

Nº5 PEREGRINOS DE LA VIDA

9 de Enero de 2004

Revista informal por correo electrónico para mis amigos en nuestro camino de desarrollo personal.

BREVEDITORIAL

Hola a todos, este número de la revista ha salido muy vivencial y viajero, como si todos los que escribís estuvierais respondiendo al reclamo experiencial del nuevo año Jacobeo que acaba de empezar. Dani desde Portugal nos muestra su sentir y vivir el Camino de Santiago, Jorge Ivan desde Colombia nos cuenta la primera parte de su servicio a 40 niños para que conocieran el mar y Fon desde Estambul nos da un flax de su viaje (Gracias Dani, Jorge Ivan y Fon). Yo he querido completar el número hablando algo más del Camino de Santiago, y también del viaje interior a través de la meditación. Espero que os guste, y que os llegue todo el cariño que cada palabra encierra. Os aprecio un montón a todos, y siento que entre todos estamos construyendo un puente para sortear todos los muros de nuestras vidas. Seguid mandandome cosas. Un fuerte abrazo:
NaChete.

TESTIMONIO-REFLEXIÓN DE DANIEL

Este año volví al camino. Lo necesitaba como agua para beber. La rutina, la falta de entusiasmo en lo que se hace diariamente (trabajo como Enfermero en un centro de salud) y ningún objetivo plenamente valido para el alma, me hundían en el barro de lo que "se debe hacer" en vez de lo que se "desea hacer". Así, mi única salida fue el camino. Fue mi 5ª vez (la tercera en el camino francés). ¿Por que me marchó allí cuando ya nada parece tener sentido?

Supongo que, cada uno de los que lo hemos probado, tendremos una respuesta diferente. Yo, por mi parte, después de la primera semana en la que paso "el mono" de dejar atrás la fría dependencia de la realidad no deseada, empiezo a recordar lo buenas que son las personas cuando caminan con un fin; cuando se comparte un objetivo, cuando se siente semejante (que no es lo mismo que igual) a los demás; cuando la felicidad es un rayo de sol tras un día de camino bajo la lluvia, o un lugar caliente en el frío del Otoño, una palabra amiga en un día solitario o simplemente un jergón y un techo tras un día bajo el cielo...

Y después esta esa magia que no puede describirse, pero que se siente; esa magia que lleva millares de locos en cada año a seguir la ruta de las estrellas, a soportar ampollas y refugios plagados de gente, roncadores empedernidos y precios descarados... ese algo nómada que aun habita (felizmente) el alma humana y no nos deja sentarnos confortablemente mientras aun exista una pizca de destino a ser concretizado, un sueño en semilla aguardando la vida de la opción asumida...

El camino ayuda en el descubrimiento de la fuerza para hacer real un sueño. Ayuda a descubrir que, al final, somos mucho mas fuertes de lo que nos dice el sistema de la vida diaria (fuertes porque, si el sueño asoma, la fuerza para consumarlo nace con el) y, simultáneamente, mucho mas débiles de lo que nos pretende hacer creer - tanto que necesitamos a otros para compartir el camino de la vida, aun que sea de vez en cuando...

Este año conocí a gente mágica (como no podría dejar de ser) - dos personas en particular. Son dos jóvenes de Inglaterra que, pese a su temprana edad (23 y 24) han recorrido casi todos los continentes en labor de servicio (a si mismas y a los otros). A traves de ONGs, han enseñado y colaborado en programas de apoyo. Esta gente, por su experiencia y osadía, me hicieron sentir, en un principio, minúsculo, pequeñito...

Después empecé a admirarlas. Es que me parece entender que, nosotros seres humanos, funcionamos algo así como espejos de nuestros semejantes. Cada uno de nosotros puede escoger que ver en su próximo y este, por su parte, te mostrara tu mejor o lo menos mal...

Acabo de regresar de Inglaterra. Un país fantástico. Mezcla de razas y etnias de una forma, mas o menos, pacífica. Espero que, en un futuro no muy lejano, mas que seguir en diferentes grupos raciales y culturales, esos caldos de cultivo ciudadano, puedan engendrar una verdadera fusión entre formas diversas de ver el mundo y la vida; donde las personas no usen su energía vital por inculcar la supremacía de su perspectiva sobre el mundo y si, utilicen sus vidas, como forma de escuchar al otro, apreciar su forma de vivir y ser, creciendo con ello...

Lo que quería decirte es que me he apuntado en una ONG portuguesa (AMI), una Española (Médicos sin fronteras) y una Inglesa (VSO). En estos momentos estoy esperando respuesta. Todo es posible si realmente así lo deseamos.

