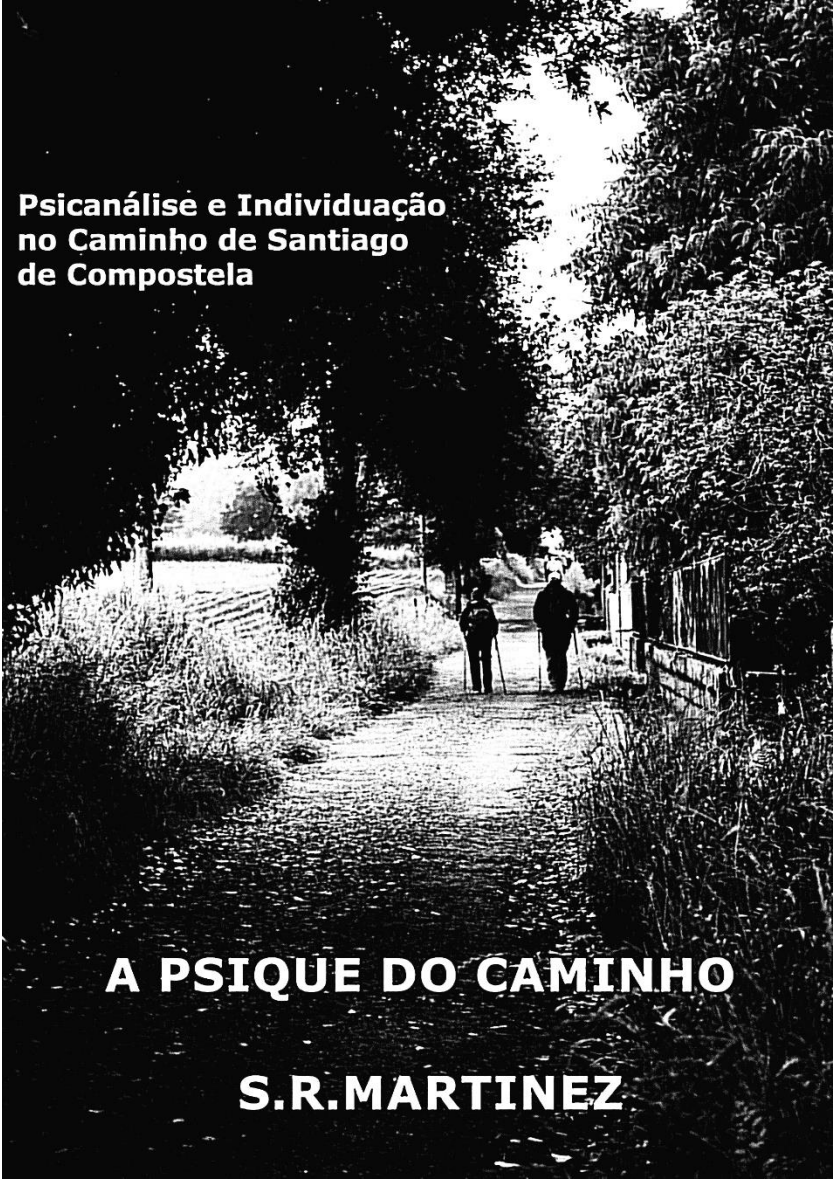




**Psicanálise e Individuação
no Caminho de Santiago
de Compostela**

A PSIQUE DO CAMINHO

S.R.MARTINEZ

S.R.Martinez

A PSIQUE DO CAMINHO

**Psicanálise e Individuação nos
Caminhos de Santiago de Compostela**

2.^a ed.
(Revista e Ampliada)

**BRASIL-ESPANHA
2019**

Dados Gerais da Obra

Publicado em versão Impressa e E-book.

Copyright: use livremente as informações aqui contidas, desde que se faça a menção expressa à fonte.

Contatos com o autor: dr.srmartinez@gmail.com

Obra individual, informativa, sobre a temática do Caminho de Santiago de Compostela

Ficha Catalográfica

M385p	MARTINEZ, Sérgio Rodrigo, 1973 - A Psique do Caminho: psicanálise e individuação nos Caminhos de Santiago de Compostela - Foz do Iguaçu: Edição do Autor/Clube dos Autores, 2.ª ed. 2019. 271 p.; 21 cm. ISBN: 978-85-910307-7-4 1. Psicanálise. 2. Inconsciente Coletivo 3. Caminho de Santiago de Compostela CDD 100 CDU 130.3
--------------	---

Esta obra é dedicada a todos os peregrinos,
em sua busca do sentido e de felicidade
nos Caminhos de Espanha

“Quando você quer alguma coisa, todo universo
conspira para que você realize seu desejo”
(Paulo Coelho)

SUMÁRIO

À GUIA DOS PRIMEIROS PASSOS.....	11
PARTE I - A PREPARAÇÃO	16
1 O Acesso ao Caminho.....	17
2 A Busca por Mudanças.....	20
3 A Psique do Caminho	24
4 O Arquétipo do Herói Peregrino	27
5 Os Custos da Oportunidade	31
6 Requisitos Legais Exigidos.....	35
7 Caminhar ou Pedalar?.....	38
8 Como Chegar ao Caminho	43
9 À Espera da Jornada	46
10 O Mínimo de Sete Dias no Caminho	49
11 Quanto Economizar para a Viagem?.....	52
12 D.A.Y.S.I – Dios ayuda y Santiago Intercede	55
13 Vencendo os Inconscientes Defensivos	57
14 Qual Caminho Fazer?.....	60

15 Vai Fazer o Caminho Todo?	65
16 O que Carregar na Mochila?	71
17 Equipamentos Obrigatórios	76
18 Alimentação Emocional	80
19 Rotina Diária de Peregrinação.....	83
20 Vivências em Albergues	86
21 O que Levar e Não Deixar no Caminho.....	90
22 Os Símbolos do Caminho.....	93
23 A Fênix do Caminho	98
24 Curva da Idade para Fazer o Caminho.....	101
25 Alquimia Espiritual da Jornada	103
PARTE II - A PRAGMÁTICA	106
1 O Ágape da Caridade	107
2 A Desconexão	110
3 O Desapego Material.....	115
3 A Desconexão da Realidade Noticiada	121
4 A Reconexão Imanente	125

5 A Mudança de Referencial	129
6 Reconexão Afetiva	133
7 A Meditação Aeróbica.....	135
8 O Diário de Bordo	137
9 Sintonizando o Caminho.....	142
10 A Importância do Silêncio	145
11 Introspecção Adimensional.....	148
12 As Sincronicidades Simbólicas	151
13 Intuições e Insights	154
14 Fisionomias da Assistência	157
15 Trabalhando com sua Agressividade.....	160
16 As Crises na Jornada	164
17 Dias de Ampla Conexão	168
18 Inventário da Missão de Vida	170
19 Alteração das Percepções Dimensionais	174
20 Sonhos Durante a Jornada.....	177
21 Adeus às Águas Passadas	180

22 Dias Desafiadores do Caminho	182
23 O Juramento do Caminho.....	187
24 O Ritual Celta de Iniciação	189
25 A Partida no Caminho.....	193
PARTE III - OS INSIGHTS	196
1 A Galícia e Sua Espiritualidade	197
2 Os Celtas na Psique do Caminho.....	199
3 Mia e seu filhinho.....	201
4 Os Venenos no Caminho.....	203
5 São Francisco de Assis	206
6 Um Planeta em Transmutação	208
7 Vida, Caminhos, Mochilas e Cargas.....	210
8 Suas Pegadas no Planeta	212
9 A Generosidade no Caminho	214
10 O Carinho na Jornada	216
11 Das Sombras ao Centramento	219
12 Masoquismos, Culpa e Libertação	223

13 Perder-se pelo Caminho.....	228
14 A Ordem do Caminho	232
15 Os Embaixadores do Caminho	235
16 Os Mestres do Caminho	237
17 A Partida da Hanninha.....	239
18 Tanatofobia.....	244
19 Sozinho no Caminho	246
20 Afetos no Caminho	249
21 Pulsão de Vida no Caminho	251
23 Epifanias no Caminho.....	257
25 A Última Lição	262
FIM	266
UM NOVO CHAMADO	267
BIBLIOGRAFIA.....	269
POST SCRIPTUM	270

À GUIA DOS PRIMEIROS PASSOS

Não há quem se motive ao Caminho de Santiago de Compostela, que não tenha recebido um chamado à jornada. Esse chamado advém de uma demanda interna de busca existencial e, porque não dizer, de autoencontro.

Por vezes, tal busca íntima não é assim necessariamente entendida. Pode ser, no

plano consciente, a mera procura de uma nova aventura esportiva, turística ou cultural, uma demanda de ação.

Todavia, para grande parte das pessoas que se dispõe a enfrentar o Caminho de Santiago de Compostela, há sim, uma motivação existencial mais profunda, com foco espiritual, um chamado à aventura dos sentidos da vida.

Nessa busca, há um caminho físico a ser percorrido, uma peregrinação direcionada a se atingir o objetivo de chegar à Catedral de Santiago da Composta, onde estariam os restos mortais de Yacobo, ou São Tiago, um dos apóstolos de Cristo.

Do ponto de vista psicanalítico, buscas de sentido fazem parte constante da vida, enquanto demandas por respostas íntimas às sensações de incompletude vivenciadas, algo motivado para além do plano consciente.

Como dizia Freud, busca-se aquela completude perdida, a versão do éden individual, representada pelo período de fecundação, situação narcísica e espiritual de conforto, a qual não pode ser atingida no plano material.

Busca-se, busca-se, busca-se durante toda a vida. Muitas vezes, sem saber o que se quer encontrar. Na realidade, o processo de busca é mais importante para a Psique, do que o resultado alcançado. Buscar é o motor da vida psíquica, em face do contínuo desejar da alma.

Busca-se até se chegar à realização do desejo, agora materializado. Uma vez atingido tal objetivo, inicia-se uma nova pulsão de vida, algo novo a desejar.

Claro que são muitos os caminhos de realização dos desejos humanos, em vários sentidos: busca-se no amor, nos estudos, no campo profissional, no campo espiritual.

Quem não busca, não quer mais buscar ou se desanima em enfrentar novos caminhos, demonstra estar

vivendo um dos sintomas básicos da apatia existencial de sentido, a chamada depressão, o mal da pós-modernidade.

Por outro lado, aquele que busca ansiosamente, de maneira efêmera e líquida, acaba por viver o outro extremo neurótico do mundo contemporâneo, o da angústia efêmera de consumir, de quem acaba sendo consumido.

O Caminho de Santiago de Compostela, para além da depressão ou da ansiedade, é uma oportunidade de realinhar a psique, reavivar a chama existencial, um espaço terapêutico de reequilíbrio e individuação do self.

Seu alicerce terapêutico está em seus mais de mil anos de existência, nas pegadas materializadas na história dos milhares de peregrinos que por ali já passaram.

Isso gerou um “script” milenar nos Caminhos a Santiago, um modelo arquetípico, como diria Jung, a irradiar sua força sobre todos os que estão predispostos a percorrer suas trilhas e a imergir em sua egrégora.

O chamado é uma porta psicológica democrática à vivência dessa jornada. Qualquer um pode receber o chamado, mas nem todos farão dele seu desejo imediatamente, o que poderá levar décadas para ocorrer.

O chamado nada mais é do que o surgimento do desejo de uma nova busca por realização existencial. Uma demanda cujo foco estará em vivenciar a jornada do peregrino a Santiago de Compostela.

Uma vez introjetado o chamado, há que se estar apto a materializar a jornada, já que trilhar o caminho exigirá preparação prévia, física, emocional, mental, financeira e logística. Isso pode levar algum tempo.

Se algum dos assuntos tratados neste livro lhe fizer algum sentido e se uma fagulha surgir, com vistas à futura aventura pelos Caminhos de Santiago de Compostela, o chamado já estará em você e a preparação será iniciada.

Demore o tempo que for necessário à sua preparação e, mesmo, quando ainda não se tenha condições para se fazer o caminho, aos poucos os ventos da mudança poderão se direcionar a seu favor.

O Caminho de Santiago de Compostela é composto de histórias pessoais nesse sentido. Aquilo que era impossível para alguns quando recebido o chamado, vai passo a passo tornando-se realidade, quando o universo

conspira a favor daqueles que entenderam a oportunidade e colaboraram, com seus esforços, à sua materialização.

Comigo foi assim. Passou-se mais de uma década desde o chamado, até que todas as condições pudessem ser materializadas, durante a preparação, e o caminho pudesse ser efetivamente percorrido.

Olhando-se para trás, hoje vejo como a leitura da obra “Diário de um Mago”, de Paulo Coelho, foi o ponto inicial dessa conexão com o Caminho de Santiago de Compostela, seu chamado e início da preparação.

Em gratidão à oportunidade vivenciada, esta obra visa possibilitar que o chamado possa também chegar a você, por meio desta pequena contribuição.

A todos, uma boa leitura e que chamado da Ordem do Caminho esteja convosco: “o melhor de tudo, o melhor para todos.” Buen Camino e felicidades!

Santiago de Compostela, verão de 2016 (1.^a ed.).

S.R.Martinez

PARTE I - A PREPARAÇÃO

“Grandes realizações são possíveis quando se dá importância aos pequenos começos...Uma longa viagem de mil milhas inicia-se com um passo.”
(Lao-Tsé)

1 O Acesso ao Caminho

O Caminho de Santiago é um chamado antigo a todos que desenvolvem um certo tipo psíquico de desejo de busca, existencial e espiritual, a ser trilhada.

Claro que há inúmeras motivações diretas, desde a mais tradicional, a religiosa cristã, de peregrinação até a Catedral de Santiago de Compostela, onde estariam os restos mortais do Apóstolo Tiago, até a mera curiosidade turística ou o desafio desportivo de percorrer o trajeto.

Não obstante isso, com o tempo, o relato acumulado das experiências dos peregrinos passou a refletir aspectos psicológicos, demarcados e parecidos, a serem identificados por aqueles que se aventuraram no caminho.

São fartas as obras a relatar a ocorrência de um processo de interiorização e autorreflexão existencial, durante a jornada, uma verdade imersão em si, vivenciada em dias ininterruptos e exaustivos de caminhada ou pedal.

Há ainda relatos de verdadeiras mudanças de vida, de rumo, observadas depois de epifanias e insights preciosos obtidos na jornada, a transformar os peregrinos.

A hipótese é que, com o acúmulo de milhares de experiências individuais nesse sentido, formou-se ali um “script” terapêutico, um arquétipo, a ser vivenciado pelos peregrinos. A tal ocorrência, dá-se o nome de a “Psique do Caminho.”

Logo, além desta peregrinação ser marcante pela vivência física deste trajeto, considerado patrimônio turístico da humanidade, o Caminho de Santiago também poderia ser considerado uma oportunidade terapêutica.

Nele há um ritual de passagem transpessoal, uma transição entre algum lugar a outro dentro de si, uma reconfiguração pessoal, a que Jung chamaria de processo terapêutico de individuação.

A cada avanço no caminho, o corpo responderia aos estímulos recebidos dessa essência arquetípica do ambiente e a mente, passaria a operar em frequência elevada, permitindo o acesso a ondas cerebrais longas.

Neurofisiologicamente, seria desencadeado, a partir de caminhada ou pedalada contínuas, por horas e dias a fio, um campo mental propício aos pensamentos e análises aprofundadas sobre a existência e seus significados.

É nesse momento que a terapêutica do caminho ocorreria, com o acesso do peregrino às áreas profundas da mente, nas quais estariam os mais recônditos processos emocionais, as pulsões, as neuroses e as próprias soluções presentes nos inconscientes, individual e coletivo, a serem transmutadas.

Neste processo de individuação, aos poucos vai se refazendo o centramento do self (psique individual), na reconstrução das estruturas pessoais, a partir desta conexão com o arquétipo desta Psique do Caminho.

Trata-se de uma oportunidade de reorganização existencial feita durante o trajeto, a qual ocorreria, de maneira terapêutica, na hipótese formulada.

Ao se tomar consciência desta ocorrência, todo peregrino poderia focar-se melhor a ser vivido, visando ampliar seus benefícios em termos de individuação.

Ou seja, forca-se na terapêutica durante a jornada, capaz de direcionar esta rica experiência, a uma transmutação existencial a maior, a ser vivida nos Caminhos de Santiago de Compostela.

2 A Busca por Mudanças

A leitura de Freud sobre a mente humana e suas neuroses, entendida enquanto processo adaptativo da personalidade à vida em sociedade, é essencial para compreender as crises e os desequilíbrios que não configuram transtornos psiquiátricos da mente.

Quando se vive em sociedade, parte da libido é castrada, assim como os desejos, em prol da pacificação e do respeito ao espaço recíproco dos demais. Daí que não existiria vida social civilizada, sob Contrato Social, sem neuroses recíprocas para alívio destas castrações normais da vida cotidiana.

Neuroses são formas usuais de canalização das frustrações, dos desejos reprimidos pela castração social, em forma de meios substitutivos de extravase das energias libidinais das pulsões de vida, por exemplo, consumismo.

Não há sociedade sem neuroses. Seu desequilíbrio só pode a ser indicado quando o indivíduo passa a fazer mal a si ou a outrem. Geralmente isso ocorre nos excessos. Por exemplo, o uso moderado de álcool para alívio das tensões versus seu vício diário incontrolável.

Quanto mais urbana e aglomerada uma sociedade, mais neuroses adaptativas poderão ser verificadas no dia a dia daquela população, pela redução do espaço de autorrealização dos desejos.

Todavia, há neuroses e neuroses. Elas refletem escolhas de canalização pulsional e permitem o descarte das tensões internas, advindas do Ide (plano inconsciente dos desejos) e controladas pelo Superego (plano inconsciente da moral e do controle).

Nesse sentido, cada indivíduo, estabelece para si um conjunto de estratégias de balanceamento de sua psique na vida social e com ela segue a vida, com suas vantagens e desvantagens inerentes a cada escolha.

Conclusão: não há nada de sintomático com as neuroses do dia a dia, desde que não se faça mal a si ou a outrem. Elas ajudam grande parte das pessoas a seguirem o fluxo da vida adulta com suas exigências, a gerar equilíbrio pulsional e consequente pacificação pessoal.

A terapêutica das neuroses só começa quando o indivíduo passa a se sentir sufocado, deslocado e sem sentido na sua vida cotidiana. Suas neuroses não

conseguem mais substituir suas pulsões e as tensões internas demandam novas buscas de sentido. Surge uma insatisfação a maior, que não está sendo suplantada e assim, inicia-se um chamado à mudança.

A busca é o sinal mais evidente deste processo psicológico de mudança, de demanda por crescimento pessoal e de construção de novos desafios e conquistas.

Nessa hora, pode surgir uma crise íntima entre os apegos, daquilo que já foi conquistado e o desejo do incerto, com um certo desconforto do que se busca, sobre o qual não se tem noção clara do que e como será atingido.

Dúvidas e conflitos internos abrem então o espaço para poder repensar e fazer um “sabático” da vida, um período de reflexão, afim de se colocar as coisas no lugar.

O Caminho de Santiago de Compostela poderia ser o local ideal para esse sabático. Ideal porque permitiria afastar-se de sua vida cotidiana, suspender as conexões com as pessoas e demais obrigações e assim, ter espaço e paz interior a repensar sua existência.

Trata-se da oportunidade de uma desconexão útil e necessária, pois no Caminho, haverá o tempo, o silêncio, o

contato com a natureza e a introspecção necessária aos pensamentos sobre mudanças a serem implementadas.

Por isso, o Caminho é precioso em termos terapêuticos, um verdadeiro tesouro arquetípico, construído há mais de mil anos, dentro da “vibe” cristalizada no tempo, de todos aqueles que por lá passaram em busca dessas mudanças existenciais.

Na terapêutica de Jung, a individuação requer esse espaço para a mudança, nas reflexões e aprofundamentos sobre o seu arquétipo da vida atual, a ser transmutado. O que se quer, são melhorias em si, mudanças especiais.

Na jornada perante a Psique do Caminho, é isso que será possibilitado ao peregrino, uma reflexão sobre as neuroses aderidas, com vistas às mudanças, descartando aquilo não mais adequado e acrescentando novas possibilidades à conjugação do equilíbrio multifatorial (físico, emocional e mental) de sua existência futura.

3 A Psique do Caminho

O Caminho de Santiago surge com a história da mítica descoberta do local de sepulcro do Apóstolo Tiago (Yacobo) em Galícia, oito séculos após a sua morte.

Mas somente a partir do século X, o mito se espalha pela Europa. Desde então, milhares de peregrinos percorreram o caminho, incluindo personagens históricas como Carlos Magno, El Cid e São Francisco de Assis.

Nesse sentido, são mais de dez séculos de história em que os peregrinos percorrem os Caminhos em direção ao sepulcro de São Tiago, na cidade batizada em sua homenagem como Santiago de Compostela.

O Caminho de Santiago de Compostela foi declarado patrimônio cultural europeu pela União Europeia e patrimônio mundial da humanidade pela UNESCO.

Com o passar do tempo e do acúmulo de experiências nas rotas que levam à cidade de Santiago de Compostela, tais trajetos assentaram-se sob uma egrégora, um modelo inconsciente de peregrinação.

A cada novo peregrino, um reforço a mais neste sentido, a contribuir para a força deste modelo

inconsciente, desta Psique do Caminho, a criar um ritual, um “script” de travessia desta jornada.

Com a cristalização dessas condutas no tempo, formou-se aquilo que, na teoria do Inconsciente Coletivo, Carl Gustav Jung considera como arquétipo.

Entende-se arquétipo como um modelo inconsciente e cristalizado de condutas, pensamentos, energias e sentimentos específicos, a ser demarcado culturalmente, cuja reprodução automática se reforça cada vez mais no tempo.

É isso o que você encontrará no Caminho de Santiago, um arquétipo a influenciar as vivências dos peregrinos que receberam o seu chamado.

Essa reprodução do modelo arquetípico é contínua e vai sendo aprimorada com o passar do tempo, a refletir a afirmação de que o Caminho hoje possui uma alma própria, ou seja, uma Psique do Caminho.

Claro que você poderia apenas visitar o caminho de maneira turística e não perceber nada disso. Até negar que o caminho não tem uma alma (psique) própria.

Nessas horas, há que se lembrar de que tudo o que existe fisicamente e metafisicamente antecede ao indivíduo, que introjeta do mundo a cultura pré-existente.

Assim, é importante evitar os autoenganos. Você acessará por livre arbítrio a parte deste arquétipo que quiser acessar, nada mais, nada menos, do que já existiu por ali, em mil anos de peregrinações cristalizadas.

Quem vai ao Caminho de Santiago e o faz sem perceber nenhuma introspeção ou modificação em seu modo de ser, bloqueou sua conexão à Psique do Caminho.

Por isso, estar em busca de sentido é a senha essencial de acesso à Psique do Caminho, cujos efeitos avançarão na medida de sua imersão, uma vez que as respostas esperadas partem de seu próprio self.

O caminho então, é apenas um instrumento, um ritual de passagem, não o fim em si. E como todo ritual, quando ele é vivido dentro do seu padrão arquetípico cristalizado na cultura do tempo, os resultados irão providencialmente acontecer e serão revelados no dia a dia desta maravilhosa jornada de autodescobrimento.

4 O Arquétipo do Herói Peregrino

Foi Joseph Campbell, na obra “O Herói de Mil Faces”, quem identificou nas sagas humanas o arquétipo da jornada do herói.

Este arquétipo humano é vivenciado por todos aqueles que, independentemente de suas diferentes culturas e países, recebem um chamado a enfrentar um desafio existencial transformador pela frente.

Na Teoria de Campbell, a aventura do herói começa a ser vivenciada desde um chamado, perpassa um ponto de ruptura (separação de sua realidade), adentra à iniciação ao novo (um caminho de transmutação) e chega até os efeitos do retorno da saga. Há muitas subfases nesse processo, mas o certo é que tal experiência humana não é algo novo, mas sim, um ritual de transformação existencial há muito materializado no Inconsciente Coletivo ao longo da história do ser humano.

Acessar o arquétipo do herói faz parte da dinâmica inconsciente da Psique do Caminho. Muitas vezes, o chamado fica latente, ao indivíduo conectado ao arquétipo

desta saga, até que uma crise existencial ou de necessidade de obtenção de respostas às demandas da vida, faça-o mover-se em direção à preparação ao Caminho de Santiago de Compostela.

Eventos críticos na vida, como uma doença grave, a morte de um ente querido, mudanças radicais nas condições existenciais, podem ser mecanismos de incentivo à ativação do arquétipo adormecido.

Claro que você não precisa esperar algo para se candidatar ao caminho. Pode, muito bem, pelo ponto de vista de uma pulsão de vida, decidir-se por essa aventura e pela superação de desafios que ela representa. Esta também é uma característica de quem ressona com o arquétipo do herói e o possui adormecido em si.

Por que alguns vão acessar o arquétipo do herói e outros não? Essa resposta faz parte daqueles mistérios da mente inconsciente e da vida espiritual, cujos fatores materiais não são os preponderantes a descrever os motivos de se acessar à Psique do Caminho.

Para muitos, o arquétipo do herói não passa de uma sensação emocionante de busca pela aventura, coisa que

os faz sentir-se vivos e vibrantes, sem o rigor de avaliar aprofundamentos metafísicos sobre essa ocorrência.

Para outros, um conjunto de sincronicidades, aberturas de oportunidades de vida e insights farão com que se perceba as nuances do arquétipo em curso.

Independente disso, se você se propõe a encarar o Caminho, a consciência do arquetípico em curso, deve estar clara, uma vez que, ao se responder o chamado, estará a aceitar a jornada da heroína ou do herói já existente em você.

A importância prática disso é poder ter consciência do processo psíquico em curso, afim de otimizar sua ocorrência durante a jornada, enquanto desafio de crescimento existencial personalíssimo.

Negar o herói em você pode ser uma forma humilde de encarar o Caminho, situação muito comum aos peregrinos, pois os desafios e provações da jornada vão muito além das imagens romantizadas nos filmes de Hollywood.

O herói, neste sentido, não lutará uma batalha fantástica contra o bem ou o mal, mas sim, assumirá as rédeas de seu próprio corpo, mente e espírito, ao desbravar sua individuação terapêutica nos Caminhos de Santiago de Compostela. Geralmente, sua aventura será em busca do regozijo e da transmutação resultantes das aprendizagens a serem recebidas.

Aos heróis e heroínas peregrinos, a Psique do Caminho reserva, ao final de cada saga, algo muito além de se obter o certificado da "Compostelana". Cada qual soube da imensidão de sua conquista ao seu final, de sua força existencial na vitória obtida e da abertura para o que virá a seguir.

Cada peregrino concluinte do desafio passa a integrar a imaterial Ordem do Caminho, a estar conectado a está mítica antiga de pessoas de ontem, de hoje e de amanhã, aptas a colaborar na melhoria vibracional, desta casa chamada Terra.

* Com gratidão à obra de Joseph Campbell.

5 Os Custos da Oportunidade

Fazer o Caminho de Santiago é uma oportunidade existencial. Mas sua ocorrência dependerá de três requisitos básicos: condições físicas mínimas, tempo suficiente disponível e recursos financeiros adequados.

Para quem é possuidor dessas três condições, a oportunidade de fazer o Caminho de Santiago poderá ser programada no curto prazo. Entretanto, isso não significa que será possível responder ao chamado imediatamente.

