

## Final del camino

¿DE QUE SIRVE  
LA RIQUEZA  
EN LOS  
BOLSILLOS...  
SI HAY  
POBREZA EN LA  
CABEZA..?



Y llegó el momento de volver.  
Habíamos iniciado el camino, con los ojos muy abiertos, de la mano del ciego de El Lazarillo.  
Habíamos escuchado todas las voces que contenían las piedras de la historia.  
Habíamos saboreado, a veces con reparos, nuevos platos.  
Habíamos descubierto la cercanía y variedad de olores que invaden los espacios.  
Y finalmente habíamos superado los límites: descubrimos el valor de los abrazos, la fuerza del contacto humano,  
Y al llegar nos fundimos con el paisaje mientras el viento nos pulía, nos desintegraba, nos convertía en un grano de arena único, sin el cual la playa no existe.

**Y volvimos otras personas distintas de las que fuimos.**

Ya estábamos preparadas para construir nuestras vidas.

*“En la tierra hace falta personas que trabajen más y critiquen menos, que construyan más y destruyan menos, que prometan menos y resuelvan más, que esperen recibir menos y dar más, que digan mejor ahora que mañana.”*

20-27  
Junio 2022

**Puntos de interés especial:**

**1º No olvides que formas parte de un grupo; el éxito depende de la unión del grupo.**

**2º Colabora con tu jefe/a de grupo para resolver los pequeños problemas.**

**3º. No vamos solos, recuerda que cada peregrino tiene una forma de entender el camino. Hay que ser muy respetuoso.**

**4º. Semana de convivencia**

## Camino de Santiago

**IES "Lucus Solis"**

**ACTITUD +**

### “Buen Camino”

Si vas a emprender el viaje hacia Ítaca, pide que tu camino sea largo, rico en experiencias, en conocimiento.

A Lestrigones y a Cíclopes, o al airado Poseidón nunca temas.

No hallarás tales seres en tu ruta si alto es tu pensamiento y limpia la emoción de tu espíritu y tu cuerpo.

Nunca a Lestrigones y a Cíclopes, ni al fiero Poseidón encontrarás, si no los llevas dentro de tu alma, si no es tu alma quien ante ti los pone.

Pide que tu camino sea largo.

Que numerosas sean las mañanas de verano

en que con placer, felizmente arribes a bahías nunca vistas.

Detente en los emporios de Fenicia y adquiere hermosas mercancías: madreperla y coral, y ámbar y ébano, perfumes deliciosos y diversos.

Cuanto puedas invierte en voluptuosos y delicados perfumes.

Visita muchas ciudades egipcias y con avidez aprende de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en la memoria.

Llegar allá es tu meta



mas no apresures el viaje.  
Mejor que se extienda largos años y en tu vejez arribes a la isla con cuanto hayas ganado en el camino, sin esperar que Ítaca te enriquezca. Ítaca te regaló un hermoso viaje. Sin ella el camino no hubieras emprendido.  
Mas ninguna otra cosa puede darte. Aunque pobre la encuentres, no te engañará Ítaca.  
Rico en saber y en vida, como has vuelto, comprenderás al fin qué significan las Ítacas.

C. Kavafis (1863-1933)

## Itinerario.

Léelo Para que no estéis preguntando constantemente qué hacemos cada día.

### 1ª Día, lunes 20 de Junio.

Salida del instituto, 5,30 h.

Llevaremos el desayuno y el almuerzo de ese día.

12,30. Paramos en Salamanca. Lazarillo y entrega de las conchas y credenciales. Un símbolo más. **Cargado de simbolismo.**

14,30 parada para comer.

Lunes 20	Ciudad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Alojamiento
Salida del instituto a las 5.30 h.	Sanlúcar la Mayor Salamanca	En ruta. Lo llevamos de casa	En ruta. Lo llevamos de casa	Restaurante A travesía Dos Sonos Sarria	Monasterio de La Magdalena

### 2ª Día, Martes 21 de Junio.

**Datos a tener en cuenta Sarria-Portomarín 23,4 km**

Martes 21	Ciudad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Albergue
Inicio marcha 9,00 h Tiempo aprox de marcha 6,30h.	Sarria Portomarín	Restaurante A travesía Dos Sonos Sarria	En ruta (picnic)	Mesón O Mirador- Portomarín	Albergue "Ferramenteiro" Portomarín

### 3º Día, Miércoles 22 de Junio.

**Datos a tener en cuenta Portomarín-Palas de Rei 24,5 km**

Miércoles 22	Ciudad	Desayuno	Almuerzo	cena	Albergue
Tiempo aprox de marcha 6,30h Se hace silencio en el 1 tramo	Portomarín Ligonde Palas de Rei	Albergue Fe- rramenteiro	En ruta (picnic)	Mesón Benito, Palas de Rei	Mesón Benito, Palas de Rei

*LA EMPATIA ES LA CAPACIDAD DE PENSAR Y SENTIR LA VIDA INTERIOR DE OTRA PERSONA COMO SI FUERA MIA*



SI NO SABES HACERLO MEJOR \_\_\_\_\_ NO CRITIQUES.

¿LLEGASTE? \_\_\_\_\_ SALUDA.

¿TE VAS? \_\_\_\_\_ DESPIDETE.

SI ROMPISTE \_\_\_\_\_ ARREGLA.

SI ENSUCIASTE \_\_\_\_\_ LIMPIA.

SI NO SABES COMO FUNCIONA \_\_\_\_\_ NO TOQUES.

SI NO VINISTE A YUDAR \_\_\_\_\_ NO MOLESTES.

SI PEDISTE PRESTADO \_\_\_\_\_ DEVUELVE.

SI NO TE PERTENECE \_\_\_\_\_ PIDE PERMISO.

SI PROMETISTE \_\_\_\_\_ CUMPLE.

SI AMAS \_\_\_\_\_ DILO.