En el fondo, una de las mejores cosas del camino es la mochila... Podrás pensar que es raro que diga esto despues de 840 km con la carga a cuestras, pero es cierto. Es que al final, siempre te das cuenta que, todo lo que realmente necesitas, cabe en ese pequeño bulto y que, lo realmente importante, no

ocupa mucho espacio y lo llevas siempre en el corazón - el es tu brújula y tu vela al viento en el camino de la vida.

Así, como dice Susanna Tamaro - Ve a donde te lleva tu corazón!...

Daniel de Portugal

FELICIDADES, ESTAMOS EN AÑO JACOBEO

Para todos nosotros, hayamos hecho o no el Camino, este será un año muy interesante al ser AÑO JACOBEO. Y esto significa entre otras cosas que más gente practicarán este año la terapia del Camino de Santiago. Me he inventado una palabra, la CAMINOTERAPIA, como técnica de transformación personal y mundial a través de la ruta Jacobea. Igual la palabra ya la invento alguien antes que yo, pero lo que importa es lo que significa, que el Camino de Santiago transforma a las personas, y a través del cambio personal, también se esta transformando el planeta.

¿Como es posible esto? Dani nos ha dado algunas pistas, pero como todo, hasta que no se experimenta no se entiende del todo el poder de cambio que posee el Camino ¿verdad amigos peregrinos?

Para mi el Camino de Santiago vivido como peregrino (no como turista) es una autentica PRACTICA INTEGRAL TRANSFORMADORA, pues trabaja lo físico, emocional, mental, existencial, espiritual y social. Tras varias semanas de Camino, el cuerpo del peregrino se ha transformado haciendose más fuerte y resistente. Ha estado más en contacto con sus sensaciones y emociones, y esta más capacitado para aceptarlas aunque sean percibidas como negativas. Ha podido observar muchas de las pautas dañinas del personajillo que cree ser, el yo aparente, y al aceptarlas las supera. Ha visto su vida desde otra perspectiva, aprendes a fluir con la vida y ya no tiene tanto miedo al futuro. Se ha conectado más con su ser interior, su ser espiritual. Y ha intercambiado todas las dimensiones de su vida más integradora con el resto de peregrinos, multiplicando la transformación integral de toda la humanidad.

Hay varios Caminos para llegar a Santiago, el más utilizado es el CAMINO FRANCES que parte de Roncesvalles y acaba en Santiago. Durante este año se espera que por este Camino discurra una verdadera marea humana de personas entre peregrinos y turistas.

Los PEREGRINOS son de muchas partes del mundo; franceses, alemanes, brasileños, ingleses, estadounidenses, canadienses, mejicanos, australianos, japoneses, sudafricanos, españoles ... El intercambio cultural, la tolerancia y la comprensión mutua es inmensa, lo que une es muy superior a lo que separa. La amistad surge todos los días, con peregrinos que te dejan huella para siempre.

Para saber más DATOS PRÁCTICOS del Camino, etapas, albergues, credencial del peregrino, alimentación, consejos, fechas, etc. podéis preguntarnos directamente a mi o a otros peregrinos o enlazaros, por ejemplo, con la siguiente pagina:

<http://www.jacobeo.net>

En la siguiente pagina web sobre DIARIOS DE PEREGRINOS, puedes leer cientos de relatos sobre las distintas vivencias de los peregrinos:

<http://www.iespana.es/diariosdeperegrinos/index.htm>

También puedes contactarte al FORO JACOBEO2004 sobre el Camino, un foro muy popular y muy interesante:

<http://www.jacobeo.net/foro/index.htm>

NaChete

40 NIÑOS DE ESCASOS RECURSOS CONOCEN EL MAR

Hola a todos los amigos peregrinos, me llamo Jorge Ivan Echavarría y tengo 28 años, soy actualmente el escudero (coordinador general) del movimiento eclesial SERVIRE. Aquí en Colombia apoyamos muchas actividades y programas de desarrollo personal, comunitario y social... Colombia es un país tropical, donde no existen estaciones, su capital Bogotá, esta a 2600 metros al nivel del mar entre la cordillera central de los andes en una gran meseta llamada la Sabana de Bogotá. Pero Colombia tiene dos mares el Pacífico y el atlántico o mar caribe, para llegar al mar caribe son mas o menos 1000 Kilómetros. Pues Bien, Nuestra historia comienza el 8 de Diciembre cuándo a las 11 de la noche tomamos un Bus (autobús) con 42 niños de escasos recursos del barrio popular Samper Mendosa de la capital de Colombia para ir a conocer el mar, a la linda e histórica ciudad costera de Cartagena, También en Colombia.

