

# Camino de Santiago

¡Prepárate antes de salir!

## Un poco de historia...

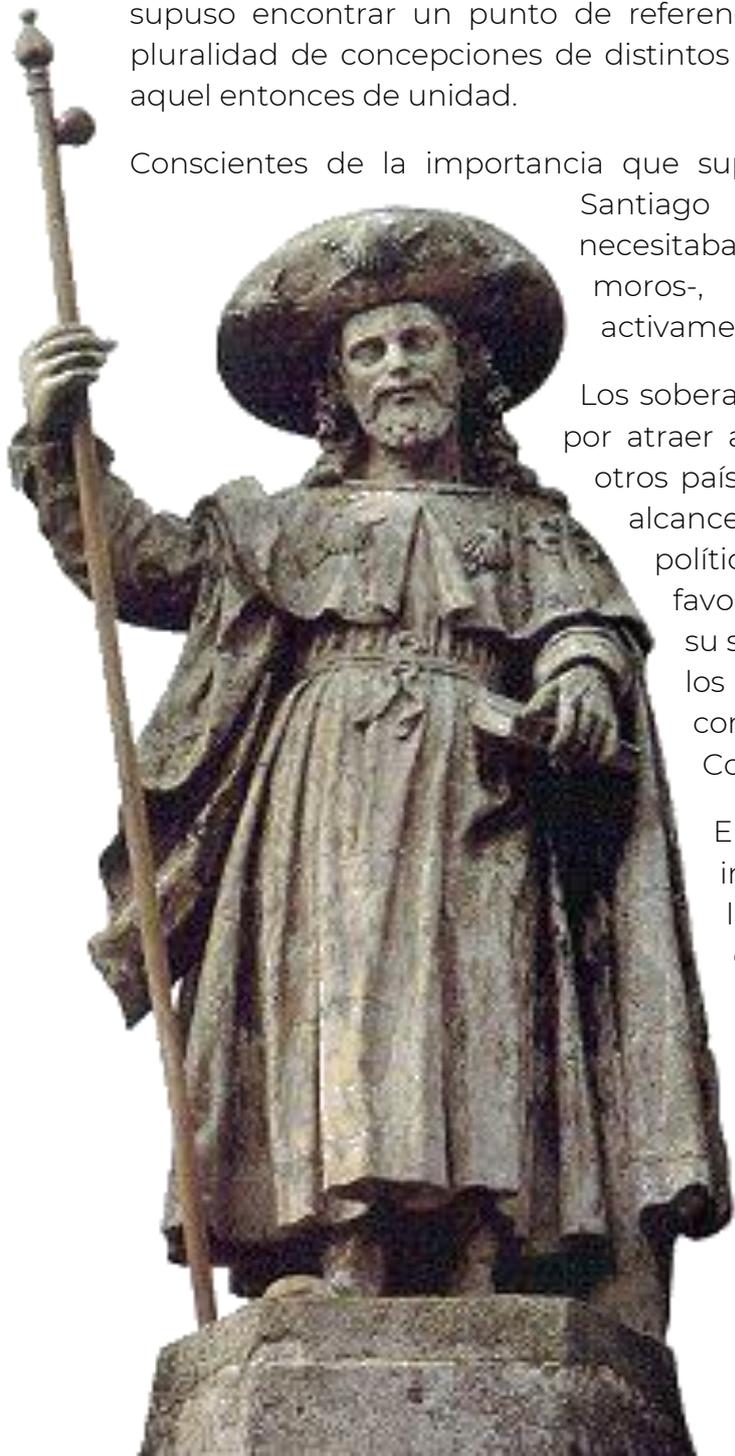
### EL CAMINO DE SANTIAGO EN LA HISTORIA

El camino de Santiago ha significado en la historia europea el primer elemento vertebrador del viejo continente. El hallazgo del sepulcro del primer apóstol mártir, supuso encontrar un punto de referencia indiscutible en el que podía converger la pluralidad de concepciones de distintos pueblos ya cristianizados, pero necesitados en aquel entonces de unidad.

Conscientes de la importancia que suponía tener una reliquia como los restos de Santiago el Mayor para sus intereses militares – necesitaban guerreros y dinero en su lucha contra los moros-, las monarquías españolas colaboraron activamente en el éxito del camino santo.