SI TE AYUDARON \_\_\_\_\_ AGRADECELO.

SI TE EQUIVOCASTE \_\_\_\_\_ ADMÍTELO.

SI NO SABES QUÉ DECIR \_\_\_\_\_ CÁLLATE.

SI NO ENTIENDES \_\_\_\_\_ PREGUNTA.

SI TIENES \_\_\_\_\_ COMPARTE.

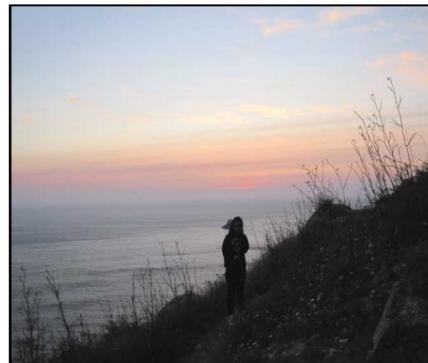
Los antiguos celtas llamaban Alban Heruin a este festival y su significado primordial era el de celebrar el instante en el que el Sol se hallaba en su máximo esplendor, cuando duraba más tiempo en el cielo y mostraba su máximo poder a los hombres, era el día que alcanzaba su mayor plenitud y, al mismo tiempo, el día en que empezaba a decrecer hacia su casi muerte en el Solsticio de Invierno.

Se encendían hogueras para conmemorar ese poder del Sol y para compartir su fuerza con él, para alabarlo y al mismo tiempo para atraer su bendición sobre hombres, animales y campos.

Resulta muy característica la asociación de este festival a las corrientes de amor y a pequeños rituales destinados a obtener pareja o a conservarla.

Muchos son los rituales propios de la Noche de San Juan, la víspera del 24 de Junio, pero todos giran en torno al ensalzamiento del fuego.

De hecho, este es el rey de los festivales del fuego hasta el extremo de que el culto pagano del fuego y las hogueras, se han conservado más que otras fiestas, y la costumbre popular ha mantenido su práctica incluso dentro del mismo cristianismo, aunque éste no ha podido dar una explicación religiosa convincente.



## **DOS LOBOS EN MI INTERIOR**

### **LEYENDA CHEROKEE**

Hay una lucha en mi interior, es una lucha entre dos lobos.

Uno es malvado, es la rabia, la envidia, la pena, el arrepentimiento, la avaricia, la arrogancia, la autocompasión, la culpa, el resentimiento, el complejo de inferioridad, las mentiras, el orgullo falso, el complejo de superioridad y el egoísmo.

El otro lobo es bueno, es la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la amabilidad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión... y la fe.

La misma lucha acontece dentro de ti... y dentro de cada persona. ¿Y cuál de los dos ganará?

El que tú alimentes.

## **4º Día. Jueves 23 de Junio**

### **Datos a tener en cuenta Palas de Rei - Melide - Arzúa 28 km**

Jueves 23	Ciudad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Albergue
Dos tramos, tiempo aprox por tramo 4h.	Palas de Rei Melide Arzúa	Albergue. "Mesón Benito" Palas de Rei. -Café/leche -Tostadas	En ruta (picnic)	Restaurante "Encuentro" Arzúa	Albergue "Santiago Apóstol" de Arzúa

## **5º Día. Viernes 24 de Junio.**

### **Datos a tener en cuenta Arzúa-Arca 21 km**

Viernes 24	Ciudad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Albergue
Tiempo aprox de marcha 6,00h	Arzúa Arca do Pino	Albergue "Santiago Apóstol" Arzúa	En ruta (picnic)	Restaurante Regueiro de Arca do Pino	Albergue "Edreira"

## **6º Día. Sábado 25 de Junio.**

### **Datos a tener en cuenta Arca-Santiago 18 km**

Sábado 25	Ciudad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Albergue
Tiempo aprox de marcha 6,00h	Arca do Pino Monte do Gozo Santiago	Restaurante "Cafetería Arca Gourmet"	En ruta (picnic)	Libre (está pagada)	"Seminario Menor" Belvís

## **7º Día. Domingo 26 de Junio**

Domingo 26	Ciudad	Desayuno	Almuerzo	Cena	Albergue
Misa de peregrinos a las 12.00h	Santiago	Libre (está pagado)	"Casa Manolo". Restaurante típico de peregrinos	Libre (está pagada)	"Seminario Menor" Belvís

## **8º Día. Martes 25 de Junio: VIAJE DE VUELTA**

## ¿Qué llevar para el camino?

- 1.\_ Una mochila pequeña, la del instituto puede servir, para el uso personal y que luego será fundamental para llevar el agua y la comida durante el camino.
- 2.\_ Una mochila grande para toda la ropa que necesitaremos durante los 8 días.

### OJO, NO MALETA, NI CON RUEDAS. ¿EHH?

- 3.\_ Saco de dormir.
- 4.\_ Chubasquero o poncho.
- 5.\_ Sudadera para el frío de las mañanas y las noches.
- 6.\_ Útiles de aseo y toalla de mano. (para la ducha se recomienda toallas de nadador o trozos de Vileda, son absorbentes, secan pronto y no pesan).
- 8.\_ Zapatos apropiados, bien botas o zapatillas de deporte que ya estén usadas.
- 9.\_ Calzado cómodo para las tardes y para Santiago (el que llevéis puesto los primeros días es suficiente)
- 10.\_ Chanclas de goma para la ducha.
- 11.\_ calcetines ,especiales para andar o de algodón y finos de hilo (para andar se recomienda ponerse los dos calcetines uno fino y otro más grueso para que el pie vaya bien sujeto y evitar las molestas rozaduras).
- 12.\_ Ropa interior (8mudas).
- 13.\_ Camisetas (6 y una para Santiago). **Las nuestras**
- 14.\_ Pantalones cómodos, cortos y largos.
- 15.\_ Gorra o sombrero para el sol y crema de protección.

