos nos pudo servir. No encontramos a otro hospitalero más mísero y ruin en el Camino. La comida simple y escasa hasta más no poder. Pasamos hambre de verdad. Las duchas se encontraban fuera del albergue y para colmo, al levantarnos para continuar la etapa del día siguiente, tuvimos que ayudarnos de las linternas, pues el ruin hospitalero había desconectado las luces para evitar el consumo. Todo estaba cerrado menos la puerta de salida. Qué indignación y qué cabreo.*

*Muy de mañana emprendimos la marcha. Hacía un día muy frío, lluvioso, y con mucho viento, al menos durante la primera hora.*

*El segundo impermeable que utilizaba en el Camino y ya se había hecho completamente añicos, así es que tuve que comprar otro en el próximo pueblo o me calaría hasta los huesos.*

*Como siempre, Moi caminaba muy despacio porque tenía un grave esguince en el tobillo.*

*Luego, al cabo de un par de horas, cuando entraba en calor, nos adelantaba a todos y se plantaba el primero. Dani, en cambio, arrancaba con el grupo y despegaba dejándonos atrás a Filo y a mí. Según iba avanzando el Camino, Filo, que estaba acusando los esfuerzos de los primeros días, quedaba algo descolgada.*

*Las rectas se hacían interminables al lado de la carretera hasta llegar a Sahagún, donde paramos a desayunar. Visitamos la farmacia para conseguir ibuprofeno, y me compré un magnífico impermeable y Filo un pantalón, también impermeable. Perdimos bastante tiempo aquella mañana, pero nos aprovisionamos de todo lo necesario.*

*El día, ya despejado, continuaba siendo frío hasta que llegamos al Burgo Ranero y nos alojamos en el único albergue abierto. Era frío, olía mal y las maderas del piso crujían al paso.*

*Todo esto se compensaba con el comportamiento y el buen hacer de Paco, un veterano hospitalero voluntario que nos contó su historia. Hace mucho tiempo, haciendo el Camino, sufrió un accidente y estuvo a punto de perder la vida, si no es por la ayuda que le prestaron los peregrinos. Desde entonces, dedica parte su vida y de su tiempo a servir como voluntario en el Camino.*

*Al día siguiente, cuando partimos del Burgo Ranero, no sabíamos exactamente donde parar, pues algunos estaban muy cansados y no sabían hasta donde podrían aguantar. Salimos como siempre muy temprano. El día era frío, pero sin lluvia. Me mantuve en cabeza hasta que paré en un pueblo, creo que Reliegos, a desayunar; allí me pasaron Dani y Moi, pero estuve esperando bastante tiempo a Filo y ésta no llegaba. Supuse que estaría bastante agotada. Creo que esa noche se quedó en un albergue de Mansilla de las Mulas.*

*Moi y yo optamos por quedarnos en el primer albergue que encontramos en Puente de Villarente. No fue una mala opción pues era cálido, acogedor y nos trataron muy bien. Además, solo estuvimos tres personas alojadas aquella noche. Dani, mientras tanto, había tirado hasta León.*

*El día siguiente, los doce kilómetros que nos separaban de León, fueron un paseo. Lo hice casi solo, pues Moi tomó como siempre la delantera, aunque nos estaba esperando a la entrada de la ciudad.*

*Poco más tarde llegó Filo y nos dirigimos al Albergue de San Francisco de Asís. Se trataba de un internado en el que han dedicado una planta como albergue.*

*Muy bien todo; en el precio estaba incluido el lavado y secado de ropa. Por la tarde diluviaba. A pesar de ello, salí a dar un paseo por la ciudad, que conozco muy bien y desde hace mucho tiempo.*

*Tomé fotos de San Isidoro, la Catedral, casa de los Botines y el hostel de San Marcos. Llovía tanto que acabé con el bajo del pantalón completamente empapado.*

*El día siguiente era frío, pero había desaparecido por completo la lluvia. Dani y Moi iban delante y Filo y yo un poco más atrás. En un pequeño pueblo a la salida de León pedimos un café y nos soltaron un vaso de más de medio litro. En mi vida había visto nada igual.*

*Al llegar al cruce de Fresno del Camino, de las dos rutas posibles, elegimos la de la derecha, que pasa por San Martín del Camino. Esta parte transcurre durante mucho tiempo al lado de la*

*carretera, lo que la hace monótona.*

*En un pueblecito antes de San Martín, me paré con un vejete muy simpático que me contó historias de su pasada mili en Tetuán.*

*El albergue, al que fuimos por indicación de Dani que ya lo conocía anteriormente y del que tenía un buen recuerdo, fue un auténtico fiasco: frío, húmedo, sin agua caliente, sin papel higiénico, casi sin luz. En fin, para no repetir.*

*Todo lo contrario a la comida en un restaurante próximo, dónde nos pusieron una estupenda fabada. A la salida del restaurante se puso a llover de nuevo con fuerza.*

*A la mañana siguiente, un poco menos madrugadores, empezamos a caminar hacia Hospital de Órbigo, dónde sacamos unas fotografías sobre el bonito puente. Hasta aquí fuimos sin lluvia, pero tuvimos que enfundarnos rápidamente los impermeables porque la lluvia, el viento y el frío ya nos acompañarían hasta Astorga.*

*Caminamos cada uno a su ritmo, aunque de vez en cuando nos esperábamos unos a otros y charlábamos durante unos momentos. A la entrada a Astorga, Moi, que había pasado hacía un rato por allí, escribió sobre el suelo nuestros nombres, dándonos la bienvenida; esto nos dio ánimos y alegría.*

*Dejamos nuestras mochilas en el albergue de amigos del Camino de Astorga. Nos atendió una chica muy simpática que había recorrido medio mundo y hecho el Camino por varias rutas de Europa. Sintonizó pronto con Moi y Dani y pasaron mucho rato charlando. Moi, Dani y yo decidimos darnos un homenaje y nos metimos en un restaurante popular, lleno hasta los topes y nos pusimos hasta las cejas de cocido maragato.*

*Terrible había de ser la etapa siguiente, no por la continua y prolongada subida hasta Foncebadón, donde se llega casi a 1500 m., si no por el viento, frío y aguanieve que nos azotaba en el último tercio del recorrido. Moi y Dani caminaban delante y Filo y yo detrás.*

*Nunca tuve más ganas de llegar a un albergue que este día. En lo alto de la cima, marcado por el humo de la chimenea, se divisaba ya el albergue. ¡Qué gozada entrar en él, después de deshacerse de los guantes y el calzado mojado y ponerlos a secar cerca del fuego!*

*Nada mejor que acercarse a la chimenea, departir con algunos de los compañeros de Camino y saborear la rica paella de vegetales que habían preparado los hospitaleros hippies que regentan el albergue.*

*Entablamos amistad con un caminante valenciano, cuyo nombre era Julio y que nos acompañaría durante varias etapas. Se trataba de un hombre de más de setenta años, que había hecho el Camino durante los últimos siete y que conocía todas las situaciones y vericuetos. Un hombre sencillo y dialogante con el que compartimos buenos momentos durante bastantes etapas más.*

*En este albergue nos encontramos con una francesita que se expresaba bastante bien en español y, que después de haber llegado a Santiago, estaba deshaciendo el Camino, pues se había propuesto llegar hasta Burgos donde había dejado el coche. Nos explicó que era necesario estar muy alerta para hacer el Camino en sentido inverso, pues es fácil confundirse o pasar por alto alguna señal.*

*Si dura fue esta etapa, no lo fue menos la siguiente. A lo dificultoso del descenso hay que añadir la lluvia que corría en forma de riachuelos por todos los sitios, el frío y el cansancio acumulado de la etapa anterior. El primer hito es la Cruz de Hierro que, además de ser un punto conocido y emblemático, es el punto más alto del Camino.*

*Hablaremos aquí de un personaje que caminaba solo; se trata de Koyi, una exmonja coreana que al principio se movía con un grupo de compatriotas, pero ahora se le veía a menudo sola. Era muy simpática y alegre, y de vez en cuando intercambiaba algunas palabras con nosotros. Se la veía fuerte en etapas anteriores, pero ese día parecía cansada y agotada.*

*En el Acebo, bastante antes de llegar a Ponferrada, paramos a comer en un bar y Moi recibió una llamada de nuestro amigo Chicote, que decía estar varios pueblos atrás. Moi se confió y le indicó el lugar donde estábamos. No pasaron diez minutos cuando Chicote, no sé cómo, se presentó allí.*

*Agotado por el cansancio, casi arrastrando los pies, entré en Ponferrada. Después de soltar las cosas salí por el pueblo a tomar unas fotos antes de que oscureciera demasiado. Me encantó lo poco que pude ver de esta ciudad, sobre todo su imponente castillo templario.*

*No tomé muchos apuntes del trayecto, pero conservo en la memoria algunos de los momentos. Día soleado, sin lluvia y tampoco demasiado frío. Caminamos a veces en grupo y en ocasiones nos separábamos, pues la fatiga, a estas alturas del Camino, ya solo pensamos en llegar a Santiago.*

*El albergue era muy bonito y acogedor, de reciente inauguración y se notaba que sus gestores se lo habían tomado en serio y hacían todo lo posible para ganarse a la gente.*

*Filo y yo salimos a sacar dinero del cajero y a tomar unas fotos del pueblo. Filo, que estaba muy cansada, había decidido dar las mochilas para que se la transportaran todos los días que fuera posible hasta llegar a Santiago. Y yo decidí acompañarla en esa decisión. A los dos nos vendría bien viajar ligeros las últimas etapas. De esa manera iríamos más descansados y podríamos disfrutar del último tramo de nuestra experiencia en el Camino.*

*La parte que restaba de Camino hasta llegar a Santiago la conocía bastante bien, no en vano la había hecho dos veces anteriormente. Sabía que la siguiente etapa, hasta O Cebreiro era dura, pero después de lo que llevaba pasado, me parecía solo una etapa larga, desde luego no la más dura del Camino.*

*Después del lapsus de Castilla los campos volvían a ser verdes de nuevo, llenos de arboledas y de bonitos contrastes. Este recorrido lo hicimos Filo y yo juntos casi desde el principio. Me contaba entrañables historias de su recuerdo de Jaén, de su juventud en Cataluña, del aprecio que sentía por sus hijos, que era casi adoración por su hija, y de la ilusión de conocer a sus nietas, que llegarían en los próximos meses.*

*Pese a haber pasado varias veces por este sitio, había algunos lugares de la subida a la Faba por los que parecía no haber pasado nunca. Filo estaba obsesionada con que no sabía si tendría fuerzas para llegar al final. También le preocupaba, medio en broma, medio en serio, qué opinarían familiares y vecinos cuando regresara sin haber concluido el Camino.*

*Otro de sus miedos, que le había acompañado desde el principio, era el quedarse perdida en el Camino sin saber a dónde ir. A los demás nos daba por reír, pero ella se lo tomaba muy en*

serio.

*O'Cebreiro era un hervidero de gente en cualquier época del año. El albergue estaba bastante lleno de personas que iniciaban el Camino en este punto.*

*Había estado lloviendo toda la noche e iniciamos la etapa siguiente con mucha niebla y no demasiado frío. Dani tomó una preciosa fotografía con dos siluetas caminando entre la niebla, que gustó mucho cuando la publiqué.*

*Después de sacar la tradicional foto del monumento al peregrino, tomamos una senda entre matorrales que nos llevaría al corto y terrorífico puerto del Poio. La última parte de esta etapa es muy bonita, sobre todo cuando se camina entre los viejos castaños antes de entrar a Triacastela.*

*En esta etapa conocimos a una curiosa pareja que solo llevaba dos etapas andando. Se trataba de un matrimonio llamados Pepe y Pepa; son altos, joviales, dicharacheros, y despreocupados. No recuerdo bien, pero debían de ser de Málaga o Granada. Su carácter y su físico tenían tan extraordinario parecido, que más que pareja, parecían hermanos.*

*En las pocas etapas que quedaban hasta Santiago, nos hicimos grandes amigos de ellos. Pepa llevaba los talones y los tobillos llenos de ampollas y rozaduras, pero se compró un calzado nuevo, liberando la zona dañada. Venían a hacer el Camino y a pasárselo bien y no les importaba sacrificar cualquier cosa.*

*En Triacastela nos alojamos en un albergue privado muy agradable en el centro del pueblo, excepto Filo que, por confusión, lo hizo en uno cercano. Ese día comimos y cenamos junto con más gente que fuimos conociendo en esta parte del Camino.*

*Parecía que el tiempo iba a acompañar estos últimos días. Iniciamos la siguiente etapa hasta Sarria, pero en lugar de hacerlo por Samos, la hicimos por la otra variante que yo no conocía; era bonita, pero no tanto.*

*Nos alojamos en el albergue municipal, que era muy austero; no disponía de cocina ni enchufes de corriente y estaba masificado, pero ya estábamos alojados y no teníamos ganas de cambiar.*

*Al día siguiente salimos muy de mañana hacia Portomarin. Ya no había paisaje que pasara desapercibido. Todo era belleza pura.*

*Estas últimas etapas Filo y yo caminamos sin mochilas al mismo ritmo. Al final de la etapa, llegando a Portomarin, hizo acto de presencia la lluvia. Nos alojamos en el albergue del Mirador, donde ya había estado en ocasiones anteriores. Las habitaciones eran magníficas.*