Alguns acabaram por retardar sua jornada até que tudo esteja bem assentado, sem pressa e com muito discernimento sobre a importância da experiência.

Apesar de ser um passeio turístico belíssimo por locais interiores da França (San Pied de Port), Espanha e Portugal (caso opte por fazer o trajeto português), não se deve consumir o Caminho como mais um pacote turístico. Isso seria um desperdício desta rica experiência psíquica e mística.

Quem ainda não possui um dos três requisitos mínimos a oportunizar a jornada, requer-se colocar o

planejamento de médio e longo prazo em curso, até gerar as condições ideais de vivenciar a jornada.

No primeiro plano, deve-se iniciar atividades físicas com vistas a atingir as condições mínimas a enfrentar o caminho. Isso demandará treinos com atividades de caminhada ou pedal, além de condicionamento físico geral.

Essa, apesar de ser a parte mais fácil da preparação, é uma das mais difíceis para algumas pessoas com histórico de sedentarismo crônico ou depressão.

Há que se colocar o corpo em movimento, mesmo que inicialmente contra a vontade, para se superar a inércia psíquica nesses casos. Não se requer um atleta para se concluir as jornadas do Caminho, mas um grau mínimo de condicionamento e preparação é requisito essencial.

Para se ter uma ideia, deverá preparar-se para caminhar, ao menos, cerca de 15 Km por dia ou pedalar 30 Km. Serão, no mínimo, 7 dias seguidos nessa toada, para se totalizar os mínimos exigidos para se obter a “Compostelana”, de 100 Km caminhando ou 200 Km pedalando, até Santiago de Compostela (explicaremos mais detalhadamente sobre isso em outro tópico).

Para quem é sedentário, há que se começar aos poucos e ir aumentando as atividades físicas até se chegar ao condicionamento mínimo para tal jornada.

No segundo plano, há o fator tempo. Ele é considerado requisito essencial, porque terás que interromper todas as suas atividades da vida cotidiana, se quiser adentrar ao processo da Psique do Caminho.

A mínima medida temporal requer a disponibilização de, ao menos, 10 dias livres. Essa quantidade de dias pode ser aumentada em meses, para quem se propõem a vencer maiores distâncias desde a França, por exemplo.

Esse talvez aparente ser o quesito mais objetivo de ser vencido. Porém, para quem tem responsabilidades e não pode se afastar, o desapego aqui será fundamental.

Condições afetivas e profissionais de afastamento deverão ser observadas. Quem não consegue se desligar das preocupações com a família e o trabalho, terá reduzida a sua imersão psíquica na jornada.

Leve isso à sério, evitando-se aqui os famosos autoenganos, os quais podem levar à frustração ao final, quando não se atingiu nada do que esperou encontrar.

A última pendência é a questão financeira, talvez a maior dificuldade material a ser vencida. O importante é estabelecer um planejamento financeiro dure o que tiver que durar. Por exemplo, não há nenhum problema em consideração alguns anos prévios de economia dirigida.

Há várias associações de peregrinos no Brasil que podem lhe orientar nesta conta. Pode-se poupar mensalmente e assim, garantir aos poucos os valores da passagem aérea, hospedagem, traslados e alimentação.

Quem opta pelos trajetos mínimos exigidos para se obter a Compostelana ou Compostella, poderá economizar em diárias de hospedagem e em gastos de alimentação. Mas ainda terá de arcar com a passagem aérea.

Do ponto de vista psíquico, vencer tais custos da oportunidade serão as primeiras provações da resiliência do peregrino a serem colocadas em prática, em sua direção à Santiago de Compostela. Mas não deixe de verificar as sincronicidades e conjunto das ocorrências positivas na sua vida, a indicar o desenlace da jornada, no curto, médio ou longo prazo, a partir da decisão de superar os custos da oportunidade e acessar à Psique do Caminho.

6 Requisitos Legais Exigidos

Para se poder adentrar à União Europeia (por até 90 dias), na área do chamado Tratado Schengen, que uniformizou a circulação de pessoas dentro dos países a ele signatários (dentre eles, está Espanha, França e Portugal), uma série de exigências objetivas deverão ser cumpridas pelo peregrino.

Primeiro, há que se possuir passaporte brasileiro válido por mais de seis meses, da data da pretensa entrada na Europa. Não há a necessidade de visto a brasileiros.

Depois, obter uma passagem de ida e volta, com a qual o peregrino comprova seu interesse de permanência turística e provisória na Europa.

Deverá possuir também um seguro de saúde internacional, válido por todo o período de sua estada. Ele se conta por dias de estada. Tais seguros devem ser adquiridos antecipadamente no Brasil e devem cobrir gastos mínimos de trinta mil Euros em casos de emergências médicas.

Há cartões de crédito que emitem apólices de seguro de saúde internacional gratuitas, desde que a passagem aérea seja comprada integralmente com eles.

Outro requisito, é comprovar possuir, em moeda ou em saldo de cartões de débito ou crédito, o equivalente a 68 Euros por dia de permanência, com um mínimo de 570 Euros para toda a estada (independente dos dias).

O último requisito é comprovar suas reservas de hospedagem. No caso dos peregrinos, a Credencial do Peregrino, que dá acesso aos albergues públicos/paroquiais, servirá de documento substitutivo, desde que obtida antecipadamente nas associações de peregrinos no Brasil.

Peregrinos que vão se hospedar nesses albergues do caminho, não conseguirão obter reservas neles, uma vez que o acolhimento se dá por ordem de chegada a cada dia, a partir de determinado horário.

Como não terão como comprovar onde estarão a cada dia da jornada, ao se filiar antecipadamente a uma das associações de peregrinos existentes no Brasil,

poderão obter deles, uma carta convite de visitação ao caminho.

A Credencial do Peregrino é documento emitido e distribuído pela Catedral de Santiago de Compostela aos que desejam fazer o caminho. Ela contém a identificação do peregrino e serve para registrar, a cada paragem, a chegada e a saída. Tais registros são essenciais para se comprovar a peregrinação e se obter a “Compostelana” ou “Compostella” ao final da jornada.

Ela pode ser adquirida nos pontos oficiais de paragem, albergues e oficinas de apoio ao peregrino, distribuídas ao longo do trajeto. Como as associações de peregrinos importam diretamente essas credenciais, elas podem ser adquiridas ainda no Brasil.

Para os peregrinos que desejem um pouco mais de conforto, as reservas nos hotéis, pousadas e albergues privados do caminho podem ser realizadas com antecipação, por sites internacionais de reservas online.

Comprovados os requisitos acima, não haverá motivo para ser impedida a entrada na Europa e o indivíduo barrado pode pedir para ser apresentado a um juiz local.

7 Caminhar ou Pedalar?

Quando estiver a preparar sua viagem ao caminho, deverá fazer uma opção entre as três formas aceitas de concluir o Caminho de Santiago de Compostela: a caminhar, de bicicleta e a cavalo.

A clássica forma de se fazer o trajeto do caminho é a pé. Sem dúvida, mesmo para quem vai fazer o trajeto mínimo, caminhar 100 Km em poucos dias não é uma coisa habitual e requer certo preparo a ser feito. Agora imagine completar mais de 800 Km dessa maneira, carregando uma mochila nas costas durante todo o percurso?

Pedalar, por outro lado, pode ser uma boa, já que o trajeto apresenta uma altimetria que, apesar de exigir fisicamente do ciclista em pontos específicos, será favorável em grande parte, com retas em planícies.

Além disso, na bicicleta se é possível carregar o peso das roupas e demais equipamentos em alforjes, colocados nas laterais das rodas (traseiras e frontais), a livrar as costas de qualquer peso.

Há ainda, aos com limitações físicas, as bicicletas elétricas, com motores auxiliares ao pedalar dos

peregrinos, que podem ser acionados em trechos de maior esforço, nas subidas mais íngremes.

Bicicletas de todos os tipos podem ser alugadas no caminho e não necessitam ser compradas ou levadas desde o Brasil. Isso pode facilitar e baratear o seu uso.

Entre o caminhar e o pedalar, terá experiências totalmente diferentes, válidas e interessantes. Entretanto, enquanto ao caminhar se “sente o chão do Caminho”, ao pedalar, “desliza-se sobre ele”. Assim, a interação ao caminhar é sempre maior e mais intensa, mais exigente e mais interessante ao peregrino de primeira viagem.

Porém, como dito, ao caminhar sentirás o impacto contínuo sobre o seu corpo e especialmente pés, joelhos e coluna vertebral sustentarão sua jornada. Logo, precisam estar saudáveis e serem preservados e preparados para a jornada. Daí a preparação e os cuidados dos peregrinos caminhantes serem mais exigidos.

Outra diferença entre fazer o caminho a pé ou pedalando, estará na sua imersão à Psique do Caminho. A pé a conexão será plena com as energias telúricas daquele

solo sagrado, no vagar lento e gradual com o qual coloca seu corpo em marcha e assim facilita a meditação.

Sons da fauna local, comunicação com pessoas, percepções sensoriais do ambiente ao redor, trocas com as bioenergias de cada ambiente percorrido são melhor percebidas ao caminhar. Tudo é mais ressaltado e sua imersão será vivida como desde os primeiros peregrinos.

Em bicicleta, há uma maior velocidade no percurso dos trajetos e menor impacto sobre o corpo. Pode-se percorrer distâncias maiores diariamente e se fazer derivações a observar áreas próximas ao caminho. Entretanto, terá menos contato com as pessoas e com os detalhes da natureza à sua volta.

As duas experiências são validas, aprovadas e a permitir sua imersão à Psique do Caminho. Você fazer uma e depois intercalar com outra, nas próximas experiências futuras no Caminho, por trechos diferentes, com finalidades de aprofundamento da sua imersão psíquica.

A Psique do Caminho é acessada independente do meio em que decida percorrer sua jornada, desde que tenha tempo à reflexão e à conexão. Logo, caso vá de

bicicleta, procure fazer trajetos menores diários, fazer mais paradas, para que tenha tempo de interagir com as pessoas e a natureza no entorno imanente do Caminho.

Há casos de pessoas que querem e fazem 800 Km e 8 dias de pedal (100 Km/dia). Para tanto, vão pelas estradas paralelas e não pelas trilhas. Pergunta, fora o desafio pessoal e esportivo, qual será o nível de interação com a Psique do Caminho nesses casos?

Não concordamos ou recomendamos que você faça o Caminho sobre um cavalo. Isso retirará de sua experiência o desforço pessoal exigido à imersão na Psique do Caminho.

Utilizar-se do desforço de outro ser, para cumprir o seu desafio, não parece ser algo bioético e de acordo com o propósito libertário da jornada no Caminho.

Caso tenha limitações físicas, há bicicletas de todos os tipos, quem podem perfeitamente auxiliar a quem tais necessidades, com seus alforjes e motor elétrico auxiliar, com os mesmos custos de se fazer a cavalo.

O trajeto a ser percorrido é todo irregular. Como há diferentes pisos (asfalto, cimento, pedras, cascalho, areia)

isso poderia lesionar o animal. Seria capaz de lhe gerar sofrimento e o levar a ser sacrificado.

Da mesma forma biocêntrica, você não deve levar seu animal de estimação para o Caminho de Santiago.

Isso se faz especialmente com cães e reflete uma medida inconsequente, ao expor o animal ao estresse da jornada física e ao desgaste das “almofadinhas” das patas em atrito contínuo e direto com os diferentes tipos de solo.

A exposição dos animais em temperaturas diferentes, em atividade física intensa e contínua por vários quilômetros, pode lhes ocasionar até a morte por exaustão. Outrossim, não há locais na maioria das hospedagens e eles deveriam dormir do lado de fora, no relento.

No caminho, há vários cães soltos pertencentes às propriedades e já vi, pessoalmente, princípios de briga entre eles e cães de um casal de peregrinos. Deve-se avaliar o nível de carência e insegurança, repensar o porquê da ideia de enfrentar esse desafio existencial e, ao mesmo tempo, obrigar um animal a servir de apoio emocional a esse propósito. Quem realmente ama seu “pet”, deixa-o em casa, ileso e à sua espera do seu retorno.

8 Como Chegar ao Caminho

Para fazer o Caminho de Santiago, geralmente se utilizam das duas opções possíveis de voo do Brasil diretamente para a Espanha ou Portugal. Tais voos pousam ou em Barcelona, Lisboa ou Madrid.

Claro que o peregrino pode optar por vir pela França, Itália, Alemanha, Holanda, Inglaterra, nas empresas aéreas correspondentes a esses países, com conexão para a Espanha e Portugal.

A vantagem de vir diretamente à Espanha ou Portugal é a redução do tempo de voo e do cansaço. De Barcelona, Lisboa ou Madrid se faz conexões de avião, trem ou ônibus a diferentes pontos de início da jornada.

O peregrino, logo ao chegar a qualquer parte em que pretenda iniciar o Caminho, percebera a grande diversidade de pessoas, línguas, de toda as partes do mundo, principalmente da própria Europa.

Não há que se esquecer que a 2.^a Grande Guerra Mundial devastou a Europa e a deixou dividida com um muro ao meio. E tudo isso foi superado em menos de 50 anos, com a criação da União Europeia, sua moeda única,

a livre circulação de riquezas, produtos, finanças e trabalhadores entre os países.

O que mais se destaca nessa história até a pacificação da Europa, é que o Caminho de Santiago de Compostela sobreviveu intacto a todas as guerras e disputas de poder vivenciados em mais de mil anos

Sua representação, enquanto espaço ecumênico e cultural internacional traz essa marca da paz na história, ao integrar peregrinos em trajetos vindos de vários países europeus, bem antes da criação da União Europeia.

Quando se observa o mapa europeu do Caminho de Santiago, chega-se à conclusão de que se trata de uma rede de caminhos espalhada por todo o continente.

É possível iniciar-se a peregrinação desde Oslo, Budapeste, da Rússia ou até de outras partes recônditas da Europa, se esta for a sua moradia ou o seu desejo de percorrer o Caminho de Santiago desde terras longínquas.

Entenda, não existe somente um caminho a Santiago de Compostela, são vários, cada qual derivando de um país europeu. Claro que há trajetos mais tradicionais

a serem feitos, quando da sua convergência para as cinco rotas principais ao se chegar a Espanha.

Para quem quer percorrer os mínimos do Caminho, a caminhar 100 Km ou pedalar 200 Km, Lisboa ou Madrid serão as melhores opções de chegada desde o Brasil.

Já para quem quer ter a experiência média (cerca de 800 Km) pelo chamado “Caminho Francês”, feita por Paulo Coelho e retratada na obra “Diário de um Mago”, o início da jornada será na cidade francesa de Saint Jean Pied de Port, próximo à divisa com a Espanha.

Para se chegar até lá o ideal é ir do Brasil para Barcelona ou Madrid e depois, de avião, trem ou ônibus até a cidade espanhola de Pamplona. Dali, pega-se um taxi (pode ser compartilhado) ou ônibus, até a cidade francesa.

Pelo Caminho Português, o começo poderá ser já em Lisboa (e passar por Fátima) ou na cidade do Porto (mínimos de bicicleta), que se acessa de trem ou ônibus.

Para quem pretende fazer os mínimos de caminhada no Caminho Português, o ideal é pegar o trem desde Lisboa até Valença do Minho, que está na divisa com a Espanha e será o início da jornada.

9 À Espera da Jornada

Fazer o Caminho de Santiago requer paciência. Espera sem ansiedade até criar as condições ideais a ter a oportunidade de responder ao chamado.

Também há que se ter paciência com os contratempos a serem vivenciados em forma de aprendizagem, até que a vida se reconfigure e as portas da jornada sejam possíveis a você.

Apesar das dificuldades para se chegar lá, cerca de 300.000 pessoas de todas as partes do mundo conseguem fazer o Caminho de Santiago todos os anos.

Tal contingente de pessoas, parece pouco em face da população mundial de bilhões de seres humanos, mas em meses de picos, especialmente nos meses de julho a agosto. Nesses meses é verão e férias na Europa.

Poderá haver congestionamento de pessoas nas trilhas e isso pode contrariar certas expectativas do isolamento requisitado para a introspecção individual na Psique do Caminho. Mas não se frustre antecipadamente com essa informação, ela é apenas um dado de realidade a ser observado.

Quem espera e chega lá, provavelmente já terá formado em si uma predisposição à Psique do Caminho, a colaborar à sua imersão, independente de quantas pessoas estejam ao seu lado.

Isso ocorre pois, para a grande maioria peregrinos, fora os turisgrinos que ali passam um dia (geralmente nas proximidades de Santiago de Compostela), a imersão é algo que se constrói desde sua espera ao chamado.

Você também pode escolher as rotas alternativas, menos populares até mesmo na alta estação, fora do famoso Caminho Francês.

Por exemplo, pode-se optar alternativamente pelo Caminho Português ou o Norte (que vai pelo litoral), menos frequentados e, portanto, mais favoráveis à sua imersão na Psique do Caminho.

Lembre-se, uma vez que tenha o desejo de fazer o Caminho, já terá adentrado à sua Psique. Daí em diante em sua vida, todas as ocorrências devem ser vistas como lições a serem percebidas com atenção, pelas sincronicidades delas em prol de uma futura jornada.

Paciência na espera pode ser uma construção a ser adquirida, especialmente aos mais impulsivos ou ansiosos. O Caminho está lá há séculos e não vai mudar, portanto, cultivar a calma e a temperança são aprendizagens da jornada a serem colocadas em prática.

Quem queima a largada, ao ficar muito empolgado ou ansioso para ir ou concluir logo a jornada, deixa de lado as aprendizagens disponibilizadas a todos os que acessam o inconsciente coletivo do Caminho de Santiago.

Saiba aproveitar a espera para avaliar seus posicionamentos e respostas emocionais às frustrações diárias, à necessidade de ter controle de tudo e do tempo.

A espera se faz passo a passo, pedalada a pedala, dia a dia. Deixe-se fluir, fixe a meta de um projeto futuro, cuja espera faz parte da preparação.

A pressa cederá lugar à manutenção do ritmo. A ansiedade cederá lugar ao prazer de um dia vivenciar a jornada. Assim, paciência com o tempo até poder responder ao chamado. Paciência com as dificuldades para chegar até o Caminho, pois são lições já em curso.

10 O Mínimo de Sete Dias no Caminho

Quantos dias são essenciais para se adentrar ao processo terapêutico do Caminho de Santiago de Compostela?

Para você adentrar ao processo de conexão à Psique do Caminho e cumprir o exigido para a obtenção da Compostella, o mínimo seria os sete dias jornada.

Claro que um entusiasta de bicicleta poderia fazer a jornada em dois dias, os 200 Km mínimos exigidos para se obter a também chamada Compostelana. Todavia, nosso interesse aqui não é o de obter tal documento em primeiro plano, mas sim, a conexão à Psique do Caminho e a obtenção dos benefícios psíquicos que ela poderá trazer à sua busca de sentido existencial e espiritual.

Para obter esses benefícios, há que se permitir lá avançar em uma duração que lhe dê tempo e capacidade de desconectar-se de sua realidade, reconectar-se à Psique do Caminho e viver o processo de introspecção.

No mínimo, isso exigiria, em hipótese, sete dias caminhando até se obter 100 Km de percurso mínimo, ao se percorrer cerca de 15 Km caminhando por dia de

jornada. Ou ainda, sete dias pedalando, ao avançar cerca de 30 Km por dia, na média e chegar até os 200 Km.

Para quem tem condicionado mediano e poucas limitações físicas, isso é plenamente possível a ser treinado com seis meses de antecedência no preparo.

Aos que tem alguma limitação física, a saída é fazer uma programação de caminhada por mais alguns dias ou se optar por uma bicicleta elétrica, a auxiliar a pedalada.

Rituais humanos de passagem não tem bulas exatas, mas os sete dias são prazos já conhecidos à vivência do luto. E como experienciar a Psique do Caminho significa morrer e renascer simbolicamente na jornada, tal passagem mínima seria requerida a tal transmutação.

A partir do primeiro dia já se começa a perceber o processo de desconexão da vida cotidiana. Nos dias seguintes, vem o processo de reconexão imanente e depois a introspecção e transmutação.

Claro que, se você tiver a possibilidade de permanecer por maior tempo, meses, a cada dia no Caminho, mais e mais introspecções e transmutações poderão ser vivenciadas e produzidas.

Sete dias são um prazo mínimo, para a sua jornada. Não há prazo médio ou prazo máximo, tudo dependerá do ponto de começo de sua escolha e do desempenho físico a ser aplicado. Se puder percorrer o caminho por mais dias, ou se puder percorrer o caminho várias vezes, melhor será. A cada jornada, vivenciará um novo despertar em individuação e conexão com a Psique do Caminho.

Em sete dias, por 100 Km caminhando ou 200 Km pedalando, você irá passar por ao menos sete paragens em albergues ou outras hospedarias diferentes.

Para quem faz os trajetos e dos dias mínimos, o ideal é fazer o Caminho sozinho, para silêncio e introspecção, para potencializar e acelerar sua conexão.

Para brasileiros, com sete dias de jornada você conseguirá se programar para sair do Brasil numa sexta-feira pela noite, chegar e descansar no sábado, iniciar a jornada no domingo e terminar no sábado seguinte. Daí poderá retornar no próprio sábado ou domingo ao Brasil.

Isso ajudará bastante na organização de datas para quem tem pouco tempo e recursos disponíveis, permitindo uma maior democratização do acesso ao Caminho.

11 Quanto Economizar para a Viagem?

Quem tem todos os requisitos (preparo físico, tempo e recursos financeiros) no curto prazo, pode programar sua viagem com seis a doze meses de antecedência. Esse é o tempo necessário à organização da documentação necessária, leituras e aprendizagens sobre o Caminho.

Para o médio prazo, a solução é iniciar pela poupança de recursos. Se possível, ir comprando Euros mensalmente, a fim de amortecer os custos no tempo.

Estipule um gasto mínimo de 70 Euros por dia de jornada, assim você possuirá uma reserva significativa para gastos diários médios. Mesmo que ainda consiga gastar quantias menores a cada dia, requer-se precaução.

Se vai fazer sete dias de jornada, incluindo um dia extra para a chegada e outro para o retorno, serão nove dias ao total. Assim, são necessários ao menos 630 Euros para realizar o trajeto mínimo do caminho, 100 Km caminhando ou 200 Km pedalando.

Para trajetos maiores, por exemplo, o tradicional Caminho Francês, desde de San Pied de Port até Santiago, exigiram mais recursos e dias para vencer os seus cerca

de 800 Km. Nesses casos, tente trabalhar com uma planilha de 50 Euros por dia, a diluir a reserva a imprevistos.

Há pessoas que fazem a jornada com 25 Euros por dia. Todavia, isso implicará em restrições alimentares e somente se hospedar em albergues municipais/paroquiais mais simples.

Lembrando que para adentrar a União Europeia são exigidos a comprovação de disponibilidade de 68 Euros por dia, que não precisarão ser gastos, se você economizar. Mas devem estar disponíveis na data de entrada, mesmo que só potencialmente enquanto limite disponível em cartão de crédito.

Uma vez planejada a poupança dos recursos, há que se pensar sobre os custos da passagem aérea, do Brasil até a Espanha. Os trajetos internos da Espanha e Portugal poderão ser feitos de trem ou com a mesma companhia aérea, ou ainda de ônibus.

Outra coisa, se vai pedalar, terá que pensar se irá levar a sua bicicleta do Brasil ou alugar uma na Espanha. O aluguel no local custa entre 10 a 20 Euros por dia. Para

levar a sua bicicleta, há que pagar uma taxa de bagagem específica para esse transporte na aeronave.

Há vários vídeos na internet e associações de peregrinos do caminho que podem ser acessadas, onde serão encontradas informações essenciais e confiáveis sobre essas questões de custos, atualizadas sempre.

Além das associações de peregrinos no Brasil, que mantém dados atualizados sobre questões fáticas do caminho, há ainda os guias profissionais disponíveis. Vide guia “Michelin” do Caminho de Santiago, por exemplo.

Há ainda empresas que organizam jornadas em grupos, com um custo maior. Do ponto de vista de quem busca se conectar à Psique do Caminho, estar em grupo, se por um lado facilita toda a sua logística, conforto e organização, por outro, vai lhe tirar do isolamento e do espaço a maior introspecção.

Nesses casos, precisará manter a distância necessária do grupo à introspecção individual, pois em grupo a conexão entre seus participantes tende a reduzir os momentos de individuação, já que todos estarão juntos durante todo o tempo de percurso.

12 D.A.Y.S.I – Dios ayuda y Santiago Intercede

Para mim, desde o chamado, a vivência do Caminho de Santiago de Compostela demorou mais de uma década para ocorrer. Até que todas condições de sua realização fossem atingidas. Apesar de ser um sonho distante, o chamado sempre esteve ali, na lista de objetivos existenciais, para um dia serem experienciados.

Foram dois anos de preparação ao Caminho, quando as coisas começaram a dar indicativos (insights) de que seria possível realizar finalmente a jornada.

Nos últimos seis meses anteriores, as coisas se intensificaram de tal maneira que, além de sentir uma necessidade íntima de vivenciar a jornada, vivenciei um ânimo inconsciente à preparação física em bicicleta e corrida.

A “cereja do bolo” confirmatória da materialização do chamado ocorreu quando uma promoção de passagens aéreas para a Espanha surgiu, bem na data em que teria disponibilidade temporal viajar.

Existe um mantra, uma frase milenar que faz parte da Psique do Caminho e é conhecido pelos peregrinos: “D.A.Y.S.I – Dios ayuda y Santiago Intercede” (Deus ajuda e Santiago Intercede).

Seja sua crença religiosa ou espiritual, a conexão do seu inconsciente individual com inconsciente o coletivo do Caminho, irá aos poucos providenciar as sincronicidades a serem observadas na vida de quem recebe o chamado e faz seus desforços e priorizações necessárias a vivenciar a jornada.

Se você já foi tocado pelo chamado do Caminho, há uma semelha de busca de sentido existencial em você. Materializar a oportunidade pode demorar até décadas, mas tudo poderá ocorrer nos próximos anos, de sua vida, desde que canalize sua luz e cognição à essa jornada.

As histórias de superação do acesso ao Caminho são muitas e estão presentes em cada peregrino que um dia percorreu aquele território sagrado desde os Celtas.

D.A.Y.S.I a todos aqueles que, movido por sua fé ou sua espiritualidade, buscarão pelas formas possíveis, o reencontro com sua essência nos “senderos de Galícia”.

13 Vencendo os Inconscientes Defensivos

Além dos desafios econômicos, existem outros, de cunho psíquico a serem vencidos até se poder chegar ao Caminho de Santiago.

Na teoria psicanalítica existem os chamados mecanismos de defesa do ego, que são formas inconscientes de evitar a transmutação da consciência a novos patamares existenciais.

No fundo, os mecanismos de defesa do ego aparecerem quando há traumas profundos, complexos emocionais a serem enfrentados. A pessoa até deseja conscientemente acessar a Psique do Caminho e avançar em sua estrutura emocional, porém, inconscientemente criará mecanismos de evitar que a jornada ocorra.

Por exemplo, uma lesão no mês anterior à jornada pode ser um grande ato falho contra si mesmo a ser precavido. Essa ocorrência indica uma sabotagem inconsciente em curso, advinda do próprio inconsciente individual.