- 16.\_ Bañador, por si las moscas.
- 17.\_ Documentación: DNI, cartilla SS.
- 18.\_ Bocado para el primer día (para la cena no).
- 19.\_ Frutos secos y algún producto isotónico.
- 20.\_ Regleta ,**por grupo**, para cargar móvil.
- 21.\_ Diario, este que se os da.
- 22.\_ Botiquín de Grupo básico : Tiritas (**Compeed**), Betadine, vendas, Voltarén, Paracetamol, y las medicinas particulares.
- 23.\_ Bolsitas de plástico herméticas para los móviles en caso de lluvia.



Todo el mundo parece tener una idea clara de cómo los demás deben vivir sus vidas, pero no tienen ni idea de cómo vivir la suya."

**ACTITUD +**

## Del Regreso que es inicio: Santiago-Sevilla

Cuando las entrañas del universo se confabulan, las fuerzas de la negatividad huyen despavoridas. El ser humano abierto a la existencia, latiendo al ritmo del gran corazón universal, empujado por el alma del mundo, es un torrente de agua en crecida que se hace arroyo, río, y se acaba fundiendo con el océano inmenso que llamamos Dios. Es propio del ser humano caminar, salir de sí mismo, abrirse a la trascendencia, atreverse a romper con la esclavitud para caminar libre hacia un horizonte de esperanza. Pero para eso hay que tener despierta la fuerza de la voluntad dejándose luego llevar por la inercia misma de la creación que, a su manera, va esculpiendo tu alma, tu vida, dejándote tan profundamente transformado que ya no eres el que eras. En ti renace la vida, tú eres un ser nuevo, esplendoroso, humilde, hijo de la verdad. Nunca me hubiera imaginado un final así. Sabía que al llegar a Santiago -si llegaba- iba a sentir la satisfacción personal de haber logrado los laureles del triunfo, puesto que el camino era antes que nada un reto personal, una prueba de resistencia para mi cuerpo y mi psique. Paso a paso fui descubriendo un universo de sensaciones nuevas, o al menos no sentidas hasta entonces con tanta intensidad. El hecho mismo de caminar se convirtió en mi oficio cotidiano, pero más allá del simple andar para desplazarme, descubrí que hay una senda por dentro que desciende hasta lo más íntimo, y es allí mismo en donde surge la prueba, la tentación y la lucha. Caminando por fuera me descubrí peregrino por dentro, en dirección a mi monte del gozo personal, un lugar natural de gozo y lágrimas en el centro de mi ser.

Atrás quedan experiencias inolvidables, pero sobre todo encuentros entrañables, personas amables, amistosas, dotadas todas ellas de una luminosidad casi divina. Hombres y mujeres como yo, buscadores de la verdad, necesitados de dar sentido a su finitud y sed de plenitud, peregrinos que tratan de resolver el gran enigma de la vida. Para algunos la razón suprema es Dios. Otros tan sólo lo intuyen y siguen buscando: todos seguimos buscando. Existe un orden natural, un latido universal, que nos hace sentir hermanados en el sufrimiento y en la esperanza.

Hoy regreso a mi casa, al encuentro de mi gente amada y recordada. No sé cómo manifestarles mi cambio interior, mi evolución durante estos días. La experiencia del corazón es inabarcable por las palabras bienintencionadas. Quizás sirva hacer una invitación: camina, camina tú, camina en tu vida, no dejes de caminar con la fuerza de la voluntad y la rebeldía del ser humano insatisfecho de sí mismo que busca gozar de la plenitud de Dios. Ahora comprendo que Santiago de Compostela no es una meta sino el inicio de un camino, un estímulo para levantar la mirada de la postulación hacia un cielo sembrado de estrellas, y aguardar el amanecer.

Cierro los ojos y me dejo llevar por el rumor del silencio. Oigo cómo fluye en mi interior un manantial de agua pura y cristalina que sacia la sed del alma. No hay imágenes, tan sólo la consciencia y la certeza de que soy un trozo de vida diminuta en el corazón de un universo inabarcable. La brisa de la noche me abraza y refresca las sienes, y oigo una voz que me dice: HOY NACES DE NUEVO, AL ENCUENTRO DE LA VIDA...

Francisco Castro Miramontes

**EPÍLOGO: LA VIDA ES UN CAMINO, "AL ENCUENTRO DE LA VIDA. DIARIO DE UN PEREGRINO"**  
Editorial San Pablo. **Francisco Javier Castro Miramontes**.....

## La Cruz de Santiago

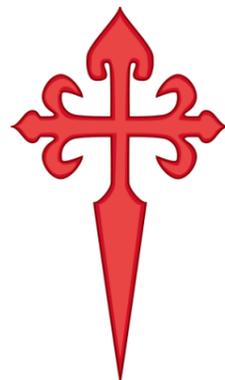
Para descubrir el origen de la famosa Cruz de Santiago tenemos que desplazarnos hasta la provincia de La Rioja a 600 kilómetros de Santiago, hasta la villa de Clavijo. Según la tradición, en el año 844, Santiago se apareció en sueños al rey Ramiro I de Asturias prometiéndole la victoria en la batalla contra los moros. Y así sucedió: durante la batalla se asomó el Apóstol al combate al grito del rey: "Aduva nos Domine et Sancte Iacobe!". Venía imponente sobre un caballo blanco llevando un estandarte blanco con una cruz roja alcanzando la victoria al rey.

Esta fue la conocida Batalla de Clavijo.



Su forma peculiar tiene su significado: las tres flores de lis con las cuales están adornados los brazos y la empuñadura representan el honor sin mancha haciendo referencia al carácter del Apóstol. La forma de espada simboliza el perfil caballeresco del Apóstol Santiago y la manera como fue martirizado, ya que fue decapitado. El color rojo hace referencia a la sangre de Cristo.