*Al mediodía nos sentamos en la terraza que daba al río Miño y, sin quererlo, cada uno empezó a hablar sobre las motivaciones que le habían traído al Camino. Me conmovieron especialmente los motivos de Dani, que lo hacía en recuerdo de su padre, recientemente fallecido, y lo hacía utilizando el mismo calzado que el llevó en su día.*

*Por la noche salimos a comprar al pueblo y cenamos juntos en el albergue. Nos llamó la atención que en una de las habitaciones cercanas a la nuestra, se había alojado un peregrino muy peculiar: llevaba un séquito de dos o tres personas que le hacían todos los trabajos, entre ellos llevar la mochila, y vestía unos hábitos de color púrpura que no sabíamos qué significaban. Nos reímos porque podía haber elegido un buen hotel en lugar del Albergue*



*Durante la tarde y la noche había llovido intermitentemente y lo siguió haciendo cuando emprendimos la marcha al día siguiente hacia Palas de Rey. En mis apuntes afirmo que este día llueve bastante y hay fuertes ráfagas de viento. Nos alojamos en el albergue al lado de la carretera, tomamos un menú en el restaurante de al lado y dijimos adiós a nuestro amigo Julio, que había decidido adelantar etapa. Todo esto debe de ser cierto, pero salvo la ubicación del albergue, no sé por qué razón, se ha borrado todo recuerdo de mi memoria en lo que concierne a este día.*

*Dejé de tomar notas los días siguientes. Todo lo que recuerdo son imágenes sueltas que se me vienen a la cabeza.*

*La etapa siguiente, que nos llevaría hasta Arzúa, seguía siendo muy bonita y de paisaje muy variado. Dani y Moi iban delante. Les comenté antes de salir que había un albergue unos tres kilómetros antes de Arzúa, que es uno de los más bonitos del Camino y del que tengo gratos recuerdos. Cuando Filo y yo llegamos, nos dijeron que en esta época se encontraba cerrado, pero el servicio de transporte nos había dejado las mochilas allí, así es que tuvimos que cargar con ellas y subir la carretera hasta el pueblo, que es casi una pared.*

*No tengo muy claro qué hicimos, dónde comimos y qué cosas pasaron los dos siguientes días. Quizás el hecho de que ya estábamos cerca de Santiago y de que la experiencia se acababa, hacía que dedicáramos más tiempo a hablar entre nosotros y a vivir cada día más intensamente.*

*Voy a recordar lo que se me viene a la mente de lo acontecido el último día. Habíamos dormido en Pedrouzo, en un cómodo y recién estrenado albergue. Nos levantamos muy temprano porque queríamos llegar antes de las once a la misa del peregrino. Estábamos deseosos de llegar al monte do Gozo y poder contemplar desde éste la lejana vista de Santiago, y así fue.*

*Estábamos llenos de felicidad; ¡por fin Santiago! Filo casi no se lo podía creer. Aceleramos la marcha con emoción. Ya sólo nos faltaba una hora para estar en la Catedral. Cruzamos a toda marcha las calles llenas de gente, por el camino hacia la Catedral y en las calles adyacentes nos encontramos con peregrinos con los que coincidimos en algunos momentos del Camino y nos fundimos en abrazos.*

*Allí estaban Fredy, Koyi, y Ana que adelantó su llegada a Santiago y ahora volvía de Finisterre, y mucha gente más.*

*La catedral estaba rebosando de gente y los exteriores eran una fiesta de peregrinos celebrando el acontecimiento. Una vez terminada la misa, fuimos a recoger nuestra Compostela a la oficina del peregrino. Pasamos parte de la mañana y la tarde visitando la ciudad de Santiago. Reservamos mesa en el restaurante Manolo, lugar donde se dan cita muchos caminantes para celebrar su llegada y darse el abrazo antes de partir cada uno a su destino.*

*Decir emocionante es poco, para describir todo lo que se respiraba allí. Haciendo corro en dos grandes mesas estábamos muchos de los que compartimos algunos momentos del Camino. Nadie quería marcharse. Intercambiamos direcciones, teléfonos, fuertes abrazos y alguna que otra lagrimilla antes de tomar cada uno su camino, en este caso el de vuelta.*

*Yo estaba alojado en un hotel cerca de la estación de tren, pues habría de cogerlo hacia Madrid la mañana siguiente.*

*Antes de marcharnos, el grupo de los cuatro, dimos un último paseo por la ciudad, cenamos y*

*nos dijimos adiós, con la promesa de que no sería el último. Estaríamos comunicados y nos visitaríamos siempre que pudiéramos.*

*Al día siguiente en la estación, volví a encontrarme con Pepe y la Pepa, desayunamos juntos e hicimos un recorrido mental por lo que, para unos y otros, había sido el Camino, y otra vez el adiós a esta simpática y entrañable pareja.*

*Hasta aquí el resumen cronológico de lo que para mí fue una gran experiencia. A continuación, expongo mi impresión personal, a modo de conclusión, que escribí justo al finalizar mi hazaña:*

*Hoy, después de treinta jornadas de Camino, he llegado a Santiago. Han sido días de intensa convivencia con gentes que hace muy poco no conocía de nada.*

*El Camino nos hace a todos iguales y apenas hablamos de esos temas que nos atosigan cada día y sí de las cosas cotidianas que parecen no tener importancia, pero que son la esencia de la vida misma.*

*No conocemos a la persona que tenemos enfrente, pero tampoco tenemos prejuicios contra ella, y pienso que otro tanto le ocurre a ella hacia nosotros. Es por eso que el sentimiento y el deseo de ayuda es mutuo, espontáneo y natural.*

*Se afronta cualquier tema con sinceridad y con humor y uno aprende a ser desprendido con los demás. A la hora de la despedida nos damos un abrazo y nos decimos “hasta pronto”, sabiendo que hay un vehemente deseo de encontrarnos de nuevo, pero que posiblemente será un “hasta nunca”.*

*Hemos hecho un amigo en dos semanas y es como si llevásemos meses conviviendo con él, y es porque la vivencia, aunque corta, ha sido intensa, sincera.*

*¿Y qué decir de la dureza física de las etapas? Se sufre físicamente al inicio y, durante los primeros trayectos. Los pies, los tobillos y la espalda se revelan hasta el punto de plantearte que abandones el reto de seguir hasta el final, pero si consigues aguantar el tirón, podrás llegar con suerte a la etapa final. Eso sí, imponiéndote al frío el viento y la lluvia, que son imprevisibles en todo momento.*

*Además, si de algo se disfruta en el Camino es del paisaje, torrentes de agua por doquier, campos verdes, paisajes otoñales en esta época del año y pueblecitos pequeños por los que parece no haber pasado el tiempo jamás.*

*Quiero animaros a todos los que hayáis sentido “la famosa llamada del Camino”, para que alguna vez en vuestras vidas emprendáis esta aventura. No os va a pesar.*

**JESÚS, MADRID. 54 años. (Realizó el Camino en 2015 ).**

*La decisión de realizar el Camino la tenía tomada desde hacía tiempo, pero la enfermedad que padecía y sobretodo la falta de tiempo, habían hecho que se postergara el momento de dar mis primeros pasos.*

*Finalmente, mi vida cambió, pues me realizaron un trasplante de hígado, ya que el mío estaba muy enfermo, con cáncer y un deterioro (cirrosis) tan grande que ya me quedaba poco. Sin embargo, el trasplante cambió las cosas.*

*Realizar el Camino para mí, un año y medio después del trasplante y tomando mucha medicación, fue un poquito difícil. Sin embargo, para mí era importante realizarlo como agradecimiento simbólico a la persona que me había donado su hígado. De alguna manera sentí que ella murió para que yo siguiera viviendo.*

*Su desgracia y su altruismo sirvieron de algo, ya que ahora yo tengo la oportunidad de continuar y pensé que el Camino era una muy buena manera de iniciar este nuevo “camino”.*

*Cuando llegué a Santiago, abracé al Santo y lloré recordando el Camino recorrido con todas las experiencias vividas y las personas conocidas.*

*Y especialmente me sentí agradecido, una vez más, con esta persona que lo hizo posible.*

**DANI, BARCELONA. ESPAÑA. 39 años (Realizó varios Caminos).**

*Cuando Cristina me propuso esta idea me entusiasmé. La verdad es que el Camino de Santiago es una experiencia verdaderamente especial que todo el mundo debería hacer, al menos una vez en la vida, para descubrir la magia que te envuelve en esa inolvidable aventura y para volver a tener en cuenta esos valores que a menudo perdemos en esta rutinaria y fría sociedad.*

*Lo peculiar de esta experiencia es que en este Camino no hay prejuicios; todas las personas son caminantes, no importa edad, sexo, raza, puesto de trabajo o clase social. Allí eres un peregrino más, con el mismo objetivo que tus compañeros de viaje: avanzar cada día para poder llegar al siguiente pueblo donde te vas a alojar, y así día tras día alcanzar la gran meta, Santiago de Compostela.*

*Cada día que caminas vas descubriendo que cuentas con una serie de personas que has conocido allí y que da la sensación que las conoces de toda la vida. Parece que llevas allí metido con esas personas mucho más tiempo del real y eso lo hace mucho más intenso. Puedes no ver a una persona durante tres días, con la que sólo has compartido dos horas de tu vida caminando y hablando con ella, y entrar en un bar a desayunar, encontrarla y saludarla como si fuera un gran amigo al que hace años que no ves.*

*Definitivamente esas cosas no ocurren en nuestra vida rutinaria. Si yo saludase así a mis vecinos o fuese puerta por puerta preguntándoles cómo les ha ido el día, probablemente me llamarían loco. Las personas a las que se conoce en el Camino, te ayudan, las ayudas, da igual que camines con ellos o no, pero al finalizar cada etapa los tienes allí en los albergues, en los pueblos y es una sensación muy bonita porque forman parte de tu camino.*

*Además, también ocurre allí que, al conocer a gente en circunstancias distintas a la vida normal, todo el mundo está más abierto a conocer, a contar su vida y en muchos casos, a guiarse por las señales del cielo. Muchas veces ocurren vivencias verdaderamente increíbles y difíciles de explicar.*

*El Camino de Santiago es una máquina de hacer grandes amistades. La llegada a Santiago es una controversia de emociones: por un parte sientes una enorme satisfacción por haber cumplido el objetivo que esperabas durante días y días y, por otra parte, te envuelve una gran sensación de vacío; toda esa gente, al día siguiente ya no estarán allí contigo siguiendo miles y miles de flechas amarillas.*

*Es como un mundo paralelo a la vida real, ésta última llena de normas, estrés, apariencias absurdas y en la que a menudo nos vemos precipitados a un consumismo desaforado. El Camino es un mundo en el que no importa nada de eso, en él aprendes a valorar las pequeñas cosas y quizás lo que más aprecias es la ducha que te das al terminar una etapa dura o tumbarte un ratito en la cama después de comer para estirar las piernas, mientras alguien que hace tres días has conocido, te pide la ropa sucia para poner una lavadora a medias. Dejas a un lado la televisión, el teléfono, el coche y todas esas cosas que día a día utilizamos como si fueran imprescindibles, pero que descubres totalmente innecesarias y desvinculadas por completo de la verdadera felicidad.*

*Otra cosa que destaco es la fuerza que saca de uno el Camino; una fuerza de voluntad y una determinación del todo inusuales en nuestra vida ordinaria y que casi roza la insensatez; a pesar de las llagas, las tendinitis, los dolores varios y las diversas inclemencias del tiempo,*

*uno solo piensa en continuar. Nada le va a detener.*

*Desde que hice mi primer Camino desde León, en octubre del año 2011, no he querido dejar de volver. Actualmente, lo he hecho dos veces desde León y otras dos veces entero. Seguidamente os contaré una de las experiencias más bonitas de mi vida.*

*En junio de 2012 volví a León a comenzar mi segunda experiencia en el Camino de Santiago. Por aquel entonces a mi padre le habían diagnosticado su segundo cáncer, esta vez de laringe, 3 años después del primero; todo un batacazo para todos en la familia.*

*El día que empecé a caminar pensé que sería bonito imaginar que mis pies eran la salud de mi padre y todo iba a salir bien. Era todo un reto para mí llegar a Santiago sin ampollas, llagas o tendinitis ya que el año anterior cometí varios errores de novato y pagué seriamente las consecuencias en cuanto a lesiones. Esta vez llevaba conmigo un buen palo de madera desde el principio, me había cargado la mochila tres kilos menos y tenía pensado caminar como un viejo para llegar como un joven, como se suele decir que debes hacerlo.*

*Después de unos cuantos días caminando recibí una llamada de mi hermana que me comunicó que operaban a mi padre el día 26 de junio, justo el día que tenía previsto acabar mi Camino. Ella me dijo que adelantase mi llegada o acabase antes de llegar para estar allí todos juntos aquel día. Yo contesté a mi hermana que no haría nada de eso. Aquel Camino se lo estaba dedicando precisamente a él y debía acabarlo tal y como había decidido. Al día siguiente estaría allí con ellos; sabía que a mi padre le iba a ir todo perfecto.*