Há sabotagens inconscientes mais sutis, como condicionar a realização do caminho à participação de

outra pessoa, que sabe ser instável e assim, pode desistir a qualquer momento da viagem.

Além disso, outros eventos surgidos do nada, às vésperas da experiência, podem colocar tudo a perder. Trata-se de um tipo de pressão psíquica possível de acontecer, de fundo nitidamente psíquico e inconsciente.

Rigidez, racionalização e exagero dos requisitos também podem servir ao adiamento inconsciente da jornada. Por exemplo, impor-se concluir todo o trajeto usual do Caminho Francês, desde Saint Jean Pied de Port, pode ser uma forma de adiar sua imersão e servir de defesa psíquica para não ir.

Quem não tem recursos físicos e materiais para fazer o mínimo e quer fazer o máximo, está a dizer algo sobre si. Quem quer fazer mais, já deve ter ao menos condições de fazer o mínimo, fora isso, psiquicamente haverá um mecanismo de defesa inconsciente.

Arrumar encargos financeiros inesperados e novas obrigações sociais podem ser formas de evitar a sua participação indefinida na jornada. Fique atento a isso, especialmente quando estiver próximo a materializar

condições exigidas para oportunizar a jornada. Convites e oportunidades poderão surgir do nada. Este será seu teste, de priorização do peregrino.

Por exemplo, os recursos poupados para o Caminho poderiam agora servir à aquisição de um novo automóvel ou dar entrada em uma casa. Faça suas escolhas, mas saiba que um mecanismo inconsciente de defesa pode estar em curso.

Uma gravidez ou uma separação inesperada logo nos meses próximos ao embarque pode também ser uma forma de se adiar indefinidamente a experiência.

Provações virão com certeza, até mesmo uma promoção para se viajar a outro local. Será a hora de manter o foco no chamado, sabendo gerenciar os impulsos pessoais que desviam o foco no caminho. Tais testes, são também formas de aprendizagem na Psique do Caminho.

Logo, se perdeu uma chance e arrependeu-se depois, comece a avaliar seus mecanismos de defesa e o porquê de eles estarem ativos quanto do acesso ao Caminho.

14 Qual Caminho Fazer?

Especificamente para adentrar à Espanha, existem três possibilidades principais de trajetos a serem cumpridos na jornada do peregrino, cada qual com suas peculiaridades e desafios. Dentro de Espanha, há duas outras possibilidades (Caminho Primitivo e Via Platina).

Fora da Espanha, os caminhos acompanham às rotas nacionais de cada um dos países europeus, por meio das quais os peregrinos chegarão a um dos três principais caminhos existentes dentro da Espanha.

Os mais conhecidos caminhos são o Francês e o Português, assim chamados em razão da origem das rotas nacionais que desaguam na Espanha, para então convergir até a cidade de Santiago de Compostela.

O trecho espanhol do Caminho Francês é o mais percorrido e famoso. Tem sua saída na França na cidade de Saint Jean Pied de Port e logo adentra à Espanha em Roscenvalles, que fica nos Pirineus. A primeira grande cidade espanhola neste caminho é Pamplona.

Para chegar a Saint Jean Pied de Port há que se pegar ao menos um taxi desde Roscenvalles. Muitos

peregrinos optam por começar a jornada em Pamplona, mas perde-se a bonita passagem pelos Pirineus.

Quem não tem condições de percorrer esses cerca de 800 Km (desde SJPP) e quer percorrer o trajeto mínimo do Caminho Francês a se obter a Compostelana ou Compostella, deve iniciar a jornada caminhando em Sarria (102 Km) ou pedalar desde Ponferrada (203 Km).

O Caminho Português é outro dos caminhos muito utilizados por brasileiros. Parte dos peregrinos iniciam sua jornada nesse caminho pelos mínimos desde as cidades do Porto (220 Km) ou Valença do Minho (120 Km).

No Caminho Português, a primeira cidade espanhola, por quem avança por Valença do Minho, é Tui (104 Km). Basta sair da fortaleza de Valença, atravessar a ponte que se chega a Tui (a vista é belíssima).

Outra opção, vindo da França, está em adentrar ao Caminho do Norte, que se inicia na cidade na espanhola chamada Irún, divisa com a francesa Hendayne. Dali segue pelo país basco, percorrendo todo o belo litoral norte de Espanha até se unir ao Caminho Francês em Arzúa.

No Caminho Norte há uma derivação ao interior, em Oviedo até Arzúa, chamada de Caminho Primitivo, no qual se percorre trilhas de pedra de maior dificuldade de avanço, especialmente para bicicletas.

A Via da Platina é o caminho dentro da Espanha advindo do Sul. Inicia-se em Sevilla e pode avançar até Astorga, no Caminho Francês, ou enfrentar outra derivação em Granja de la Moreruela, em direção à Santiago de Compostela.

Em termos de opções de hospedagem e alimentação, sem dúvida o Caminho Francês é mais servido de estrutura. Em termos de custos, todos se equivalem. Em termos de segurança, são parecidos, não obstante, como a presença de pessoas é maior no Francês, a sensação de segurança é maior.

Como fiz os dois caminhos, Francês de bicicleta e Português caminhando, digo que ambos são bem interessantes a serem percorridos, estão bem sinalizados e não há como se perder nessas rotas, salvo no inverno.

Nos mínimos de bicicleta pelo Caminho Francês, além de Ponferrada, os locais bons de paragem são, na

sequência: Vila Franca de Bierzo, Triacastela, Sarria, Portomarin, Palas de Rei, Arzua e O Pedrouzo.

Nos mínimos de bicicleta pelo Caminho Português, além do Porto, locais bons de paragem são, na sequência: Viana de Castelo, Valença do Minho, O Porriño, Redondela, Pontevedra, Caldas de Reis, Padrón.

Todos esses locais ficam nas rotas principais desses caminhos e tem alguma estrutura mínima em termos de hospedagem, alimentação, caixas automáticos de bancos e mercados. Suas distâncias são compatíveis com jornadas diárias de caminhada de até 30 Km.

Não existe um Caminho melhor. Existe o seu caminho a partir do seu chamado realizado. Todos são belíssimos e podem ser cumpridos geralmente de abril a outubro de cada ano. De novembro a março, há rotas que ficam intransitáveis devido à neve e, em alguns casos, até são fechadas pelas autoridades locais.

Se estiverem fechadas, não insista em ser o próximo “Padre do Balão”. Todos os anos há mortes aos destemidos aventureiros de pouco cérebro e muita

imprudência emocional com a própria vida, nessas épocas de frio intenso (vários brasileiros, inclusive).

Masoquistas em penitência ou suicidas? Analise suas pulsões de morte se estiver neste grupo de pessoas e tiver essa demanda inconsequente de “vencer” (ou ser vencido?) pelo Caminho em condições de extremo frio invernal, com neve, nevascas e sinalização encoberta.

Quem tem condições de viajar nos meses de maio ou setembro, pega o período da baixa estação na Europa, paga melhores preços em passagens aéreas, fica nos melhores albergues, vê as trilhas mais tranquilas, anda ou pedala com temperaturas mais frescas e agradáveis. É nossa época preferida para as jornadas terapêuticas, pois a presença de condições temporais agradáveis colaborará com sua imersão na Psique do Caminho.

Quem somente pode ir na alta estação, nos meses de junho, julho e agosto, deve redobrar sua paciência e estar preparado para o calor intenso pelos Caminhos. A insolação é forte e as temperaturas podem chegar facilmente para cima dos 30 graus Celsius, com trilhas cheias de peregrinos e “turisgrinos” para todos os lados.

15 Vai Fazer o Caminho Todo?

Como visto, o Caminho de Santiago de Compostela, na verdade, é composto de vários caminhos que vão convergindo de toda a Europa, até se chegar a Espanha e depois, à cidade de Santiago de Compostela. Logo, todos eles são válidos e aceitos enquanto jornada de peregrinação, pois tem o mesmo destino: Santiago de Compostela.

Há ainda a possibilidade de estender a jornada até Finesterra, por mais 100 Km a oeste, depois de Santiago, tido para alguns, como o verdadeiro ponto final da jornada, quando se chega ao litoral mais ao ocidente de Espanha.

Repisando, para obter a Compostelana ou Compostella, você deverá escolher qualquer desses caminhos e percorrer, no mínimo, caminhando 100 Km ou pedalando 200 Km. Em termos de peregrinação e imersão na Psique do Caminho, cada processo é um processo, mas esse seria o mínimo ideal a ser recomendado terapeuticamente. Além disso, não esqueça de programar-se para permanecer, ao menos, dentro do ritual de sete dias de passagem pelo Caminho.

Ao menos sete dias em jornada para que se tenha tempo à desconexão, introspecção, reconexão e reelaboração pessoal, como será explicado mais a frente, no segundo capítulo.

Aos peregrinos de primeira viagem, com poucos recursos, recomenda-se fazer a escolha entre o Caminho Francês ou o Português, nas distâncias e dias mínimos de cada jornada respectivamente. Em sendo de bicicleta, a começar da cidade do Ponferrada ou Porto. Em sendo a caminhar, começando da cidade de Sarria ou Valença do Minho.

Entre fazer de caminhando ou de bicicleta, apesar de ser uma escolha pessoal, o ideal seria priorizar a caminhada, de primeira vez, em caso de dúvida.

Há aqueles que demandam o desejo de percorrer todo o trajeto mais conhecido do percurso conhecido como Caminho Francês, de cerca de 800 Km, entre San Jean Pied de Port até Santiago de Compostela. Desde que se tenha tempo e recursos, essa escolha por trajetos e meios é algo mais subjetivo e aberta à diversidade de propostas e demandas individuais.

Por outro lado, há que se evitar megalomania da jornada, qual seja a de exigir-se o máximo da jornada, no menor período de tempo possível. Por exemplo, fazer tais 800 Km do Caminho Francês em cerca de 15 dias, ou seja, percorrer mais de 50 Km/dia, na média. Tanto para bicicleta, quanto mais para caminhada, isto seria um desafio extremo somente apto aos mais preparados.

Megalomania, ou mania de grandeza, não condizem com a Psique do Caminho, especialmente como arquétipo do peregrino, daquele que adentra à jornada não enquanto um desafio físico, mas sim, espiritual e existencial.

Até porque, um verdadeiro megalomaniaco raiz, deveria optar por iniciar sua jornada nos rincões da Europa, desde as trilhas advindas da Rússia, ou ainda Suécia, para assim provar seu valor físico e fantasia de onipotência pessoal.

O arquétipo da Psique do Caminho, pelo contrário, tem em quem recebe o chamado, um processo inicial de humildade perante a missão recebida. Uma aquiescência íntima perante as aprendizagens que virão no transcorrer de sua imersão pessoal.

Assim, medir-se como melhor ou mais dedicado peregrino pela distância a ser feita, diz muito sobre seu ego do que sobre introspecção à Psique do Caminho.

Você está fazendo o caminho para satisfazer seu narcisismo a ser publicizado ou para se aprofundar na sua busca de sentido existencial íntimo?

Não há nada de errado em trilhar o caminho por uma questão superação de desafios esportivos ou mesmo por lazer turístico, desde que se tenha consciência de que essa não seria uma jornada de imersão na Psique do Caminho.

Para quem aceita o chamado em missão espiritual, a toada já começa diferente, pois aí a distância passa a ser uma representação de devoção ou de aprofundamento na imersão na metafísica de sua psique individual.

Em todos os casos, independentemente do tamanho de cada jornada, o Caminho terá uma dimensão adequada às suas possibilidades de enfrentamento e introspecção.

Outrossim, nada lhe impede de retornar ao Caminho em outras oportunidades, para novos desafios e aprofundamentos por outros pontos de vista, por outros trajetos maiores ou por novos motivos existenciais.

Essa humildade no olhar ao Caminho de Santiago de Compostela é essencial para se superar a neurose da competição individual por resultados materiais.

Há pessoas que só conseguem preencher seu vazio existencial ao se comparar e se sentir melhor do que os demais e isso não passa de preenchimento da baixa estima. Outrossim, quem corre, quem mede, quem compara, muitas vezes pode estar a utilizar-se destes mecanismos de racionalização para aplacar sua imersão ao que precisar ser enfrentado em sua psique.

O desafio do Caminho é sempre algo personalíssimo, seu, interno e com demandas pessoais a serem enfrentadas antes, durante e depois da jornada a ser concluída.

Assim, todos convergem a Santiago de Compostela, onde a única avaliação possível é interna, sobre as mudanças a melhor, ocorridas em seu ser, que foram implementadas após a jornada. E isso não se mede por quilômetros percorridos ou comparando-se com o ritmo dos outros peregrinos.

Quem se atentar, observará na jornada, a dinâmica interna que, no fim do dia, não te fará melhor ou pior do que seus companheiros de peregrinação. Não há egocentrismo, egoísmo e individualismo que dure a tantos dias de desforço físico, psíquico e mental intensos. Aos poucos, nivelam-se todos enquanto seres humanos em unísono caminhar ou pedalar.

O maior, o melhor, o campeão competitivo, em se tratando de Caminho de Santiago de Compostela, são meros espelhos das sombras da vida cotidiana. Ao perceber tais sombras na jornada, será o momento de iniciar sua reflexão do porquê de existirem em sua vida.

E se alguém passar por você em ritmo de competição, deixo seguir. E se alguém perguntar onde você iniciou sua jornada, responda com uma pergunta sobre como está sendo para ele a experiência do Caminho.

Conseguir manter-se sozinho em equilíbrio, poder pensar na sua vida, sentir o aroma das flores, recobrar a paz interior, tudo isso não se mede em quilômetros, mas sim em epifanias e sensações de contentamento e bem-estar, que a cada dia a Psique do Caminho possibilita.

16 O que Carregar na Mochila?

A mochila, sem dúvida, é um dos símbolos dos peregrinos do Caminho de Santiago e fará parte do acervo de objetos essenciais de imersão ritualística na jornada.

Durante o caminho, você verá de tudo, pessoas com mochilas grandes, de 80 litros, com mochilas médias de 40 litros, menores ou sem mochila. Quem vai de bicicleta, tem a vantagem de instalar alforjes e colocar as coisas ali.

Quando você vê alguém a pé pelo Caminho com mochilas pequenas ou sem nada nas costas, deve ter em mente que eles geralmente estarão despachando a bagagem maior, de parada em parada. Há empresas que fazem esse serviço e cobram cerca de 5 Euros por trajeto.

Sem dúvida, essa é a versão mais confortável para se fazer a jornada. Se isso for feito, pode-se até optar por levar uma mala média, com suas roupas, calçados extras para ir despachando a cada dia, a cada trecho.

Pode ainda, optar por despachar as mochilas ou os alforjes da bicicleta somente em dias de maior cansaço ou em trechos que saberá ser mais exaustivos. Por exemplo, quando for enfrentar trajetos de subida ou descida. Isto

pode ser recomendado para se proteger os joelhos e a coluna. Nesse caso, leva-se consigo somente uma mochila pequena, com itens de valor, de higiene e alguma roupa.

A desvantagem de despachar as coisas é que terá de agendar hospedagens privadas antecipadamente, fora dos albergues municipais/paróquias, pois estes só aceitam hóspedes por ordem de chegada, a partir de determinado horário do dia e por uma noite somente.

Outra desvantagem de despachar diariamente as bagagens é que deverá obrigatoriamente percorrer o trajeto planejado para o dia, não podendo parar em caso de necessidade de uma tempestade, por exemplo, ou caso ter encontrado um local ou pessoas legais com quem se afinizou naquele dia, pois suas bagagens serão entregues onde agendou previamente pretender chegar.

Para os mais despojados que vi, uma mochila de estrutura leve, entre 40 a 50 litros é o suficiente para levar “tudo” o que se necessita e poder avançar com o mínimo por toda a jornada do caminho, sem despachar nada.

Veja, esse “tudo” significa fazer escolhas limítrofes e reduzir ao máximo sua carga. Há até aqueles que levam

prendedores e penduram as roupas nas mochilas durante a caminhada, para secar.

40 a 50 litros dizem respeito a mochilas médias e nessa categoria estão mochilas superleves, feitas com materiais especiais. É um investimento alto, mas que pode ser interessante para quem vai caminhar por um mês ou mais. Lembre-se, cada quilo carregado no começo da jornada passa a representar psicologicamente o dobro ou mais ao seu final, em termos de percepção corporal.

Não se recomenda as mochilas grandes, com mais de 60 litros. Salvo se você tiver coluna e joelhos de aço, os efeitos dessa carga em atividades físicas intensivas e contínuas, não é nada recomendável, por vários dias a fio.

No Caminho Francês, que fiz de bicicleta, utilizei os alforjes e foi muito satisfatório contar com eles, pois na bicicleta não se deve pedalar com uma mochila média ou grande nas costas, por questões de segurança viária. Outrossim, em dias de subida pesada, optei por despachar os alforjes por uma empresa de transportes.

No Caminho Português, que fiz caminhando sozinho e depois acompanhado, comprei uma mochila de 50 + 10

litros. Ou seja, uma mochila média que tinha uma parte extensível de mais 10 litros. Não era daquelas superleves, logo, paguei mais barato por isso e me serviu bem para os sete dias de jornada, nos mínimos de 100 Km elegidos.

Levei uma mochila menor dentro dela. Assim, nos dias de maior exigência física, despachei a maior e levei a menor com as coisas pessoais. Nos dias mais tranquilos, guardei a menor dentro da maior e caminhei com a grande.

Para reduzir o peso, levei somente um calçado e isso foi problemático, pois como encarei vários dias de chuva no Caminho Francês, tive que dar um jeito de seca-los a cada dia. Por isso que, em vez de outro calçado, muitos levam uma “papete” (sandália de caminhada).

Este modelo de sapatilha serve tanto de chileno nas paragens, seca rápido e pode ser usada em emergências nas caminhadas, desde que acompanhada de uma meia dupla ou grossa, para não machucar os pés.

Outra coisa essencial é o saco de dormir, daqueles bem leves, para forrar a cama e proteger do clima nos albergues, já que não são fornecidos lençóis.

Além disso, uma toalha daquelas pequenas e ultra absorventes, vendidas em casas especializadas de esporte ou montanhismo, são essenciais para não carregar peso. Elas absorvem bem, são leves e secam rápido.

Roupas íntimas, apesar de não ocuparem espaço, podem ser levadas também em quantidade reduzida, desde que se faça a lavagem delas após cada uso, nas paragens. Uma calça jeans e uma calça de abrigo são importantes, mas se pode optar por somente uma delas.

Não se esqueça de levar algumas peças de roupa para dormir e alguma para uma atividade social durante o caminho, sair para jantar a noite ou passear pelos vilarejos.

Quem vai de primeira vez, pode ficar um pouco receoso com a quantidade de roupas a levar. O importante é verificar a época do ano e as condições climáticas que terá pela frente, ao fazer a seleção do que cabe na mochila.

A dinâmica da escolha do que carregar na mochila já faz parte da sua introdução prévia na Psique do Caminho. Quando começar a preparar a sua mochila já poderá prestar atenção no início da dinâmica psíquica de sua jornada. Mantenha o foco e as percepções atentas.

17 Equipamentos Obrigatórios

Prepare uma frasqueira com produtos essenciais de higiene e bem-estar, primeiros socorros, antibiótico, álcool gel para desinfecção e uma garrafinha de bebida alcoólica com alto teor (receita de um médico do interior, mas que já me salvou de vários apuros, se tomado logo após se sentir estranho por ter comido algo duvidoso...).

Compre meias e vestimentas adequadas à caminhar por longos trechos. Há vários modelos de roupas leves e confortáveis. De preferência para roupas esportivas, que já as tenha usado em atividades de longa duração. Assim saberá se elas não produzem nenhum tipo de incômodo.

Quanto ao uso de botas especiais de caminhada ou tênis esportivo, isso vai de cada um. Verá pessoas de bota, outras que preferem tênis ou ainda as “papetes” de caminhada. Faça previamente o teste do melhor a você.

Talvez a bota tenha vantagens em tempos mais frios, por ser impermeável e proteger contra cobras e insetos. Para quem pretende fazer os trechos mínimos da jornada, um tênis esportivo serve tanto à caminhada quanto ao pedal, sem precisar investir caro numa boa bota.

Verifiquei princípios de bolhas somente nos dias em que caminhei mais de 20 Km. Nos demais dias, a caminhar até esta metragem, não tive problemas nos pés. Gostei das meias de três fios entrelaçados (T3), de cano curto, específicas para “trekking” em épocas de calor. Podem ser encontradas facilmente na loja “El Corte Inglés”, em Espanha (Barcelona ou Madrid) ou Portugal (Lisboa).

É importante também levar uma calça impermeável e uma capa de chuva ou poncho, que cubram não só você, mas também a mochila. Assim, você protege as suas costas de melhor maneira. Guarda-chuva é dispensável, pesa e tem pouca utilidade a quem caminha com bastões.

Falando nisso, não se recomenda caminhar com cajados. O melhor mesmo é comprar dois bastões de caminhada com amortecimento, que custam barato. O custo/benefício destes equipamentos é valioso. Com certeza, se existissem no passado, os cajados teriam sido deixados de lado. Logo, atualize o ritual à tecnologia atual.

Cajados são utensílios românticos, mas não darão a empunhadura adequada, amortecimento e não os pode desmontar e guardar ou pendurar na mochila.

Bastões de caminhada ajudam no seu equilíbrio, retiram o peso dos quadris e protegem a coluna e joelhos. Ajudam no impulso nas subidas e freio nas descidas, evitando concentrar a carga nas articulações. Ainda podem proteger você de ataques de cães, cobras e outros animais.

Capacetes e luvas são itens obrigatórios aos ciclistas. Sapatilhas de ciclismo não são recomendadas a iniciantes ou pouco experientes, especialmente no percurso das trilhas, quando não se sabe exatamente o que vem pela frente.

Há trajetos com pedras, lama negra (muito escorregadia), subidas íngremes e muitos peregrinos caminhantes por todos os trechos, quando você terá que reduzir o passo da bicicleta e respeitar a prioridade deles. Logo, sapatilhas e pés “clipados” nos pedais devem ser evitados, pois ninguém estará numa competição, nem vai ganhar o maior prêmio se correr e ultrapassar todos.

Um telefone celular com GPS de mapas e com chip (pré-pago) da Espanha são essenciais. Há três grandes operadoras, com coberturas equivalentes na área dos Caminhos de Santiago. Veja a que melhor lhe oferecerá

um plano de dados, pois os preços são equivalentes (cerca de 20 Euros). Compre um chip de celular com um bom plano de dados, com cerca de 3 GB, o suficiente para navegar e ter acesso ao essencial no Caminho todo.

Quanto à bicicleta, se for alugar, lembre-se de pedir o quadro conforme o seu tamanho (talla em Espanhol). Se não sabe essas medidas, faça um “bike fit”, numa bicicletaria especializada no Brasil. O tamanho do quadro é padrão para bicicletas de terra. Pessoas de estatura média utilizam geralmente M (abaixo de 1,80) e L (acima).

Um detalhe importante, bicicletas de tamanho das rodas 29 polegadas, não necessariamente são as melhores, apesar de estarem na moda. Se vai fazer o Caminho Francês, especialmente depois de Ponferrada, uma bicicleta de rodas de 26 polegadas, irá fluir melhor, pois rende mais nas subidas, em razão de seu raio menor.

Por último, você poderá fazer fotos e vídeos com seu celular, mas uma máquina fotográfica pequena, com boa resolução, leve, trará fotos com bastante luz às recordações imateriais do Caminho.

18 Alimentação Emocional

Devido ao desgaste físico diário, há que se focar em boa alimentação durante a jornada no Caminho de Santiago. Manter-se em boas condições evitará fadigas musculares e outros problemas orgânicos advindos das demandas físicas de caminhar ou pedalar por longos trechos.

O ideal seria ao menos fazer uma refeição completa por dia. Para isso, você encontrará o famoso “menu del peregrino”, a preços acessíveis (cerca de 10 Euros), com direito a pão, prato de entrada, prato principal, sobremesa e bebida (vinho, refrigerante ou água).

O “menu del peregrino” é uma refeição bem nutritiva e atende às exigências calóricas e proteicas do peregrino, logo após o seu desforço diário, além de ser composta por pratos típicos da região. Logo, uma opção recomendada.

Para o restante do dia, pode-se fazer compras nos mercadinhos existentes nas paragens principais ou nas pequenas vendas e bares do caminho. Você encontrará de tudo e também produtos típicos de cada região percorrida, destaque para os vinhos, os queijos e embutidos.

Procure sempre levar consigo algum chocolate, barra de cereal, energético ou outro produto calórico. Sempre que sentir fome durante a caminhada ou o pedal, siga o sinal do seu organismo e se alimente imediatamente.

Lembre-se, o Caminho não é local para dietas. Não se alimentar devidamente ao estar em intensa atividade física contínua, poderá gerar cansaço, sonolência, irritação e até desmaios. Seja prudente com seu corpo.

Uma alimentação débil poderá comprometer sobremaneira o seu emocional, a ponto de prejudicar a sensibilidade de sua imersão na Psique de Caminho.

Outrossim, não se esqueça que seu cérebro é o órgão de maior demanda de nutrientes do corpo, assim, como sua mente estará em ação psíquica intensa, evitar baixas de hipoglicemia é essencial a manter em alta o processo psíquico em curso na transmutação do Caminho.

Nos albergues municipais/paroquiais, geralmente se compartilha o jantar (La cena), momento em que a cozinha coletiva vira espaço de troca social e de culinária. Todos vão ali para fazer sua comida, geralmente algo mais leve, um lanche, alguma coisa rápida preparada no fogo.

Em termos psíquicos, o momento das refeições é uma oportunidade para se sincronizar mentalmente com os outros peregrinos. É um momento de convívio social e de refazimento emocional da introspecção diária do trajeto.

Deve-se aproveitar esse momento para as trocas das boas energias, especialmente no período em que todos estarão ali, abertos ao contato, formação de vínculos de amizade e interação cultural. Vale também a conversa com habitantes locais, nos locais de almoço ou janta, onde se servem os menus e com eles se estabelece proveitosas conversas sobre o Caminho e as peculiaridades locais.

Companheiros, ou seja, aqueles compartilham o pão, são formados nesses momentos de alimentação conjunta, o que é uma tradição a qual se adiciona o vinho, enquanto bebida simbólica de comunhão espiritual.

Daí que, pão e vinho, símbolos cristãos, ao representarem a carne e o sangue, estarão simbolicamente sendo acessados em todos os menus do Caminho. Independentemente de sua opção religiosa, aproveite tais momentos para aprofundamento na Psique do Caminho e alimente seu espírito de boas emoções.

19 Rotina Diária de Peregrinação

A jornada diária de um peregrino começa cedo pela manhã. Acompanha o nascer do sol, com um bom café para reforçar o que virá a seguir. Geralmente, até as oito horas, a maioria dos caminhantes inicia sua jornada diária.

Bicigrinos iniciam suas jornadas até as 9 h, para evitar o fluxo de saída dos caminhantes. Podem sair no mesmo horário, desde que façam os primeiros trechos com cuidado e deem preferência de passagem.

A jornada de caminhada ou pedal geralmente se estende até o horário de almoço, por volta das 14 h, no máximo. Nos dias de maior calor, não se recomenda passar das 12 h. Assim, o melhor é programar sua jornada mais cedo, com foco nesses limites.