La cruz de Santiago es parte histórica de la iconografía galaico-jacobea y se ha convertido en uno de los iconos más tradicionales de Galicia al lado de la también popular concha del peregrino.



## "El Lazarillo de Tormes", Anónimo

### 1º Día del viaje siguiendo la "Vía Láctea"

Por la Ruta de la Plata seguiremos la Vía Láctea. El nombre de Vía Láctea proviene del latín y significa camino de leche. Fue denominada así por la apariencia de banda lechosa de luz tenue que atraviesa el cielo nocturno de lado a lado. Esta banda no es más que la luz emitida por el conjunto de estrellas que forman el disco galáctico. Está asociada a la idea de camino en otras culturas: En España, la Vía Láctea también recibe el nombre popular de Camino de Santiago, pues era usada como guía por los peregrinos de este santo lugar. Para los vikingos era el camino que llevaba al Walhalla, destino de las almas de los muertos. Para los celtas señalaba el castillo de la reina de las hadas. Para los chinos y japoneses es como un río de plata celestial.



Según la mitología griega, Zeus, en una de sus aventuras, había engendrado a Hércules con Alcmena. Pero para que fuera héroe debía mamar de una diosa. Cuenta la leyenda que pusieron a Hércules a los pechos de Hera, pero la fuerza que tenía ya desde pequeño hizo daño a Hera, que lo apartó violentamente de su pecho. Al hacerlo un chorro de leche divina se derramó y es lo que formó la Vía Láctea. La realidad es que es una línea visible en el cielo nocturno que va de este a oeste y que es una ruta migratoria de aves, animales y pueblos que coincide con el recorrido del sol, de la luz; es muy interesante toda la simbología que contiene.

Para nosotros es un camino de iniciación en la vida, termináis la secundaria, y cuando lleguemos al límite, a Santiago, nuestra meta, habremos conseguido alcanzar la madurez que nos habrá dado el camino.

LAZARILLO DE TORMES. Inicio de un camino.

"Hijo, ya sé que no te veré más. Procura ser bueno, y Dios te guíe. Criado te he y con buen amo te he puesto. Válete por ti.

"Y así me fui para mi amo, que esperándome estaba. Salimos de Salamanca, y llegando al puente, está a la entrada della un animal de piedra, que casi tiene forma de toro, y el ciego mandóme que llegase cerca del animal, y allí puesto, me dijo:

"Lázaro, llega el oído a este toro, y oirás gran ruido dentro del." Yo simplemente llegué, creyendo ser así; y como sintió que tenía la cabeza par de la piedra, afirmó recio la mano y diome una gran calabazada en el diablo del toro, que más de tres días me duró el dolor de la cornada, y díjome:

"Necio, aprende que el mozo del ciego un punto ha de saber mas que el diablo", y rió mucho la burla. Parecióme que en aquel instante desperté de la simpleza en que como niño dormido estaba. Dije entre mí: "Verdad dice este, que me cumple avivar el ojo y avisar, pues solo soy, y pensar como me sepa valer."



## Eso es Vivir.

Enamorarse. Reirse hasta que te duela. Una ducha caliente. Nadie delante de ti en el supermercado. Un mensaje. Escuchar la lluvia caer. Un café caliente. Una llamada. Los viajes en auto. Tener un sueño bonito. Ganar un desafío. Tomar de la mano a alguien que quieres. Oír las risas de tus hijos. Encontrarte por la calle con un viejo conocido. Ver amanecer. Hacer un regalo. Despertar y ver que aún te quedan horas para dormir. Escuchar de manera casual a alguien que dice algo bonito sobre ti. Eso es vivir...

Deseo que no tengas miedo de la vida;  
ten miedo de no vivirla.

No hay cielo sin tempestades ni caminos sin accidentes.  
Sólo es digno del podio quien se vale de las derrotas para alcanzado.

Sólo es digno de la sabiduría quien usa las lágrimas para regarla.

Los débiles utilizan la fuerza;  
los fuertes, la inteligencia.

Sé un soñador,  
pero aúna sueños con disciplina,  
pues los sueños sin disciplina producen personas frustradas.

Debate las ideas.

**Lucha por lo que amas.**

## Finisterre

Finisterre, "Finis terrae", el Fin de la Tierra, Fisterra, distintos nombres para referirse al límite máximo que podían alcanzar los seres humanos que seguían el curso del sol atraídos por su energía, buscando nuevas opciones de vida o huyendo de los fríos en los tiempos más lejanos.

La fascinación que ejerce este punto convoca grupos de personas que asisten diariamente al momento mágico de la caída del sol y el triunfo de las sombras. En la época de la ocupación romana el legionario Décimo Junio Bruto afirmaba que en ese instante sagrado se escuchaba un chirrido como

de hierro cuando lo templen en la fragua.

En las inmediaciones, en el Monte Facho, en Duio, se han hallado numerosos restos arqueológicos que indican que pudo haber estado Dugium, la gran ciudad de los antiguos pobladores célticos de estas tierras, los nerios. Además de ellos, la leyenda sitúa en Duio el altar del sol, el Ara Solís donde hacían sus ritos paganos de culto al astro rey. Otras versiones nos sitúan aquí a un pretor romano pagano al que los discípulos debieron pedir permiso para poder enterrar los restos del apóstol.



tol. Finisterre ha sido siempre un lugar sagrado. Desde los nerios hasta nuestros días, muchas generaciones fueron prendadas de la magia de contemplar la puesta del sol desde el promontorio.