*A falta de tan solo tres etapas para acabar, me alojé en un albergue privado en la población de Palas de Rei. Es un pueblo al que le tengo especial cariño, ya que aquella noche era la verbena de San Juan y conocí a Sandra, una chica de Madrid, la cual posteriormente sería mi pareja durante un año aproximadamente. Hacía unos años que no sentía algo tan especial por una chica. ¡Cómo no, tenía que ser en el Camino!*

*A la mañana siguiente, desayunando en el bar del mismo albergue, me llamó la atención una de las paredes de aquel lugar, llena de piedras salientes que recogían muchas monedas de todos los tamaños. Pregunté al camarero qué significaban todas esas monedas y éste me dijo que las monedas de más valor eran sueños de los peregrinos y las de menos valor eran promesas. Entonces me incorporé de pie en la silla, buscando un hueco en una de esas piedras y coloqué mi pequeña moneda, mi promesa: si mi padre salía de aquella operación, yo haría el Camino entero como agradecimiento.*

*Aquel año llegué a Santiago tal y como tenía previsto. De hecho, llegué a la plaza del Obradoiro justo en el momento en que mi padre entraba en quirófano, a las once de la mañana, toda una "casualidad", y con mis pies perfectos. Trece días andando y ni siquiera había sufrido un rozamiento. A mi padre le fue muy bien la operación y dejé pendiente mi promesa.*

*Dos años más tarde, mi padre volvía a tener un cáncer, esta vez en el hígado. Le volvieron a operar y todo volvió a salir bien, pero en esta ocasión, la quimioterapia le jugó una mala pasada. Nunca te esperas que el médico reúna a toda la familia para decirles que su padre ha sufrido más de cincuenta lesiones en el cerebro provocadas por ese veneno. Duró ocho días en el hospital y se fue para siempre el 2 de septiembre del año 2014.*

*En ese momento pensé que debía cumplir mi promesa y a finales de octubre comencé mi*

*aventura. Treinta y un días andando desde Saint Jean pied de Port hasta Santiago de Compostela, setecientos setenta y cinco kilómetros caminados con la ilusión de cumplir aquella promesa guardada y con un apoyo extra en los pies: un orgullo poder realizarlo con los zapatos de mi padre.*

*En definitiva, lo que quiero transmitir con este testimonio es que experiencias como el Camino de Santiago te hacen ser más humano y mejor persona. Lo ideal sería poder mantener esa sensación de bienestar una vez regresas a la “vida real”, ese otro gran Camino.*

*Yo personalmente he cambiado hábitos que me permiten mantener una vida más enriquecedora y saludable.*

**FILO, Barcelona, España. 65 años. (Realizó el Camino en 2014).**

*Siempre había sentido una gran admiración por aquellos que habían hecho el Camino de Santiago, pero ni mucho menos, pensaba que fuera algo que tuviera nada que ver conmigo.*

*A mi marido nunca le había gustado viajar ni vivir aventuras y mi mente no concebía hacer algo así sola, por mi cuenta.*

*Ahora hace ya ocho años que soy viuda, y aunque la necesidad me ha forzado un poco a espabilarme y hacer cosas que antes no me atrevía a hacer sola, hacer el Camino de Santiago, por supuesto, se quedaba muy fuera de mis posibilidades. O, al menos, eso pensaba yo.*

*Entonces ocurrió que me encontraba en un periodo de crisis personal y, de repente, me dejé engatusar por mi hija y mi yerno: ellos habían hecho el Camino y afirmaban que era una experiencia única para poner distancia de nuestros problemas y ver las cosas con mayor claridad y saber qué dirección tomar.*

*Me dijeron, además, que si me decidía ya, ellos mismos me llevaban al día siguiente a Roncesvalles y me dejaban allá para emprender mi Camino.*

*Me puse muy nerviosa y se me ocurrían mil impedimentos, pero supe que, o me decidía en ese momento, o no lo haría nunca. Y también intuía que sería algo bueno para mí. Ya era suficiente de estar en casa llorando y lamentándome. Necesitaba salir de mi vida un poco y recordar que había mundo más allá de mis problemas.*

*También necesitaba conocer a gente nueva, que me ayudara a ver las cosas desde otra perspectiva.*

*Y dicho y hecho: mi hija me dejó ropa y todo lo necesario (afortunadamente todo me iba como un guante, porque yo no tenía equipo ni tiempo para comprarlo) y al día siguiente a primera hora ya estábamos en marcha rumbo a Roncesvalles.*

*Cuando se marcharon y me quedé allí sola, casi me muero de la aprensión. Me entró una especie de pánico: no sabía qué pintaba yo allí y me sentía muy sola.*

*Sin embargo, es cierto que había una vocecita dentro de mí que me animaba diciéndome que seguramente vería las cosas de otro color al día siguiente, cuando emprendiera mi Camino. Además, sabía que era algo que quería afrontar y superar.*

*Y realmente fue así. Empezar a caminar hizo que me centrara completamente en el momento presente y me olvidara de todo lo demás.*

*Lo importante pasó a ser la preciada flechita amarilla, no despistarme, cuidarme los pies, descansar y comer bien. Cada minuto era distinto al anterior; el paisaje, la compañía, mi estado físico y anímico... Todo cambiaba constantemente y parecía no existir nada más que el Camino.*

*Los problemas de mi vida “real”, aunque seguían estando presentes, parecían ahora más lejanos que nunca.*

*Mi estado físico fue haciendo diversas oscilaciones, pasando de estar al límite de mis fuerzas a sentir que podía comerme el mundo, y viceversa. Lo mismo pasaba con mi estado de ánimo.*

*Todo lo vivía muy intensamente en aquellos días.*

*Hubo una ocasión, incluso, en que estuve decidida a abandonar. Tuve una etapa realmente dura: era pleno invierno, así que muchos albergues estaban cerrados y me vi obligada a caminar mucho más de lo previsto hasta dar con una cama para dormir. Caminé ese día un total de treinta y seis kilómetros, bajo la lluvia y pisando fango. Además, me encontraba mal y me desanimé mucho.*

*Esa noche, en el albergue, me despedí de mis queridos compañeros, que tan valiosos se habían hecho ya para mí. Y estaba resuelta a coger un autobús hasta la ciudad más cercana para regresar a casa.*

*Sin embargo, un milagro hizo que precisamente esa noche, tuviera la inmensa suerte de dormir en una pequeña habitación para mí sola y descansé como una reina. Fue maravilloso, sobre todo teniendo en cuenta que apenas había dormido desde que empecé el Camino a causa de los ronquidos.*

*Así es que, al día siguiente, amanecí como nueva y decidí seguir caminando.*

*No me encontré a mis amigos en toda la etapa y cuando decidí parar en un albergue, casualmente era el mismo que habían escogido ellos.*

*Cuando me escucharon hablar con la hospitalera desde las habitaciones donde se encontraban (en la planta de arriba) bajaron como locos gritando emocionados para abrazarme. —¡Filo, has venido!—.*

*Nos hartamos todos de llorar abrazados. En ese momento me di cuenta de lo importante que se habían vuelto esas personas para mí y del vínculo maravilloso que habíamos hecho. Yo me había superado a mí misma y ellos compartían mi triunfo. Nos habíamos convertido en una familia, una familia un poco rara (mi grupo principal eran dos chicos jóvenes y un señor), pero una familia, al fin y al cabo.*

*Caminamos siempre juntos desde entonces y yo me sentía muy arropada por ellos, aunque ya sabía al mismo tiempo, que no necesitaba a nadie; que lo podría lograr aunque estuviera sola.*

*La llegada a Santiago fue muy emotiva y no sabía muy bien como sentirme: sentía euforia por mi logro, pero la aventura se acababa y me daba muchísima pena. No sabía cómo me sentiría al regresar a casa, pero también sabía que era algo que también tenía que afrontar, como el Camino.*

*Ahora, cada vez que recuerdo lo vivido, me siento de vuelta en el Camino y rememoro la sensación de fortaleza que descubrí en mi interior. Me doy cuenta de que el Camino es una especie de entrenamiento que ayuda a vivir ese otro Camino más grande, que es la vida.*



**ASIER MORAGA, Baracaldo, España. 32 años. (Realizó el Camino en 2012).**

*Hice el Camino con veintiocho años apuntito de cumplir los veintinueve. Era delineante y, tras casi nueve años trabajando en distintos proyectos y en distintas oficinas técnicas, me di cuenta de que no era feliz. No me llenaba esa vida, no concebía vivir así y menos aún cuando pensaba en la nueva ley que ampliaba la edad de jubilación hasta los sesenta y siete años.*

*No me realizaba lo que hacía. Veía que no aportaba nada directo y valioso a la sociedad a pesar de diseñar transformadores de potencia, los cuales llevan la luz a las casas y a pesar de que también disfrutaba de un buen sueldo y un buen horario: de lunes a viernes hasta, como muy tarde, las 17:00 de la tarde.*

*Pero no, eso no era ni trascendente ni relevante para mí. En aquel momento no era la persona valiente que soy ahora. Tampoco es que fuese un cobarde, pero necesité un poco de ayuda para tomar la mejor decisión que jamás haya tomado nunca. La ayuda fue que la empresa entró en números rojos, así que me fui a la calle. Entonces lo tuve claro; no iba a trabajar nunca más como delineante.*

*Sabía que podría volver al mundo del diseño cuando quisiera, de hecho, rechacé ofertas que me hicieron otras empresas al saber que no estaba trabajando, (hasta del Inem me llamaron 3 veces cuando es algo inusual).*

*He de reconocer que me daba miedo decir “no,” “no,” “no,” sobre todo con la tremenda crisis que había, y por desgracia, hay aún hoy en día. Decidí empezar el Camino de Santiago desde Francia, en Saint Jean Pied de Port.*

*No tenía claro lo que me iba a deparar el futuro, ni en mi vida laboral ni en la sentimental, pero sí sabía lo que no quería. Cuando estaba estudiando, entre los dieciocho y los veinte años, trabajé de socorrista en distintas piscinas; eso me gustaba. Pero al acabar de estudiar y firmar por una multinacional y verme con dinero y una vida cómoda, fue difícil parar la rueda. De ahí los casi nueve años en oficinas.*

*Una de las citas que me dio valor para hacer el camino e intentar buscar respuestas fue esta de Steve Jobs: “Cada día me miro en el espejo y me pregunto: “Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?”. Si la respuesta es “no” durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo.*

*Empecé el Camino solo, sin saber qué ostias estaba haciendo, pero tenía por delante treinta y un días para descubrirlo. No tardé mucho en saber que tan solo tenía que andar para encontrar respuestas.*

*Llevaba ya meses, incluso algún año, con una gran negatividad dentro de mí. Era como una bola que tenía dentro del estómago. Podría llamarse rabia o ira. Estoy seguro de que era sobre todo por el trabajo, porque no era nada feliz con lo que hacía y tampoco con mi relación sentimental. Me estaba convirtiendo en un amargado, un viejo amargado de veintiocho años. Nada me parecía bien, criticaba a los demás y cuando esto pasaba se me acentuaba aún más esa rabia interior.*

*Pues esa rabia fue desapareciendo poco a poco. No sabría decir cuando me sentí pleno, tal vez a la semana o a los diez días de comenzar a andar. Todo eran buenas palabras para con mis compañeros de viaje. Ojalá todo el mundo nos comportásemos con ese altruismo en nuestro día*

a día.

*Cada día me encontraba con gente nueva, la cual seguía viendo en días sucesivos. En ningún momento quise unirme a un grupo o crear un grupo. Andaba unas horas con unos, compartía otras etapas con otros... Lo que buscaba era conocerme mejor, y saber qué iba a hacer con mi vida, por eso quería estar receptivo, no cerrarme a unas pocas opiniones o puntos de vista.*

*Conocí a muchos peregrinos, unos eran amigos, otros parejas, familias, padres e hijos, un grupo escolar de Corea del Sur y, por supuesto, gente en solitario. De todos ellos aprendí mucho. Empecé solo y llegué con muchos peregrinos amigos. Tuve un montón de tiempo para pensar y reflexionar sobre mi futuro. Escribía todos los días en mi diario, mis pensamientos, sentimientos y reflexiones.*

*“Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida”; esta frase de Confucio me ayudó bastante. Me gusta hacer deporte, sobre todo de riesgo, estar en forma, ayudar a las personas... Pronto apareció la idea en mi cabeza de ser bombero. Fue una semillita que, etapa tras etapa, crecía y crecía. Cada vez estaba más convencido de meterme en el mundo de las oposiciones a Bombero.*

*Durante el Camino tuve distintas “señales”: una peregrina que hacía running llevaba la camiseta de la carrera de Bomberos de Barcelona; conocí a tres bomberos durante el Camino, una belga, otro italiano y una malagueña; el hijo de Conchi, una mujer de Ponferrada también acababa de sacar plaza aquel año; me encontré un casco de Bomberos en una etapa del Camino; en otro bar del Camino también había otro chico con una camiseta; otra peregrina con la que tuve mucha amistad trabajaba en la calle Bombero Echaniz de Bilbao...*

*Prácticamente cada dos días, ahí estaba mi futura profesión. Cuando aún me faltaban varios días para llegar, pensé que me encontraría un camión de bomberos en servicio de emergencia antes de Santiago; eso sería la señal definitiva para dedicarme con todas mis fuerzas a ello. Y así fue, tan solo cinco minutos antes de entrar a la plaza del Obradoiro, empezaron a sonar unas sirenas, miré hacia atrás y allí pasó el camión rojo. En ese momento ya no tenía ninguna duda de que todos mis esfuerzos los dedicaría a ser Bombero.*