Geralmente, caminha-se em torno de 4 Km por hora, em ritmo médio. Logo, quem sai às 8 h e caminha até as 14 h, consegue avançar em até 24 Km por dia. Não se deve forçar além dessa distância, pois o impacto contínuo das jornadas diárias pode ser prejudicial às articulações, à coluna e aos pés, principalmente.

Aliás, por questões de segurança e por deficiências nas medidas de mapas disponibilizados, atalhos geralmente não avisados por obras no caminho, o ideal é limitar a jornada diária em caminhadas por volta de 22 Km. Desse modo, você não correrá o risco de caminhar além daquele máximo de 24 Km previsto.

Como levei um GPS para acompanhar a jornada, verifiquei várias diferenças de distância. No dia mais grave, em razão de atalhos criados por obras e mudanças de curso feitas pelos municípios, sem alterar os mapas, caminhei ou pedalei a mais do que o esperado. Portanto, previna-se para tais ocorridos.

De bicicleta, há entusiastas avançados no pedal de que fazem 100 Km por dia de jornada e só avançam pelos acostamentos das estradas. Ainda não entendi o sentido de fazer o Caminho de Santiago de Compostela assim...

Percursos entre 30 a 50 Km de bicicleta, por dia, permitem que você avance cerca de 10 Km por hora, com tranquilidade, concluindo sua jornada diária entre 3 a 5 h de pedal por dia.

Durante o percurso, há as famosas paragens. Locais públicos onde muitos param para fotos e refazer o físico. Em outros locais, por vezes, muito agradáveis, dependendo do frio ou do calor afora, serão refúgios temporários onde poderá encontrar vários peregrinos.

Tais locais são ótimos para uma boa conversa, comprar algo para comer ou beber. Preste atenção nos assuntos, pois como todos estão conectados na mesma “vibe” daquele dia e daquele local do Caminho, haverá a troca de informações e insights preciosos nessas paradas.

Depois da jornada física diária, chega a hora de um almoço reforçado e depois descansar (fazer a “siesta” espanhola). Mais ao final da tarde, depois que o sol abaixar, chega a hora de ir conhecer melhor o vilarejo, comprar algo nos mercadinhos e relaxar ao pôr do sol.

Geralmente não há agito noturno nos vilarejos menores do caminho. Todos os peregrinos se recolhem cedo, logo após o jantar. Em torno de 22 h, a maior parte já estará em suas camas (haja roncos!).

Aproveite para fazer as anotações no seu diário de bordo. Amanhã cedo, uma nova jornada será iniciada.

20 Vivências em Albergues

No albergue, você troca sua privacidade por economia e convivência coletiva. Geralmente, um público mais jovem tende a frequentar albergues turísticos pelo mundo. Diferentemente, no caso do Caminho de Santiago de Compostela, haverá grande número de peregrinos de todas as idades nos albergues desta jornada.

Como o custo de se hospedar em albergues é mais baixo, conforme o local e dependendo da época do ano, especialmente na alta estação (junho a setembro), os melhores albergues lotam todos os dias.

Existem três tipos de albergues no Caminho: os públicos (municipais), os paroquiais e os privados.

Nos públicos e nos paroquiais, a estrutura é mais espartana e não se pode fazer reserva prévia. A lotação se faz por ordem de chegada, sendo aceitos peregrinos a partir das 12 ou 13 h, com obrigação de partir até as 10 h do dia seguinte.

A preferência de entrada, a partir do horário pré-definido de acesso, é de primeiro alojar os caminhantes, depois os bicigrinos. Não se pode retornar ao albergue no

dia seguinte e se paga uma contribuição de pequeno valor (até 10 Euros) pela hospedagem nos albergues públicos. Não há roupa de cama ou banho. Deve-se levar a sua e/ou um saco de dormir para cobrir os colchões.

Alguns albergues têm locais para guardar as bicicletas, mas poucos tem espaço para cavalos.

Nos albergues privados, a estrutura é melhorada, assim como um preço mais elevado (10 Euros ou mais). Você poderá fazer reservas prévias, pagar em cartão de crédito e ainda utilizar as cafeterias e restaurantes próximos ou dentro do próprio estabelecimento.

Em todos os tipos de albergues predominam os quartos coletivos, onde se tem que compartilhar o mesmo espaço em beliches, ora mistos, ora com quartos para cada um dos sexos.

Há albergues com quartos coletivos de até mais de cinquenta beliches. Alguns terão armários com chave para você guardar as coisas, porém, na maioria deles você deverá manter suas coisas consigo, a todo momento.

Em locais mais rústicos, em certos albergues paroquiais na região rural do caminho, há que se colocar o

saco de dormir no chão e ali se ajeitar para dormir. Não há beliches, nem colchões, mas todos recebem os peregrinos de braços abertos em grande parte do ano todo (atenção: uma parte deles fecha no inverno).

Ficar ou não em um albergue coletivo é uma opção financeira. Um quarto individual numa pensão ou hospedagem privada vai sair, no mínimo, pelo dobro do preço de um albergue equivalente. Um quarto em hotel, com banheiro privativo, o triplo ou mais.

Mas ficar no albergue coletivo também é uma opção vivencial, em prol da convivência com os companheiros. Isso terá reflexos diretos em relação ao processo terapêutico vivido perante a Psique do Caminho.

Com o mínimo de privacidade, no albergue requer-se dividir a experiência do Caminho com os outros peregrinos. Alguns chegam nos quartos coletivos falando alto, outros espalham as coisas, outros roncam, alguns trocam as roupas na sua frente. Tudo isso será compartilhado e você terá que se adaptar às diferenças.

Ainda com relação à privacidade, europeus não tem muito problema com a exposição íntima, podem circular de

roupas íntimas sem problemas. Seu contexto de intimidade é diferente não haverá conotação sexual nestes momentos, basta virar para o lado e ficar na sua.

É muito interessante interagir com as pessoas encontradas nos albergues. Logo poderá observar sincronidades nos assuntos, nos trejeitos entre os peregrinos e a empatia pela companhia de jornada.

Outro detalhe das sincronizações, está nos acoplamentos dos tempos das rotinas do dia. Geralmente nos horários de jantar, dormir e acordar, você perceberá que terá sono, fome e despertará com o grupo.

Quanto aos sentimentos, é aí que a coisa ganha mais sentido terapêutico. É comum haver também uma afinização de sentimentos do grupo e isso acaba por interferir de alguma maneira em seu contexto individual.

Por isso, evite albergues com um clima de festa ou de azaração turística, o qual estariam totalmente fora dos propósitos da jornada ao Caminho. Especialmente nas cidades maiores, com algum grau maior de turismo fora da jornada, há que se escolher bem onde ficar, para manter a vibe da Psique do Caminho.

21 O que Levar e Não Deixar no Caminho

Recordações, Inspirações, Transmutações e Fotos são o que você precisa obter ao final do caminho. Comprar algumas lembrancinhas em Santiago de Compostela também é válido.

Fora disso, procure deixar o caminho como o encontrou. Não leve pedrinhas, terra, placas sinalizadoras ou algo que pertença ao caminho. Tudo isto é patrimônio cultural da humanidade e assim permaneceu nos últimos mil anos e deve permanecer nos próximos mil.

Também não se deve destruir ou poluir as trilhas e recursos hídricos anexos. Se gerou algum resíduo, recolha e somente o descarte nos locais assim indicados para tanto.

Adictos a fumo devem recolher seus resíduos e aproveitar a jornada para repensar o porquê de necessitarem dessa substância ao seu bem-estar.

O caminho também não é local para papel higiênico usado ou outros materiais de higiene pessoal. Leve uma sacolinha consigo e recolha tudo. Enterre aquilo que é orgânico.

Momentos inspiradores são quebrados quando se encontra pela frente fezes e papel higiênico descartado. Vi poucas vezes tais situações no caminho, mas o suficiente para não concordar com quem fez isso. Você concordaria?

Lembre-se, o caminho é uma rota de passagem. Muitos passaram e muitos passarão continuamente por ali. Ninguém espera encontrar resíduos ou lixo no caminho.

Fatos assim não podem ser tolerados e, se sentes uma tendência destrutiva a fazer isso, deve avaliar seu nível de perversidade e desequilíbrio existencial pessoal.

Há pessoas que vivem tamanho nível de sentimento de sujeira interna, que materializam isso ao exterior, o que lhes ocasiona certo prazer, por retirar a pressão interna e igualar o mundo a sua volta ao seu universo poluído interno. São as sombras do self que precisam ser trabalhadas. Aproveite a jornada para tais mudanças.

O primeiro passo para tanto, é refletir sobre essas sombras de perversão. De onde vem essa necessidade de destruição? Qual sentimento e pensamento aparecem quando essa situação ocorre? O prazer de realizar tal ato

não poderia ser substituído por outros prazeres mais adequados, ao invés de poluir, sujar ou destruir?

Ética é uma questão de escolhas racionais, as melhores em preferência a outras piores. Para tanto, o primeiro passo é adquirir consciência da sombra individual, daquilo que não é adequado para si e para os outros. Mesmo que gere prazer interno, é inadequado.

O segundo passo é buscar novas formas de agir, com ética e que permitam a canalização a outros prazeres também satisfatórios, mas adequados a si e aos outros. Por exemplo, recolher sua sujeira e limpar-se internamente também, uma forma de livrar-se e deixar no lixo aquilo.

Use a Psique do Caminho para essa lide ajudar nessa mudança cognitiva a favor, em primeiro lugar, se sentir esse processo de pulsão destrutiva interna a demandar uma reestruturação positiva.

Pulsão de vida faz parte da ética do viver em sociedade. Só há pulsão de vida se as escolhas respeitam o melhor de tudo, o melhor para todos. Libertar-se significa não deixar nada para trás.

22 Os Símbolos do Caminho

São quatro os símbolos existentes no Caminho de Santiago e que representam o arquétipo ou a Psique do Caminho, associados automaticamente à jornada.

O primeiro deles é a seta amarela. Ela é a indicação da existência do Caminho. Por mais que indique a sequência certa a seguir, em certos casos, ela apresentará derivações, entre vias principais e alternativas.

Em todas circunstâncias, assim como na vida, todos os caminhos são certos. O que mudam são as opções de seguir essa ou aquela rota. Todas levam ao mesmo lugar ao final e, mesmo que uma seja mais longa que a outra, as aprendizagens e desafios estarão presente em ambas.

Você até poderá ignorar as setas amarelas e até seguir pelas estradas principais, por exemplo, em um dia de intensa chuva ou quando estiver cansado, mas poderá retornar à trilha das setas amarelas assim que decidir.

Analogicamente à existência, todos buscam uma direção certa a seguir. Nesse sentido, toda vez que há um caminho traçado, a vida fica mais fácil de ser galgada, passo a passo até se chegar ao objetivo programado.

Pensar sobre a direção certa de seu caminho após terminar a jornada é uma das tarefas presentes na Psique do Caminho e ela está simbolizada nas setas amarelas.

Até mesmo antes da jornada, quem recebeu o chamado ao Caminho, já terá vivências e insights sobre a importância das direções adotadas na vida. Tudo tem um fluxo e todo fluxo segue uma direção de realizações. Medite sobre isto, caso tenha a pretensão de futuramente experimentar a saga do Caminho de Santiago em sua vida.

O segundo dos símbolos do caminho é a concha, a qual serve como identificação espiritual do peregrino. Surgiu na idade média como significado de proteção ao peregrino durante sua ida, e também como forma de comprovação do cumprimento de sua jornada de retorno de Finesterra (para os que avançam sua jornada para além de Santiago).

Hoje se pode comprar conchas de plástico barato em qualquer bodega do Caminho, mas nem por isso elas perdem sua simbologia de pertencimento à jornada.

O importante sobre a concha não é ela estar presa na sua mochila, essa é somente uma representação visual.

Sua representação arquetípica está no acesso à introspecção, à face “ying” (feminina) da psique humana em contrato com o solo sagrado a ser percorrido, na visão de um retorno à essência, ao local de partida da vida.

Na prática, sua força será sentida durante toda a jornada, com a reconexão do peregrino às energias imanes da natureza a sua volta, ao “Gaia”, a representar a “Mãe Terra”.

Trata-se de uma conexão aos sentidos do morrer e renascer possibilitados a parte da noção de que partir e chegar são essencialmente um ciclo contínuo do Cosmos.

Aqui há que se intuir sobre a reflexão de como se existir neste planeta, do seu papel e de como se retribuir com gratidão e proteger a quem lhe abriga nesta missão.

O terceiro símbolo do caminho é o bastão, a indicar a força “yang” do Caminho, enquanto desforço físico necessário a mover a vida. O bastão é o auxílio do corpo, a transformar energia muscular em impulso, na medida exata para mover à frente o peregrino, nos desafios diários da longa jornada pela frente.

O simbolismo do bastão demonstra que, toda o movimento humano requer de certa agressividade comedida para seguir em frente. Entretanto, não se deve confundir essa ação com violência, que é seu excesso, cuja sintomática indica uma perda do controle da razão.

De outro polo, a completa anulação da energia “yang” implicaria na depressão, na perda do impulso à frente. Trata-se de manter acesa a chama da vida, os impulsos essenciais ao desejar e ao viver, enquanto os sonhos e as motivações íntimas de avançar sempre.

Quando ausente ou em excesso, em depressão ou em violência, nota-se um conflito no desbalanceamento das forças “yang”, perante as forças “ying” de seu ser.

Portanto, debes utilizar o Caminho para uma introspeção do equilíbrio essencial dessas forças básicas da vida. Toda vez que o bastão tocar ao solo, em sua jornada, estará provocando uma conexão dessas forças e terá um campo de introspeções aberto.

Utilize com consciência tais símbolos do Caminho, sem desdenhar de sua força arquetípica a partir de um

materialismo cético, ou estará a bloquear as possibilidades psíquicas de sua jornada.

Por último, um dos símbolos mais pessoais da caminhada será a sua mochila escolhida. Sua presença se dá em quase todos os peregrinos, porém, em cada qual ela terá a representação exata de cada personalidade.

A mochila simboliza o apego/desapego. Ou seja, a capacidade individual de escolher e levar consigo aquilo que é deverás importante para si. Em geral, peregrinos de primeira jornada tendem a se arrepender de itens elegidos a sua mochila ou até mesmo sobre o modelo escolhido.

Será processo psíquico inerente ao desgaste físico da jornada uma reavaliação dos pesos indevidos carregados e que poderiam ser evitados. Alguns até irão descartar coisas pelo Caminho. Outros, despachar suas bagagens de parada a parada, com alívio emocional.

Refletir sobre a lógica do apego/desapego permite uma análise global de tudo o que é desnecessário e que se carrega em desequilíbrio pela vida. Em última instância, quais realmente são as coisas necessárias a se priorizar para se obter felicidade, conforto e equilíbrio?

23 A Fênix do Caminho

Um dos símbolos arquetípicos da imortalidade no oriente é a ave fênix. Sua percepção indica que chegou a hora de partir. Em sua morte, há um fogo terminal que a transforma em cinzas. Tal ritual de retorno ao inorgânico é essencial para que, no passo seguinte, ela volte a renascer, com todo o seu esplendor.

No Caminho de Santiago, os dias são exatamente assim. O ciclo dois dias é igual aos ciclos da vida. Aprende-se que as coisas devem terminar para que outras comecem com vigor. A única coisa certa, dia após dia, é a existência da jornada a seguir, a mediar esses dois momentos.

Como todo processo de renascimento, o término é, antes de tudo, um novo começo. Todo fim a ser vivido é apenas uma etapa de um novo renascimento. Esse simbolismo da fênix está impresso na Psique do Caminho.

Portanto, observar o contínuo diário deste ritual habilita o peregrino, imerso na terapêutica do Caminho, a vivências mortes e renascimentos em sua vida. A vivenciar o fogo terminal, que transforma tudo o que ficou para trás em cinzas, das quais surgem um novo ser ao final.

Como diria a lei de Lavoisier, nada se perde, nada se cria, tudo se transforma na essência da vida. Das cinzas irás, das cinzas voltarás. O Caminho é o ritual de aprender um novo sentido existencial para o luto psíquico.

Passagem do quê e para quê? Tudo depende do momento e daquilo que o peregrino busca em sua jornada. Ninguém chega ao Caminho de Santiago sem uma busca.

Pode-se apenas buscar lazer e conhecimento turístico, ou pode-se buscar mais, movido por forças psicológicas inconscientes ao encontro de seu autoconhecimento interior, uma busca existencial.

Em se tratando desse último tipo de busca, seu processo inconsciente, assim como o simbolismo da fênix, permitirá as transmutações necessárias em seu ser.

Como diria Jung, tudo está em conformidade com o seu arquétipo vivido dentro das demandas individuais em conexão ao inconsciente coletivo. Logo, algo só perceptível para quem não deseje tais compreensões. Peça e será atendido. Questione as profundezas de seu ser perante a Psique do Caminho e acesse a terapêutica das almas dos peregrinos.

Na prática, todos os que aceitam ao chamado do Caminho de Santiago sofrem de um tipo de pulsão de vida, a impelir sua jornada. Porém, em seu curso, sofrerão uma pulsão de morte, até que, dia a dia, possa renascer das cinzas de um novo ser, revigorado pela jornada.

Em termos psicanalíticos, o arquétipo da fênix está intimamente ligado ao arquétipo do herói, pois uma vez iniciada sua missão, o ritual da jornada somente será completado pelas transmutações de seu ser. Tudo o que deixou para trás, tudo o que ressignificou para frente.

O único que poderá ativar esse processo de renascimento é você. Não há mestres ou xamãs no Caminho, só há você e sua fênix, sua busca, sua história e suas demandas de crescimento existencial.

Pode parecer estranho, mas pulsões de morte, nesse sentido, são parte essencial da experiência humana, são motores de novas buscas, ou seja, de mais vida. Nesse contexto, só quem não tem o medo da morte e ativa o fogo terminal da partida, consegue renascer das próprias cinzas e obter mais e mais vida.

24 Curva da Idade para Fazer o Caminho

Não existe idade ideal. Tudo dependerá do chamado recebido à jornada e o estabelecimento das condições necessárias para ela se materialize.

Em razão disto, nas trilhas dos Caminhos a Santiago é possível observar todos os tipos de peregrinos, desde muito jovens, adultos até idosos. O assunto, portanto, não é cronológico, mas sim, psíquica, especialmente quando ocorre a "curva da vida

Porém, um marco cronológico da vida é a idade de 45 anos. Ela é o balizador ideal para se avaliar se já chegou a hora de se fazer os preparativos à jornada. É possível se adiar mais essa meta, contudo, a cada ano, a partir desta idade, o desforço à preparação física e psicológica passa a ser mais exigida.

Não que não possa ser vencido, há muitos peregrinos com mais de 60 anos, a vencer com certa normalidade os percursos diários. A questão dos 45 anos está na chamada "curva da vida", quando o indivíduo encerra sua primeira fase existencial.

A partir desta idade, a vida tenderá a entrar em outro ritmo de realizações. Com a maturidade adquirida e uma visão realística do presente, o indivíduo possuirá condições de avaliar seu tempo futuro ainda por vir e as escolhas necessárias a fazer.

Daí poderá fazer uma avaliação clara do que espera obter pela frente. Especialmente ao se tratar do Caminho de Santiago, o início da "curva da vida" seria um ponto importante à ressignificação dos passos a seguir, utilizando-se, para tanto, da Psique do Caminho como guia terapêutico.

Esse momento psíquico pode ocorrer antes? Sim, nas crises dos trinta e dos quarenta anos, há um prévio deste desapego a maior que irá ocorrer na "curva da vida". De outro modo, pode haver alguns que prefiram ainda se apegar ao passado e não querer superar tal momento em prol de um novo início de caminhada existencial.

Para esses casos, o tempo ainda precisa dilatado, até que, mais à frente (depois dos 45 anos), os efeitos da "curva da vida" possam ser sentidos e passe a fazer sentido uma imersão como a do Caminho de Santiago, a fim de meditar sobre sua própria jornada existencial.

25 Alquimia Espiritual da Jornada

O Caminho gera uma semente de mudança inconsciente bem-aventurada em toda psique que recebeu o chamado da sua missão. Passível de ser entendida ou não, quem vencer os desafios da jornada acaba por acessar alterações estruturais na sua psique individual durante seu transcurso e pelos anos que virão a seguir.

A Psique do Caminho é a responsável por tal processo contínuo de transmutações futura. Ela já está impregnada nos “senderos” milenares que levam a Santiago de Compostela. Logo, se adentrar ao Caminho, sua Psique adentrará em você e haverá uma conexão.

Essa é sua alquimia esperada, a mistura entre os inconscientes (individual e do Caminho), a provocar um ritual de transmutações existenciais aos seus peregrinos.

A isso, Jung, em seus estudos, chamou de a alquimia transformadora psíquica da vida. Alquimia presente em todo ritual ao qual o ser humano procura acessar ao metafísico a transcender sua materialidade.

Uma vez adentrado ao chamado do ritual de passagem, o processo de mudança em curso é você

poderá confirmá-lo se prestar atenção às sincronicidades a serem vivenciadas no Caminho.

Encontros com outros peregrinos específicos ou pessoas residentes, conversas engrandecedoras, epifanias, sonhos confirmatórios, precognições e outros fenômenos psíquicos advindos da conexão dos inconscientes são sinais da alquimia da sua psique em curso. Tenha acuidade máxima com essas ocorrências.

Jung chamou essas ocorrências de participações mágicas da vida, onde o indivíduo consegue vislumbrar sua conexão com tudo e com todos, para além da matéria, dentro de um nível espiritual possível de ser percebido.

Há alquimia nos insights e aprendizagens daí decorrentes, quanto então cada peregrino eleva seu inconsciente individual ao nível do inconsciente coletivo.

Por isso, a vida é mágica para Jung. Tudo passa a ser possível de ser reconfigurado e essas transmutações são a mais clara demonstração de que nossa psique pode avançar, evoluir e atingir novos patamares existenciais.

Quem recebe o chamado do Caminho de Santiago, já está apto a vivenciar essa alquimia, colocando sua vida

em convergência à preparação de sua futura jornada. Aceitar o chamado é o passo inicial deste processo, a iniciar o redirecionamento de sua vida ao melhor, ao retorno à espiritualidade, ao centramento de sua psique.

Dedique-se e seja merecedor em pertencer à Ordem do Caminho, dentre aqueles que concluíram a jornada e conseguiram acessar a Psique do Caminho, de maneira a modificar suas vidas para sempre.

Portanto, busque materializar a alquimia da vida em seu dia a dia. Torne-se senhor de sua psique. Faça as modificações necessárias em sua vida a partir de agora.

Todos podem, mas só aqueles que receberam o chamado e aceitaram o desafio, por desejarem avançar em espiritualidade e desenvolvimento pessoal, saberão a hora de iniciar seus preparativos.

Aguardaremos com júbilo e felicidade a sua vitória com a chegada ao Caminho e depois a Santiago de Compostela. Se esta primeira parte desta simplória obra fez algum sentido para você, colabore como “caridade” para a sua divulgação. Agradecemos por ajudar a outros peregrinos a encontrar seus caminhos e suas missões.

PARTE II - A PRAGMÁTICA

“Que a estrada se abra à sua frente. Que o vento sopra
levemente às suas costas. Que o sol brilhe morno e suave
em sua face. Que respondas ao chamado do teu Dom e
encontre a coragem para seguir o caminho”
(Oração Celta)

1 O Ágape da Caridade

Segundo Freud, todo ser humano em sua essência psíquica quer principalmente duas coisas: “amar e ser amado”. Quanto se mira o foco da consciência na experiência do Caminho de Santiago, também se deseja isso. Talvez não com tal clareza direta, mas algo com fundo arquétipo que precisa ser entendido pelo peregrino.

O Caminho de Santiago é a porta interdimensional de uma busca existencial e por espiritualidade. Queremos ser aceitos e assim poder imergir na Psique do Caminho e dela atingir ao máximo daquilo que podemos nos desenvolver interiormente. Logo, queremos ser aceitos.

Assim, há algo de amor maior nesta aceitação arquetípica. Não se trata de um amor romântico, entre duas pessoas. É uma forma de amor que vai muito além. Para Jung, seria uma forma arquetípica “Ágape” de amar.

O amor “Ágape” é um afeto superior, sublime, sereno, que se materializa sem esperar nada em troca, pois é sua conexão espiritual é a característica maior.

Não há dualidade no amor “Ágape”, ama-se por amar, faz-se algo sem esperar nada em troca, apenas em razão de poder daquela experiência participar ativamente.

Talvez seja isso o que todos esperamos ao imergir na Psique do Caminho de Santiago: sermos amorosamente aceitos, sem que se queira nada em troca, receber essa conexão espiritual com todo o acolhimento.

Porém, enquanto amor maior, atingir o nível vibracional do “Ágape” depende da sua capacidade de ressonância a ele. De certa forma, de produzir ações para assim também ressonar e poder a tal nível se qualificar.

Ou seja, só quanto você é também capaz de amar incondicionalmente, doar-se, abnegar-se em amor aos demais, terá condições de promover sua conexão a tal nível de aprofundamento à Psique do Caminho.

O caminho de fazer o amor “Ágape” florescer em sua psique está em assim conceder decididamente tal feito. O instrumento de sua materialização é a caridade.

Queira você partir de suas convicções religiosas, espirituais ou apenas o desejo individual de atingir a

essência de sua psique, a caridade é o meio ideal de evocar a conexão com a egrégora do amor “Ágape”.

Se o chamado do Caminho parece a você algo claro, debes começar pela caridade a sua preparação à futura jornada. Doe-se de sua maneira, dentro de suas possibilidades, dentro de suas condições atuais.

Comece do básico. Por exemplo, torne-se um doador de sangue. Isto não custa nada e pode ser feito a todos que tem os requisitos sanitários mínimos exigidos.

Se não pode doar sangue, doe alimentos ou doe seu tempo em alguma atividade voluntária. Colabore de alguma forma para o melhor em sua comunidade, sem pedir nada em troca, sem colocar exigências de seu ego.

Seja humilde, não espere reconhecimento, faça em sigilo, em comedimento, não brade suas ações para receber consideração social. Apenas faça, ajude, assista.

Essa é a chave inicial de acesso a quem recebeu o chamado e deseja desde já sentir tal experiência, imergir em sua psique e adentrar à Ordem do Caminho. Em todo arquétipo do herói há uma missão a maior, algo que transcende o ego e cuja prática é o bem-maior da jornada.

2 A Desconexão

A primeira coisa a se fazer na chegada ao local onde irá iniciar sua jornada pelo Caminho é a desconexão. Não é fácil desconectar-se de quem se ama, da família, da vida cotidiana deixado no Brasil, mas esse é um dos requisitos para se atingir a plenitude das vivências perante a Psique do Caminho.

Por mais que se busque racionalizar sobre o assunto, a prática da desconexão não é algo fácil. Quando se chega a hora de iniciar a jornada no Caminho de Santiago de Compostela, você deverá tomar essa decisão de se isolar consigo e cortar a comunicação.

A melhor saída, quando realmente a desconexão tiver que acontecer, é viver seu processo de imediato. Desligue-se de tudo e todos. Desative suas redes sociais, não entre na sua conta de e-mail, assim como dos programas de mensagens instantâneas e desligue ou suspenda seu celular do Brasil.