Los soberanos de Aragón, Navarra y Castilla se esforzaron por atraer a sus dominios a gentes ricas y poderosas de otros países, por lo que utilizaron todos los medios a su alcance para seducirlos. Intercambios de presentes, política de matrimonios y proclamación de los favores que otorgaba el Apóstol si uno iba a visitar su sepulcro. La creencia cada vez más extendida en los milagros de Santiago provocó que la gente comenzara a peregrinar hacia Santiago de Compostela para obtener su gracia.

El camino de Santiago ha ido unido indisolublemente a la cultura, a la formación y a la información. Cuanto se decía, predicaba, contaba, cantaba, esculpía o pintaba en el camino alcanzaba siempre a más gente y a más lugares. Gracias a su influjo en el arte y la literatura, Compostela junto con Jerusalén y Roma se convirtió en meta de la sociedad cristiana, especialmente a partir del siglo XI al XIV. El camino, fenómeno de peregrinación



en torno a la figura de Santiago el Mayor, llegaría a ser un foco catalizador de toda la sociedad cristiana.

### UN EXTRAORDINARIO HALLAZGO

La historia del Camino de Santiago se remonta a los albores del siglo IX con el descubrimiento del sepulcro de Santiago el Mayor, evangelizador de España. El hallazgo de este santo mausoleo está rodeado de una rica imaginería popular que en vez de distorsionar ha preservado y llenado de colorido la narración histórica.

Una de estas leyendas populares sitúa el extraordinario suceso en la primitiva diócesis de Iria Flavia, cuando el ermitaño Pelayo tuvo una "revelación divina": en la espesura del bosque ve unas "luminarias" y "oye canciones de ángeles". Los feligreses de la antigua iglesia de San Félix de Solobio, al pie del bosque, participan de esas visiones.

El obispo iriense Teodomiro acude al bosque y halla el mausoleo, identificándolo como el túmulo funerario del Apóstol Santiago. Este hallazgo fue un hecho trascendental que deslumbró a los pueblos del Occidente Medieval. Ante sus ojos se mostraron las pruebas evidentes transmitidas por documentos irienses que identificaban la tumba.

No existen datos precisos de las circunstancias del descubrimiento del venerado mausoleo, sus descubridores consideraron este hecho como una revelación divina de la instauración del culto a Santiago en el lugar en el que fue hallado.

Los estudios arqueológicos del reciente siglo pasado han arrojado más luz sobre la tumba y el culto a Santiago el Mayor durante los nueve primeros siglos de la era cristiana. Las excavaciones realizadas en el subsuelo de la Catedral de Santiago de Compostela han permitido situar el mausoleo dentro de una necrópolis cristiana, romana y germánica entre los siglos I y VII. Todos estos datos han ayudado a aclarar, unir y armonizar los datos inconexos de la tradición compostelana.



## Nuestro camino hacia Santiago: el Camino del Norte

El Camino de la Costa, o Camino del Norte, es en realidad la ruta más antigua y original. Desde el siglo IX, apenas es conocido el descubrimiento de los restos en Europa, se comienza a transitar esta ruta. Ya en el año 969, el conde Osorio Gutiérrez concede una herencia al monasterio de Lourenzá para proveer a pobres y peregrinos. Mientras las tierras castellanas y navarras ofrecían poca seguridad a los caminantes, dadas las incursiones musulmanas, la ruta del Norte ofrecía más seguridad. Con el avance de la reconquista, la ruta del sur fue la más frecuentada, coincidiendo con los siglos de esplendor del camino. Así surge el camino Francés, el más frecuentado y famoso, bien protegido por las órdenes de Cluny y los Templarios, así como otras órdenes religiosas de caballería, que dejarán el camino jalonado de hospitales y fortalezas para proteger y atender al peregrino.

El Camino del Norte actualmente es menos frecuentado y ofrece una riqueza paisajística y artística incluso superior al camino Francés.

### Prepara tu corazón

1. Considera que miles de peregrinos de toda clase y condición siguieron tu mismo camino durante siglos. En sus huellas se posan tus pisadas. Y, tras las tuyas, otros caminarán. Así pues, no caminas solo. Eres parte de una larga historia de sandalias en marcha.