*Al regresar puse todo en marcha para empezar a opositar. Durante tres años empecé a formarme, haciendo cursos de todo tipo: patrón de barco, buzo profesional, manejo de materias peligrosas, los carnets de camión y remolque, los perfiles de euskera, todo tipo de oficios...*

*Por fin en la oposición de Bilbao, tras aprobar todos los exámenes con buenas calificaciones y sumando todos estos méritos cosechados durante ese tiempo, quedé arriba. Todo esto sirvió para que ahora me den la formación y empezar a trabajar con ellos. Sé que aún me queda mucho para tener la plaza de funcionario de carrera, porque aún me faltan los méritos por años trabajados, pero no tengo ninguna duda de que lo conseguiré.*

*En el aspecto sentimental, en el Camino tuve tiempo para pensar sobre mi relación. Llevaba nueve años con una chica, pero ninguno de los dos estábamos a gusto; habíamos empezado siendo unos críos y, ya de adultos, veíamos la vida de otra manera. Creo que seguíamos por inercia, por los amigos y familiares que habían detrás, por el miedo a quedarnos solos, por no encontrar a nadie mejor... Así que el Camino fue también un “stand by” en nuestra relación que nos serviría para ver si realmente nos queríamos y nos echábamos de menos.*

*Poco después de acabar el Camino nos sentamos a hablar y decidimos acabar con la relación. No nos merecíamos acabar mal después de tanto tiempo, incluso odiándonos y reprochándonos cosas. Ahora somos amigos y los dos disfrutamos de otras relaciones. Eso también se lo debo al Camino.*

*Aun a día de hoy no sé por qué elegí hacer el Camino. No soy excesivamente creyente, así que por religión no fue. El caso es que, como he dicho, fue la mejor decisión. No sabría explicarlo, pero en el Camino hay una energía especial; todos estamos conectados, ¡hay un “buen rollismo” de la leche!*

*No creo en las casualidades, pero sí en las causalidades. Si no lo hubiera hecho no me hubiera curado de mi “maldad interna”, no hubiera sido tan valiente como para cambiar mi vida, para salir de esa burbuja de confort. Hubiera ido a otra empresa a hacer más de lo mismo y hubiera tenido las discusiones de siempre en casa.*

*Creo que la vida es demasiado corta como para que ella nos maneje a nosotros; somos nosotros los que debemos elegir qué vida vivir. Con riesgo de parecer un “friki” quiero decir que el Camino tiene deparadas cosas y vivencias para nosotros y, si sabemos escuchar, sabremos elegir nuestro futuro.*

(Quiero comentar aquí, yo, Cristina, que Asier se comunicó conmigo días después de haberme enviado este relato, para contarme que acababa de recibir la llamada de confirmación de inicio de formación para nuevos bomberos de Bilbao. ¡Felicidades, Asier!).

**AURORA, Santiago de Compostela, España. 59 años. (Realizó el Camino en 2014).**

*Yo vivo en Santiago y hacía muchos años que tenía ganas de hacer el Camino.*

*Había visto siempre tantos y tantos peregrinos en la plaza del Obradoiro exhaustos y emocionados, que en mi corazón latía esa asignatura pendiente.*

*Mi sueño era hacerlo desde Roncesvalles, aunque de momento, me he conformado con mucho menos. Y digo “de momento” porque aún no descarto cumplir ese sueño (los sueños nunca se han de dar por perdidos).*

*Sin embargo, mi realidad hasta el momento ha sido que no me he visto capaz de hacerlo entero por diversos motivos: el gasto de dinero de un viaje tan largo, mi delicado estado de salud y el no tener quién me acompañe (y me eche una mano en caso de necesidad).*

*No obstante, aunque no desde Roncesvalles, hice hace dos años finalmente mi esperado Camino y lo disfruté desde el primer paso al último, a pesar de las adversidades.*

*Cuando un buen día, hace unos años, apareció José Manuel —mi actual pareja— en mi vida, desde ese momento supe que haría el Camino de Santiago. Era el compañero ideal: amante del Camino y la naturaleza, deportista y amigo de la vida sana. Y, sobre todo, un fiel “bastón” en el que apoyarme; literal y metafóricamente.*

*Yo, como compostelana que soy, sentía la gran ilusión de convertirme en peregrina alguna vez y él, aunque no había pensado nunca en hacer el Camino, se dejó contagiar por mi entusiasmo hasta casi superarlo.*

*Además, soy creyente y para mí era muy especial abrazar al apóstol a mi llegada y darle las gracias por las fuerzas reunidas para hacer el Camino, a pesar de mi dolencia, y por muchas otras cosas de las que me siento agradecida en mi vida.*

*Parecerá una tontería, pero dentro de mí había algo que me decía que no me quería morir sin caminar hasta el apóstol y ofrecerle mi agradecimiento.*

*José Manuel y yo, finalmente hicimos el tramo de Galicia. Lo cierto es que al principio sufrí muchísimo. Fueron testigos de ello mis amigos del Camino, aquellos que rápidamente se convierten en familia por derecho propio. Me ayudaron, me apoyaron y me animaron hasta la saciedad. Creyeron en mi capacidad para conseguirlo desde el principio y consiguieron que, finalmente, yo también lo hiciera.*

*Tengo la certeza de que Dios puso en mi Camino a esas personas maravillosas como un regalo caído del cielo para darme las fuerzas que necesitaba. Y pido de corazón que mi memoria conserve las vivencias que todos compartimos. Ya me estoy emocionando solo de recordarlas y es como regresar al Camino cada vez que regresan a mi mente aquellas risas, aquellas canciones, aquel dolor compartido, aquellas confesiones inesperadas... En definitiva, en el Camino se respiraba amor puro a cada paso.*

**JESÚS, Madrid, España. 52 años. (Realizó varios Caminos).**

*Mi compañero y amigo José María y yo, empezamos en esta aventura en el año 2005. Comenzamos solos, pero no fue así como terminamos.*

*Conocimos a Eladio en Villafranca del Bierzo y tan solo en cinco días hicimos una gran amistad.*

*Eladi, como yo le llamo, es de La Garriga. Cuando terminamos ese Camino, en Astorga, prometimos reencontrarnos en el Camino los tres, transcurridos diez años.*

*A partir de ese primer Camino y antes de la cita del año 2015, nos fuimos viendo en diferentes sitios. Incluso José María y yo seguimos haciendo el Camino desde diversos sitios y con distintos amigos, bien del sitio de trabajo o de fuera.*

*Por desgracia, en el 2011 a José María se le diagnosticó esa temida enfermedad que a menudo nos afecta en los años que vivimos: CÁNCER. Ya en 2010, haciendo el Camino Inglés se encontraba mal. No acabó algunas etapas, pero poniendo mucho corazón, llegamos a Santiago.*

*En 2011 me fui solo al Camino, haciéndolo por los dos, con mucha fe pero con pocas ganas, llegando hasta Arzúa. Allí cogí un autobús hasta Santiago, no pasando ni por la Catedral; no tenía ánimos.*

*En agosto de 2012, mi amigo fallecía. Crecía en mí la idea de no volver al Camino.*

*Sin embargo, llegó el 2015 y mi amigo Eladi me llamó para recordarme que teníamos pendiente una cuenta por saldar: debíamos volver, por José María y por nosotros. Y ya que lo habíamos prometido, decidimos regresar en setiembre de 2015 desde un sitio al que nunca habíamos ido: Saint Jean Pied de Port. Bonito, sin duda.*

*Fue un camino lleno de emociones. Tuvimos la suerte de encontrarnos con otro grupo de personas que nos hizo el Camino un poco más alegre, aunque nosotros no necesitamos a nadie para echarnos unas risas. Pero bueno, se agradece. Entre estas personas se encontraba Dani, una gran persona.*

*Eladi llevaba una carta que le escribió José María. Decidimos dejarla en un sitio del Camino, y así lo hicimos. Lo hicimos en la Ermita de San Miguel, entre Pamplona y Logroño. Se encuentra en mitad del campo; un sitio que a partir de ahora se hará obligatorio en nuestras futuras peregrinaciones.*

**FRÉDÉRICK CARNET, Saint Marceau, Francia. 43 años. (Realizó el Camino en 2014).**

*Me llamo Frédérick Carnet, tengo cuarenta tres años y soy fotógrafo. En fin, fui fotógrafo profesional durante veinte años, pero desde inicios del 2015, cerré mi negocio y continué la producción artística sin tener una ambición laboral. Si mi trayectoria profesional ha cambiado y evolucionado, también es en parte gracias a mi Camino de Compostela.*

*Para explicar por qué me encontré caminando del 16 de marzo al 13 de abril del 2014 entre Pamplona y Santiago de Compostela, debo remontarme al año 2011, un año de cambios (crucial) en mi vida. Fue a principios del 2011 cuando empecé a cuestionarme sobre el sentido de mi vida.*

*Estaba triste, infeliz. Entendí que no quería ser fotógrafo publicitario, no me había convertido en fotógrafo para hacer publicidad. Vi mi trabajo como una actividad completamente inútil para mí y para los otros. Y el 11 de marzo del 2011 llegó el terremoto, el gran tsunami, la catástrofe de Fukushima. Mirando las imágenes de la catástrofe en la televisión o en Internet, tomé realmente consciencia que la vida puede detenerse en cualquier momento, que uno puede perderlo todo de un día para el otro. Mi madrina murió ese mismo mes de marzo.*

*Pasé por una fase difícil, donde la muerte estaba de forma omnipresente. Algunos meses más tarde, decidí viajar tres meses a Japón para presenciar la catástrofe que afectó a la costa este de Tohoku. Quería reencontrar el placer por la fotografía y volverle a dar sentido a mi vida fotografiando la Naturaleza en su estado más bello, pero también más violento. ¡Me quería sentir vivo! Hice ese viaje de tres meses en bicicleta. Me pareció, una vez más, que todo iba muy rápido a mi alrededor y decidí ir más despacio, tomarme mi tiempo. La bicicleta era pues, en mi opinión, el mejor medio de transporte.*

*A principios de enero de 2012, a mi regreso a Francia, hice algunos anuncios por motivos financieros. Sin embargo, yo quería realmente continuar mi trabajo fotográfico sobre la Naturaleza.*

*Entonces fue cuando partí, en septiembre del 2013, a un viaje por Islandia, siempre en bicicleta. ¡Cuando uno viaja en bicicleta y duerme en una tienda de campaña durante 3 meses es cuando aprende a vivir al ritmo de la Naturaleza! Una vez más, este viaje fue una revelación.*

*Al final de mi estancia, me encontré con Gerard, un chico de Barcelona, en un camping. Pasamos tiempo juntos y nos convertimos en amigos. Una vez de vuelta a Francia y a España, nos manteníamos en contacto de forma regular.*

*Luego, a principios de marzo del 2014, Gerard me comenta que va a iniciar el Camino de Compostela, de Pamplona a Santiago de Compostela. ¡Quiero ir con él! Gerard acepta y ocho días más tarde, nos encontramos en Pamplona, con la mochila en la espalda y mi cámara. No conocía nada de Compostela, pero quería vivir esta experiencia. Como no imagino el viaje sin la fotografía, a lo largo del Camino hice una serie de fotografías, una combinación de retratos, testimonios de peregrinos y paisajes.*

*Como Gerard caminaba muy rápido para mí, nos separamos unos diez días después de Pamplona.*

*También durante el Camino, encontré a Christin, una joven profesora alemana. Caminamos juntos en un pequeño grupo. Nos enamoramos.*

*Hoy, después de dos años de mi Camino a Compostela, me mudo a Alemania para vivir el resto de mi vida junto a Christin. Definitivamente he dejado mi trabajo de fotógrafo publicitario, me siento en consonancia conmigo mismo. Todos estos largos viajes en bici, caminando, me han reconectado con la vida, con la Tierra, con la fotografía, con el arte... Con mi esencia. He comprendido que soy el único guía de mi vida y tengo el poder de ser feliz si hago que así sea.*

*Y un día, Christin y yo haremos de nuevo el Camino de Compostela, quizás con nuestros futuros hijos.*

*Frédéric Carnet, 13 de marzo del 2016 à Saint Marceau (France).*

*[www.frederickcarnet.com](http://www.frederickcarnet.com)*

**JOSÉ, Madrid, España. 63 años. (Realizó varios Caminos).**

*El Camino de Santiago es el Camino de la vida. Los que lo recorremos somos todos los seres humanos que tratamos de reencontrar nuestra identidad perdida.*

*Las experiencias que vivimos son amplias, ricas, variadas, profundas y dejan huella en cada uno de nosotros.*

*Hay días que reímos y días en que lloramos, y así vamos aprendiendo que nada de lo que acontece ahí afuera tiene que ver con lo que somos y, sin embargo, es una experiencia necesaria para llegar a donde nunca nos ausentamos: al reencuentro con la unidad que somos, con el Amor que somos, con el Padre, con Dios.*



**JOÃO PEDROSA, Leiria, Portugal. 47 años. (Realizó el Camino en 2014).**

*Durante muchos años pensé en hacer el Camino de Santiago, pero en abril de 2014, las condiciones se reunieron y fue en ese momento, ¡porque así tenía que ser!*