Muita gente terá dificuldades já de cara, com essa primeira técnica de imersão na Psique do Caminho. Resistências em Psicanálise, são mecanismos de defesa

inconsciente do Ego. Trata-se de defender o conforto emocional já existente em determinado modelo de vida, que agora será colocado em questionamento e ressignificação.

Por isso, no primeiro dia do Caminho, quando sentir as resistências contra a desconexão, procure entender que isso será a sua primeira dinâmica terapêutica em curso.

Coloque em mente que esse tempo a ser dedicado ao Caminho é somente uma desconexão temporária. Imagine como seria se tivesse que se desconectar em definitivo de quem ou do que se ama e faça uma reflexão sobre como tais pessoas e objetos são importantes a você.

Esse é um treino essencial, para você poder entender que o fluxo da vida requer saber lidar tanto com as conexões, quanto com as desconexões. Elas não se excluem, são faces da mesma moeda, em momentos distintos da nossa existência.

Por exemplo, no campo profissional, investir na carreira, seu esforço e seu tempo, é uma desconexão com o restante dos prazeres da vida, que momentaneamente

são deixados de lado, com vistas a futuras conexões em melhores condições.

Assim também ocorre no Caminho de Santiago de Compostela, onde será exigido que você faça temporariamente uma desconexão, com vistas à melhoria dela, no patamar a seguir.

Mentalize que, diferentemente da morte, as coisas e as pessoas lá permanecerão como estão. Você não perdeu nem perderá nada nos dias a seguir no Caminho. Apenas fará um recesso pessoal em prol de ganhos futuros.

Se ficar com sua cabeça lá, na vida cotidiana, preocupado com o que deixou, não conseguirá fazer a imersão necessária na Psique do Caminho. Estará preso mentalmente ao Brasil e isso será uma forma de fuga de sua terapêutica e os desafios dela.

Adentrar à Psique do Caminho pressupõe que você abra seu espaço mental aos insights da jornada, ao processo de conexão com o arquétipo do herói peregrino em sua conexão com esse inconsciente coletivo lá estabelecido e cristalizado há séculos.

Quem bloqueia de início esse processo, já começa em resistência defensiva desnecessária e acaba por não aproveitar tudo o que o Caminho pode lhe oferecer.

Se há males que vem para o bem, também há desconexões que fazem bem. Entender essa necessidade, permite treinar sua capacidade meditativa, libertando-se das amarras de suporte advindas do meio e das pessoas.

Desconectar-se não significa que irá deixar de pensar nas pessoas ou sobre sua relação com elas. Pelo contrário, a desconexão é somente comunicacional. Elas farão parte de suas elaborações, porém, dentro daquilo que será trabalho na sua psique na jornada.

Nos momentos da jornada, quando vierem à sua mente imagens das pessoas de sua vida, isto será um sinal da terapia em curso. Deixe a sua mente flutuar. Veja o que virá com acuidade. Imagens, sentimentos, desejos, traumas, inquietações são sinais daquilo que está a ser trabalhado em sua psique.

Mas para isso acontecer, você deverá ter feito a desconexão com todos, ou ainda estará preso ao processo da realidade do Brasil e assim, bloqueará a terapêutica.

Preste atenção também na dinâmica diárias das desconexões, a cada cidade, a cada hospedaria, novos encontros, novas conexões do Caminho. No dia seguinte, cedinho chegará a hora de arrumar tudo, desconectar-se novamente e seguir em frente.

A nossa existência não é diferente do Caminho, há que se saber conectar-se a algo ou alguém, quando oportuno, e seguir em frente em desconexão, quando necessário. Arrumar as coisas, erguer a cabeça e seguir em frente, faz parte do roteiro existencial de todos nós.

Seguir em frente faz parte deste processo de libertação da mente, especialmente quando não se vê outras saídas, será a hora de desconectar-se e seguir em frente.

Quem faz o Caminho de Santiago e aplica a técnica da desconexão e consegue levar isso depois, para a sua vida cotidiana, cresce em liberdade, independência e em opções. Passa a ver com tranquilidade este processo.

Por isso que, durante o caminho, preste bastante atenção neste processo de chegar e partir, seu contínuo diário dentro do fluxo do Cosmos.

3 O Desapego Material

Uma das desconexões valiosas possibilitadas pelo Caminho de Santiago é vivenciar o desapego material. Essa "vibe" é logo sentida, desde o momento em que se começa a preparar a mochila com os utensílios de viagem.

É importante levar em consideração o desforço físico a ser exigido na jornada, daí a necessidade de se avaliar bem o que deverá ser levado. Qualquer peso desnecessário será sentido, cada vez mais na jornada, um fardo a ser descartado antes do final do percurso.

Quando sentir essa dinâmica de desconexão material, procure refletir sobre sua vida cotidiana, quantos fardos são figurativamente assim também carregados no dia a dia? Será que se precisa de tantos bens materiais para se viver bem?

Esse questionamento tem muita ligação com a questão da sustentabilidade, da revisão deste modelo de produção industrial sobre a capacidade de suporte do planeta. No Caminho, retoma-se o contato com a natureza e observa-se que a simplicidade deve ser a regra de condução da nossa vida material.

O desapego material não significa abrir mão de tudo, por fanatismo radical ou coisa parecida, o que seria atingir ao outro extremo da neurose consumista.

Rever suas demandas materiais significar revistar sua vida para que possas abrir mão daquilo que é excessivo, desnecessário de ser carregado. Trata-se de uma forma de desconexão gradual das coisas que não são essenciais, para se poder ter mais leveza na vida.

No Caminho, será possível adentrar a essa dinâmica dia a dia, seja pela sensação do peso a carregar, seja pela observação dos demais peregrinos.

Com os dias imersos na jornada, o centramento em si e na sua conexão direta com a natureza, terapeuticamente formularão novas imagens mentais, percepções físicas e sensações emocionais sobre o que é importante ter consigo.

Para o bem de nosso planeta, deveremos recuperar essa essência comedida. Caso não a sinta e ainda se encontre em resistência psíquica, procure sintonizar-se com a imagem de “São Francisco de Assis. Ele também passou pela jornada do Caminho e lá deixou suas pegadas.

Assim, na hora de eleger sua mochila ou os alforjes de carga da bicicleta, pergunte-se sobre a real necessidade de tudo o que pretenda carregar. Já durante o Caminho, pergunte-se se há ainda para, em última instância de desapegar e doar. Por último, na chegada, avalie o que irá trazer consigo e o que irá doar em Santiago de Compostela.

Para a vida, antes e depois da peregrinação, quem quer se sintonizar com a Psique do Caminho deve se focar e estudar mais a ideologia do minimalismo existencial. Por ela, ter coisas, bens, é essencial na medida em que se faça diariamente boas escolhas. Das coisas que precisa, se puderes, debes saber escolher o melhor, o mais durável, a de melhor qualidade e de menor peso.

Avalie bem tudo, antes de comprar algo. Ou seja, aprenda a saber dosar os impulsos ao consumo e, assim, evitar adquirir coisas desnecessárias que logo serão descartadas ao lixo.

Saí do Brasil com somente uma mala média e uma mochila, para fazer o Caminho de Santiago de Compostela. A mala pesou 14 Kg e contou com roupas a

mais, em virtude das previsões do tempo, envolvendo chuva e frio, além do fato de que faria a experiência em bicicleta e depois a pé.

Ao chegar à Espanha, tive que revisar tudo de novo, tirar o que podia e despachar a mala até Santiago de Compostela.

Ao todo, restaram-me uma calça de abrigo, 3 pares de meias, duas blusas térmicas, uma blusa corta vento e uma impermeável, roupas íntimas e algumas camisetas. Tive ainda que comprar um poncho impermeável para proteger a mochila e o resto do corpo.

Há vários relatos de peregrinos do Caminho que vão deixando as coisas pelo caminho. Outros, após a chegada a Santiago de Compostela, ainda avançam até Finesterra para realizar o ritual mais marcante de desapego final, com a queima das roupas utilizadas na jornada.

Quem começar com muito peso, logo de início, bem rapidamente, vai ter uma noção clara dessa dinâmica reflexiva sobre a carga das coisas desnecessárias, já na primeira caminhada ou pedal, terá uma noção clara do que virá a seguir.

Ao conversar com uma pessoa que encontrei na subida do Cebreiro (uma das maiores subidas do Caminho), ela disse que era seu primeiro dia de caminhada e que iria revisar tudo ao chegar no próximo albergue.

No conforto do mundo atual, fomos acostumados a ter muito e a carregar pela vida coisas que pouco precisamos. Na jornada do Caminho, reaprendemos a viver, com aquilo que nos basta para existir.

Qual o nível de desforço e/ou desconforto que carregar tanta carga exige psicologicamente de você, em termos de estresse, obrigações ou contas a pagar? É justificado tal desforço? Você realmente não pode abrir mão dos excessos? Aos poucos, a jornada permitirá a introjeção de respostas a esses questionamentos.

O simbolismo da desconexão material é o da partida, da des soma, da morte, quando enfim, retornaremos à mãe terra, sem nada levarmos conosco. Uma libertação final de todos os lastros e vinculações à matéria, um passo espiritual a ser vislumbrado antecipadamente na jornada pelo Caminho.

Desapego material, nesse sentido, não é uma perda, mas sim, uma libertação espiritual ainda em vida. Trata-se de uma alforria metafórica dos fardos de consumo criados na vida neurótica, que a Psique do Caminho demonstra não mais precisar ser assim vivida.

O Caminho de Santiago irá permitir essa libertação experiencial a você, pelo menos por tais momentos. E aos poucos, sentirá mais leveza espiritual.

Esse é um dos grandes aspectos importantes de aprendizagem do Caminho, saber dar valor ao que é essencial e ao que deve ser realmente carregado consigo. Ser ao invés de ter, riqueza em termos de experiências, afetividade, sabedoria e não em bens materiais.

Das coisas que eu levei comigo pelo Caminho, devido ao frio e à chuva, sei que sem elas não teria terminado a jornada. Eram bens materiais essenciais, não desapegáveis. Quanto aos outros, fiz bem em nos desapegos realizados na jornada.

Quando cheguei ao Brasil, em retorno à jornada, ainda vislumbrei flash desses momentos e sempre que posso, continuo a desapegar-me das coisas dia a dia.

3 A Desconexão da Realidade Noticiada

De nada adianta querer vivenciar o Caminho e seu processo terapêutico, sem também fazer uma desconexão da realidade jornalística durante o percurso.

Isso não significa ficar isolado do mundo. É importante manter a conexão com alguém de confiança, por segurança. Porém, ao se comunicar com a pessoa de referência escolhida para acompanhar sua jornada à distância, peça a ela que evite ser emissária de notícias da realidade noticiada.

Quanto menos você souber, melhor. Claro que, ao deixar isso combinado, estabeleça quais as situações de emergência, social, profissional ou pessoal, que poderão ser informadas, em caso excepcional.

Fora essas, evite tratar da vida social, que só serviriam enquanto mecanismo de fuga, a retirar você do seu processo de imersão na Psique do Caminho em curso.

Por outro lado, desconectar-se não significará ficar alheio, mas sim, aberto aos insights de sua terapêutica própria, enfrentamentos e crescimento pessoal, quando

situações pontuais da sua vida emergirão em sua mente ou à sua frente, dentro da dinâmica da jornada.

Por isso, é importante deixar o processo fluir subjetivamente e evitar que, notícias da realidade possam contaminar seus momentos de autorreflexão criativa.

Se não fizer isso, contaminará o aprofundamento individual no processo terapêutico, assim como o espaço de elaboração dos insights e reformulações de pensamentos, emoções e sentimentos a partir da conexão à Psique do Caminho.

Para muitos, não será fácil fazer essa desconexão da realidade. Faça-a aos poucos, dia a dia da jornada, até se conseguir eliminar o desejo de acesso a qualquer informação advinda de notícias jornalísticas.

Pessoas adictas em meios eletrônicos, especialmente em redes sociais, devem fazer um trabalho prévio de desconexão. Tal iniciativa colaborará quando da chegada ao Caminho, para não ter os efeitos da abstinência de informações sociais agravados.

Será a hora de produzir seus próprios conteúdos ao escrever no computador ou o smartphone (técnica do diário de bordo do Caminho), em suas anotações pessoais.

Ou ainda, aproveitar o tempo para acessar dados do próprio Caminho, quando precisar verificar as condições dos trajetos a seguir, a previsão do tempo e informações relevantes. Isso faz parte da imersão no próprio processo e ajuda a imergir nas sinapses esperadas perante a Psique do Caminho. Pode-se também ler guias e materiais correlatos, disponíveis nas hospedagens e restaurantes.

Tente se conscientizar de todo o investimento que está sendo feito para oportunizar essa jornada e que o foco é tirar o máximo proveito da experiência e não se desviar.

Quando se sentir só, escreva no seu diário de bordo sobre isso e tente identificar o que está por trás dessa necessidade de acessar informações e notícias.

Durante a jornada, você perceberá que não precisa de tanta informação rápida ou comunicação instantânea para viver. Aos poucos, irá percebendo o valor dos momentos em que poderá ter paz, liberdade criativa e de pensamento, ao estar sozinho nas trilhas.

O processo físico extenuante irá conduzir sua consciência à introspecção e ao seu centro pessoal, momento em que notícias são o que menos você irá sentir falta nesta jornada.

Se você já está em pânico, ao ler aqui sobre o assunto, começa já a avaliar seu nível de dependência eletrônica, de apego efêmero às notícias e de medo da solidão.

Com a desconexão das notícias, recupera-se a importância presencial perceptiva e da propriocepção individual, corporal e sua sensibilidade existencial e ao meio à sua volta.

Como dizia Jung, o centro do equilíbrio indivíduo está em seu self, que é algo interno, mas dependente da qualidade de suas conexões externas. Se há uma desconexão do mundo externo, haverá espaço para seu mundo interior emergir e apresente-se aos seus olhos.

Recuperar esse senso de inteireza pessoal e íntima, será uma forma de recuperar seu centramento e individuação. Portanto, centre-se em você e na jornada.

4 A Reconexão Imanente

Freud tinha razão ao dizer que o processo civilizatório, apesar de ser essencial à vida organizada em sociedade, é neurotizante, dele advindo uma vasta miríade de respostas neuróticas adaptativas da vida social.

Especialmente na sociedade de consumo de massa atual, o indivíduo é sugado ao materialismo, focando sua felicidade na aquisição de bens, cercando-se de concreto e distanciando-se cada vez mais da natureza.

Esse quadro de vida artificial acentua os desequilíbrios, pois tira a pessoa de sua conexão natural com o meio, com as trocas de energia imanente que contribuem ao seu bem-estar.

No Caminho de Santiago, por reconexão imanente entenda o retorno ao contato com a natureza, às trocas energéticas e sensoriais com o meio e assim, novamente a percepção da importância disto para a sua vida.

Quando se está no caminho de Santiago de Compostela, será perceptível a redução do processo de neurotização urbana, em razão de adentrar durante a

jornada em áreas rurais, menos habitadas e com vasta e abundante natureza.

Essa situação acaba por provocar, durante a dinâmica da caminhada, uma reconexão automática ao mundo imanente. Resultam então, os benefícios imediatos termos terapêuticos, com percepções sensoriais cujo bem-estar é decorrência direta dessa reconexão.

Pisar ao solo úmido, visualizar o horizonte, ouvir as quedas de água, respirar ar puro, comer comida fresca e não industrializada, é algo que o Caminho possibilita ao peregrino na maior parte de seu percurso.

Nestes momentos, o peregrino deve focalizar sua atenção e análise sobre como aquela vida mezinha e simples do meio rural, como o ritmo calmo e estável da natureza, retiram imediatamente a aceleração emocional.

A exposição ao verde, à água corrente, flores e passarinhos, são grandes riquezas deixadas de lado na correria da vida urbana. Sua redescoberta durante a Psique do Caminho será parte da terapêutica de centramento e individuação a ser vivida na jornada.

Comece a prestar atenção às pessoas no transcorrer das vilas, lugarejos e os compare com os moradores das maiores cidades por onde passa o Caminho. Verá uma grande diferença em termos vibracional, o que impacta diretamente seus campos energéticos áuricos. Suas energias acabam ficando mais fechadas e a saída e buscar satisfação material.

Nessas horas, o peregrino, em reconexão imanente, perceberá estar em outra vibração. Perceberá a presença de uma camada de bem-estar, singela e leve.

Analise, nestes momentos, que não é preciso muito para se viver em bem-estar. Tente visualizar sua vida, em quais circunstâncias do dia a dia, a saída ao mal-estar foi pelo consumismo. Procure verificar nas suas memórias, quanto tempo o efeito de supressão do mal-estar, pela ação de tais neuroses adaptativas urbanas.

Essa é uma lição biocêntrica a ser aprendida. Toda perda de qualidade de vida perante a conexão natural do ser humano com a natureza, requer mais e mais adaptações neuróticas para se produzir bem-estar. Tais adaptações custam caro e, portanto, demandam mais

esforço a serem obtidas. Logo, mais estresse, dentro de um círculo vicioso e neurotizante sem fim.

No Caminho ou fora dele, você poderá repensar a vida e aquilo que é essencial a manter a sua sadia qualidade, a partir de agora.

Se você estiver imerso em neuroses adaptativas urbanas e se considerar em equilíbrio, isto significa que sua resiliência é suficientemente presente para tal suporte.

Todavia, não é de se estranhar algum tipo de resistência, se este tópico causar algum desconforto emocional. Nessas horas, será importante verificar quais e o porquê desses mecanismos de defesa estarem ativados.

Centramento por meio da reconexão imanente é algo que pode e deve ser buscado não só no Caminho de Santiago. Trata-se de uma técnica de terapia natural acessível a todos, em qualquer local, onde seja possível manter-se em contato com a natureza.

Por fim, depois do retorno da jornada, procure estabelecer um plano futuro de manter mais contato com a natureza a assim manter seus benefícios contínuos, em seu retorno à vida urbana.

5 A Mudança de Referencial

Da desconexão se chega ao desapego. Do desapego se chega à reconexão e dele ao minimalismo existencial. Uma vez imerso no Caminho e feita a desconexão do mundo e da vida cotidiana deixada em suspenso, chegará a hora do início da introspecção e da mudança dos referenciais de vida.

Aqui a técnica é focar na observação das pequenas coisas logo no início da jornada pela Psique do Caminho, quando então, seus sentidos estarão aguçados ao máximo.

Isso ocorre porque você estará exposto fisicamente a algo totalmente novo, o que estimulará seu cérebro a captar a realidade à sua volta, de maneira intensa.

Pequenos detalhes como cheiros, sons de passarinhos, flores e frutos, ganharão uma lente de aumento à sua frente.

Esqueça a velocidade do caminhar ou do pedalar nessas horas. O importante é aproveitar essa onda inicial de conexão imanente e permitir-se mudar o referencial, para que sua mente entre no ritmo do Caminho.

Você será ungido pelas bênçãos da simplicidade, a ampliar sua percepção das alegrias presentes nessas pequenas coisas, muitas vezes esquecidas na correria do dia a dia.

Com os dias seguidos nessa toada do foco nas pequenas coisas, seu referencial de mundo será completamente alterado para melhor.

“Vida Rara” era o nome de um sabonete cortesia de um hostel simples, no qual tomei um banho quente e revigorante, logo após enfrentar um dia de jornada com direito à tempestade, com muito vento frio.

Só a captação desse detalhe já foi suficiente para me trazer insights valiosos sobre pequenas coisas valiosas da vida, aviltadas por um mundo focado no materialismo.

Tal processo de reflexão, depois daquele dia desafiador intenso e adverso, iniciado ao ver o nome daquele pequeno sabonete, já foi a prova de estar imerso na Psique do Caminho.

A importância daquele banho quente depois da tempestade fora algo raro demais para não estar aqui neste livro. Em tempos normais de correria profissional da vida

cotidiana, quando teríamos olhos para prestar atenção no nome de um sabonete de hotel e apreciar essa ocorrência?

Quantos banhos quentes e revigorantes temos acesso diariamente e não se tem mais condições de dar a importância a eles?

Na era em que coisas realizações, ostentações, são a prova de sucesso e felicidade, esvaziou-se o importante senso dos prazeres existentes nas pequenas coisas.

Esse foco em somente satisfazer-se em grandes realizações, implica no sentimento de vazio e busca desenfreada por estímulos cada vez maiores e, logo, de certa feita, inatingíveis facilmente.

A consequência disso, uma neurose, por vezes depressiva, enquanto sintomática das frustrações e ampliação das insatisfações. Até que ponto depressão e ansiedade não são em parte causadas por essa megalomania do existir?

Não se precisa estar dentro do Caminho de Santiago para se começar a dar importância novamente aos pequenos prazeres do dia a dia.

Se você conseguir voltar a olhar às pequenas dádivas de cada dia, o valor delas, talvez possa retornar à tenra felicidade das pequenas coisas aqui e agora.

Observe as crianças, sua maneira de olhar o mundo e a felicidade que elas têm nas pequenas coisas. Se você não tem filhos, veja seu cachorrinho, quando der a ele um pequeno biscoito. Ele vibrará de contentamento.

Portanto, no Caminho ou fora dele, refaça a sua lição diária de ressignificação do contentamento existencial. Comece hoje mesmo a focar sua consciência com gratidão nas dádivas de cada dia.

Um banho quente, um sorriso, o sabor da comida, a mera presença de quem você ama, momentos de paz no trabalho, o aroma de um cafezinho, tudo deve voltar a ser importante.

Tal mudança de referencial permite que o mundo material nos sirva na medida necessária e não mais que sirvamos a ele na medida do consumismo.

Se isto fez sentido a você, bem-vindo um dos mais valiosos insights da Psique do Caminho.

6 Reconexão Afetiva

A inconsciência afetiva na Era dos Amores Líquidos é gritante. Muito se fala sobre amor, muito se sabe sobre tudo relacionado ao afeto, mas a cada dia que passa, pouco se sabe em termos de sustentabilidade afetiva dos relacionamentos.

Na Era dos Amores Líquidos, do consumo do outro, da promiscuidade sem limites e das fantasias inalcançáveis, surge um contraponto para quem faz o Caminho, que é o retorno à alteridade amorosa basal.

Durante os momentos de introspecção e isolamento vivenciados no Caminho de Santiago, haverá espaço suficiente para que se possa refletir sobre isso.

Para tanto, acompanhado ou sozinho, será importante focar-se durante a jornada diária, visando uma introspecção maior de sua própria condição sentimental.

Amar não é ser servido por um amor maior. Amar é servir reciprocamente ao que o outro seja maior. Permitir que isso ocorra ou, ao menos, refletir sobre o nível atual de sua afetividade durante a jornada, levará a uma revisão das suas formas de amar e relacionar-se sustentavelmente.

Por outro lado, o Caminho pode também contribuir para se acalmar o coração e dar voz às próprias necessidades de centramento afetivo, especialmente a quem enfrentou o luto de uma perda relacional importante.

Nesses casos, o desapego emocional é importante, pois estará em curso uma reconstrução íntima da vida a ser seguida, sob nova estruturação individual pela frente.

Poder-se-á revisar essa perda enquanto desapego emocional e, ao mesmo tempo, abrir-se à construção de novas oportunidades, para os amores que virão.

O Caminho, passa então a ser um espaço de refazimento do luto afetivo vivenciado e que pode permitir ao peregrino novos patamares de encontro, em reconexão e abertura para as novas oportunidades afetivas.

De todo modo, quem está nesta jornada da alma, entrará em alguma forma de contato com seus dilemas de afeto, pois isto faz parte da terapêutica da Psique do Caminho.

E se algum amor raro aparecer pelo caminho, porque não? Quem sabe, pode ser um encontro inesperado, aquele momento raro do destino em sua vida.

7 A Meditação Aeróbica

Caminhar ou pedalar no Caminho vai colocar você imediatamente em padrão vibratório acima de seu nível basal. Fisiologicamente, tal processo respiratório ativará a cadeia de trocas energéticas dentro do chamado Ciclo de Krebs, cuja principal função é gerar energia e liberar elétrons em seu organismo.

Essa ação “cardiopulmonar” do Caminho provocará, do ponto de vista da neurofisiologia, um maior fluxo de conexões sinápticas, em forma de ondas, alterando seu estado de vigília física para um padrão mais elevado.

Chamaremos aqui essa condição a ser atingida na jornada diária do Caminho de Meditação Aeróbica. Ela terá papel essencial na sua imersão à Psique do Caminho.

Por produzir sensações de bem-estar imediato, a Meditação Aeróbica é uma técnica que não necessita de instruções para ser utilizada. Bastará ao peregrino caminhar ou pedalar e seu processo de mentalização adentrará aos níveis mais profundos do seu subconsciente, trazendo à tona, tudo o que deve ser retrabalhado.

Você somente retornará ao padrão basal, se começar a sentir algum tipo de incômodo físico, desgaste ou dificuldade na caminhada, quando então, esse processo instintivo de meditação não será percebido.

Porém, mesmo em condições físicas e ambientais adversas, outras formas de insights poderão ocorrer, sem resultar da meditação aeróbica, o que veremos mais à frente.

Aqui o importante é entender como essa técnica ocorrerá na jornada ao Caminho, independente da necessidade de sua ativação.

Por outro lado, você poderá aproveitar ainda mais o potencial desta técnica, respirando profundamente e expelindo o ar por algumas vezes, quando parar diante de algum ponto de observação ou descanso. Isso colaborará para o aumento da sua capacidade respiratória.

Meditação aeróbica é algo que pode ser feito em qualquer lugar. Eleja um trajeto de contato com a natureza e caminhe uma hora ou cerca de 5 Km e já começará a sentir os benefícios mentais desta ação. E você pode fazer isto antes e também depois de sua jornada ao Caminho.

8 O Diário de Bordo

É importante reservar tempo antes de dormir para fazer as anotações sobre suas vivências, pensamentos e sentimentos observados na jornada diária do Caminho. Isso ajudará ao desenvolvimento do processo terapêutico durante a imersão na Psique do Caminho.

O diário poderá ser redigido em meio eletrônico ou impresso. Veja o que estará mais adequado à sua logística de transporte de peso. Porém, considere este um item essencial a ser elaborado no dia a dia da jornada.

Escrever é essencial para a contínua rememoração e organização dos pensamentos vivenciados durante o dia. Sem escrever, muito será perdido e você não terá um conjunto de dados do que se passou no Caminho.

Há situações em que, só durante o momento das anotações é que você recordará de certos pensamentos e insights vividos durante o dia. Evita-se assim, os processos mentais defensivos, resistências e repressões, que podem passar despercebidos, especialmente sobre assuntos delicados de sua vida.

O ideal é escrever pela noite, sempre em horários parecidos, dia a dia da jornada. Com o passar dos dias, isto vira hábito e deixa de ser obrigação. Além disso, estará a fixar uma rotina mental de elaboração psíquica. Para os mais espiritualistas, será o momento de acessar à egrégora do Caminho.

Portanto, de nada ainda escrever um dia e abster em outro, pois isso quebraria a rotina e retira o condicionamento mental/emocional/espiritual, necessários à análise dos conteúdos vivenciados.

Em autoterapia, a reflexão escrita é um dos mecanismos introspectivos mais úteis ao processo terapêutico. Nesse sentido, o ato de escrever movimentará toda a sua mente (memória, atenção, emoções e sensações) por meio do qual emergirão os conteúdos importantes à sua elaboração psíquica.