2-. Camina ligero de equipaje. Deja las preocupaciones en casa. Una mochila y una cantimplora bastan. Como en la vida, pocas cosas son necesarias y sólo algunas de ellas imprescindibles.

3-. De albergue en posada, levanta tu tienda donde sea. Sin prejuicios ni mosqueos. Échate a la carretera o al camino vecinal, sin prevenciones. Todos los pueblos son nuestros.

4-. Piensa que vas siguiendo un camino sideral. El firmamento (buena metáfora para hablar de Dios) guía tus pasos. Las estrellas que contemplas, símbolo de la Luz de Dios, señalan tu ruta.

5-. Experimenta con toda tu alma y en tu propio cuerpo cómo se hace camino al andar. Que el diario cansancio no te prive del gozo íntimo de sentirte peregrino. Suda tu camino y esponja tu espíritu.

6-. Y de paso descubre cómo haciendo el camino el camino te hace a ti. Porque nunca se camina en vano. Tú eres también el camino que haces.

7-. Recuerda que es de camino cuando acontece lo in-sólito y salvífico: Dios te saldrá al paso cuando menos te lo esperes.



8-. Sabes que el peregrino, no es un turista ni un veraneante. Sabes que ser peregrino les hacer narrativa, parabólica, tu salida de casa. Mira que no se regresa igual que se ha salido. Es tu propia alma que camina.

9-. Camina con los ojos bien abiertos, dispuestos al asombro y la admiración. Peregrinar merece la pena más por el camino que se hace que por la meta a la que se llega. Entonces, no tengas prisa, goza con el camino.

10-. Atente humildemente a la hospitalidad. Déjate acoger, sin exigencias. Y practica la noble virtud de la gratitud y el saludo cordial. Lleva con alegría tu indefensión y tu pobreza.

11-. Canta y alegra los pasos de tus compañeros. Facilita la convivencia. Quizá puedas hacer nuevas amistades, consolidar las incipientes, reforzar los lazos del compañerismo.

12-. Visita devotamente los santuarios jacobeos que jalonan la ruta, rastrea los vestigios de su paso. Acércate al cemente-rio, al mercado y a la plaza del pueblo. Observa las costumbres locales y los monumentos. Conoce su historia y sus leyendas y tradiciones. Prueba su agua, su vino y su pan. Conversa con los lugareños. La peregrinación también es cultural; literaria, artística, musical, folklórica, gastronómica, etnológica...

13-. Intenta, en lo posible, seguir los viejos caminos de peregrinación: atravesar tal puente, descansar al pie del crucero, beber de la fuente, bajar al río, subir a la ermita... Y practicar los ritos propios del peregrino.

## Prepara tu mochila

**Dinero.** Con el dinero que abonaste con la inscripción se pagará la estancia y la comida de esos días (excepto una de las comidas en Santiago, que será libre, a tus anchas), los albergues, medicinas, etc. Lleva algo para comprar agua o un bocadillo por la mañana (si es que eres de los de almuerzo fuerte). No se necesita mucho más. Para compras de regalos y otras eventualidades recomendamos llevar una tarjeta de crédito.

**Mochila.** Hazte con una buena mochila, grande, sin hierros y con posibilidad de abrocharse en la cintura. Lleva solo lo imprescindible, todo lo demás pesa demasiado. Recomendamos: 2 pantalones cortos, 1 pantalón largo, 4 camisetitas, 1 chaqueta, 4 pares de calcetines de algodón, ropa interior, bañador, útiles de aseo, toalla mediana, chanclas para la ducha. Chubasquero o capa de agua (esta mejor, ya que puede tapar también tu mochila en caso de lluvia). Y no te olvides de meter una botella que puedas colgar en tu mochila o tenerla a mano... ¡siempre es bueno tener agua cerca!