## Evaluación del día de Santiago

Lo mejor a agradecer	Lo peor	Propuestas de mejora

## La sonrisa de Daniel Pórtico de La Gloria, maestro Mateo

La "magia" del Pórtico de la Gloria de la catedral compostelana se perpetua en la piedra hasta lograr hechizar la mirada del contemplativo de ayer y de hoy: uno de los elementos más desconcertantes es el de la sonrisa de la imagen del profeta Daniel, el del Antiguo Testamento, que rompe con la característica del hieratismo del románico para anunciar ya el advenimiento de un nuevo arte: el gótico. La literatura no ha dejado de leer prolijamente en esa sonrisa enigmática que nació en el Medievo, brotando sobre la piedra granítica: Observando hasta se puede creer que Daniel sonríe desde la altura al género humano, a las generaciones que se suceden, traspasando los siglos con la sonrisa de la piedra: Su sonrisa es una pedagogía que casa muy bien con la vida y con la fe. El ingenio de los estudiantes quiso sacar miga al asunto secularizando la sonrisa de Daniel. Y cuentan que lo del santo profeta no fue sino un ataque de risa que se eterniza. Jus-to enfrente de la imagen de Daniel se sitúa otra que representa a la reina Ester (¿ o quizá Susana?) y que debía ser muy hermosa, por lo que el sacro escultor se esmeró, quizá en exceso, implantándole en el pecho dos protuberancias contundentes, lo que no gustó a un arzobispo, que decidió y decretó que tanta piedra saliente fuese limada: De modo que ahí tenemos a la pobre Ester hecha una "tabula rasa" y sonrojada porque Daniel- he ahí el origen de su sonrisa- se parte de risa mirándola. Es como si le dijese:

"¡Qué faena! Hay que ver cómo te han dejado, mujer." Pero al margen de la anécdota, creemos con José Luis Martín Descalzo que " una buena sonrisa es más arte que una herencia. Algo que hay que construir pacientemente, laboriosamente, con equilibrio interior, con paz en el alma, con un amor sin fronteras. La gente que ama mucho sonríe fácilmente porque la sonrisa es ante todo una gran fidelidad interior a sí mismo. Un amargado jamás sonríe.

Menos aún un orgulloso" Daniel, "Danieliño", el del Pórtico, ciudadano honorífico de Compostela, peregrino que vino para quedarse para siempre y ser testigo de la historia de los seres humanos que pasean sus vidas por delante de su mirada, es el maestro de la sonrisa perenne, entendida como estímulo de vitalidad y optimismo, aunque a la reina Ester no le haga ni pizca de gracia.

**Francisco Castro Miramontes**



### Observa:

1º En la fachada de Platerías ¿Qué árbol acompaña a cada lado la figura de Santiago?

2º ¿Qué animal está representado encaramándose a un árbol en la Portada de Platerías?

3º ¿Qué puede significar la Alfa mayúscula después de la omega minúscula que aparecen en un crismón en la puerta de Platerías?



## Monasterio de Samos.

*El Monasterio de Samos es, sin duda, uno de los más antiguos e importantes de los muy numerosos cenobios de tierras de Galicia.*

*Este monasterio de Lugo se encuentra en el pueblo de Samos, cabeza del municipio del mismo nombre. Esta tierra lucense es un lugar ideal para un monasterio de origen medieval pues se asienta en un valle estrecho, encajonado entre montañas. Además es lugar de paso del Camino de Santiago el gran rey Alfonso II el Casto pasó parte de su infancia aquí, junto a su hermana Jimena, tras la muerte por asesinato de su padre, cuando su vida peligraba*

*El Monasterio de San Julián de Samos se convirtió en Sede de la Orden de monjes benedictinos a comienzos del siglo XIX.*

### La felicidad está ahí

*Para y piensa* ¿Qué te hace feliz?

**ACTITUD +**



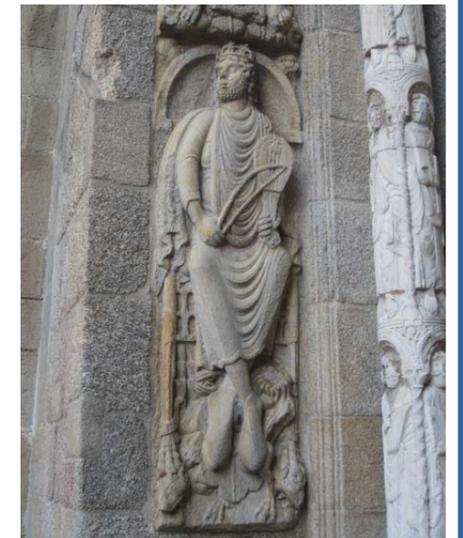
"YO DIRÍA  
QUE NOS PUSIERAMOS TODOS  
CONTENTOS  
SIN PREGUNTAR PORQUE."

"La felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos sino cuando sabemos disfrutar de lo que tenemos."

Prepararse físicamente. Estiramos antes de andar.



La mañana se presta a levantarse más relajadamente, desayunamos y nos acercamos a la Oficina del Peregrino/a. Allí recogemos la Credencial y dispondremos de un tiempo para contemplar el Pórtico de la Gloria, del Maestro Mateo, más detenidamente, y visitar la tumba de Santiago, hacer compras o pasear por las calles de Santiago hasta la hora de la Misa de peregrin@s.



-Aseo, hoy ordenamos y recogemos la mochila

- Recogida de credenciales, abrazo al Santo y compras.

-Misa de peregrin@s con el botafumeiro en acción, probablemente con nuestro incienso de Sevilla.



Compostela

La Compostela es un certificado expedido por las autoridades eclesiásticas y dado a los peregrinos cuando acaban su recorrido. Para ganarla se necesita haber andado un mínimo de 100 kilómetros a pie (200 km si se va en bicicleta o a caballo). El recorrido mínimo por el camino francés empieza en Sarria. Los peregrinos que llegan a Santiago tienen que mostrar la credencial del camino, que demostrará que se ha andado y se ha hospedado en los lugares que ésta muestra.

## “El Buscador” de Jorge Bucay

“Cuando un joven cumple quince años, sus padres le regalan una libreta como esta que tengo aquí, para que se la cuelgue al cuello.