*OBJETIVO - encontrar el amor (o que me encuentre)*

*Fue una etapa de mi vida en que nada parecía ir bien; no tenía novia, tenía poco trabajo, (hago teatro, y por lo tanto, tenía poco dinero).*

*Antes de partir hacia los caminos, fui a una playa desierta, cerca de la ciudad en que vivo, Leiria. Estaba en meditación, junto al mar cuando pedí que, recorriendo los caminos, encontrase el amor.*

*Fui a los caminos y pasó una semana, de Cebreros a Santiago de Compostela; un total de unos doscientos cincuenta kilómetros. Fui con una buena amiga, pero cada uno hizo su Camino. Salíamos y llegábamos al mismo tiempo a los albergues, pero una gran parte del Camino lo hicimos por separado.*

*Yo estuve mucho tiempo conmigo y creo que lo que pedí se me reveló. Claro que para que esto sucediera contribuyó mucho la gente que conocí y que me hizo ver, tal vez sin darse cuenta, que lo que yo buscaba... ¡estaba dentro de mí!*

*Así Silvia (Leiria - Portugal), Cristina (Barcelona - España), Sergio (Elche - España), Inma (Sevilla-España), Mani (Santiago de Compostela - España), Aurora (Santiago de Compostela - España), Bruno (Río de Janeiro, Brasil), Lito (Islas Canarias - España) y todos los demás que se cruzaron en mi camino, de los cuales destacan Joana (Australia): ¡Gracias! ¡Todos vosotros tuvisteis mucha importancia en el encuentro de lo que buscaba!*

*Cuando regresé a mi ciudad, volví a la playa donde había estado meditando, frente al mar. Era exactamente el mismo lugar y di las gracias a los descubrimientos que había hecho. Di gracias por haber descubierto que necesitamos tan poco para ser felices y le di las gracias por haber encontrado el amor; que después de todo estaba simplemente oculto dentro de mí.*

*Cuando terminé y estaba a punto de darle la espalda a esa playa desierta, ¡el mar trajo a mis pies una rosa roja, grande y exuberante!*

*¿Cómo ha cambiado mi vida?*

*Apenas he comenzado a disfrutar más de lo que el presente tiene para darme, y el amor, que encontré en mí, lo pongo en todo lo que hago.*

**INMA GUISADO, Sevilla, España. 26 años. (Realizó el Camino en 2013 y en 2014).**

*La primera vez que fui al Camino de Santiago no entendía por qué iba. Mi motivo fue un viaje de ocio con mis hermanos. Yo acababa de terminar una relación de pareja en la cual él me fue infiel y en ese momento pensé que se me venía el mundo encima.*

*Mi madre me animó a ir al Camino con mis hermanos; me dijo que seguramente sería una experiencia muy bonita y que conseguiría despejarme un poco. Y así fue. Fue una experiencia muy enriquecedora y conocimos a muchísimas personas de todas las nacionalidades: brasileños, portugueses, americanos, gallegas, etc.*

*Vimos paisajes espectaculares y compartimos vivencias extraordinarias juntos. Conocí pueblos y aldeas con encanto que nunca antes había visto. La experiencia hizo que mis hermanos y yo, nos uniésemos aún más y posiblemente este fue el motivo por el cual tuvimos que ir juntos, para afrontar más unidos que nunca lo que nos esperaba....*

*Llegué del Camino un sábado noche. Yo vivía con mi madre, la cual estaba en el hospital porque estaban operando a un familiar, así que, agotada del Camino, me dormí.*

*En la mañana del domingo, como era de costumbre, mi madre y yo nos poníamos manos a la obra a hacer las tareas de casa, con la peculiaridad de que ese día nos pasamos casi toda la mañana hablando en la cocina sobre mis experiencias del Camino.*

*Le conté lo que me sorprendió que, personas con tantísimos problemas, nunca borraban la sonrisa de su rostro, cómo podían hacer sentirse tan bien al prójimo con un solo gesto, una sonrisa. Le conté que a Santiago llegamos todos cantando como una gran familia unida; los brasileños, los americanos, las gallegas, mis hermanos y yo. Le expliqué también que, por muchos kilómetros que hiciésemos cada día, nos levantábamos con más ganas de seguir y avanzar.*

*Mi madre se quedó sorprendida por las historias que le contaba. Decía que todo lo que le explicaba estaba relacionado con “el despertar” de la conciencia, algo sobre lo que ella tenía mucho interés, y me animó a que siguiera leyendo el libro que ella me regaló: Un Curso de Milagros. Además, me hablaba de un tal Enric Corbera, que al parecer enseñaba lecciones relacionadas con dicho libro. También me digo que la próxima vez, haríamos el Camino juntas, que ella quería poder vivir esa experiencia y que le encantaría que lo hiciésemos juntas. Y con esa “promesa” nos fuimos cada una a su cuarto a continuar con nuestras tareas.*

*En cuestión de cinco minutos, escuché cómo mi madre me llamaba gritando, no entendía que sucedía y fui corriendo. Cuando llegué a su cuarto mi mamá estaba convulsionando, no sabía cómo reaccionar así que la abracé y llamé a urgencias. Ella solo me decía que estaba bien, que no me preocupase y que no la dejara sola... esa fue la última vez que volví a escuchar su voz. A los tres días mi mamá falleció.*

*Al quedarme huérfana, ya que mi mamá fue padre y madre a la vez, entré en una depresión muy profunda. No salía de casa, no quería ver a nadie, ni siquiera a mis hermanos, ya que sabía que ellos tenían la misma pena que yo, y que cada vez que me veían, les destrozaba. Escondí los teléfonos móviles para que no pudiese llamarme nadie. Y tampoco abría la puerta si venían a verme, solo mis hermanos podían entrar, ya que tenían llaves.*

*Como no salía ni a comprar comida, a veces llamaban al timbre y me dejaban las bolsas del*

*supermercado en la puerta. Era consciente de que tenía que salir de esa situación, pero era incapaz. A veces pensaba en quitarme la vida, pero pensaba en mis hermanos y sabía que no podía hacerles eso; ya habían perdido a su madre, no podía hacerles perder también a su hermana pequeña.*

*Esta situación se prolongó por meses. Cogí peso, al no moverme de la cama, y dejé de ser yo, esa chica risueña que tenía ganas de comerse el mundo. Había perdido hasta las ganas de levantarme por las mañanas. Comencé a llenarme de ronchas por todo el cuerpo y tuve que ir al médico, los cuáles me hicieron muchísimas pruebas, y ninguna dio resultado. No sabían qué tenía y por qué tenía todo el cuerpo repleto de ronchas. La única explicación que me dieron era que estaban provocadas por la misma depresión y la pena.*

*Un día, me desperté y fui al cuarto de mi madre. Seguía igual que el último día que estuvo allí, no quise tocar nada. El estar allí y poder oler sus cosas me reconfortaba. Comencé a llorar como de costumbre y de repente dejé de hacerlo, no sé por qué y presté mi atención al libro que había en su mesita de noche: Un curso de Milagros. Recordé nuestra última conversación y la promesa que nos hicimos de hacer el Camino juntas. Esto hizo que recobrara ilusión por algo: quería volver al Camino, volver por ella y hacerlo juntas, aunque ya ella no estuviese, yo caminaría por las dos.*

*Hice las maletas, compré un vuelo, y hablé con mis hermanos. Éstos no salían de su asombro. Por una parte, querían que saliese de la cama, pero, por otro lado, no querían que me fuese sola a la otra punta del país. Con las discusiones acarreadas por la decisión que había tomado, cogí mis maletas y me fui al Camino.*

*Quise hacer el mismo Camino que hice la última vez, así que comencé a andar desde el mismo punto de partida que la ocasión anterior. En el bus delante de mí había un matrimonio muy simpático, y a ella le encantaba charlotear con todos los pasajeros que tenía sentados alrededor de su asiento.*

*Se llamaban José Manuel y Aurora. Comenzamos a andar juntos y a él le encantaba ir explicándonos todas las curiosidades del Camino, los tipos de árboles, de flores, los pueblos... Yo comencé a volverme a meter en mi pena y en mis pensamientos, y comencé a andar rápido, tan rápido que cuando quise darme cuenta, ya los había perdido de vista, tanto a ellos como a todos los peregrinos.*

*Cuando reaccioné, descubrí que me había salido del Camino, y me encontraba perdida en lo alto de una colina rodeada de vacas y hierva. Me senté en el suelo y me puse a preguntarme de qué huía, porque no había estado atenta a las señales y a las personas que me estaban intentando animar en el Camino. Me levanté, me armé de valor y busqué caminos alternativos, algún sendero que me llevase a algún sitio, y cuarenta y siete kilómetros después, volví a la ruta del Camino.*

*Ese día solo debería haber andado veinticinco kilómetros, pero por no estar pendiente de las señales, anduve casi el doble. Cuando llegué al albergue estaba muy cansada, así que me duché y cuando me fui a meter en la cama, ¡me di cuenta de que mis ronchas habían desaparecido! Para mí fue increíble; ni rastro de ellas, en un solo día.*

*Mientras que en casa me eché veinte cremas y mil tratamientos, y no sirvieron de nada, un día en el Camino hizo que éstas desaparecieran. No sé si sería porque estaba tan concentrada en*

*encontrar el Camino de vuelta que no pensé en mi pena, pero las ronchas nunca más han vuelto a aparecer en mi cuerpo.*

*El segundo día en el Camino ya me sentía revitalizada. Aunque me dolían las agujetas, me sentía nueva. Cada paso que daba era más yo, volvía a tener ganas de sonreír, de reírme, de apreciar las vistas, de disfrutar de mi Camino. Andando volví a encontrarme a Aurora y a José Manuel y esta vez disfruté como una niña pequeña de las historias que me contaban, de las cosas que me enseñaban, y ya siempre anduvimos juntos hacia Santiago. Éramos como una pequeña familia, en la que yo era la pequeña y siempre me cuidaban. Fue una sensación muy buena el volver a permitir a alguien que me protegiera y sentirme cuidada de nuevo.*

*Una mañana íbamos andando los tres, y nos encontramos a dos personas descansando en el suelo. Me sorprendió la cara de dolor de ella, le dolía el estómago. Nos paramos con ellos para preguntarles si necesitaban ayuda, y dijeron que no hacía falta, que ya estaban mejor y continuamos todos andando. Ella conforme iba andando se iba recuperando un poco más de su dolor. Me llamó la atención que Sergio cargaba con su mochila y con la de ella, lo vi un gesto tan bonito y lleno de amor que me encantó.*

*Cristina, así se llamaba ella, llevaba un paso un poco más lento que el resto, y yo me quedé con ella a su ritmo y comenzamos a hablar. Creo que fue la primera conversación de una infinidad que tuvimos juntas en el Camino. Cristina y yo comenzamos a hablar y, mientras más lo hacíamos, más me sorprendía. Decía frases y cosas que antes solo había escuchado a mi madre decirlas. Es sorprendente cómo puedes hablar con una persona a la cuál acabas de conocer y sentir que esa persona te entiende y te escucha muchísimo más que cualquier persona de tu vida diaria. No sé si será por la magia que envuelve al Camino de Santiago, pero las relaciones y los vínculos que se crean allí, pienso que son de los más verdaderos y sinceros que puedas encontrar en tu vida.*

*En el Camino eres vulnerable, me refiero a que eres uno más con el todo, es decir, de nada valen las clases sociales, de nada vale el dinero, la marca de ropa que uses, etc. Todos los que estamos allí pasamos hambre, calor, frío, cansancio... por eso pienso que esas relaciones que se establecen allí pueden ser de lo más sinceras posible, sin ningún tipo de interés ni conveniencia. Esto deberíamos aplicárnoslo más a nuestro día a día. Como de costumbre, el Camino seguía dándome lecciones de vida.*

*Andando con Cristina, le pregunté por qué había ido al Camino de Santiago. Ella me contó que le diagnosticaron una enfermedad ósea que le iba a dejar en una cama. Había ido a muchos médicos, porque no quería rendirse y quería seguir luchando, pero que al final terminó tratándola Enric Corbera, el cuál le recomendó que se pusiera en cuarentena (se aislara durante unos cuarenta días de su entorno habitual para tomar conciencia de los cambios que le correspondía hacer en su vida).*

*Cuando escuché ese nombre me quedé blanca. De mi círculo de amigos, sólo mi madre y yo lo conocíamos y nos encantaba leerlo. Los demás, cuando nos escuchaban hablar de biodescodificación genética nos decían “frikis”, y conocer a Cristina en el Camino con su enfermedad y que le estuviese tratando él, para mí fue una señal. Mientras más hablábamos, más me daba cuenta de que era un ángel que mi madre había puesto en mi Camino para que no me volviese a perder y que me aconsejaba y hablaba como si fuese ella misma.*

*Me sorprendió la fuerza de superación de Cristina. Me impresionaba ver cómo una persona a la que le habían diagnosticado una enfermedad tan grave, se ponía en cuarentena, se iba al Camino y continuaba su Camino andando por su propio pie. Son personas dignas de admirar y que te dan grandes lecciones de vida, de fuerza, coraje y auto superación.*