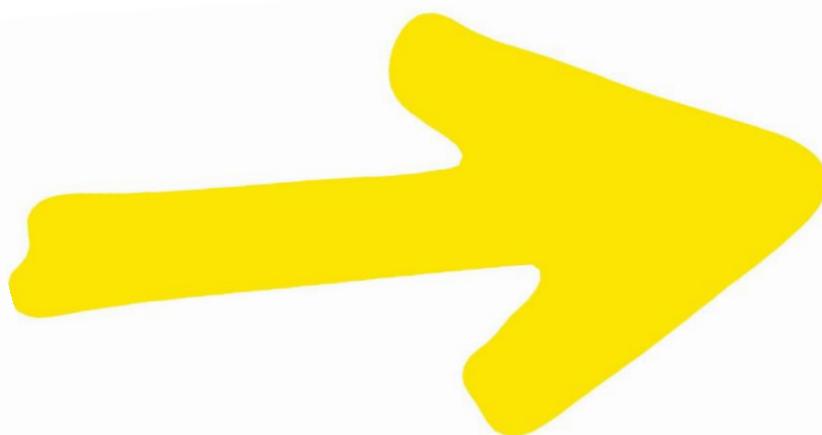
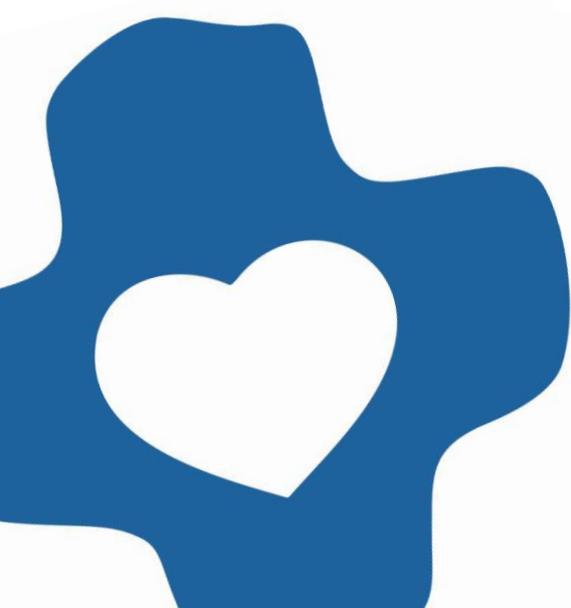
Saco de dormir ligero, dormiremos siempre a cubierto, funda impermeable (el saco es lo último que se puede mojar), almohada hinchable (opcional).

**Calzado.** Unas botas de trekking / zapatillas para caminar en el monte, con las que ya hayas caminado anteriormente (¡no las estrenes esos días!). Otro calzado para descansar el pie (sandalias, sobre todo para la ducha y zapatillas cómodas para los tiempos de descanso).

**Documentación.** D.N.I y fotocopia de la tarjeta de la seguridad social. Carné joven—fotocopia familia numerosa. Otras cosas: móvil y cargador, crema para el sol, crema-vaselina para los pies, medicinas propias, un bolígrafo. Sombrero o gorra.

## No olvides

- Prepárate física y espiritualmente. Empieza a caminar ya. Dedica todos los días al menos una hora o dos a caminar a buena marcha. Empieza con poco y después vete incrementando la duración. Los últimos días, llena la mochila y cárgala en tus marchas, evitarás rozaduras y hematomas.
- Antes y después de caminar hay que hacer ejercicios de estiramientos.
- Elige bien el calzado que vas a usar: calzado de suela dura que mantenga el pie sujeto, que hayas usado antes y que sepas que no te molesta ni te produce rozaduras.
- Después de caminar descansa el pie manteniéndolo en alto.
- Para evitar ampollas es importante llevar buenos calcetines: en la tiendas venden unos especiales que mantienen el pie seco, sin costuras. Algunos usamos, a veces, vaselina en el pie para evitar las rozaduras.
- No tengas miedo. Eres capaz de mucho más de lo que te imaginas. El camino te pondrá, en ocasiones, al límite. Ten paciencia, los obstáculos se han hecho para ser saltados.
- Los problemas físicos más comunes son: las agujetas, las ampollas, son las que más miedo te darán al principio, pero, ¡buena noticia!: no te paralizan y, aunque son molestas, no te impedirán caminar. Las contracturas (del peso de la mochila) y las tendinitis pueden aparecer. Por eso es bueno no forzar demasiado tu cuerpo, tampoco hacerte el duro/a, o caminar a un ritmo que no es tu ritmo habitual.
- Algunas personas se ayudan de un bastón para apoyarse en el camino. Lo malo es que resulta muy incómodo de transportar. ¡Pero tú decides!



Buen Camino