Isto colabora também para a atenção durante a jornada diária, quando então você passa a dizer a si mesmo que, durante a noite, retornará a pensar sobre o assunto e que vai anotar tudo.

Por isso, há que se ficar atento a todos os pensamentos e sentimentos advindos durante o trajeto. De coisas boas às ruins, lembranças neutras e mesmo aqueles sem sentido, devem ser objeto de retrabalho introspectivo durante as anotações noturnas no diário.

Por exemplo, pensou em alguém exatamente quando sentia um aperto no peito ou quando estava lembrando de algo importante durante o trajeto, guarde essa memória para análise e transcrição no diário.

Depois de anotar esses fatos (como, quando e onde), comece a segunda parte subjetiva da análise pessoal noturna. Reflita e faça suas ilações analíticas a esse conteúdo. Respire profundamente e tente mentalizar-se acessando à Psique do Caminho (sua alma).

Então pergunte-se: qual o sentimento isso trouxe e qual o significado a ser entendido?

Veja o que vem à cabeça nesses momentos e faça as anotações por associação livre. Não reprima nada que vier, escreva tudo, conforme as ideias forem surgindo.

Por seu turno, sonhos também deverão ser anotados. Pesadelos e coisas desagradáveis também,

uma vez que trazem à tona conteúdos reprimidos, a serem entendidos e ressignificados.

Em face de sua conexão à Psique do Caminho, em seu processo de transmutação em busca de sentido existencial, desses registros muitas outras respostas poderão ser construídas após seu retorno da jornada.

Insights de novas ideias, novos projetos de vida, tudo isso deve ser anotado, com os detalhes que vierem à sua cabeça. Momentos de bem-estar, ou até mesmo em epifanias de intensa alegria ou emoção (e olha que elas acontecem mesmo no Caminho), podem ser indícios de extravase de conteúdos inconscientes relativos à liberação de pulsões de vida represadas.

Devido ao cansaço e à longa extensão das jornadas, por vezes, chega-se exausto e deixa-se até mesmo de registrar os pensamentos mais importantes resultantes da reflexão durante o dia da jornada.

Se estiver cansado, procure, ao menos, transcrever por escrito as principais observações do dia. Anote os tópicos gerais daquilo que for mais importante.

Faça isso para garantir a continuidade do processo terapêutico, especialmente em questões essenciais, as quais, futuramente pretenda obter vários apontamentos válidos a decisões e mudanças de vida.

Como serão apontamentos diários, alguma falta de coesão pode transparecer num primeiro momento. Entretanto, no futuro, quando checar o conjunto das anotações, poderás ter uma visão geral do todo e dar alguma concatenação lógica a esses achados produzidos em autoterapia.

Assim como fez Paulo Coelho, no “Diário de um Mago”, a sua experiência individual é valiosa demais e precisa ser anotada e registrada com detalhes, podendo até servir para você divulgar em um blog ou até em livro e, assim, contribuir aos demais peregrinos do Caminho.

O diário de bordo será um documento que atesta sua vitória imersiva perante a Psique do Caminho. Ao retornar à sua vida cotidiana, guarde-o com carinho, para que sempre possas “repisar” mentalmente suas vivências e assim, acessar e aprofundar as análises do seu processo de transmutação em contínuo curso após o Caminho.

9 Sintonizando o Caminho

Quando for iniciar sua jornada ou depois do retorno à sua vida cotidiana, se quiser reconectar-se à Psique do Caminho, é preciso fazer uma dinâmica de aquecimento mental e psicológico antes de iniciar suas atividades do dia.

Trata-se de uma dinâmica metafísica visando sua conexão mental e espiritual à Psique do Caminho. Ela requererá apenas um simples ritual, com somente cinco a dez minutos de sua atenção.

Sente-se confortavelmente em local silencioso e isolado, no qual você não possa ser incomodado e sem outros estímulos externos ou pessoas por perto.

Respire profundamente por até dez vezes. A cada expiração, vá colocando para fora sua conexão com aquela realidade e a cada inspiração, visualize sorver o ar fresco do Caminho.

Após realizar essas 10 inspirações e expirações, retorne para sua respiração normal, mas mantenha os olhos fechados e procure conversar mentalmente com o Caminho.

Neste momento, dependendo de sua espiritualidade, faça sua reza, oração, prece ou recite algo positivo para você e peça por mais um dia pleno de aprendizagens, inspirações e iluminações.

Peça para que todos os peregrinos deste dia de jornada tenham também “o melhor de tudo, o melhor para todos.” Este mantra é essencial para ativar sua conexão benfazeja a favor de todos.

Peça por todos que precisam de luz. Coloque-se à disposição para que sua jornada deste dia sirva de iluminação aos chamados daqueles que merecem ser agraciados com tal jornada em suas vidas.

Se já estiver de retorno em sua vida cotidiana e precisar recobrar seu centro, seu equilíbrio vivido durante a jornada ao Caminho, sente-se e respire profundamente.

Depois, foque-se em memórias de momentos prazerosos, nas imagens valiosas, detalhes da natureza, das flores, rios, construções, sentimentos outrora vividos no Caminho.

Acrescente às imagens sons do local, cheiros da natureza, barulhos dos rios, suas sensações físicas, o sol

e o vento sob a pele. Tende deixar sua mente seguir o fluxo da jornada. Mentalize estar novamente a caminhar ou pedalar pelas trilhas. Siga o fluxo das imagens e deixe-se fluir também, repisando o Caminho.

Agora sinta-se conectado e acolhido pelo Caminho. Traga aquelas energias benfeitoras para você. Então ore, reze, faça sua prece ou recite algo positivo para você.

Ao sentir-se imerso nas energias do Caminho, busque seu refazimento energético pessoal. Acesse aquele momento especial do Caminho, quando você cantou, entrou em euforia, sentiu-se especial e expanda essa energia para todo seu ambiente.

Ao expandir seu campo energético corporal em sintonia com a Psique do Caminho, repita o mantra e peça: “O MELHOR DE TUDO, O MELHOR PARA TODOS.”

Nunca se esqueça que uma vez respondido ao chamado, experienciada e vencida essa jornada da alma, sua essência passa a fazer parte da Ordem do Caminho. Isso significa que sua conexão pode ser acessada novamente a qualquer momento, quando necessitar reencontrar seu equilíbrio e centramento.

10 A Importância do Silêncio

O silêncio ritual faz parte da jornada. Ele é requisito para se adentrar ao processo terapêutico e acessar a Psique do Caminho. Sem o silêncio, não há introspecção e o aprofundamento em si fica prejudicado.

Por isso, a primeira das coisas a se fazer quando se inicia a jornada é procurar caminhar ou pedalar em silêncio. Especialmente se for em grupo, combine para todos fazerem o mesmo e manterem certa distância física durante a jornada do dia a dia.

Fora da jornada, reserve espaço noturno também em isolamento para anotações e reflexões. Evite falar sobre questões íntimas sobre o que está sentido ou pensando com seus companheiros de jornada, para não misturar suas elaborações e insights.

Se fizer o caminho em casal, família ou amigos, estabeleça os momentos de silêncio ritual e os momentos em que poderão conversar sobre assuntos da jornada. Nesse caso, converse moderadamente, mas faça isso respeitando o espaço do silêncio dos demais peregrinos.

Já durante as paradas, o ideal é abrir a comunicação para conhecer as pessoas e trocar informações. Muitas vezes, surgem boas amizades com quem se pode compartilhar boas refeições, visitar as paragens e estabelecer sincronidades com os demais peregrinos.

Cada qual tem seu processo individual na jornada, seus assuntos a serem trabalhados e, por isso, tente ficar a certa distância dos grupos de peregrinos falantes.

Acelere o passo ou pare um pouco, até que possas retornar ao silêncio e recobrar a introspecção. É importante que possas mentalizar-se com os sons advindos da natureza, dos passarinhos, do vento e das trilhas de água.

Em épocas de grande fluxo, leve seu fone de ouvido e coloque músicas inspiradoras para caminhar, clássicas, isso ajuda a relaxar e a desconectar de quem está à sua volta. Todavia, não escolha músicas que tenham ligação com pessoas, músicos atuais ou em rádios. Não é hora de ficar conectado ao mundo real. É hora de introspecção.

Utilizar-se dessa técnica será um desafio para quem está acostumado a nunca ficar em silêncio. Por isso, tenha em mente o foco no processo terapêutico em curso. Você

estará sozinho por opção consciente de aprofundar suas questões pessoais, que o levaram a responder esse chamado de busca existencial e espiritual.

Quem está em busca de individuação, deve aprender a ficar bem sozinho. Falar demais e ter necessidade de falar sempre, um indício de que precisa trabalhar esse nível de carência existencial. Várias religiões utilizam-se do silêncio enquanto técnica de contemplação e de aprofundamento espiritual.

Falar incessantemente pode ser um mecanismo de defesa do ego e serve para suavizar a tensão interna, porém, vai dificultar sua imersão na Psique do Caminho. Outrossim, não se deve puxar conversa com quem estiver em silêncio e focado introspectivamente em si.

Em síntese a contemplação ritualística proporcionada pelo silêncio permitirá que sua alma inconsciente aflore. Ao aflorar, inicia-se a individuação. Processo no qual, segundo Jung, o indivíduo avança em seu centramento do self, enfrenta suas sombras em busca de novas formas de reconfiguração existencial.

11 Introspecção Adimensional

Durante a caminhada ou pedalada no caminho, poderá ocorrer a chamada desconexão física, quando se perde a noção de tempo e espaço, enquanto se avança em profundamente pessoal.

Geralmente isto ocorre depois de alguns quilômetros de iniciada a jornada diária e tende a desaparecer quando o corpo começa a dar sinais de cansaço.

Quando se perde as noções dimensionais de tempo e espaço, o corpo adentra ao modo automático do comportamento repetitivo e a mente começa a flutuar sobre o inconsciente.

Você perceberá a chegada desse estágio adimensional quando começar uma autorreflexão íntima, ou seja, quando os pensamentos começarem a aflorar. Momento em que o peregrino atinge um limiar entre seu consciente e seu inconsciente e passa a refletir em ambos os planos.

Do ponto de vista neurológico, trata-se de um estado alterado de consciência, com a mente adentrando a faixas

de onda cerebrais mais longas e aptas a uma abertura ao campo metapsíquico do indivíduo.

Nestes planos mais profundos da cognição estão as chaves de acesso aos conteúdos represados, a serem retrabalhados, nos insights, nos epifanias e prognósticos de transmutação da existência do peregrino.

Tais ocorrências levam em consideração a conexão deste estado alterado de consciência à Psique do Caminho, com a egrégora ali formada, de mais de mil anos de experiências humanas de busca espiritual ali firmadas.

Quando se perceber assim, deixe-se levar nesta meditação reflexiva. Hora de focar no que deseja ou naquilo que precisaria ser reavaliado em sua vida. Hora de evocar o que você deseja para o seu futuro, seu papel e missão existencial, depois deste ritual de passagem.

Por isso que o Caminho de Santiago de Compostela é um momento de transmutação existencial para muita gente que, ao passar pela experiência, realizar correções de rumo e muda o sentido existencial de suas vidas.

Há que se ter cuidado nos momentos de viver esse processo terapêutico da introspecção, pois, nesse estado

de consciência elevada, há que se ter um mínimo de atenção às direções e ao trânsito local de veículos.

Em introspecção, há o risco de não se ver uma das setas amarelas indicativas do Caminho a seguir e passar direto. Logo, sempre fique atento às direções.

Em outras circunstâncias de introspecção, deixa-se de ter atenção ao trânsito, especialmente em momentos que o peregrino divide espaço com carros em ruelas do caminho.

Para quem está de bicicleta, um grau a mais de atenção é requisitado. Além das direções e do trânsito, há que se cuidar dos caminhantes nas trilhas.

Devido à introspecção, é muito comum aos peregrinos a pé não perceberem a chegada de carros/bicicletas e levarem o maior susto. Por isso, quem está pedalando deve avisar sua chegada, tocar de leve a sineta ou pedir licença em várias línguas: “permiso”/”excuse-me”.

Fora isso, aproveite ao máximo esta introspecção adimensional para também acessar sua espiritualidade, abrir-se ao que transcende e é importante para você.

12 As Sincronicidades Simbólicas

Durante sua marcha, há que se manter certo nível de isolamento, como já dito. Porém, em certos momentos, quando encontrar algum desconhecido e ele comece a conversar contigo, fique aberto a essa conversa e preste bastante atenção ao seu conteúdo.

Como diria Jung, a Inconsciente Coletivo leva o indivíduo à vivência de sincronicidades, ou seja, momentos de conexão entre inconscientes individuais, cuja troca é essencial auxiliadora ao processo de individuação.

Pode acontecer que, de repente, aquilo que você estava pensando momentos atrás, também fazia parte dos pensamentos daquela outra pessoa com quem parou para conversar, num encontro repentino e não esperado.

Em alguns dias de jornada pelo Caminho de Santiago, percebi isso várias vezes, especialmente quando estava a elaborar reflexões de contexto existencial.

De repente, você está conversando sem querer com alguém e essa pessoa toca no assunto e solta uma informação complementar aos seus pensamentos. Bingo! Há uma sincronicidade confirmada em curso.

A lição é de que isto não ocorre somente no Caminho, mas a vida cotidiana está recheada de sincronicidades, as quais não damos a devida atenção. A diferença é que, no Caminho você estará mais atento a elas, a captar imediatamente sua ocorrência e a dar valor às informações recebidas.

Por exemplo, ao comer algo no balcão de uma padaria, surgiu uma conversa entre os peregrinos ali presentes e o assunto tinha direta relação com algo sobre amor que eu estava refletindo momentos antes.

Fiquei impressionado com a afinidade das ideias, pois, de repente, as pessoas de países diferentes começaram a ressaltar ideias semelhantes às minhas sobre a vida afetiva.

Em outra situação, numa parada, ao conversar com uma uruguaia, que atuava voluntariamente na atenção aos peregrinos no começo da subida do Cebrero, ela começou a me falar sobre o processo terapêutico do Caminho, sem saber que eu estava escrevendo um livro sobre o assunto.

Em outra passagem interessante neste mesmo dia, ocorreu logo após a árdua subida do Cebrero, em trecho

que fiz empurrando a bicicleta, junto com os caminhantes. Em certo ponto, encontrei uma pessoa, com uma mochila gigantesca.

Conversamos sobre coisas triviais, a beleza do dia, das flores, da vista, até que ela começou a falar do peso da mochila e que iria se desapegar das coisas assim que chegasse no próximo albergue. Eu havia escrito sobre isso na véspera.

O isolamento é providencial à introspecção do peregrino, mas quando perceber algo diferente e surgir um diálogo, permita-se alguma comunicação breve.

Focar-se apenas na riqueza turística (turisgrinos) ou esportiva (espotigrinos) desta jornada, significa desperdiçar sua riqueza imaterial, a ser representada pela conexão que a todos une nessas trilhas sagradas.

Aos materialistas que precisa ver para crer, há que se dar atenção a esses momentos de comunhão mental entre as pessoas, pois muito do que se revela nessas conversas sincrônicas serão temas da metapsíquica de todos. Permita-se acessar a Psique do Caminho e vislumbre um novo mundo imaterial a sua frente.

13 Intuições e Insights

Como dizia Jung, tais ocorrências fazem parte da conexão humana com o Inconsciente Coletivo. Ela é uma transferência de informações essenciais ao indivíduo, decorrente de sua conexão direta entre o Inconsciente Individual com o Inconsciente Coletivo.

Como no Caminho de Santiago a conexão é ressaltada pelo foco diário e contínuo da jornada, é mais fácil perceber as intuições e os insights pelo trajeto.

Intuições geralmente dizem respeito a ocorrências do Caminho: atenção aos trajetos, pessoas, obstáculos. Insights dizem respeito às ideias abstratas, pessoais ou não, coisas para refletir, pensamentos e novas possibilidades aos dilemas da vida analisados no percurso.

Por exemplo, tive uma intuição de evitar determinado trecho que foi muito boa, uma vez que se tivesse escolhido essa opção de rota, haveria um atraso na chegada e, por consequência, uma exposição à forte chuva naquele dia.

Outras vezes, vem a intuição de falar com alguém, quebrar o ritual do silêncio e abrir a comunicação. Se você

sentiu importante abrir-se ao diálogo naquele momento e não estava carente, há algum indicativo metapsíquico aí.

Há que se prestar atenção a isso, pois se o seu inconsciente está em processo integrativo nesse momento e tal sincronização com a outra pessoa poderá ser algo interessante para vocês.

Quanto aos insights ou ideias inatas, por exemplo, podem surgir novos entendimentos sobre como você pensa, sobre a vida, ou sobre como deve seguir para solucionar um dilema existencial.

Perceber intuições e insights dependerá de seu nível de acuidade e abertura a este processo, uma vez que, tais revelações podem passar como meros pensamentos sem importância e nada ser registrado em sua percepção no momento, se considerar isto algo sem sentido.

A força dos insights e das intuições é muito proveitosa e podem confirmar sua conexão à Psique do Caminho. São acessos ao Inconsciente Coletivo de quem está aberto a tê-las.

Para Jung, são dados relevantes de seu processo de individuação em curso. Por exemplo, de repente você

fica com fome e bem à frente aparece uma cafeteria, você para ou continua? O ideal é parar e ver o que acontece durante esse momento. Pode não ser nada, mas algo tinha de conexão com seu inconsciente. Portanto, mantenha atenção redobrada neste momento a tudo o que puder captar de informações deste evento.

Por exemplo, havia dois trajetos possíveis e estava em dúvida sobre a melhor opção a seguir. Tive a intuição que deveria retornar à cafeteria que tinha visto a alguns metros antes.

No café, tive uma conversa proveitosa com a atendente, que me confirmou ser o caminho da direita a melhor opção a seguir. Isso evitou que pegasse um trecho muito ruim para se transitar com a bicicleta.

Isso sem falar nos grandes insights que surgiram e resultaram em muitos dos conteúdos deste livro, emergidos em momentos de introspecção da jornada, quando alguma fagulha da Psique do Caminho inspirou a temática. O importante, então, é ter atenção redobrada a essas ocorrências e saber que, quando elas aparecerem, você estará conectado e em individuação positiva.

14 Fisionomias da Assistência

Durante o Caminho, pode acontecer de você reconhecer, em pessoas desconhecidas, os traços de alguém de sua vida. Trata-se de um mecanismo mnemônico de que o processo terapêutico do Caminho estará trazendo à tona conteúdos para sua transmutação.

Podem ser rostos de pessoas próximas, amadas que, de repente, aparecem em algum desconhecido, com grande similaridade. Por exemplo, vi uma senhora que parecia a minha vó. Isso é um dado que deve ser levado em consideração e ter atenção sobre o que estava a pensar quando ocorreu.

Trata-se de mecanismo sutil, ao trazer dos conteúdos inconscientes uma reminiscência consciente. Procure aproveitar tais momentos para avançar nestes conteúdos. Foque então na pessoa que vier à sua cabeça. Deixe fluir os pensamentos sobre ela. O que veio à tona? Qual o sentimento verificado? Há algo a ser retrabalhado em relação a esta pessoa, em especial?

Se aquela pessoa continuar aparecendo em sua mente, sem você saber muito o porquê, quando retornar de

sua jornada, entre em contato com ela. Faça-lhe uma visita e procure observar se algo será revelado ou recuperado nesse encontro.

Por outro lado, podem também aparecer rostos de pessoas desafetas, pessoas com quem algo ficou mal resolvido, algum conflito, mantendo-se um trauma residual no inconsciente, sem possibilidade de solução.

Quando isso acontecer, procure verificar se há algo que você pode fazer sobre este assunto, quando retornar de sua jornada. Se não houver, reflita sobre alguma forma de compensação residual que possa ser aplicada em relação àquela determinada pessoa.

Nesses casos, a primeira coisa a fazer, é pensar positivamente sobre ela. Ao pensar positivo, será feito um novo fluxo de conexões com ela para, aos poucos, a conexão ainda existente possa ser desfeita.

Para se pensar positivo sobre alguém com quem tenha dificuldades só de lembrar, comece focando-se nas qualidades daquela pessoa. O importante é destacar os pontos positivos dela e, assim, afastar-se das rotulagens negativas que incentivam a negatividade.

O segundo passo, é verificar objetivamente a situação ocorrida. Tentar rever aquilo com um novo sentido, qual sua responsabilidade e seus erros no evento, e como poderá ser resolvida a situação.

Essa é uma parte difícil do processo terapêutico, que não precisa ser vencida de pronto. Basta ser iniciada. Soluções de conflitos interpessoais nem sempre são simples e, por vezes, precisam de tempo a serem atingidas. Outras, há que se aceitar e perdoar.

Durante toda a jornada você poderá repensar novamente o assunto, buscando uma ressignificação suficiente ao seu desprendimento daquela conexão interpessoal mal resolvida, com ou sem solução.

Se o problema com aquela determinada pessoa não foi criado por sua iniciativa consciente, tende ao menos entender o ocorrido. Reveja seu ponto falho que o levou a essa situação indesejável e tende mudar tal atitude.

Por fim, se não há nada a ser feito para se recompor aquela situação, abençoe a pessoa e deseje o melhor a ela. E sempre que ela voltar a sua cabeça, faça o mesmo processo libertador: abençoe e deseje o seu melhor.

15 Trabalhando com sua Agressividade

Uma das coisas a serem focadas no caminho é o trabalho com sua pacificação pessoal. Para tanto, para se obter a paz pessoal, há que se identificar os impulsos pessoais de alta agressividade contra si mesmo e contra os outros, sem perceber tal ocorrência.

Tais impulsos agressivos, na verdade, são canalizações pulsionais mais calibradas e erroneamente direcionadas, enquanto o correto seria direcionar suas energias às realizações humanas construtivas para si.

Para superar isso, há que se fazer uma reflexão compreensiva da sua realidade íntima. Aproveite sua imersão no Caminho de Santiago e comece a trabalhar tais assuntos e verifique as ideias surgidas durante a jornada.

Quanto mais agressivo o indivíduo, mais desequilíbrio de suas canalizações de vida poderá ser observado. Uns jogam a agressividade para dentro de si, criando manias, culpas, ressentimentos e até doenças, enquanto outros exteriorizam a pressão interna nos outros, pela chamada rotulagem.

Se você começar a ter consciência disso, poderá iniciar seu processo de pacificação íntima. Caso contrário, continuará a internalizar ou a projetar negativamente seus desequilíbrios, as suas sombras, ainda não conhecidas.

Logo, o primeiro passo terapêutico será você identificar em si tais mecanismos. Seja franco consigo e permita-se admitir algum ponto falho de sua personalidade.

Entendido o ponto falho, tente verificar no passado, situações onde as coisas deram errado, quanto tal ponto falho ficou ressaltado e qual foi o mecanismo de gatilho para sua agressividade.

Crie para si alguma forma de alarme pessoal, um sistema de “desconfiômetro” para funcionar em novas situações, quando sentir que vivenciará novo surto de agressividade contra si ou outrem.

Muitas vezes não é fácil admitir a existência de agressividade interna em desequilíbrio. Há resistência em se aceitar suas sombras, em mecanismos de defesa do ego por vezes inconscientes. Ter despojamento, ser honesto consigo mesmo em segredo, é a saída para tanto.

Em terceiro plano, crie uma chave reversora, uma saída alternativa para que suas energias extravasem sem resultar em agressão. Pessoas muito ativas (física e mentalmente) devem realizar atividades esportivas para fins de equalizar suas energias. Perceba como a jornada diária no Caminho está a lhe ajudar a acalmar os ânimos.

O contato com a natureza vivido no Caminho é também uma lição essencial, para você verificar como sua vida está sendo conduzida fora dele. Ter as energias da natureza por perto pacifica e coloca os corpos em sintonia com a acalmia contínua do ambiente.

Observe a qualidade dos seus pensamentos. Como eles são importantes na correta canalização das energias pessoais e como estarão alterados quando agressivos.

Para tanto, crie uma estratégia de substituição cognitiva. Pare de ver o defeito de algo ou de alguém e concentre-se nas qualidades daquilo ou daquele. Entenda suas dificuldades ou deficiências e deseje-lhe o melhor de tudo. Isso gerará empatia aos poucos, superando assim, aquele traço negativo que lhe deixou incomodado.

Se durante o Caminho vier à tona situações e recordações de pessoas incômodas, irritantes e contra as quais você se sentiu agressivo, procure aplicar essa técnica ao processo terapêutico da pacificação íntima.

Ninguém é obrigado a tolerar injustiças contra si. Defender-se é direito de todos. Porém, mesmo nesses casos, há que se pacificar intimamente e não se exceder ao necessário, no momento exigido. Feito isso, mentalize como se afastar deste tipo de pessoas negativas.

Se houve uma crítica passada a você, há que se pegar o contexto positivo dela, ao se verificar em que tal informação pode servir para você se melhorar.

Por mais impertinente que uma afirmação pode ter sido feita, ela reflete algo sobre você, uma imagem passada inconscientemente. Reflita e busque construir o melhor de si, é a melhor estratégia de pacificação pessoal.

Por fim, crie um plano para mudar completamente de vida, no seu retorno da jornada pelo Caminho. Quem você era antes deste chamado existencial deve ficar no passado. Quem você será no retorno é uma opção a ser feita e construída dia a dia para o seu melhor futuro.

16 As Crises na Jornada

Há momentos de alegria e momentos de reflexão na jornada do Caminho de Santiago de Compostela. Há momentos em que tudo parece estar formidável, mas também há momentos de baixa, de ausência de conexão.

Pode haver horas no Caminho que você se sinta totalmente deslocado, perdido ou sem motivos para estar ali, em meio ao cansaço da jornada, desconforto e até, em certos momentos, algum tipo de irritação. Isso será sintoma das resistências perante o processo terapêutico em curso.

Por mais que existam motivações de sobra, essa sensação de descolamento, questionamentos ou desconexão da jornada será um momento psíquico desafiador ao peregrino.

Mecanismos de defesa do ego podem emergir e o peregrino pode perder a noção de sentido de sua missão, querer até desistir ou projetar sua irritação na própria jornada ou nos peregrinos à sua volta.

É preciso ter claro que esta ocorrência indica que gargalos do seu processo de autoterapia no Caminho foram atingidos.

Por estar num momento de transmutação de sua psique, de um degrau da estruturação psicológica a outro. A depender do que está por vir à tona, o inconsciente irá resistir a transição, enquanto momento de desconexão, incômodo, de falta de equilíbrio e de bem-estar.

Nessas horas, há que se ficar firme, manter o foco e atenção ao que está acontecendo com você. Trata-se da vivência de uma crise de crescimento do Caminho.

Geralmente, uma crise pode durar até a manhã seguinte ou por dias seguidos. Quando detectar sua ocorrência, reduza o ritmo da jornada. Faça o possível para refazer suas condições físicas, alimente-se melhor, durma um pouco mais e faça pausas em locais de paisagens agradáveis, para refletir sobre o que está a ocorrer.

Será a hora de focar-se em sua psique e deixar de lado a demanda de distâncias a serem cumpridas diariamente. Procure locais com água corrente, molhe os pés, deixe as emoções fluírem sem resistências. Há algo que precisa ser sentido? Há algo que precisa ser tratado? Há algo que precisa ser libertado em você? Se precisar,

não segure as lágrimas, solte-se e deixe as emoções fluírem, para que se reconfigure o necessário.