*Continuábamos andando y nuestra “familia del Camino” en cada parada, iba creciendo y enriqueciéndose más. Una vez paramos en una cafetería a reponer fuerzas y conocimos a João y a Silvia, dos portugueses encantadores. João era la simpatía en persona, una persona alegre, sonriente y muy risueña. Y Silvia una chica tímida, sonriente y encantadora. Desde que nos conocimos anduvimos hasta Santiago juntos con nuestra gran familia.*

*Yo pienso que cada persona con la que me he cruzado en mi Camino, me ha enseñado y aportado algo maravilloso. Cada persona con la que te cruzas, se quede o no contigo realizando el Camino, te viene a enseñar algo, a aportar alguna cosa de valor, ya que todo el mundo va al Camino por algún motivo...*

*Gracias a Sergio y Cristina volví a creer en que el amor existe. Sergio hizo su Camino en memoria de su abuela. Él aparentemente era feliz, lo tenía todo en la vida, familia, un buen trabajo una buena posición. Y en el Camino se dio cuenta de que en realidad él no era feliz, y que por fin lo era cuando conoció a Cristina.*

*La ayudaba en todo, era un amor mutuo y sin ningún tipo de interés. Él la ayudaba a llevar su mochila, le dejaba mensajes en el Camino con flores... Todo esto son detalles que en el día a día no solemos ver o, si se da el caso, no los llegamos a valorar, pero que en el Camino, dan fuerzas y energía para continuar hasta el fin del mundo si hiciese falta. Gracias a ellos, a mis dos grandes amigos, volví a creer en el amor verdadero, a ese que tan olvidado tenía, y eso siempre se lo tendré que agradecer a ellos y al Camino.*

*Todos continuábamos nuestro Camino hablando los unos con los otros y explicando los diferentes motivos que nos habían llevado al Camino. Mi conclusión ahora es que, aunque uno crea que ha ido por una razón, puede que no tenga ni idea de que ha ido por algo completamente distinto y que necesita vivir o aprender algo que no espera.*

*Aunque pienses que no, que tú sólo vas por placer o por ocio (como pensé yo en mi primer Camino) el Camino te llama, el Camino te enseña, te guía, te pone delante a personas que te hacen abrir los ojos. Personas y oportunidades que te recuerdan que estás vivo, que la vida es bonita, aunque también sea dura, y que no estás solo en ese Camino, que hay personas que te acompañan en él y hacen que sea un lugar único y maravilloso.*

*Yo creo que esa lección cada vez la teníamos todos más aprendida y que los problemas se vuelven menos problemas al escuchar a los otros, al abrirte a ellos, al empatizar y ver que se puede con todo obstáculo. Solo se tiene que creer para poder.*

*En una parada que hicimos en Porto Marín, una aldeíta que me encantó cuando hice mi primer Camino con mis hermanos, hicimos una “queimada” (creo que se llamaba así). Se trata de una especie de conjuro de brujería antiguo típico de la zona, en el que cada uno de los que estaban allí pedía un deseo. Pues pienso que lo más mágico de esa noche, fue que ninguno de los que estábamos allí pedimos el deseo para nosotros mismos, sino que todos pedimos por nuestros prójimos.*

*Es tal la conexión que se puede llegar a crear en el Camino, que por eso pienso que es un lugar tan mágico, tan bello y hermoso. Te pone situaciones delante para que las vivas, y aprendas de ellas.*

*Tengo tantos recuerdos hermosos y mágicos del Camino, que nunca pararía de escribir.*

*El día antes de llegar a Santiago fue un día muy especial para mí. Yo iba andando con Cristina y quise hacer una parada en el kilómetro veinticinco, en un bar que por fuera parecía poco acogedor, pero que, no sé por qué, yo quería visitar. Cristina y yo entramos. Serían las once y pico de la mañana y nuestra intención era descansar un rato, comernos una bolsa de Risketos y un zumo y continuar con nuestro Camino.*

*Pero no, de allí no salimos hasta bien entrada la noche. El resto del grupo se fue uniendo a nosotras y allá nos quedamos por horas. Fue un lugar tan mágico y acogedor que no queríamos irnos. El bar estaba lleno de pintadas de la gente que iba pasando por allí, dejaban sus mensajes o sus camisetas pintadas. Podías pasarte horas leyendo sus escritos y mensajes.*

*Todo empezó porque cuando estábamos pidiendo, una brujita que había detrás de la barra comenzó a moverse de lado a lado. Nosotras no le dimos importancia, pero la mujer del bar se acercó corriendo y ya no nos dejó ir. Decía que llevaba mucho tiempo sin pilas y que si la habíamos hecho funcionar era porque éramos especiales. Nos invitó a unos chupitos caseros y comenzamos a hablar. Aquel bar mágico era de su hermana la cual había fallecido, y ahora lo llevaba ella.*

*Estuvimos charlando horas y horas, todos juntos allí, y profundizando en temas nuestros, en nuestras penas y alegrías. Lo sentí como un gran desahogo mutuo.*

*Silvia, la portuguesa, tenía un don. Ella sentía cosas y las plasmaba dibujándolas y le hizo un gran dibujo en una mesa de madera a la dueña del bar con una foto de su hermana. Fue precioso.*

*Y como no podía ser de otra manera, mi familia del Camino y yo, queríamos dejar nuestra huella allí, y dejamos una camiseta para mí muy especial, la cual compré por la mañana a un hombre minusválido que había recorrido el mundo dos veces en bicicleta.*

*Silvia nos hizo un dibujo de nosotros en la camiseta y la colgamos en el techo de aquel maravilloso bar. Yo en cuanto vi el retrato que me había hecho comencé a llorar; había plasmado cosas que yo no le había contado y que ella no podía saber.*

*Al fallecer mi madre, lo único que me reconfortaba era que mi madre pudo donar todos sus órganos. Fue la mayor donante del año 2013, y en esa fatídica noche salvó la vida de un chaval, donándole su corazón. Mi madre me dio la vida no sólo a mis hermanos y a mí, sino que se fue repartiendo vida.*

*Es por ello que para mí fue tan significativo que Silvia me pintara con un corazón en el pecho donde ponía mamá. Fue una situación muy mágica para mí, como todo lo que rodea al Camino...*

*El Camino hay que sentirlo, hay que vivirlo, pienso que todo el mundo debería de vivir esa experiencia por lo menos una vez en la vida.*

*Yo siento el Camino como una metáfora de la vida: simboliza el camino de tu vida. Si no sigues*

*las señales de tu vida, te acabarás perdiendo en él.*

*Tu mochila representa tus cargas; no eres consciente de que cada cosa que cargues a tus espaldas, por muy insignificante que sea, es un peso más con el que cargar durante todo el trayecto. Es necesario ir soltando lastre y preocupaciones en el camino de la vida, si no cada vez te costará más trabajo avanzar. Cuando consigas desprenderte de las cosas innecesarias con las que cargas, descubrirás que el Camino es más ameno y menos pesado de lo que te piensas. Aprende a desechar lo innecesario y a cargar solo lo imprescindible.*

*El bastón simboliza tu apoyo; puede parecer una tontería, pero todos necesitamos apoyo en el camino de nuestras vidas. Ese apoyo que nos ayude a levantarnos y a caminar recto y hacia delante. Tus apoyos son tu familia, tus amigos y personas que te rodean que solo buscan reconfortarte y ayudarte a avanzar.*

*Y la vieira, ese símbolo del peregrino, si te pones a mirarla y a observarla te das cuentas de que tiene como muchos filitos o líneas pero que todos se unen en un punto en el corazón de la concha. Para mí simboliza que, aunque cada uno de nosotros vengamos de caminos diferentes, de lugares y situaciones completamente distintos, todos estamos unidos por algo: por el amor.*

*Solo tengo palabras de agradecimiento para ese Camino mágico. Agradecimiento para él y para esas grandes personas que se cruzaron en mi Camino: Cristina, Sergio, João, Silvia, José Manuel, Lito el canario, El brasileiro, etc. Y un sinfín de grandes personas. Personas que me han enseñado y aportado algo, personas con las que tengo miles de recuerdos juntos y que el Camino puso delante mí por algo.*

*El Camino une, guía y te enseña cómo continuar avanzando en el camino de tu vida.*

**SALVADOR SERRA, Barcelona, España. 67 años. (Realizó varios Caminos).**

*Me considero peregrino desde el año 2000, cuando empecé mi primer Camino.*

*Por motivos de trabajo yo viajaba mucho por Castilla y Galicia y, cuando veía a los peregrinos caminando cargados con sus mochilas, hiciese frío, calor o estuviera lloviendo a mares, acostumbraba a decirme a mí mismo que yo no sería capaz de hacerlo.*

*Esto fue así hasta que un buen día, en Semana Santa, me dije: “si no lo pruebo, no lo sabré”. Así es que cargué con una mochila y muchas ganas de probarlo, y me planté en Roncesvalles para llegar hasta Logroño. En vacaciones terminé de hacerlo y, a partir de entonces, no he dejado de volver en los días de vacaciones y Semana Santa, recorriendo diversos Caminos.*

*El Camino me ha enseñado que para vivir feliz no se necesita gran cosa, pues con un trozo de pan y algo para acompañarlo, tengo todo lo que necesito.*

*Del Camino yo destaco la gran convivencia de las personas que lo hacemos, pues ante cualquier problema, nos ayudamos los unos a los otros, igual que viejos amigos y eso nos hace mucho más humanos. En circunstancias normales, con los vecinos acostumbramos a saludarnos fríamente en el ascensor y a veces ni nos conocemos. En cambio, en el Camino siempre tenemos el saludo disponible con la mejor de nuestras sonrisas y el “Buen Camino”.*

*Ahora que estoy jubilado, mi afición al Camino se ha vuelto más entusiasta si cabe ya que al tener más tiempo, busco otros Caminos que constituyen nuevos retos para mí. Ya he hecho Roma-Santiago y Berlín-Santiago y aquí, en estos Caminos con la soledad de los mismos, me siento en conexión conmigo, ya que tengo todo el tiempo del mundo para reflexionar.*

*En el Camino de Roma a Santiago caminé durante 105 días y 2.832 km., de los cuales 82 días estuve totalmente solo, ya que no encontré a nadie hasta llegar a Logroño.*

*Cuando pasé por los Alpes Marinos tenía que llegar a un monasterio a dormir y, debido a lo complicado del terreno, no pude llegar y me tuve que quedar en otro sitio más cercano. Al día siguiente, al ver que no había llegado, salió la gendarmería francesa a buscarme creyendo que me habría podido suceder algo en el Camino, pero al final todo quedó en una anécdota.*

*El Camino de Berlín a Santiago consistió 112 días y 3.200 km. Esta vez lo hice acompañado de otro peregrino de Zaragoza, por lo que fue más llevadero al ir dos personas. Sin embargo, aquí el problema fue que, desde Berlín hasta después de París, no encontramos ni Camino marcado ni albergues para dormir, lo cual fue una odisea pero al final llegamos a nuestro destino sanos y salvos.*



**EMILIANO CACHO, Barcelona, España. 44 años. (Realizó varios Caminos).**

*Para mí, hablar del Camino solo hace que seguir enriqueciéndome, tanto como lo ha hecho desde que tuvimos ese primer encuentro ya hace unos añitos...*

*Es tan difícil para mí poder sintetizar aquí todo lo que yo experimento con Él, pues siento que cada momento vivido allí soy más consciente de mi existencia, más consciente de la tierra que piso, de los árboles que veo, del cantar de los pájaros, y lo más importante, las personas que se cruzan conmigo. En ese momento puedo ser más consciente de que nada pasa por casualidad, y lo que en mi rutina diaria se me olvida a menudo, allí, lo percibo mejor...*

*El Camino, para mí, es un espacio en el cual uno se lanza a la vida, a la aventura de la vida... Pero la vida lo primero que nos trae, es a nosotros mismos... esa búsqueda innata que tiene todo Peregrino con cada paso que da, se reconoce mejor a sí mismo... con todo lo bueno que uno tiene... pero también con todo lo malo... ¡Y ahí empieza la transformación y el perdón!*

*En el espacio que transcurren los kilómetros que se andan, en esa tierra por la que tantos y tantos peregrinos pasaron antes que yo, cada uno en su búsqueda, con esa energía impregnada en todas las piedras, se puede sentir, sin el tiempo existiendo, como allí uno se funde con todos...*

*Conocí a muchas personas buscadoras, y todas ellas ponen diferentes nombres... conexión con el Ser interno, con la Madre Tierra, con Santiago, con Jesús, con Dios... con Uno mismo... etc. Qué más da el nombre que le demos, la cuestión es que uno siente algo tan profundo que apenas alcanza a describirlo.*

*A veces pienso y siento, que es una terapia de magnitud colosal, pues allí todo se acelera. Cuando parece que no acontece nada... ¡Sorpresa! Todo va desvelándose...*

*Después llegan esos momentos difíciles que nuestra alma pone como reto, que parece que no podamos superar... pero cuando pasan, veo la belleza de todo lo que traen consigo.*

*En mi caminar aprendo que no hay diferencia entre el Camino, y mi camino en la vida, con mi gente, mi trabajo, familia, etc. Aprendo que esa diferencia está en mi cabeza... Pero se me olvida de nuevo... ¡Y qué bueno que puedo volver a Él!*