Es tradición entre nosotros que, a partir de ese momento, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: A la izquierda, qué fue lo disfrutado. A la derecha, cuánto tiempo duró el gozo. Conoció a su novia y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla? ¿Una semana? ¿Dos? ¿Tres semanas y media...? y después, la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso...¿Cuánto duró? ¿El minuto y medio del beso? ¿Dos días? ¿Una semana?, ¿y el embarazo y el nacimiento del primer hijo...? ¿y la boda de los amigos? ¿y el viaje más deseado? ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano? ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones? ¿Horas? ¿Días?

Así, vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... Cada momento.

Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es para nosotros el único y verdadero tiempo vivido”.

**Anunciad con cien lenguas el mensaje agradable; pero dejad que las malas noticias se revelen por sí solas.**

Shakespeare



### Evaluación del 5º día andando.

Lo mejor a agradecer	Lo peor	Propuestas de mejora

## Prepararse físicamente. Estiramos después de andar.

Después de **ANDAR**  
Aproximadamente 12 minutos

- 40 segundos cada pierna (pierna a la vez)
- 15 segundos cada pierna (pierna a la vez)
- 30 segundos (pierna a la vez)
- 20 segundos (pierna a la vez)
- 30 segundos (pierna a la vez)
- 15 veces en cada dirección (pierna a la vez)
- 30 segundos cada pierna (pierna a la vez)
- 30 segundos cada pierna (pierna a la vez)
- 40 segundos
- 3 veces 5 segundos cada una (pierna a la vez)
- 40 segundos cada pierna
- 25 segundos cada lado (pierna a la vez)

125

## 2º Día, Samos-Sarria-Portomarín.

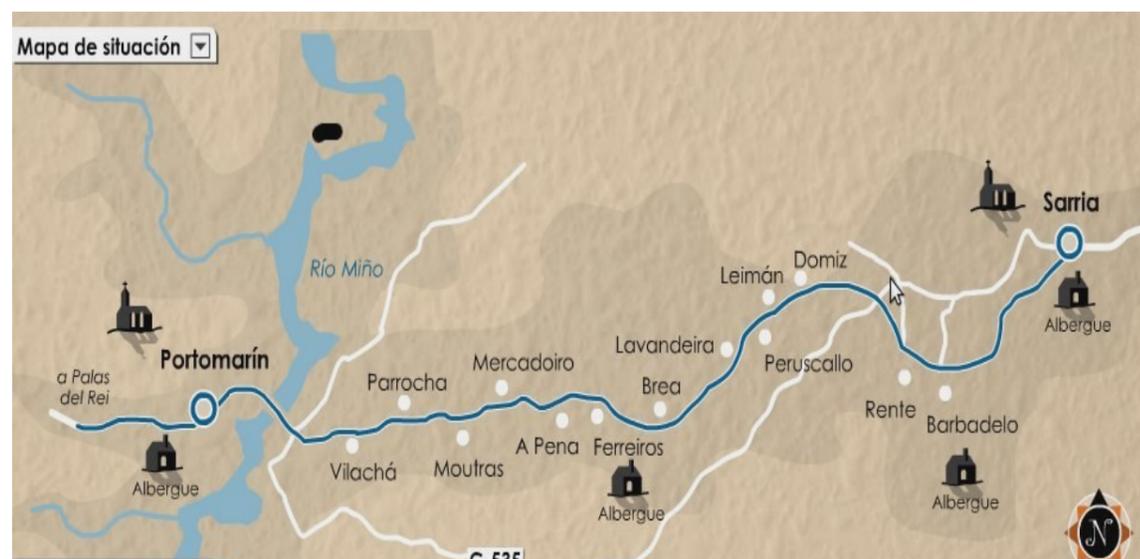


**“Los ideales son como las estrellas: nunca los alcanzamos pero, al igual que los marineros, trazamos nuestro curso gracias a ellas”**

**¡¡Sarria-Portomarín: Comienza el Camino!!**

En **Sarria** empezamos a andar los 113 Kms que nos separan de Santiago. Ha llegado el momento de poner a prueba nuestra capacidad de percepción, de integración con la naturaleza, de dosificar las fuerzas, de escuchar a nuestro cuerpo, de solidaridad para evitar que alguna persona se quede rezagada, de conocer otras gentes y empezar a conocernos.

**Portomarín** es un pueblo construido sobre un monte recientemente, al haber sido trasladado desde el valle por la construcción de la presa de Belesar. **"Numeraron cada una de las piedras de la iglesia románica de San Juan y volvieron a levantarla** en el centro del nuevo pueblo, al lado del Ayuntamiento. Un trabajo durísimo", explican los vecinos. Al nuevo asentamiento trasladaron además la iglesia de San Pedro, **un arco del puente romano que hoy preside la entrada de la villa** o construcciones como el Pazo Conde da Maza o el de Berberteros



## 6º Día, del viaje. Arca-Santiago

Pronto se llega al pueblo de Lavacolla y cruzamos el río del mismo nombre, con gran tradición Jacobea, pues aquí era donde los peregrinos se lavaban antes de llegar a Santiago. De hecho, etimológicamente, Lavacolla viene de lavarse los genitales. La subida al monte de San Marcos deja los estudios de la Televisión Gallega a la derecha y llegamos al Monte de Gozo, donde los antiguos caminantes ya divisaban la ciudad de Santiago y su catedral por primera vez. Es uno de los momentos más emocionante porque significa que hemos conseguido superar las mayores dificultades y nos fundimos en un abrazo. Desde allí solo quedan unos 4 kilómetros para llegar a Santiago en una bajada constante. Después de atravesar las veredas de los jardines, entre el ruido de los coches y al paso de las calles, se nos sobrecoge el espíritu, pero la relajación va invadiendo el cuerpo hasta llegar ante la fachada de la Catedral de Santiago.