Los niños estaban alegres, muchos habían respondido a la convocatoria que el sacerdote Alexander Herrera les había extendido de ir a conocer el mar a cada familia se le pidió una colaboración simbólica de 10 dolares,(lo escribo en dolares para que se hagan una idea del valor por cada niño) eso fue lo que se les pidió pero el precio por cada niño fue de 70 dolares. Dinero que se recogió con algunos benefactores pero nuestra historia es el viaje, si se-ores alas 12. en punto de la noche salimos en autobús a devorar las carreteras colombianas, para los que no conoces de Bogotá a Cartagena en bus

son 23 horas, fu un viaje largo y agotador pero el animo de estos peque-os por encontrarse con la inmensidad del mar era mayor y nos sostenía aun mas cuando a 4 horas de poder llegar a nuestro destino, nos toco detener el viaje y pasar una noche en un pueblo por que en Colombia en algunas carreteras es mejor no transitar de noche y las sierran por seguridad. así que nos toco improvisar un campamento en el colegio de las hermanas franciscanas el el municipio de Plato Magdalena, si así como suena aquí en Colombia hay pueblos que se llaman Plato, Pailitas, Ramiriqui en fin, Gracias a las Hermanas que nos extendieron la mano pasamos esa noche, entre juegos una excelente pasta con atún mientras requebrábamos fuerzas para al día siguiente, dirigirnos por fin al mar...

Bueno amigos en el próximo numero les termino de contar nuestro encuentro con el mar y con estos niños explotaron de dicha cuando vieron este hermoso paisaje.

Jorge Ivan

AVENTURAS DEL FON (I)

5/1/2007 Desde Estambul

Poquito antes de salir de España, buscando un libro que me acompañará encontré 'tus zonas erróneas'. Creo que alguien lo recomendó en la revista. Ahora leyendole en Turquía me ha despertado las ganas de profundizar en mi mismo y también me ha dado muchas pautas. En espera de mi visado de Irán he ido 6 días de exploración en bici por la costa del mar negro a hablar conmigo mismo y conocer un sitio nuevo. He descubierto muchos aspectos de mi mismo que me oculto inconscientemente para no afrontarlos. Son aspectos que a veces me hacen pasar malos ratos, provocan tensiones interiores y no me dejan ser libre. Sobre todo esto es una búsqueda de aceptación y de atención de los demás. Me valoro un poco en función de como me valoran los otros. Es algo como eso. Estoy profundizando. Que cosas mas curiosas nos hacemos a nosotros mismos eh? ya he logrado un primer paso que era conocerlo y aceptarlo.

Volviendo al viaje, mañana me dan el visado de Irán, después cogere un bus de unas 48 horas Estambul - Teheran para encontrarme allí con mi amigo Manu. Me alegra que este chico es de cruz roja y tiene amigos en Bam, donde el gran terremoto de hace unas semanas, haciendo ayuda humanitaria y le han comentado que podremos echar una mano si nos apetece cuando lleguemos.

La nochevieja? pude encontrar un lugar bastante bonito para acampar en un prado con el mar negro al fondo, su sonido me llegaba. Muchas estrellas, oscuridad desde las 5.30, así que a leer, cenar, escribir a la luz de la vela y mirar al cielo. Durmiendo a las 10.30. Trate de imaginarme lo que pasaba en mi casa y me hubiera gustado poder estar un rato allá.

disfrutad del sol de invierno en vuestro camino.

Fon

ALGO SOBRE MEDITACIÓN

Llevo unos cuantos números queriendo hablar algo de meditación, y no se como hacerlo. Hay mucho que se podría decir sobre la meditación. Al final, creo que os voy a contar mi experiencia de como estoy descubriendo la meditación poco a poco.

De más joven, cuando estaba en el Opus Dei, hacia lo que llamábamos meditación, que era estar 30 minutos hablando con Dios o hablando con uno mismo con ayuda de algún libro. Tenía su utilidad, pero estaba bastante basado en creencias que venían de fuera de mi (de los libros, de los dogmas, de las instrucciones dadas por el director espiritual, ...).

En estos últimos años, he aprendiendo a diferenciar la religión literal tradicional, basada en la creencia impuesta, y la espiritualidad, basada en la experiencia directa personal mediante la meditación.