Não há que se esquecer o trabalho incessante de sua mente para o seu melhor. São nesses momentos perante a Psique do Caminho que se faz a conexão consciente/inconsciente e os conteúdos são integrados e reprocessados pela mente.

Por isso, em situações de ausência conexão será normal o indivíduo sentir sonolência, desânimo e requerer um ritmo mais adequado a tal momento. Pode até surgir uma necessidade de isolamento e silêncio reflexivo.

Se você está consciente do processo terapêutico, entenderá o momento e agirá de forma coerente a ele. Tenha paciência, persistência e resiliência em continuar o curso do aprofundamento de sua jornada, mesmo perante esse momento de desconforto sentido no Caminho.

O que estaria em transmutação naquele momento? Não se preocupe em ter plena consciência sobre o que estará em transmutação em você. O ideal é pensar positivo, deixar o pensamento fluir e não bloquear o processo, colocando-se contra a jornada negativamente.

Há pessoas que não desejam tais vivências, por entender não suportar tais situações ao ficarem expostos às suas emoções e traumas existentes. Alguns até poderão bloquear o chamado ao Caminho de Santiago de Compostela, por tal exposição emocional.

Deve ficar claro que o Caminho é uma trajetória de crescimento e desenvolvimento pessoal. Logo, tudo o que acontecer com você na jornada, será algo passageiro e visando um fim maior, uma melhor condição ao seu final.

Não se deve esquecer que a Psique do Caminho contempla uma busca de sentido. Isso implica nesse processo de mudança íntima, de superação que o indivíduo vive até concluir sua jornada.

No final das contas, tais situações ficam apequenadas em face da vitória obtida. Então, mesmo para aqueles que tem receio do autoconhecimento e de seus efeitos, o Caminho de Santiago é uma oportunidade de vencer seus medos, superar-se e obter um crescimento existencial positivo, no balanço das experiências vividas.

Depois da chuva vem o Sol. Assim são os dias no Caminho, onde predomina a luz sobre sua aventura.

17 Dias de Ampla Conexão

O peregrino começa o Caminho com suas forças máximas, geralmente empolgado e cheio de suas energias libidinais. Durante a jornada irá recobrar tal estado de euforia durante momentos especiais, nas chamadas epifanias, locais mágicos e encontros especiais.

São as flores e os dias de sol do Caminho. São os momentos da colheita dos enfrentamentos pessoais feitos ao se abrir à Psique do Caminho. São os melhores momentos possíveis vivenciados caminho, quando vem à tona os melhores sentimentos e os melhores pensamentos de felicidade e de bem-estar.

Nessas horas de máxima conexão, no meio dos interiores de Espanha, flores ficam mais belas, o dia ganha realce nos tons azuis do céu, os sons dos cursos de água parecem orquestras vocalizadas por passarinhos em volta.

Nessas horas de extravase emocional positivo, a pessoa deixa sua posição de controle, adentrando a áreas mais prazerosas de sua personalidade e sente-se leve, livre e solta.

Se a força do peregrino está em sua busca, que o faz viver a jornada, tais momentos de graça serão a confirmação de que estará no caminho do seu renascimento emocional, de sua pulsão de vida.

Nessas horas, dúvidas mais profundas ficarão apequenadas. Esta é uma das constatações mais interessantes da jornada. Entre os dias de desafio da desconexão, as crises e os posteriores momentos de êxtase, o peregrino adentra cada vez mais ao seu processo de individuação.

A franqueza de quem faz o desafio do Caminho em sua opção terapêutica, é compensada ao extremo nesses momentos de plenitude física, emocional e mental do processo. Cante, abrace e comemore esses dias de luz.

Acorde no dia seguinte, de cabeça leve e siga em frente. A lição aqui é entender que, mesmo sempre após cada dia de desafio há um belo pôr do sol à sua espera. Se há coisas a serem trabalhadas perante a Psique do Caminho, dias de desconexão e de máxima conexão serão faces de uma mesma moeda de sua jornada.

18 Inventário da Missão de Vida

O Caminho deve ser um balizador, um ritual de passagem da abertura de novas portas em sua vida. Nesse ponto, tal retiro sabático pode ser um momento grandioso de evolução pessoal, com vistas a semear o futuro.

Para tanto, há que se aproveitar a experiência para se fazer um balanço geral das coisas, do modelo de vida e das experiências em face de sua missão existencial.

Além das anotações diárias do diário de bordo, como forma de manter a memória do dia a dia da jornada, sugere-se fazer um inventário de auto-compreensão.

A técnica deve levar em consideração como se você estivesse na fase terminal de sua vida e estivesse a escrever suas memórias de experiências, erros e acertos mais marcantes a serem lembrados.

Procure refletir se você teria uma morte tranquila, por estar satisfeito com a missão cumprida até o momento. Pense como foi sua relação com a vida, tudo o que recebeu dela, em termos de oportunidades, conforto, e tudo o que retornou em termos de realizações existenciais a maior. Você teria atingido o seu melhor desempenho?

Refletiva sobre o que faria se ganhasse mais tempo de vida nesse momento terminal, como agiria e como mudaria tudo para poder agir e realizar sua missão.

Depois de refletir por dias de jornada, anote o que você observou sobre o desempenho atual de sua missão de vida e o que poderia ser melhorado de agora em diante.

Todos têm uma missão existencial a ser cumprida. Uns a encontram a tempo e fazem dela seu Caminho a seguir. Outros se alienam perante a sua ocorrência ou deixam sua realização para depois.

Quem chegou até o Caminho tem um motivo inconsciente ao seu chamado. Ou seja, recebeu uma convocação para vivenciar a Psique do Caminho.

Considere essa convocação um chamado de seu próprio “eu” inconsciente, para que faça sua reciclagem existencial ou, indo mais além, do Inconsciente Coletivo.

Para os mais ligados à espiritualidade, tal chamado representaria uma ligação direta advinda dos planos perante os quais havia anteriormente planejado essa imersão terrestre.

Seja como for, todos tempos o potencial para ser mais, realizar mais e atingir, dentro de suas características e qualidades pessoais, um nível ótimo de realizações.

Sua missão existencial, nesse sentido, nada mais é do que se aceitar com um objetivo maior de vida, para além e seu ego, assim como, colocar suas qualidades e desforços para que tal objetivo possa ser atingido.

Aproveite a lucidez durante a jornada diária para pensar sobre tais assuntos. Faça questionamentos sobre como melhor seu desempenho, como eliminar as dificuldades que se apresentam e peça ajuda espiritual.

Depois disso, veja o que pode ser mudado e como pode ser mudado. Há coisas que não podem ser mudadas e para elas, você precisará decidir continuar ou desapegar-se e pagar o preço dessa escolha. Há outras coisas que podem ser mudadas e tais mudanças poderão ser suficientes para se recobrar, com o tempo, o equilíbrio e seu centramento pessoal.

Como certas mudanças não dependem somente de você e podem depender também de um conjunto de fatores

e pessoas na sua vida cotidiana, procure ser detalhista ao anotar as mudanças esperadas neste inventário.

Pode-se até pensar em fases, avanços pontuais, a serem conquistados passo a passo, até que possa libertar-se daquilo que você pretende mudar na sua vida.

Nem toda mudança pode ser obtida imediatamente na vida pessoal. Há que se evitar radicalismos, salvo em questões incontornáveis, com as quais não se quer mais, de jeito nenhum, conviver. Em outras, há que se planejar o tempo necessário, até se ajustarem.

Por fim, há que se pensar também em aquisições para a sua vida, de coisas, amizades e novos desafios, a serem obtidos no futuro. Quais suas novas metas? O que quer obter de novo num futuro próximo e distante?

Um inventário da missão de vida é algo essencial para quem quer aproveitar ao máximo sua imersão na Psique do Caminho.

Quem tem objetivos maiores do que pede para si, chama também ajuda do melhor possível de se obter, em termos de alteridade física e espiritual. Colocá-los em prática após o Caminho é uma meta a ser estabelecida.

19 Alteração das Percepções Dimensionais

Uma das coisas que acontece na jornada é a mudança da noção espacial. Especialmente no Caminhar, pequenas distâncias passam a ressignificar grandes avanços a serem vencidos diariamente (20 a 30 Km).

A cada cidade, parece que você avançou a outro país e passa a sentir as diferenças entre os locais fortemente. Isso ocorre pelo desforço corporal necessário a vencer tais distâncias, muito diferente da vida cotidiana, onde os veículos levam pessoas facilmente a grandes distâncias assim, em minutos.

Essa desaceleração colabora à introspecção e ao foco no ambiente que se está a vencer. Pode-se observar detalhes das construções, das pessoas, do relevo, da vegetação e das gentes de cada território visitado.

Isso colabora sobremaneira no processo de reconexão com a natureza a ser vivenciada no Caminho, essencial para o centramento do self na redescoberta do equilíbrio de si mesmo.

As tecnologias humanas são grandes avanços, mas retiraram o indivíduo de sua conexão com a terra (solo) e

os veículos automotores provocaram isso. Ganha-se velocidade, mas paradoxalmente se perde a conexão corporal, desconectando-se a pessoa de seu meio.

Daí a importância dessa ocorrência para a sua imersão na Psique do Caminho, seu “aterramento” e abertura às vivências da jornada.

Em dias de chuva e frio, ou muito calor, tais jornadas resultaram na percepção de serem ainda mais extensas. Quando se chega ao final delas, sente-se um misto de exaustão, com alívio e deslumbramento perante o novo território atingido.

Como não poderia deixar de ser, a dimensão tempo também é ressignificada. Os dias passam a ser vividos em maior extensão e se sente claramente dois momentos importantes do dia: o da jornada e da chegada.

Perde-se um pouco a importância da noção de horas. Apenas importam os momentos do relógio inerentes ao despertar, alimentar-se e dormir. Também se perde a importância da noção de dias da semana e de dias do mês.

Abre-se aqui uma janela atemporal na mente durante a jornada diária, onde passado e futuro combinam-se durante a introspecção do presente.

Essa flutuação quântica faz o indivíduo transitar entre planos consciente e inconsciente, dentro dessa meditação aeróbica diária.

Fatos do passado são analisados por seus efeitos no futuro, enquanto o presente serve de ancoradouro da consciência e indicativo do contínuo da jornada em curso.

Dentro desse processo terapêutico, há um retorno a si, deixando-se de lado as preocupações diárias marcadas pelo relógio e pelas distâncias a serem percorridas.

Como não há tempo e espaço a ser contado, tudo pode ser mais simples, mais leve, com a consciência livre para sua maior introspecção no processo em curso.

Como o nível de alteração e aceleração dessas duas dimensões físicas acaba por implicar em mais ou menos qualidade de vida e como a experiência do Caminho pode contribuir à melhoria de sua vida, veja como isso poderá ser levado para a sua vida, após o término da jornada.

20 Sonhos Durante a Jornada

Há mais de 100 anos, na obra “A Interpretação dos Sonhos”, Freud desvendara que os sonhos são uma porta do inconsciente ao consciente e, por ela, passam mensagens a serem decifradas pelo indivíduo sonhador.

Essa comunicação de instâncias mentais vem em forma de conteúdos simbólicos, geralmente distintos da informação (significado) do que representam. Por exemplo, um sonho sobre amor pode apenas estar a lhe dizer algo sobre questões emocionais pendentes e não necessariamente sua conexão com determinada pessoa.

Avançando no estudo dos sonhos, foi Jung quem verificou que esses fenômenos podem ter algo a mais. Há uma relação entre a conexão do inconsciente individual com o inconsciente coletivo da humanidade.

Assim, as imagens observadas nos sonhos individuais podem trazer informações para além de si. Pode dizer sobre algo que transcenda a sua mente individual e digam respeito às informações contidas na Psique do Caminho que está a acessar na jornada.

Desvendar os significados desses sonhos requer então, refletir sobre as imagens simbólicas e coloca-las analiticamente no contexto terapêutico de sua jornada. Por exemplo, durante o Caminho, sonhei que meu cão de estimação pegava fogo. Acordei pensando que isso era a simbolização do arquétipo da Fênix. Dias depois, tive a notícia de seu falecimento e isto confirmou o aspecto precognitivo desta informação acessada na jornada.

Há também a possibilidade de não ser sonho, mas sim, uma projeção astral, quando seu espírito desloca-se de seu corpo físico e tais ocorrências podem ser vividas em outros planos etéreos da jornada, com consciência ou não.

Entender se seu sonho foi somente uma demonstração de seu inconsciente, da conexão ao inconsciente coletivo, ou uma projeção astral, dependerá do potencial de sua memória na retenção das informações no consciente ao acordar pela manhã ou logo após o ato.

Tais informações, poderão ainda surgir durante a peregrinação diária, quando então, alguns “flashes” de memória aparecerão sobre os sonhos da noite anterior.

Se isso acontecer, dê atenção e verifique o que estava pensando. Tente estabelecer associações entre esse conteúdo dos sonhos, com que está a pensar. Depois, anote tudo no diário para não perder esses dados.

Sonhos nem sempre são positivos. Todavia, não fique incomodado com os pesadelos, sua mensagem as vezes é impactante, mas devem ser assim para chamar a atenção de sua consciência. Podem tratar de conteúdos reprimidos e envolver a liberação de emoções represadas. Quanto mais repressão de um conteúdo, mais forças serão necessárias para que ele possa emergir do inconsciente e chegar até sua percepção mnemônica.

Qualquer sonho com outra pessoa, em relação à participação dela, só será válido se ela confirmar essa ocorrência. Se não confirmar, não lhe diz respeito. Assim, volte a atenção aos seus conteúdos pessoais e qual foi a representação simbólica daquela pessoa no seu sonho.

Não se pode esquecer que o Caminho de Santiago de Compostela está energizado com a vibração de milhares de pessoas em mais de 1000 anos de peregrinações. Logo, foco em tudo que sonhar na jornada.

21 Adeus às Águas Passadas

Uma técnica terapêutica essencial para quem quer se recuperar de traumas existenciais e seguir em frente, está na terapia das águas passadas, a qual poderá ser realizada durante o Caminho.

Trata-se de você, quando estiver motivado e confortável a enfrentar um trauma existente, sentar-se à beira de qualquer dos pequenos cursos de água do Caminho de Santiago de Compostela e meditar.

Foque nos sons, no barulho e na força das águas e como aquilo é fluido e incessante. Visualize seu trauma ali naquelas águas, de forma que ele vá aos poucos se dissolvendo e sendo levado pela correnteza.

Não tenha pressa, deixe a água fluir e peça internamente que aquele sentimento ruim seja levado junto com o fluxo. Não se precisa esquecer o que aconteceu, precisa-se sim, apenas se livrar do incômodo a sentir.

Deixe a água abrande as sensações, que as memórias fiquem indolores, que prevaleça sobre elas a imagem daquele dia de luz sobre o Caminho. Nesse momento, comece a focar sobre o seu bem-estar.

Respire profundamente e sinta o aroma do vento, a umidade do local, veja a beleza da natureza intocada à sua volta e como ela estava sendo percorrida ali, há mil anos atrás e como lá estará nos próximos mil anos.

Produza, agora, um profundo sentimento de fluidez, de como tudo existe numa dinâmica contínua e interminável. Enalteça a oportunidade de estar ali, por estar vivo e poder viver aquele momento de paz e tranquilidade perante a Psique do Caminho, a enfrentar seus traumas.

Comece, em seguida, a fixar em sua memória aquele momento de bem-estar, em como aquela cena se desenrola. Procure guardar detalhes do local. Diga ao seu inconsciente que, quando se sentir incomodado novamente, aquela imagem deve ser acessada para se refazer imediatamente o equilíbrio.

Doravante, quando vier à tona novamente os sentimentos daquele trauma vivido, evoque meditativamente esse dia sobre o Caminho, a servir de mantra às suas meditações e porto seguro ao seu bem-estar, toda vez que assim precisar encontrar seu centro de paz e equilíbrio novamente.

22 Dias Desafiadores do Caminho

Literalmente o Caminho está cheio de desafios, mas não são somente desafios físicos. Há desafios emocionais e mentais durante a jornada, perante as quais o peregrino deve manter-se atento durante o Caminho.

Entenda. Desafios pessoais existem para serem vencidos. Cada qual tem seus próprios desafios. A saída, para enfrentar esses desafios, está na preparação antecipada, na prevenção do que poderia vir pela frente.

Do ponto de vista emocional, os desafios do Caminho poderão ser variados. Desde conflitos com os companheiros de caminhada, brigas de casal, carências afetivas e até desequilíbrios emocionais individuais.

Principalmente, quanto aos conflitos interpessoais com as pessoas com que se faz a caminhada (familiares, amigos ou parceiro afetivo), o ideal é estabelecer de antemão um contrato de caminhada e regras de pacificação, em caso de desavenças.

Dar um tempo, evitar intensificar o conflito ao se encerrar prontamente o debate, caminhar em silêncio,

nomear um mediador, são saídas possíveis a serem previstas de antemão para tais casos.

Quanto às questões emocionais envolvendo pessoas sobre acompanhamento psiquiátrico permanente, o ideal é avaliar a oportunidade da jornada com o profissional responsável. Se favorável, procure estabelecer com ele os resguardos e um canal de comunicação de emergência, para casos de necessidade durante a viagem.

Procure também levar os medicamentos usuais em quantidade certa para todo o período de percurso, assim como uma carta do médico indicando o tratamento a que está submetido para eventual acompanhamento por alguma equipe local, em casos de emergência.

Nunca pare seu tratamento sem autorização do seu médico, nem mesmo se, perante a Psique do Caminho, sintasse bem e disposto o suficiente para tanto.

Do ponto de vista sentimental, os desafios do Caminho podem vir desde a dificuldade de desconexão da vida cotidiana até a solidão na jornada quando, por mecanismos de defesa, fixa-se o pensamento na família deixada no Brasil. Há que se evitar tal ocorrência.

Quando maior o cansaço físico da jornada, maior será a tendência vivenciar os processos emocionais pendentes em sua psique.

Se isso acontecer, a saída é manter o foco no desafio, nem pensar em desistir ou deixar se abater. Levante a cabeça, descanse, alimente-se bem, dar um tempo até que os ânimos se acalmem e você possa seguir em frente novamente.

Em certas circunstâncias, sob chuva, vento forte, nevoa, frio, gelo e até neve, o peregrino poderá ser testado em seus limites físicos. Isso também poderá ocorrer em dias de calor excessivo.

Como se trata de uma jornada em campo aberto, por trilhas e áreas rurais, o clima incidirá diretamente sobre seu corpo e, por mais protegido que esteja, não há como se evitar essa incidência e seus efeitos gerais sobre seu ânimo.

Dores musculares eventuais, bolhas nos pés, problemas intestinais, podem comprometer momentaneamente a jornada e gerar desafios à sua continuidade. Para e os resolva a contento.

Em pontos específicos, há que se subir trilhas com lama e com água escorrendo, atravessar pequenos riachos que, mesmo não sendo profundos, podem exigir mais desforço físico, pés molhados e mal-estar observado. Especialmente relação aos pés, tenha uma sandália, um par de meias pronto para tais situações.

Há desafios quando o albergue (municipal ou paroquial) está lotado e você não consegue dormir pelo barulho do vizinho (por ex. roncos), ou quando não se acha um local adequado e acessível para se alimentar. Para tais casos, chegue cedo, programe-se melhor e antecipe-se a eventuais feriados nos roteiros a serem seguidos.

Aos religiosos, os desafios serão as provas postas aos peregrinos em seu ritual de passagem espiritual. Aos não religiosos, é hora de focar-se na resiliência, entendida como a capacidade de suportar os contrafluxos, contratempos, a criar um estado mental inabalável de força, capaz de resistir às adversidades.

Todos os peregrinos, sem exceção, vivenciaram dias desafiadores em sua jornada. Cada qual, dentro do contexto de sua experiência. Como não há volta para trás,

há que se seguir em frente, em direção a Santiago de Compostela.

Desistir é possível? Sim, mas somente nas situações de alguma gravidade, em termos físicos, quando sua saúde está debilitada ou o desequilíbrio emocional rompeu com seu controle pessoal.

Lembrando-se que, nos meses de extremo inverno, nada justifica a imprudência de desbravar os Caminhos nesta época, fechados por seu perigo real de vida.

No mais, dias desafiadores são para ser vencidos. Quem os vencer, aprenderá uma lição de resiliência para toda a sua vida. Durante o Caminho Francês, tive que encarar chuva e frio por cinco seguidos da jornada. Não foi nada fácil, especialmente quando se está na bicicleta e se encara tempestades seguidas. Porém, justo na chegada da Santiago de Compostela, o Sol apareceu para me receber e comprovar que tudo tem um sentido e os desafios são dados à altura das nossas forças.

O corpo humano possui potências fantásticas e os mais de 300.000 peregrinos, que completam o Caminho todos os anos, são prova maior dessa capacidade.

23 O Juramento do Caminho

Este tópico não estava no livro original, porém, foi agora divulgado, de maneira breve, em razão de sua importância, para ser realizado no transcorrer da jornada, caso assim sinta a necessidade interior de passar por ele.

A Ordem dos Templários foi a guardião dos Caminhos a Santiago. Logo, sua presença é marcante e especialmente pode ser acessada no Caminho Francês, em Ponferrada. Nesta cidade, há um Castelo Templário que tinha a função específica de proteger os peregrinos em sua jornada.

Ainda em Ponferrada, há o albergue de peregrinos chamado de San Nicolás de Flue. Dentro dele, haverá uma pequena igreja, chamada de Capela de Carmem. Durante o dia e fora das missas ali celebradas, pode-se acessar seu interior por sua porta lateral. Se estiver fechada, peça para permitirem seu acesso, o que é feito sem problemas.

Dentro da capela, haverá uma cúpula central, bem em frente ao altar. Bem ali, ao centro da cúpula, como um cavaleiro (ou uma amazona), permaneça ajoelhado

somente sobre um dos joelhos e faça o seu ritual particular da “Bendición del Peregrino”.

Para tanto, pegue sua credencial do peregrino e abra-a. Recite o texto da bênção que estará em sua credencial em voz baixa. Depois disso, ainda ajoelhado somente sobre um dos joelhos, olhe em direção ao altar, faça o sinal da cruz e declare aceitar seu mister e chamado à peregrinação.

Agora vá ao Castelo Templário, busque o local de sua antiga capela e procure mentalizar ali a “vibração” dos Templários, sua mística presente na Psique do Caminho.

Rogue a oportunidade espiritual de adentrar ao Caminho e poder agir para “o melhor de tudo, o melhor para todos”. Assuma o encargo de dar um sentido a maior em sua vida e poder doar-se, sem nada esperar nada em troca, assim como fizeram os Templários.

*Como dito, trata-se de uma explanação breve, você não precisa passar por este ritual, caso não se sinta à vontade ou não inspirado em realizar tal ação. Ou ainda, não precisa passar por esta parte final dele, realizando somente a parte inicial de sua “bendición”.

24 O Ritual Celta de Iniciação

Em Vila Nova del Bierzo e depois, após vencer a subida do Cebrero e até chegar em Sarria, você viverá dias de conexão máxima com as vibrações celtas.

Ao adentrar à Galícia nessa transição de territórios, poderá conectar-se ao legado celta na região, datado da Era de Ferro, séculos antes de Cristo. Falaremos mais sobre a cultura celta da Galícia mais à frente.

Neste momento da jornada, há que se focar nos insights vindouros, na metafísica deste momento em que se acessa a mística antiga da cultura celta.

O ritual de inicialização deste momento da jornada exige que você mentalize e conecte-se com todos os elementos da natureza, disponíveis no Caminho.

Este ritual/mantra pode ser repetido quantas vezes você quiser durante a jornada pela Galícia, desde que, na primeira vez, faça sequencialmente sua iniciação até sua conclusão.

Como visto, tal fase espiritual da conexão à Psique do Caminho inicia-se após “Bendición del Peregrino” e o

Juramento do Caminho. Logo, após a sua passagem por Ponferrada.

Primeiro, abaixe-se e toque o solo. Pegue um punhado da areia com suas mãos, esfregue-a entre os dedos e diga: “que o sol me ilumine a face e o vento refresque minha alma, que eu sinta a conexão secreta com o inefável.”

Quando parar para descansar, tire os calçados e sinta seus pés conectarem-se com as energias do solo. Se possível, caminhe descalço por um breve período. Então diga: “que o Caminho seja brando sobre os meus pés e que eu acesse uma onda paz profunda subindo pelo meu corpo durante a jornada”.

A segunda parte deste ritual deve ser vivida ao se acessar um veio de água, molhe suas mãos, sua nuca e testa. Ao conectar-se com a água, deixe qualquer tensão escorrer ali, limpe também sua mente e deixe o barulho da água elevar seus pensamentos. Então diga: “que a água molhe suavemente meu espírito, que tudo possa fluir puro e verdadeiro”.

O terceiro passo deste ritual de iniciação celta requer o uso da respiração, na inalação. Inspire várias vezes e procure concentrar-se e perceber as emanações das energias do Caminho, seus feixes de anos, décadas, séculos e milênios ali imantados. Faça isso confortavelmente sentado, até que consiga centrar-se em meditação. Então diga: “que o eterno perdure em mim, que os ares do meu Caminho tragam a fluidez permanente em minha vida.”

A última parte deste ritual deve ser vivida no alto do Cebrero, numa noite, após o término da jornada, ou logo, ao nascer do sol. Solitariamente, sente-se ao chão e acenda uma vela, desenhando um triângulo à sua volta, com suas gotas derretidas, pois ele representará o poder do fogo.

Sentado confortavelmente no interior do triângulo, fique descalço e em contato com a terra, leve uma garrafa de água e molhe suas mãos, nuca e testa. Respire profundamente por ao menos, dez vezes.

Agora, feche os olhos e evoque os Druidas, antigos sábios celtas e então repita o mantra por várias vezes, até sentir-se iluminado interiormente:

“Que a sabedoria venha em minha vida, dia a dia, com alegria, ternura, envolvidos num manto de amor, força e, assim, que todos os elementos estejam presentes na minha alma”.

Continue em meditação em silêncio. Faça agora uma oração pela vida e mentalize suas energias espalharem-se por todo o Caminho de Santiago.

Deixe sua mente fluir, que os bons presságios dos celtas venham até você e possas agora sentir-se unido com o solo sagrado da Galícia.

Na jornada seguinte o após o ritual de conexão, procure focar-se nas questões espirituais dos celtas, em sua caminhada ou pedalada até Triacastela. Repita o mantra de conexão e aos rituais em vários momentos.

Ainda no dia seguinte, até Sarria, continue o processo. Pare faça os rituais de conexão com os quatro elementos, repita os mantras e mentalize sua conexão céltica e fique atento aos resultados pessoais obtidos.

25 A Partida no Caminho

Muitas pessoas não se dão conta, mas o Caminho de Santiago, enquanto missão espiritual, pode vir a significar o seu ritual final de passagem.

Mas não fique com medo de morrer no Caminho de Santiago de Compostela. São milhares de peregrinos todos os anos a concluir sua jornada, são e salvos.

São raros os casos de morte natural de peregrinos durante a jornada, onde o Caminho significa a jornada final de uma vida. Todavia, isto não significaria espiritualmente um demérito, muito pelo contrário, uma morte natural nos senderos a Santiago seria uma condecoração espiritual.