HAY QUE APRENDER A REIR. (MARIA ROZALEN) CANCIÓN.

Nace el hombre ensangrentado y expira un aliento a un lado

Y entre el nacer y el morir hay algo grande que vivir.

Algo único y especial porque no hay ninguna igual

Le llaman vida, tu vida, mi vida

Y cuanto más feliz se viva la vida, mayor sentido tendrá.

Que, por supuesto, que hay problemas y hasta el más feliz los tuvo, los tiene y los tendrá.

Pero aun sabiendo que ahí están, sal a la calle, respira, mira al cielo y sonríe porque lo puedes contar.

Estrillo.

Hay que aprender a reír cuando las cosas no quieren salir y hay que aprender a reír para lograr que alguien pueda ser feliz y hay que aprender a reír para tenga un poquito sentido el vivir y hay que aprender a reír aunque tú no estés aquí.

Y quien busca encontrara y quien lucha vencerá y a quien trasnocha y madruga, Dios le ayuda y quien se encuentra a sol y sombra currando Él le recompensara. Y quien busca primaveras que no hiberne en cuevas ni en una burbuja de cristal. Felicidad tan solo está en el tono, la luz, del color de los ojos con los que quieras mirar.

Estrillo.

## Defensa de la alegría, Mario Benedetti

Defender la alegría como una trinchera  
defenderla del escándalo y la rutina  
de la miseria y los miserables  
de las ausencias transitorias  
y las definitivas

defender la alegría como un principio  
defenderla del pasmo y las pesadillas  
de los neutrales y de los neutrones  
de las dulces infamias  
y los graves diagnósticos

defender la alegría como una bandera  
defenderla del rayo y la melancolía  
de los ingenuos y de los canallas  
de la retórica y los paros cardiacos  
de las endemias y las academias

defender la alegría como un destino  
defenderla del fuego y de los bomberos

de los suicidas y los homicidas  
de las vacaciones y del agobio  
de la obligación de estar alegres

defender la alegría como una certeza  
defenderla del óxido y la roña  
de la famosa pátina del tiempo  
del relente y del oportunismo  
de los proxenetes de la risa

defender la alegría como un derecho  
defenderla de dios y del invierno  
de las mayúsculas y de la muerte  
de los apellidos y las lástimas  
del azar

y también de la alegría

## Evaluación del 4º día andando

Lo mejor a agradecer	Lo peor	Propuestas de mejora

## Sobre los miedos

En una tierra en guerra había un rey que causaba espanto: A sus prisioneros, no los mataba, los llevaba a una sala donde había un grupo de arqueros de un lado y una puerta inmensa de hierro del otro, sobre la cual se veían grabadas figuras de calaveras cubiertas de sangre. En esta sala les hacía formar un círculo y les decía: Ustedes pueden elegir entre morir a flechazos por mis arqueros o pasar por aquella puerta.....detrás de esa puerta YO LOS ESTARÉ ESPERANDO.....

Todos elegían ser muertos por los arqueros.

Al terminar la guerra un soldado que por mucho tiempo había servido al rey, se dirigió al soberano:

Señor ¿puedo hacerle una pregunta?

- Dime soldado

Señor: ¿que había detrás de la puerta? EL REY CONTESTÓ:

- Vé y mira tú mismo!!

El soldado abrió temerosamente la puerta y, a medida que lo hacía, rayos de sol entraron y la luz invadió el ambiente y finalmente, sorprendido descubrió que.....

La puerta se abría sobre un camino que conducía a la LIBERTAD!!!!

El soldado embelesado miró a su rey, quién le dijo:

Yo les daba la oportunidad de hacer una ELECCION, pero por temor preferían morir a arriesgarse a abrir esa puerta!!

¿Cuántas puertas dejamos de abrir por el miedo a arriesgar?

¿Cuántas veces perdemos la libertad y morimos por dentro, solamente por sentir miedo de abrir la puerta de nuestros sueños?

**ACTITUD +**

## Las pallozas

De planta circular u oval, de entre diez y veinte metros de diámetro. Con paredes de piedra y cubierta por un tejado cónico, formado por tallos de centeno. Destinada en parte a vivienda y en parte a cuadra para el granado vacuno. Su estructura era ideal para resistir los crudos inviernos.

Su origen es prerromano, presumiblemente celta. La pallozas tienen similitudes con las casas redondas de la Edad del Hierro de Gran Bretaña o con las edificaciones de la cultura castreña. Como nota anecdótica cabe indicar que el poblado de Astérix, el galo, está compuesto, en parte, por pallozas. La palloza como mucho alcanzan los dos metros de altura. La palloza aprovechan la pendiente natural del terreno dos plataformas a diferente nivel, la más alta es plana y se sitúa la vivienda, en la inferior se conserva la pendiente de forma que evacuen los orines del ganado.

El centro del espacio destinado a vivienda está presidida por un hogar donde arde lentamente el fuego de leña sobre el que pende una olla que sirve de puchero Alrededor en forma de U, se sitúa un escaño, que vale de asiento y como arcón de enseres y despensa y en ocasiones de lecho.

Palloza de O Cebreiro



## Evaluación del día 1º día andando

Lo mejor (a agradecer)	Lo peor	Propuestas de mejora

*Y si insistes preguntándome ¿Quién soy?  
Mi respuesta será: estoy tratando  
de descubrirlo...*

**Borges.**

**ACTITUD +**

Iniciamos la penúltima etapa: ya hemos superado lo más difícil. A estas alturas el grupo ya estará consolidado y se empezarán a percibir las agradables sensaciones que produce el camino. El cansancio de las piernas pasa a ser asumido como parte de nuestra rutina y el cuerpo reacciona cada vez mejor. El paisaje, tan distinto al nuestro, alterna entre bosques, eucaliptos, prados y caseríos, siempre verde. Atención a los tramos y cruces de carretera.