Veo la meditación como una forma de comprender la realidad, de una forma similar a la experimentación científica, primero desarrollando nuestras herramientas de percepción, después investigando lo que pasa cuando se hace tal o cual cosa, y finalmente, si se quiere, confirmando los resultados con otros meditadores. Algo así buscaba yo hace un año.

Hay una historia en la que un niño trata de explicar como es el color blanco a un niño ciego de nacimiento, lógicamente el niño ciego no comprende nada. Pienso que tal vez nos pase lo mismo a los hombres, creemos que la realidad es solo lo que vemos y sentimos, pero ¿hay algo más? Muchos místicos hablan de que si, que se puede desarrollar nuestra conciencia para descubrir más aspectos de la realidad, y que eso nos ayuda en todos los aspectos de nuestra vida.

Hace un año, sabia la teoría, pero no sabia como ponerlo en practica. De forma sincrónica, llego a mi información de los cursos de Vipassana de los que ya os di un enlace web en el nº2, y me dije, "no tengo nada que perder", y me lance a la aventura. La aventura fue dura, pero muy buena, ahora llevo 10 meses meditando, y veo que es el motor de todo el resto de mi practica integral transformadora.

Ya sea Vipassana, Zen u otras técnicas de meditación, veo que todas tratan de conseguir varias cosas. En primer lugar, previo a la meditación en si, que te comprometas con una vida más ética. Luego, trata

de afinar tus herramientas de percepción de tu mente, calmando tus pensamientos, concentrandote y ganando atención. En tercer lugar, que observes sin más la realidad, dedicando tiempo y con calma, puedes hacerlo observando tus sensaciones corporales o cualquier otra cosa, y poco a poco, seras capaz de comprender muchas de las cosas que comprenden los místicos, que todo es un surgir y un desaparecer continuo, que no existe la muerte, que somos parte de la Unidad o Dios, ... etc. En cuarto lugar, lo aprendido en la meditación se aplica con amor al mundo nuestro de todos los días.

Realmente, la meditación yo la siento como sentarse en silencio al borde de un río y con atención observar todo lo que pasa, con el tiempo comprendes que todo el agua cambia continuamente, que los pájaros tienen varios tipos de cantos, que si un pez muere da la vida a otros seres del río, ... es decir, al sentarte a ver la realidad de la naturaleza, la vas comprendiendo poco a poco.

En esta vida que va tan deprisa, no estamos en contacto con la realidad, damos importancia a asuntos banales como si el famoso tal se divorcia de la famosa aquella de las t... gordas, y no sabemos realmente como vivir, pues no sabemos en que mundo realmente vivimos. La meditación te conecta a la vida, lo siento así.

Dedicarse tiempo para uno mismo, relajarse, escribir un diario, ... etc son primeros pasos, pero es necesario algo más si queremos de verdad transformar nuestra vida. Para mi ha sido fundamental aprender una técnica de meditación en un buen curso, ya que meditar requiere mucha disciplina y haber aprendido bien la técnica, por eso te aconsejo que busques alguien que te enseñe.

Bueno, al final he escrito de bastantes cosas. Espero que estas reflexiones te sean de utilidad y que seas feliz.

NaChete

ALGUNOS LIBROS QUE SE ME OCURREN:

- Siddhartha, de Hermann Hesse: Novela genial, un autentico cuento sobre la búsqueda interior de un joven de la india, hace varios siglos, que le lleva a experimentar todo tipo de practicas hasta ir comprendiendo la realidad de forma más plena. Una autentica gozada, es uno de los libros que más me gustan.

- El principito, de A. de Saint-Exupery: Cuento súper conocido y que nos abre la mente a la otra realidad.

- Cualquier libro de J. Krishnamurti: Este maestro habla continuamente de recuperar nuestra libertad interior y de como ver la realidad por nuestras propia experiencia directa. Muy interesante leer al menos algunas de sus charlas.

- Donde el corazón te lleve de Susanna Tamaro: Novela intimista comentada por Dani. Una mujer que reflexiona sobre su pasado delante de nuestros ojos, hasta comprender donde le llevaba su corazón ... y como respondió a esa llamada. También me encanta este libro que me aconsejo mi amigo Luisfer y ahora nos recuerda Dani (gracias a ambos).

- La Vipassana de William Hart: Magnifico libro que describe la técnica Vipassana. No sustituye al aprendizaje a través de un maestro, pero invita y da pistas a quien desee avanzar por este camino interno.

- El Camino de Santiago a pie, editada por el País Aguilar: Una de las mejores guías para hacer el Camino de Santiago a pata. Creo que acaban de sacar una nueva edición actualizada a este año.