*Siento mucho agradecimiento por todos los momentos que pasé con El y siempre en mí hay una nueva propuesta naciendo de hacer un nuevo Camino para la siguiente vez...*

*Ese universo interno se funde con el externo, aunque sea solo por un instante, uno comprende que valen la pena todos los kilómetros recorridos. Existe una alquimia que no entiendo, pero sí a veces percibo, y es extremadamente Grande.”*

**SERGIO, Elche-Barcelona, España. 38 años. (Realizó el Camino en 2014).**

*Por motivos personales, yo tenía desde hacía años la promesa pendiente de ir al camino. Confieso que, a parte del valor espiritual de mi promesa, la idea inicial que tenía del Camino era simplemente la de una aventura en la naturaleza, bonitos paisajes y hermosos templos.*

*Sin embargo, al poco tiempo de partir comprobé que era mucho más que eso; un camino lleno de sabiduría que me mostraba grandes enseñanzas inesperadas para mí.*

*Desde Roncesvalles, los grandes árboles fueron testigos de la emoción de ese comienzo y de mi primera lección: que solo bastaba estar un poco atento a las señales para encontrar el camino correcto y que cada despertar era distinto, con unas metas que ponían a prueba nuestra humildad, sencillez e ingenio en cada momento del día.*

*Allí conocí gente maravillosa, con pesados equipajes además de sus mochilas; eran las cargas emocionales que arrastraban: pérdidas de seres queridos, rupturas sentimentales, y falta de sentido en sus vidas.*

*Muchos de ellos se convirtieron rápidamente en algo más que meros compañeros de camino. Eran mi familia. Compartíamos mucho más que la caminata: un masaje, una manzana, una íntima confesión inesperada, llantos, sonrisas, juegos improvisados y alguna borrachera.*

*Todo lo malo acababa convirtiéndose en algo bueno. Por ejemplo, descubrí que podía disfrutar de cualquier inclemencia meteorológica, desde una lluvia que empieza siendo molesta y acaba siendo refrescante y renovadora, hasta un viento que me ayudaba a aislarme y a estar conmigo mismo. Incluso el mismo sol que podía ser asfixiante, acababa siendo reconfortante porque invitaba a los peregrinos a reunirse y descansar en una sombra, compartiendo charlas y experiencias.*

*Compartíamos todo, no solo con el grupo de amigos que habíamos hecho, sino con cualquier peregrino que se cruzara a nuestro paso.*

*Allí, para mi sorpresa, conocí el amor cómo nunca antes lo había conocido de la mano de una peregrina. Ésta se presentó en mi vida con el disfraz de una inocente amiga y caminó conmigo desde el principio hasta Santiago. Esa experiencia le dio la vuelta a todas mis creencias morales acerca del amor y la fidelidad, ya que en ese momento yo estaba casado y con hijos. Por supuesto, también le dio la vuelta por entero a mi vida en general, ya que, al regresar del Camino a casa, puse mi vida en orden y eso significó hacer muchos cambios.*

*Además, allí aprendí a caminar por la vida con unos objetivos, que solo yo puedo controlar. Y caminando, después de treinta y seis años, empecé a conocerme verdaderamente y a entablar un diálogo más honesto y consciente conmigo mismo.*

*Al llegar a Santiago, después de tantos días, tantas noches de incesantes y memorables desvelos, tantos infortunios y tantos momentos, ver la catedral y darme cuenta de que por fin lo había conseguido, me sumergió en un mar de emociones contradictorias: sentía euforia y alivio, pero también pena y nostalgia por la aventura que ya tocaba a su fin, miedo por lo que vendría a partir de ahora... En fin, estaba sencillamente desbordado. Poco a poco fui digiriendo la experiencia y sabiendo lo que tenía que hacer con lo aprendido.*

*Actualmente, dos años después tengo una vida completamente distinta a la del hombre que*

*emprendió el Camino en Roncesvalles y soy mucho más feliz.*

*Tengo la seguridad de que el Camino no da las respuestas exactas para vivir una vida perfecta, pero sí despeja nuestra mente para que nos planteemos las preguntas adecuadas.*

**CRISTINA (Yo misma), Barcelona, España. 34 años. (Realicé el Camino en 2011 y en 2014).**

*Mi primer Camino llegó a mí de manera inesperada y sin pretensiones. Me encontraba en periodo vacacional sin planes y coincidí con un amigo que también estaba en la ciudad sin nada que hacer. Me sugirió la idea de hacer juntos un pequeño tramo del Camino, ya que él había ido en varias ocasiones y siempre me lo recomendaba. Yo tenía mis dudas porque sufría una enfermedad ósea muy dolorosa y no sabía si sería físicamente capaz, pero finalmente me atreví y salió mejor de lo que esperaba.*

*Sin embargo, reconozco que no lo viví todo lo intensamente que la experiencia merecía por estar demasiado pendiente de otros asuntos de mi vida. Pero sí me hizo vislumbrar el potencial de autoconocimiento que encerraba esa aventura y me dije que algún día volvería y lo haría entero desde Roncesvalles y lo haría sola (para vivirlo más intensamente).*

*La ocasión no podía ser mejor que la que aproveché en 2014: me quedé sin empleo, disponía de tiempo suficiente y me encontraba en una crisis existencial que me afectaba a todos los niveles. Para más inri, llevaba tres semanas en cama con un fuerte brote de los que a menudo me daban a causa de la enfermedad. Así es que pasé de necesitar ayuda hasta para ducharme a colocarme diez kilos en la espalda con 800 km por delante.*

*Quiero aclarar también que, justo antes de partir, estar inmersa en esa crisis me llevó a consultar a un biodescodificador (hasta ese momento desconocía que dicha profesión existiese) que al parecer estaba alcanzando mucho renombre en los últimos tiempos y que me recomendaron como ocurre en estos casos: “por casualidad”.*

*Esa consulta fue reveladora para mí porque me descubrió sistemas ocultos de pensamiento que aún permanecían en mi inconsciente estrellándome una y otra vez contra los mismos muros sin que me diera cuenta. A pesar de haber hecho mucha indagación personal anteriormente, esas revelaciones fueron un zambombazo interno que me sacudió de arriba abajo.*

*A raíz de esa nueva consciencia y la consecuente liberación emocional, me decidí a seguir del todo los consejos del terapeuta, que sugirió que me fuera lejos de mi entorno por un periodo de treinta o cuarenta días, para “desintoxicarme” más fácilmente de mis viejos patrones de comportamiento y de relación.*

*Así que todas las trayectorias confluían de repente con total armonía: podía “matar dos pájaros de un tiro” y cumplir con el asunto pendiente de recorrer el Camino de Santiago mientras me aislaba de mi mundo para poner perspectiva a mis cuestiones personales.*

*Me decidí rápidamente y sentí el cosquilleo de la emoción recorrer mi cuerpo. Zanjé algunas relaciones personales insanas y advertí a mi familia y amigos de que estaría incomunicada durante algo más de un mes.*

*Fue duro e intenso y tuve miedo; miedo de no poder seguir, de comprobar que jamás podría superar mis limitaciones, o incluso creo que, inconscientemente, tenía miedo de darme cuenta de mi verdadero potencial y de no volver a ser la misma nunca más. Pero paso a paso, superé todos los obstáculos traspasando mis propias fronteras internas.*

*Aquello significó para mí una revolución personal sin precedentes. Fue mucho más que caminar.*

*Implicó darme cuenta de que todos y cada uno de mis límites, sin excepción, me los había autoimpuesto yo inconscientemente y que estaba en mi mano, a través del autoconocimiento y la paciencia, traspasarlos.*

*Como digo, el Camino es una metáfora de la vida. Es una especie de miniatura concentrada de experiencias trascendentales que pueden tomarse como referencia para comprender mejor nuestro paso por la vida "real" y aplicar sus aprendizajes al día a día.*

*Resumiendo mucho, diré que nunca he vuelto a sentirme enferma (no he experimentado más que algún pequeño síntoma ocasional que ha remitido fácilmente) y que prácticamente regresé con una familia nueva: me enamoré en el Camino e inicié una relación sana y honesta y, aunque en ese momento no lo sabía, ¡estaba embarazada!*

*Después del Camino, me sobrevino un aluvión de cambios y decisiones que no fueron fáciles de encarar, pero desde luego, valió la pena. Todo ello le dio un giro de 180 grados a mi vida en muchos aspectos y sobretodo, el Camino me dio un nuevo enfoque para afrontarlos, ya que ahora sí conocía mi verdadera fortaleza.*

## CAPÍTULO 18: ¿POR QUÉ HE ESCRITO YO ESTO PARA TI?

Como ya he indicado en algún momento en este libro, lo he escrito primordialmente por puro placer y satisfacción personal. Lo he hecho obedeciendo a un deseo en recrearme en la memoria y en los beneficios sanadores —a muchos niveles— de la famosa ruta hacia Santiago. Por eso y porque nace de mí el impulso de transmitir el valor que puede tener para muchos vivir una experiencia de esta índole.

Así que me he puesto a ello con todo mi empeño con el ánimo de ser de utilidad a muchos que tengan dudas, miedos y prejuicios con relación a la idea de colgarse una mochila a la espalda y emprender la marcha, pero que, en el fondo de sus corazones, deseen hacerlo.

Todo lo que sea que hagamos y demos a otros desde una energía de amor, —en el más amplio sentido de la palabra, claro está— no podrá por menos que expandirse y propagar el sentimiento del que procede hasta hacerlo llegar a otros corazones.

Así que he decidido abrirme y compartir esto que para mí es un tesoro.

Creo que es un grave error —y muy extendido, por cierto— moderarse en exceso y asfixiar las emociones y sentimientos más auténticos por miedo a no ser aceptados. En demasiadas ocasiones, el hecho de ser políticamente correcto, se cobra un precio excesivo para mi gusto: sensación de vivir a medio gas; relaciones poco profundas y poco sinceras; vivir en constante incoherencia, con la tensión correspondiente que esto genera (quiero una cosa, digo otra y hago otra distinta); ausencia de autoconocimiento por no permitirse ser sincero ni con uno mismo; falta de autoestima e inseguridad —provenientes de la falta de autoconocimiento mencionada anteriormente—; carencia de compromiso y entrega en terrenos como las relaciones o el trabajo, ya que no sentimos que la situación que vivimos la hayamos escogido nosotros libremente, sino que la vivimos como una imposición... En fin, la lista es infinita.

Y esto solo teniendo en cuenta los aspectos psicológicos y emocionales. La falta de coherencia interna, si es sostenida y significativa, también acaba manifestándose en muchísimas ocasiones, en nuestra salud —o en la falta de ella, para ser más exactos—.

Yo, por ejemplo, no me puedo permitir permanecer apenas unas horas en la incoherencia y la hipocresía, si quiero seguir disfrutando de buena salud.

Hace cosa de dos años, me sané a mí misma de una enfermedad que me diagnosticaron como “crónica”, sin más apoyo que el de la “higiene emocional”. Nada de medicamentos ni terapias externas de ningún tipo, salvo una única sesión orientativa por parte de un biodescodificador.

A algunos les parecerá mentira o casi imposible, pero lo cierto es que hay más casos como el mío y estoy segura de que éstos seguirán proliferando hasta hacerse habituales, al tiempo que el ser humano siga evolucionando en su nivel de conciencia.

He podido comprobar por mí misma la ineficacia de los múltiples tratamientos existentes en el mercado, frente a la asombrosa aliada para el bienestar físico y psíquico que resulta ser algo tan —aparentemente— sencillo como la **coherencia interna**.

De hecho, a mí el Camino me ayudó muchísimo a fijar en mi consciencia este nuevo paradigma —basado en la congruencia interior— desde el que empezaría a vivir mi vida.

Me aportó la suficiente distancia de mi mundo habitual como para poder contemplarlo desde una perspectiva nueva, así como la soledad suficiente como para tener una honesta “conversación” conmigo misma. También me aportó la fuerza y perseverancia necesarias como para tomar una decisión en firme y llevarla a cabo hasta el final, con todas sus consecuencias.

Lógicamente, no estoy afirmando que el Camino cause el mismo efecto que tuvo en mí en todas las personas. Pero sí sostengo —y como yo, muchos otros—, que actúa como amplificador y/ o acelerador cuando uno tiene una intención de mejora; cuando uno ha tomado consciencia de un error propio y se dirige hacia la correspondiente rectificación.

De cualquier modo, lo que me parece importante resaltar aquí es que, tal y como me enseñó el Camino —entre otros eventos de mi vida en aquella época—, lo que tiene verdadero sentido es obedecer lo que nos dicta nuestro corazón. Y un deseo puro de hacer algo debe de ser el verdadero motor de nuestra acción.

Puede que a algunos les parezca un tanto simplista este razonamiento. Puede incluso que lo sea. Sin embargo, cada vez tengo más claro en mi vida que vale la pena sobradamente hacer caso a nuestro corazón y seguir los deseos más sinceros y puros del mismo.

Al fin y al cabo, yo he venido a esta vida a ser feliz, y estoy resuelta a ello. Y comprendo que, para ver mi día inundado de dicha, necesito serme fiel a mí misma y expresar aquello que de verdad tengo en mi interior. Puede que sea útil para otros; puede que no. Puede que otros lo aprueben; puede que no. En todo caso, eso va a ser cada vez más secundario en mi vida.