Puente de Furelos



**ACTITUD +**

Si no escalas la montaña,  
jamás podrás disfrutar  
del paisaje

Pablo Neruda

Me gusta la gente que vibra, la gente que tiene tacto.

“La vida es como el camino”

Cuando se viaja en pos de un objetivo es muy importante prestar atención al camino. El camino es el que nos enseña la mejor forma de llegar y nos enriquece mientras lo estamos cruzando.

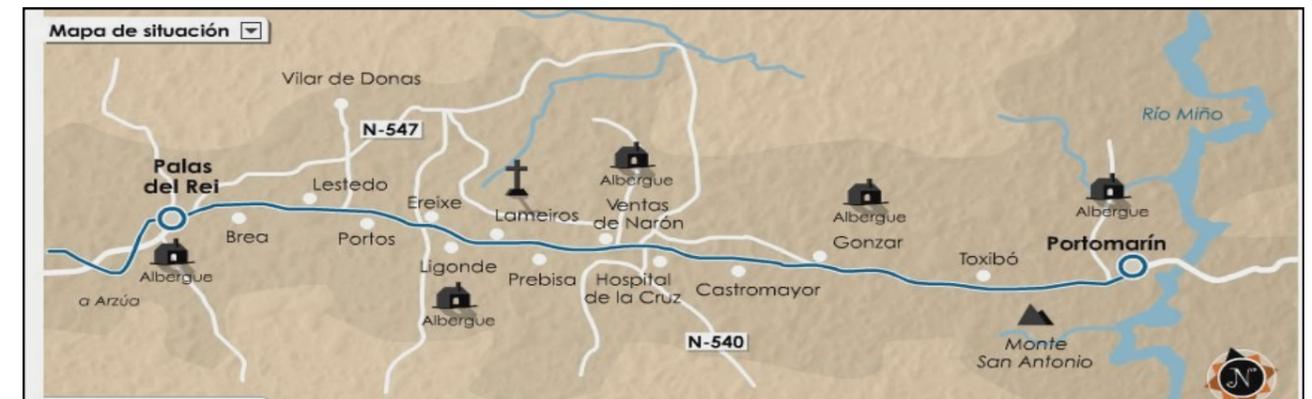
Las fuerzas que se asocian para el bien no se suman, se multiplican.

## Evaluación del 3º día andando

Lo mejor a agradecer	Lo peor	Propuestas de mejora

## 3º Día. Portomarín- Palas de Rei.

A la salida de **Portomarín** cruzamos una pasarela metálica sobre la cola del Pantano de Belesar y nos adentramos en un paisaje verde de castaños centenarios **que preparan el espíritu para el silencio:** la subida muy empinada al principio puede pasar la factura. Se pasa por distintas aldeas, entre ellas por la de Ligonde . Antaño Ligonde fue una importante estación jacobea donde aún se conserva un cementerio de peregrinos, anexo a un desaparecido hospital de la Orden de Santiago. Llama la atención la decoración de sus fachadas. Fue donado en el 956 por el conde Osorio a su esposa doña Teoduli Pepiz para redimir sus pecados. El camino permite conocer el tipo de agricultura y ganadería de Galicia: pastos verdes, maizales extensos, pequeños huertos familiares al lado de las casas, ganadería vacuna de la "rubia gallega". Las casas aún conservan estructuras de siglos pasados donde la piedra y la pizarra eran los materiales utilizados. Y los cruceiros con los hórreos por todos lados. Llegada a Palas de Rey y alojamiento en el albergue "Buen Camino".



Según la tradición, el ayuntamiento debe su nombre "pallatium regis" al palacio del rey visigodo Witiza, que reinaría entre los años 702 y 710. En Palas, Witiza habría matado al Duque de Galicia, Favila, padre de Don Pelayo. En estilo románico destaca la iglesia de Vilar de Donas, uno de los referentes principales del románico gallego, declarada en 1931 monumento histórico-artístico. Sus pinturas murales forman uno de los conjuntos más destacados y mejor conservados.

## Evaluación del día 2º día andando.

Lo mejor a agradecer	Lo peor	Propuestas de mejora

“¿Para qué sirve la utopía? Ella está en el horizonte. Me aproximo dos pasos, ella se aparta dos. Camino diez pasos, y el horizonte se corre diez pasos más allá. Por mucho que yo camine nunca la alcanzaré. ¿Para qué sirve la utopía? Para eso: para caminar”

(Eduardo Galeano)

**ACTITUD +**

## Acertijo: ¿Qué interruptor enciende la bombilla?

Un hombre está al principio de un largo pasillo que tiene tres interruptores, al final hay una habitación con la puerta cerrada. Uno de estos tres interruptores enciende la luz de esa habitación, que está inicialmente apagada.

¿Cómo lo hizo para conocer qué interruptor enciende la luz recorriendo una sola vez el tra-

yecto del pasillo?

Pista: El hombre tiene una linterna.



Un pedazo de calzada, con restos de la Roma antigua, nos conduce hasta Leboeiro, y 6 kilómetros de agradable paseo por caminos y corredoiras nos separan de **Melide**, antes pasaremos por la trastienda de un polígono industrial y por la vega de **Furelos**, donde un puente de 4 ojos nos recordará la vía primitiva. Entra en su iglesia, descubre y contempla su peculiaridad.

La entrada a Melide es una larga travesía por la carretera de Lugo. Aquí tomamos el picnic, fuera de presupuesto, quienes prefieran deleitarse con un buen pulpo a la gallega tienen una parada obligada en "**Casa Ezequiel**", a la misma vera del camino, en el centro de Melide.

Tras 2 km de marcha y en silencio, entre eucaliptos, nos encontramos en el pequeño río.



“Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti. Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer. La existencia no admite representantes”. (Jorge Bucay)