Y, al mismo tiempo, puedo observar a diario que, a pesar de que en ocasiones he de traspasar obstáculos, limitaciones autoimpuestas y miedos, siempre acaba valiendo la pena actuar desde mi corazón y ser una persona cada vez más auténtica.

A parte de la enorme satisfacción que me reporta, y la maravillosa sensación de armonía y coherencia interna, al final los resultados también acaban siendo buenos.

Y es que tiene toda la lógica del mundo el hecho de que, si lo que entregamos al mundo es sincero y fiel a nuestros deseos más profundos, aquello que entregaremos será de la mejor calidad. La pasión, el entusiasmo y el cariño que le pondremos a cada cosa que hagamos, marcarán una gran diferencia.

O sea, que creo que debo escribir esto porque así lo siento. Punto. Y creo que tengo algo que aportar en tanto que siento un mensaje en mi interior y siento también las ganas de compartirlo.

Aquí quiero dejar constancia de que esta determinación se la debo, en gran parte al Camino.

Lógicamente, absolutamente nada externo a nosotros puede ejercer una transformación, si no lo permitimos. El Camino no obra milagros por sí solo. El Camino nos pone delante de nosotros mismos y de nuestros fantasmas, sin máscaras ni disfraces. Nos enfrenta al dolor emocional que hemos llevado atrapado por años en nuestro inconsciente, y lo hace sin analgésicos ni distractores. Una experiencia de esta índole, no se caracteriza precisamente por ser fácil y agradable.

Nos quita del piloto automático en el que solemos vivir nuestros días en sociedad y civilización. Nos reclama algo que no estamos acostumbrados a dar y con lo que podemos ser realmente avaros; Nos exige **presencia**: Presencia cuando entablas una conversación con alguien y no sabes si lo volverás a ver; cuando tienes que estar pendiente del camino y las señales para no perderte,

así como del terreno para no lesionarte. El camino te pone difícil eso de huir de ti mismo ensimismándote en tus pensamientos, distracciones y fantasías del pasado y del futuro.

El Camino te hace estar despierto. Te hace vivir el momento; te hace valorar cada detalle; te hace sentir más fuerte, te hace sensible, intenso.

Hay pocos distractores balsámicos: no hay televisión, ni acceso tan fácil a las tecnologías y a nuestros amigos y familia; no hay comodidades ni posibilidad de dejar pasar las horas sin más.

Quiero darte ese último empujoncito que necesitas, si es que ya has sentido la *famosa llamada del camino*. Y quiero hacerlo porque tengo la firme convicción de que vivir esta experiencia tiene para ofrecerte muchísimo más de lo que ahora puedas imaginar.

Con demasiada frecuencia, muchos de nosotros transitamos por la vida a medio gas, medio dormidos, viviendo gran parte del tiempo por inercia y aburridos, sin extraerle a nuestra existencia, ni mucho menos, todo su jugo.

Lo hacemos porque nos hemos dejado llevar, sin darnos apenas cuenta, por el ejemplo de la gente de nuestro entorno, por convenciones sociales, por lo que se supone que se espera de nosotros, por el miedo a lo desconocido...

El caso es que nuestros días acostumbran a pasar sin más pena ni gloria; sin que haya nada extraordinario que contar en meses y, lo que es más importante, sin sentirnos intensamente vivos cada día.

Creo que la vida puede —y debe— ser mucho más que un gris transitar de los días, ya que es un enorme privilegio estar vivos ahora (no sabemos por cuánto tiempo).

Y creo que atreverse a colocar en nuestra espalda una mochila, hacer un gran esfuerzo físico sin razón aparente y zambullirse durante equis días en la incertidumbre de no saber qué ocurrirá en la próxima hora, es un modo de “**despertarnos**”.

Evidentemente hay muchos otros modos, pero este funciona, es asequible para la mayoría y está en nuestra mano.

En definitiva, para transmitirme esta idea e infundirme el ánimo que necesitas, me sé perfectamente preparada porque el Camino ha sido para mí una experiencia que puso mi vida patas arriba y le dio una dirección completamente nueva. El proceso no ha sido del todo fácil —ya que a la vuelta en casa me tocó toparme con la realidad y afrontar muchos cambios— pero volvería a repetirlo una y mil veces.

Hoy siento que el Camino siempre me estuvo esperando sin yo saberlo y tengo claro que todo ocurrió como tenía que ocurrir. Pienso en las circunstancias que se dieron antes, durante y después del Camino; pienso en las coincidencias tan asombrosas que se dieron y la velocidad vertiginosa a la que una cosa me llevó a la otra, que no puedo evitar percibir una bella magia en todo esto.

Pensándolo en frío, cualquier pequeña modificación en el tiempo, cualquier cambio de decisión, por diminuta que hubiera sido, habría significado un desenlace que nada tendría que ver con lo que fue.

No me extenderé explicando mi historia, ya que no es el objetivo de este texto. Lo haré más adelante en un libro aparte que se llamará: “Un camino sólo de ida”.



Aquí quiero centrarme en transmitirte los beneficios que puede tener para ti una experiencia de esta índole para que te lances al disfrute de una aventura que, muy probablemente, marcará un antes y un después en tu vida.

Por el momento, básicamente lo resumo diciendo que mi vida dio un giro de 180 grados, afectando a muchos aspectos, a corto y medio plazo: el amoroso, el familiar, laboral, de vivienda, de salud, *etc.* Y, por supuesto, —y sobretodo—, alteró profundamente la relación que hasta ese momento había tenido conmigo misma: conocí en mí una fortaleza antes desconocida y lo aprendido pude aplicarlo a la nueva realidad que se abrió ante mí cuando regresé de hacer el Camino.

Para acabar, solo decirte que me encantaría que mi experiencia y este libro te sirvieran para atreverte a vivir esta maravillosa experiencia y —lo que es más importante— puedas aprovecharla como inspiración y empuje para vivir una vida más plena y más intensa.

*¡GRACIAS!*

*Gracias por dedicarle tu tiempo y tu atención a este segundo “¡Déjate de tonterías!”. Llegar a ti con mis palabras y aportarte un mínimo de valor significa muchísimo para mí.*

*Si te ha gustado este libro y te ha resultado de utilidad, te agradeceré mucho que dejes tu comentario en la página de este libro, en [www.amazon.com](http://www.amazon.com)*

*Me ayudará a seguir escribiendo libros que, aunque aborden diferentes temáticas, proponen una actitud similar ante la vida: ¡Atrevernó a vivir intensamente cada día!*

*Tu comentario y tu apoyo me servirán para mejorar en mis próximos productos y serte, a ti y a otros como tú, lo más útil posible.*

*¡Gracias por tu apoyo!*

**OTROS LIBROS DE LA SERIE: ¡DÉJATE DE TONTERÍAS!  
¡DÉJATE DE TONTERÍAS! ¡VE A POR LO QUE QUIERES Y PUNTO!**



Dime cuántas “justificaciones” crees que existen para:

- No probar aún aquel **proyecto** que hace tiempo que ronda por tu cabeza;
- No lanzarte a vivir la **aventura** que has imaginado desde que eras niño;
- No abandonar esa situación aburrida —ya sea laboral o personal— que sientes que te estanca en un charco de mediocridad;
- No atreverte a creer en tu **talento** y lanzarte a probarlo;

En definitiva, no zambullirte de una vez por todas en lo que sea que hace que tu **CORAZÓN** vibre.

Yo te lo diré: ¡Ninguna!

No existe nada real que te impida **ahora mismo**, hacer absolutamente **todo** lo que esté en tu mano, para acercarte a tu **sueño**, sea el que sea.

No hay nada en el mundo que te impida focalizarte en extremo en tus **objetivos** y centrarte en encontrar **alternativas posibles**, a pesar de las adversidades.

Nada que te impida convertirte, de paso por ese proceso, en la persona más **obstinada**, más **comprometida**, más **ingeniosa**, más **atrevida**, y más **enamorada** de su vida que puedes llegar a ser.

Y creo que en el fondo lo sabes.

Solo necesitas una ayudita para:

- Conocerte a ti mismo más a fondo para saber qué es lo que quieres realmente, al margen de lo que otros puedan esperar de ti;
- Creerte que realmente mereces vivir libre y feliz;
- Permitirte por primera vez plantearte la posibilidad de alcanzar tus sueños;
- Atreverte a desafiar las convenciones sociales y seguir una ruta distinta.

Esos son los ingredientes que he colocado, con todo mi afecto, para ti en este libro. Creo realmente en la posibilidad de vivir una vida emocionante y cargada de sentido. Es más, creo que es nuestro deber pulir el diamante que llevamos dentro y ser quiénes podemos llegar a ser, para dejar así nuestro legado único en el mundo.

¡Vamos a hacerlo juntos! ¡Vamos a hacerlo **ahora** que aún estamos vivos! ¿Cuándo si no?

¡Déjate de tonterías! ¡Ve a por lo que quieres y punto!

Entra aquí: <http://goo.gl/EYKek5>

# Índice

[¡DÉJATE DE TONTERÍAS!](#)

[AGRADECIMIENTOS](#)

[ESTE LIBRO ES PARA TI SI:](#)

[¿POR QUÉ TE INTERESA LEER ESTE LIBRO?](#)

[¿POR QUÉ SOY YO LA PERSONA INDICADA PARA “VENDERTE” EL CAMINO?](#)

[¿QUÉ TE APORTARÁ LEER ESTAS PÁGINAS?](#)

[CAPÍTULO 1: ¿PARA QUÉ HACER EL CAMINO DE SANTIAGO?](#)

[CAPÍTULO 2: ¿CUÁL ES LA MAGIA QUE SE ESCONDE EN EL CAMINO?](#)

[CAPÍTULO 3: ¿QUÉ PUEDO APRENDER MIENTRAS CAMINO?](#)

[CAPÍTULO 4: SENSACIONES](#)

[CAPÍTULO 5: ¿EN QUÉ SITUACIONES ES RECOMENDABLE?](#)

[CAPÍTULO 6: “¿ESTOY PREPARADO, FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE?”](#)

[CAPÍTULO 7: EL CAMINO, UNA METÁFORA DE LA VIDA](#)

[CAPÍTULO 8: UN MODO DE AFRONTAR MIEDOS](#)

[CAPÍTULO 9: “DE ACUERDO, QUIERO IR, ¿Y AHORA QUÉ?”](#)

[CAPÍTULO 10: ¿MEJOR SOLO O ACOMPAÑADO?](#)

[CAPÍTULO 11: “¿ME PUEDO PERDER?”](#)

[CAPÍTULO 12: EL ENTRENAMIENTO PREVIO](#)

[CAPÍTULO 13: ¿Y DESPUÉS?](#)

[CAPÍTULO 14: EXCUSAS FRECUENTES Y SUS ANTÍDOTOS](#)

[CAPÍTULO 15: PREGUNTAS FRECUENTES \(CUESTIONES PRÁCTICAS\)](#)

[CAPÍTULO 16: TRES CUESTIONES IMPORTANTES](#)

[CAPÍTULO 17: TESTIMONIOS](#)

[ALBERTO, Barcelona, España. 38 años. \(Realizó el Camino en 2005 y en 2015\).](#)

[ALEJANDRO, Alicante-Barcelona, España. 36 años. \(Realizó varios Caminos\).](#)

[JUANAN, Barcelona, España. 34 años. \(Realizó varios Caminos\).](#)

[PEDRO, “EL CHAVAL”, Madrid, España. 64 años. \(Realizó varios Caminos\).](#)

[JESÚS, MADRID. 54 años. \(Realizó el Camino en 2015 \).](#)

[DANI, BARCELONA. ESPAÑA. 39 años \(Realizó varios Caminos\).](#)

[FILO, Barcelona, España. 65 años. \(Realizó el Camino en 2014\).](#)

[ASIER MORAGA, Baracaldo, España. 32 años. \(Realizó el Camino en 2012\).](#)

[AURORA, Santiago de Compostela, España. 59 años. \(Realizó el Camino en 2014\).](#)

[JESÚS, Madrid, España. 52 años. \(Realizó varios Caminos\).](#)

[FRÉDÉRICK CARNET, Saint Marceau, Francia. 43 años. \(Realizó el Camino en 2014\).](#)

[JOSÉ, Madrid, España. 63 años. \(Realizó varios Caminos\).](#)

[JOÃO PEDROSA, Leiria, Portugal. 47 años. \(Realizó el Camino en 2014\).](#)

[INMA GUISSADO, Sevilla, España. 26 años. \(Realizó el Camino en 2013 y en 2014\).](#)

[SALVADOR SERRA, Barcelona, España. 67 años. \(Realizó varios Caminos\).](#)

[EMILIANO CACHO, Barcelona, España. 44 años. \(Realizó varios Caminos\).](#)

[SERGIO, Elche-Barcelona, España. 38 años. \(Realizó el Camino en 2014\).](#)

[CRISTINA \(Yo misma\), Barcelona, España. 34 años. \(Realicé el Camino en 2011 y en 2014\).](#)

[CAPÍTULO 18: ¿POR QUÉ HE ESCRITO YO ESTO PARA TI?](#)

¡GRACIAS!

OTROS LIBROS DE LA SERIE: ¡DÉJATE DE TONTERÍAS!