Significa que o chamado foi especificamente realizado para coroar de méritos e permitir, ao final da vida, que a passagem espiritual ocorresse ali, naturalmente naquelas trilhas espiritualizadas.

Logo, este tópico faz parte da conscientização necessária a todos aqueles que receberam o chamado e estão a se preparar para a jornada ao Caminho.

Faça sua preparação levando em consideração essa possível ocorrência, porém, sem medo ou receio sobre ela. As estatísticas são a favor da vida. Não se preocupe além do essencial.

Na verdade, esse assunto deve fazer parte da própria simbologia do que é a Psique do Caminho de Santiago: um ritual de passagem e renascimento espiritual.

Reflita sobre isso. Morrer e renascer. Quem recebe o chamado é convidado à Fênix do destino. Logo, quando aceita o desafio, sabe que irá renascer ao seu final.

Porém, preventivamente, ao se preparar este desafio existencial, a dica então é a de fazer seu testamento vital e levar consigo. O que é isto? Trata-se de um documento escrito (ou impresso) e assinado ao seu final, onde o peregrino deixa claro suas determinações, em caso de término da vida.

Leve consigo este documento, se possível, traduzido ao Espanhol e Inglês. Nele, coloque seu nome e dados pessoais, assim como informações de contato de seus familiares.

Determine os procedimentos esperados em caso de acidente ou de falecimento natural no Caminho de Santiago de Compostela.

Uma das hipóteses a ser avaliadas pelo peregrino, está na cremação e disposição das cinzas pelo trajeto, ou no pedido para ser enterrado em cemitérios próximos.

O assunto pode não ser agradável a pessoas sensíveis, mas é hora de vencer a “tanatofobia” (medo da morte) e enfrentar a temática, com a coragem necessária a quem vai responder o chamado e encarar o Caminho.

Para os familiares, cabe a sugestão de que, se a sincronicidade colocou algum parente seu no Caminho, respeite a vontade dele estabelecida em testamento vital.

Ou seja, se o peregrino pediu para ser cremado ou enterrado e por lá ficar, não o desrespeite e não requeira que o traga ao Brasil. Isto seria uma quebra com a autonomia espiritual de seu ente querido e contra o fato de que, ele e o Caminho agora passaram a ser uno.

Como já visto, a morte é algo inerente ao ciclo natural da vida. Sua Fênix deve servir de confiança de que na Psique do Caminho sempre haverá um sentido a tudo.

PARTE III - OS INSIGHTS

“Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver”
(Dalai Lama)

1 A Galícia e Sua Espiritualidade

Sem dúvidas, o arquétipo do Caminho de Santiago, originou-se com a saga do apóstolo Yacobo (Tiago), o qual cumpriu sua missão de peregrinação espiritual na Galícia.

Entretanto, na Galícia, região situada no extremo noroeste da Península Ibérica, onde está a parte final de todos os trajetos em direção à cidade de Santiago de Compostela, o peregrino adentrará à mística celta.

A Galícia é uma comunidade autônoma de Espanha e, por sua localização geográfica relativamente isolada, suas tradições e cultura foram mantidas no tempo, de maneira sincrética e rica em diversidade histórica.

Há que se fazer menção ao fato de que os primeiros habitantes da região foram os Celtas, com sua cultura mística, já na Era do Ferro, entre 700 a 60 antes de Cristo.

Desse modo, tais raízes místicas antecedem ao advento cristão de Santiago, mas com ele se integraram e criaram toda a espiritualidade do arquétipo desta jornada.

Depois dos Celtas vieram os Romanos, com sua cultura politeísta, de influência grega e etrusca, mesclados com alguns componentes pagãos, expressos pelos

romanos no culto dos deuses da natureza e dos deuses representativos dos antepassados, em cada lar.

Em breve passagem, cerca de 140 anos depois de Cristo, os Mouros também chegaram a ocupar a região, por um período de tempo a ser registrado.

Na região da Galícia, historicamente também se fixou a Ordem dos Templários, encarregada de proteger castelos e pontos estratégicos do Caminho.

Tal ordem templária, apesar de sua conexão com a Igreja Católica, cultivou rituais espirituais diversos, dentre de uma própria mística internamente desenvolvida.

Há ainda mais dados interessantes. A região de Trás-os-Montes, no norte de Portugal e próximo à Galícia, foi local de refúgio seguro de místicos e espiritualistas de todo o tipo na Europa, durante o período da inquisição.

Por tais dados históricos, observa-se que a região da Galícia é um local ecumênico, de encontro de várias culturas e espiritualidades.

Ao pisar neste solo sagrado, procure mentalizar tais conexões históricas e deixe-se fluir de maneira aberta à espiritualidade vibrante na Galícia e todo o seu misticismo.

2 Os Celtas na Psique do Caminho

Especificamente em relação à Galícia, região autonomia do noroeste de Espanha, onde se encontram os trajetos finais dos caminhos que levam à Santiago de Compostela, os fluidos da cultura celta poderão ser observados no local.

Como visto, os Celtas viveram na Galícia entre 700 a 60 a.C (na Era do Ferro) e sua presença influenciou, junto com o Latim, a formação da língua Portuguesa e o Galego, falado na Galícia (bastante similar ao Português).

A palavra Celta significa originalmente “herói” ou “guerreiro”. Os celtas também eram chamados pelos outros povos de “filhos do vento”. Seus costumes, cultura, músicas e hábitos alimentares permanecem no Caminho.

Advém deles o costume de alimentar-se em boa mesa, regado a bom vinho. Tal hábito é observável até hoje nos tradicionais “menus del día” em toda a Espanha.

As mulheres celtas eram consideradas livres e com direitos iguais aos homens, podendo optar por quaisquer atividades profissionais e posições sociais.

Druidas eram os sábios das sociedades celtas, encarregados da cultura, do Direito, da Medicina e do desenvolvimento dos rituais místicos celtas.

Sua formação levava cerca de 20 anos e tinham 3 graus de ascensão, os quais poderiam ser atingidos por todos. Esse é um detalhe importante da cultura celta, onde mulheres e homens poderiam ascender nessa função.

A imagem mítica do velho mago, sábio, barbudo e vestido de branco, hoje presente no inconsciente coletivo, advém do arquétipo milenar dos Druidas. O ideário do “Mago Merlin”, na verdade, é a imagem de um sábio celta.

A filosofia celta focava-se na defesa da liberdade, no Biocentrismo, na busca pelo equilíbrio imanente e na evolução individual enquanto processo existencial.

Defendiam a conexão espiritual da alma com o Cosmos, a crença na imortalidade, a ênfase no amor e no naturalismo, como as bases de seu pensamento.

Como diria Jung, toda modelagem ancestral está presente nos arquétipos da humanidade. Nesse sentido, a Psique do Caminho advém dessa base histórica celta e daí a importância de seu conhecimento aos peregrinos.

3 Mia e seu filhinho

No primeiro dia da jornada do Caminho Francês, tinha percebido como os alemães, dentre os demais peregrinos, são os mais disciplinados e esforçados. São os que saem primeiro, logo bem cedo e os que avançam maiores distâncias durante o dia.

Talvez isso faça parte da cultura perseverante daquele povo. Um exemplo vivo desse padrão cultural foi Mia. Ela fazia o Caminho andando, com seu filhinho no carrinho de bebê.

No primeiro momento, quando passei por ela, achei bastante desafiador alguém fazer o caminho com seu filhinho no carrinho, sem a companhia de mais ninguém.

Em razão da chuva, acabei parando e conversando com Mia, sobre sua jornada. Daí fiquei sabendo que ela era alemã e que estava fazendo cerca de 20 Km por dia, com seu filhinho.

Como ela me disse, “never give up”, os alemães quando assumem um desafio, o fazem com todo o desforço mental, emocional e físico, até vencer.

Ela me disse que percorrer o Caminho era um sonho a ser realizado e que nada a faria desistir até chegar a Santiago de Compostela. Pedi para tirarmos uma foto juntos, para registrar aquele momento histórico de ambos.

Sou muito grato a Mia pela lição naquele dia desafiador da jornada, com vento, chuva e frio. Ela me demonstrou que sempre é possível manter o bom-humor e o “mind set” positivo em momentos críticos de adversidade.

Registro aqui meu reconhecimento e admiração pelo povo e pela cultura alemã e por sua tenacidade e desforço observados no Caminho de Santiago de Compostela.

Norte-americanos, russos e chineses também estavam lá, lado a lado, geralmente à frente dos grupos de peregrinos caminhantes de outros países, os quais sempre alcançava por estar de bicicleta e conversava um pouco.

A todos esses e também os todos os demais peregrinos de todas as partes do mundo encontrados no Caminho, meu grande agradecimento por compartilhar suas culturas, modo de ser com as quais fomos desafiados, em pleno período chuvoso. Missão dada, missão vencida, parabéns a todos.

4 Os Venenos no Caminho

Falando em questões humanitárias ou de melhoria da vida planetária, quem for fazer o Caminho de Santiago na primavera ou no verão, em algumas regiões agrícolas, será incomodado com o cheiro dos venenos (agrotóxicos) das plantações, em vinícolas e outros cultivos de frutas.

É bastante forte, incomoda e não há como fugir. Bem na hora da caminhada, cedo pela manhã, é que os agricultores estarão borrifando as plantas com esses produtos químicos, bem ao lado das trilhas do Caminho.

Isso quebra um pouco aquela ideia bucólica e de pureza ambiental da Europa. Apesar do uso de pesticidas e herbicidas ter controles mais rigorosos do que no Brasil, ainda assim, tais produtos não deixam de ser agrotóxicos.

Caso queira, leve uma máscara para evitar inalar esses produtos em quantidade. Jamais colha frutas do pé, cerejas e uvas, facilmente acessíveis pelo caminho, uma vez que estarão impregnadas desses produtos.

Há até avisos dos próprios agricultores nesse sentido, alertando os peregrinos e os riscos de se ingerir as frutas recém-borrifadas com os agrotóxicos.

Lembre-se, além de ser furto, mesmo depois de borrifadas, há um período de carência química, até que esses produtos percam grande parte de sua ação e possam então ser comercializados para consumo humano.

Por seu turno, isso me levou durante a jornada pelo Caminho a refletir sobre o atual modelo insustentável de produção e consumo da humanidade. Pessoas demais, consumo demais, desejos demais, tudo aquilo que contraria a vibe que o peregrino irá vivenciar pelo Caminho.

Cabe a todos nós, uma reflexão sobre os excessos de consumo e seu impacto sobre a destruição do planeta. Após a 2.^a Grande Guerra Mundial, dizia-se que a humanidade morreria de fome, pelo seu crescimento vegetativo descontrolado, mas os venenos evitaram isso.

Agora são modificações genéticas aliadas aos venenos, a saída para se aumentar a produção de alimentos e atender aos mercados asiáticos, cada vez mais sedentos e sem limites na expansão superpopulacional.

Todo peregrino que se propõe a buscar um novo sentido existencial no Caminho, deve-se colocar em

análise introspectiva sobre seu legado, sua pegada pessoal, seu impacto existencial sobre o planeta.

Não haverá vida humana futura no planeta, sob as condições de expansão atual. Sem uma mudança de rumo, de cultura e de nível de discernimento global, estaremos fadados à extinção por vias climáticas ou conflitivas.

Repensar isso durante o Caminho de Santiago, especialmente durante as caminhadas rurais, ao respirar diretamente o veneno das plantações, poderá dar uma ideia de como se está agredindo o planeta para manter uma situação humana insustentável no longo prazo.

Todo peregrino irá viver diretamente as necessidades do “Minimalismo Existencial” em sua jornada. Carregar somente o necessário, abandonar o que não for preciso. Está é uma aprendizagem diária em que estiver imerso perante a Psique do Caminho.

O segundo passo, será focar-se nas reflexões sobre o Biocentrismo, sobre o fato de que não somos os legítimos proprietários do planeta. Há outras formas de vida, igualmente sujeitos de direito dessa jornada existencial. Logo, aproveite os venenos para refletir sobre isso.

5 São Francisco de Assis

São Francisco de Assis foi uma daquelas personagens marcantes presentes no Caminho de Santiago.

Documentos, registros históricos especialmente na cidade de Burgos, Villafranca del Bierzo (Convento das Clarissas) e Santiago de Compostela (Mosteiro Beneditino) indicam a realidade de sua peregrinação, que completou 800 anos em 2014.

À época com cerca de 32 anos, há indicações de que ele seguiu de Assis na Itália por rotas imprecisas até chegar ao Caminho Aragonês, já na Espanha e seguir o trecho final pelo Caminho Francês.

Independente das controvérsias sobre a rota do Caminho seguido até Santiago de Compostela, o importante são os registros desta ocorrência, nas cidades específicas destacadas acima.

Fora isso, a vibe da Psique do Caminho tem muito de São Francisco de Assis. Sua opção pela modéstia, a simplicidade e o minimalismo de sua proposta existencial

estarão presentes em cada peregrino que chegar a Santiago de Compostela.

Não há como você passar pelas provas das longas distâncias do Caminho, especialmente aos caminhantes, que não resulte na interiorização desta Psique franciscana em sua vida.

Fora isso tem a questão do Biocentrismo, a qual foi encampada por São Francisco de Assis e o tornou o patrono dos animais e do meio ambiente.

É dele a visão de que todos os seres vivos estão irmanados nessa vida e, assim, possuem uma conexão espiritual que os une e deve ser compartilhada em uníssono.

Tal lado místico de São Francisco de Assis será percebido pelo peregrino durante sua jornada. Nas trilhas, será impossível não notar a presença da vida e a sua conexão energética com ela.

Para conectar-se com São Francisco de Assis, coloque-se suas percepções abertas à natureza. Agradeça a todas as formas de vida presentes no seu Caminho. Desapegue-se, minimalize e dias mais leves virão.

6 Um Planeta em Transmutação

Transmutar significa mudar, mas isso implica em mudanças que vão além do pessoal, daí a transmutação ultrapassa a individualidade, por seu potencial de produzir efeitos perante o todo.

Quando se adentra à Psique do Caminho de Santiago de Compostela, vislumbra-se o espaço milenar das transmutações ali vividas. Reis, Heróis, santos como São Francisco de Assis e grandes outras personalidades, transmutaram suas vidas após vivenciar essa jornada.

Mudar a si faz parte do processo de busca de quem responde ao chamado do Caminho. Desapegar-se, desconectar-se, reconectar-se, aprofundar sua psique na introspecção e nas reflexões de cada passagem, são elementos essenciais da terapêutica existencial.

A partir desse processo individuação, surgem as portas à transmutação, dos efeitos por vezes não percebidos e não entendidos desde sua passagem pelo Caminho até o seu retorno à vida cotidiana.

O Caminho de Santiago de Compostela, nesse sentido, é uma senda de luz espiritual no centro do planeta,

a irradiar vibrações para todos os lados. A cada pegada de um peregrino nas suas trilhas, uma nova emanção de luz é feita ao inconsciente coletivo da humanidade.

Com o aumento da consciência sobre a Psique do Caminho, mais e mais pessoas poderão contribuir para a aceleração da transmutação planetária em curso.

Não são poucos os porta-vozes da espiritualidade, a dizer que esse processo de transmutação está em curso. Também não são poucos os que dizem da existência de períodos de sofrimento pela frente, a serem enfrentados com fraternidade e amor.

Independente disto, o Caminho sobreviveu a invasões, a duas guerras mundiais e lá ficou, intacto e percorrido. Bombas não teriam o poder de destruir sua vibração e ele seria reconstruído fisicamente sempre.

Como em toda mudança, as provações são partes do processo. Cabe aos peregrinos o seu papel de fornecer as bases sólidas, a energia necessária ao equilíbrio do planeta, até que a passagem dessa era seja formalizada.

Sejamos positivos e assumamos nosso papel espiritual, do lado da luz, das virtudes e da esperança.

7 Vida, Caminhos, Mochilas e Cargas

A vida é um Caminho. Caminho porque todo dia se avança por trilhas da própria existência em busca de realizações, de afeto e de experiências grandiosas, que façam cada um sentir-se vivo, amado e reconhecido.

Quem para de caminhar, interrompeu sua jornada pelo Caminho da vida. Quem desvia sua jornada, apenas adia a chegada inevitável ao porvir de realidade plantada.

Sementes de hoje são as colheitas de amanhã pelo Caminho da vida. Entender que a vida é uma soma de Caminhos percorridos, permite que a reflexão avance durante sua jornada a Santiago de Compostela.

Se a vida é uma soma de Caminhos, porque muitas vezes se esquece de sua beleza, de sua novidade, de seu frescor diário, de cada nascer do sol, das possibilidades que virão a cada jornada, a cada novo caminhar.

Tal dessensibilização é flagrante quando nos pegamos imersos na correria do dia a dia. Nos afazeres que consomem nossa energia vital e não nos permitem respirar. Por isso, momentos de parada são essenciais para se repensar e se refazer as rotas pretendidas.

Quem responde ao chamado do Caminho e vivencia a oportunidade deve espiritualizar ao máximo na jornada. O Caminho de Santiago é essa grande parada técnica para se refletir sobre o que passou e o que virá a seguir.

Quem passa pelo Caminho e acessa a sua Psique intensamente, dele sairá pronto para novos desafios existenciais, a altura de suas possibilidades atuais.

Não há como simbolicamente avançar para além daquilo que não se suporta. Como toda mochila, que por maior que seja, tem seu limite de capacidade, assim é a vida de cada um, onde se carrega o que quer, mas limitando-se ao que se pode carregar.

Nunca despreze essa regra básica. Quem carrega além do que pode, padece por não se utilizar do devido discernimento.

Daí a necessidade da constante revisão da quantidade de carga carregada, ou corre-se o risco constante de rompimento da mochila da vida.

Sua vida é sagrada. Logo, ela deva ser voltada e priorizada ao melhor. Deixe-se levar pelas mudanças que o Caminho de Santiago trouxe para o bem de todos.

8 Suas Pegadas no Planeta

Neste exato momento, a capacidade de sustentabilidade do planeta, isto é, a soma de impactos das realizações humanas (pegadas) durante um ano, transcende os limites de suporte de cada ciclo.

Você tem responsabilidade direta nessas ocorrências e precisa adquirir consciência de sua participação, de sua pegada (impacto existencial) sobre a Biosfera.

Tudo isso porque nós, os caminhantes racionais, insistimos em ter mais do que precisamos ou que podemos carregar.

A cobiça material é algo que rapidamente se desapega quando se está sob o Caminho. Com tal desconexão, deixa-se para trás um complexo de neuroses, alienações, conflitos e sofrimentos desnecessários.

Quem chega à jornada de Santiago de Compostela, ao conectar à sua Psique do Caminho, terá a oportunidade de desconectar-se dessa neurose do ultraconsumo e retornar à essência do minimalismo leve da vida.

Quem retornar ao essencial, ao centramento do bem-estar perante as energias imanentes da natureza, retorna ao modelo que deveria orientar a ação humana sob o planeta.

Só quem está em equilíbrio e bem-estar não precisa demandar das adaptações neuróticas para ficar bem. Daí a necessidade de introjetar a vibe do Caminho e seguir esse “flow” no seu retorno.

A Psique do Caminho e sua vibe biocêntrica devem ser um orientador de padrões de consumo da vida de todos nós, se quisermos manter o Planeta uma casa sustentável a tantas vidas humanas.

Plantar sustentabilidade é hoje uma necessidade de todos. Pertencentes à Ordem do Caminho ou futuros peregrinos, o desafio está posto a todos, em prol da salvação das condições de vida atuais do planeta.

Mesmo sem estar em jornada pelo Caminho, reflita sobre sua pegada existencial no aqui e agora. Veja como ela pode ser reduzida. Veja como sua vida pode ser simplificada e procure, acima de tudo, ampliar seu contato com a natureza, pois sem ela a neurose voltará a si.

9 A Generosidade no Caminho

O peregrino poderá observar a generosidade no caminho, perante os habitantes locais, pela forma amistosa como será tratado. Em algumas situações, enquanto estiver sozinho, eles virão especialmente conversar com você, sem nada pedir em troca.

Irão contar desde piadas até histórias sobre o local em que está visitando. Perguntarão sobre como está e até oferecerão dicas e ficarão preocupados com seu bem-estar e com o tratamento dado a você em outras paradas.

Em outras circunstâncias, oferecerão água, até comida, biscoitos e alguma fruta da estação ou até roupas.

Isso será espontâneo e faz parte da tratativa fraterna dos moradores para com os peregrinos.

Os moradores locais dão muito valor aos peregrinos, não só pelo aporte turístico ao local, mas por reconhecer seu esforço e investimento espiritual na jornada.

O Caminho de Santiago de Compostela, acima de tudo, é uma busca existencial e, quando você adentra ao grupo de peregrinos, suas energias pessoais de humildade

e perseverança na jornada são respeitadas pelos moradores dos locais de trânsito da jornada.

Várias vezes isso aconteceu comigo no Caminho. Quando você estava cansado e parava para descansar, algum morador local vinha dar um apoio moral fraterno.

Essa generosidade contamina positivamente a jornada e você passa a dar valor a cada encontro, a cada episódio gratuito de comunhão pela palavra.

Reconhecer o esforço alheio, o desafio e abnegação alheia em estar ali, dedicação o tempo e esforço, são atos claros de generosidade que devemos também trazer para nossas vidas aqui, fora do Caminho.

Generosidade é um sentimento humano que, por vezes, faz falta enquanto se está imerso no materialismo, na rotina inconsciente, quando não nos damos conta de como a vida passa rápido e que o contato com as pessoas, são bem valiosos, cuja simplicidade não é valorizada.

Agora imagine o desafio para eles também, dia a dia, receber novas pessoas, com o mesmo sorriso, perante a mesma rotina diária e, sem esmorecer ou se incomodar, atender e estender a mão a quem por ali peregrina.

10 O Carinho na Jornada

Generosidade e carinho anda juntos nessa jornada do Caminho de Santiago de Compostela.

Como visto, também há carinho por todos os moradores dos locais de passagem, que convivem diariamente com milhares de passantes, na porta de suas casas e, em muitas situações.

Há carinho em todos aqueles que, por serviço voluntário, cuidam dos albergues paroquiais e municipais todos os dias, para que os peregrinos possam ser recebidos em um ambiente limpo e organizado.

Há carinho quando, em dias de chuva, deixam você entrar antes do horário de acesso a todos os tipos de instalações de albergagem, para que você possa tomar um bom banho quente.

Há carinho quando lhe servem comida a mais, assim que percebem seu desgaste e sua fome no “menu del peregrino”. Quando deixam frutas na estrada à venda nas trilhas, em que você poderá se servir livremente por preços módicos.

Há carinho quando alguém passa junto a você, observa seu cansaço e te acompanham com uma boa conversa até você recompor suas forças.

Há carinho quando você está sozinho em um local importante e moradores locais e peregrinos vem se voluntariar a tirar sua foto.

Há carinho quando o pessoal das hospedagens e do comércio tentam se comunicar de qualquer maneira com todos os tipos de peregrinos, por gestos, escrita, até que consigam resolver o que se está precisando.

Há carinho ao tentarem entender seu Portunhol como se fosse falasse Espanhol castiço.

Há carinho entre peregrinos, quando você recebe ajuda de todos os tipos que precisar, que faram o possível para te apoiar a terminar a jornada naquele dia, no que for necessário, até carregar parte de suas coisas.

Há carinho no perfume e no visual das flores plantadas no Caminho, especialmente a embelezar a sua jornada, no som dos passarinhos coloridos e dos veios de água no meio da natureza.

Há carinho na preservação dos Caminhos da maneira como estavam a vários séculos, mantendo assim, os traçados utilizados há tempos pelos peregrinos.

Há carinho em cada vendinha do Caminho, quando te recebem para um bom café a preços módicos, um bate-papo descompromissado e alguns momentos de acolhimento perante o frio lá de fora.

Há carinho em todas as associações de peregrinos do caminho no Brasil, que divulgam e ajudam os peregrinos brasileiros; ponto de partida opcional para todos que querem iniciar os preparativos à jornada.

Há carinho nos cachorros, que permanecem no caminho tomando Sol no meio das vias e dão bola para você vez ou outra, abanar seus rabos como se fosse um belo “bom-dia”.

Há mais carinho nas vaquinhas que te perseguem depois da ordenha, cuja saída do curral está bem no trajeto do Caminho (situação verifica...rs).

Por fim, teve muito carinho por um tal de Santiago, ou Yacobo, o cara que começou tudo isso, ao peregrinar pela Galícia há dois mil anos.

11 Das Sombras ao Centramento

Toda neurose parte de uma escolha pessoal por algo que lhe dá alento, suporte, em substituição ao desprazer das exigências da vida civilizada. Na neurose escolhida faz-se uma adaptação de suporte da realidade estressante vivida, por mecanismos compensatórios.

Neuroses são as “sombras” subjetivas de nossas vidas em civilização e não há nada de errado em ser “neurótico”. Como cada neurose faz parte de uma escolha adaptativa de suas sombras em sociedade, cada qual escolhe uma, dentre várias portas a seguir.

O cerne da Terapia Analítica Junguiana leva em consideração a necessidade de individuação, pelo atingimento equilíbrio e centramento do self, o que se faz a partir da consciência das sombras neuróticas existentes na sua personalidade.

Após a desconexão e a introspecção, o Caminho torna-se um espaço fértil ao conhecimento das próprias sombras e logo, a noção de seu espaço terapêutico.

Quando se descobre as sombras pessoais, passa-se a saber um pouco mais sobre os mecanismos

individuais de realização neurótica e daí passa a ser possível traçar estratégias de evolução da estrutura da personalidade, para além do que foi vivenciado.

Tudo pode ser melhorado na vida, desde que se saiba o que se possui em sua estrutura da personalidade, daí que isso deixa de ser uma sombra e passa a ser algo consciente, a ser individualizado.

Quem está centrado, como já dizia Jung, está em equilíbrio dinâmico e mentalmente saudável. Excessos e radicalismos não lhe atingem mais, pois tais sombras da personalidade já foram superadas ou atenuadas.

Por exemplo, o promíscuo é correlato do reprimido demais. Apesar de cada um estar em polos diferentes da sexualidade, ambos são extremos em desequilíbrio.

O centramento significa, então, um processo terapêutico de balanceamento das forças e das pulsões da vida e da morte, até se chegar a um equilíbrio central possível e satisfatório.

Por exemplo, alimentar-se é algo necessário à vida, logo, há uma pulsão de vida a quem enaltece o valor da alimentação, sabe valorizar os melhores alimentos e

celebrar cada refeição por seu momento de nutrição corporal. Isso seria um ponto de equilíbrio.

De outro modo, alimentar-se em excesso de prazer (pulsão de vida), pode virar uma pulsão de morte, ao adentrar ao campo das sombras, quando o alimento é utilizado para sufocar o mal-estar existencial, ingerindo-se quantidades excessivas, de maneira compulsiva.

Uma vez identificada as pulsões de sua sombra, será possível, mudar-se as opções neuróticas a favor de novas posturas em prol do melhor. Só isso, já gera uma abertura à propriocepção do equilíbrio e bem-estar.

Utilize o espaço terapêutico da Psique do Caminho de Santiago da Compostela para identificar suas sombras e, durante a introspecção reflexiva, procure começar sozinho a fazer suas próprias superações.

Durante a jornada, pergunte-se: o que precisa ser feito para que eu saia de um plano neurótico indesejado e adentre a uma nova zona de conforto e equilíbrio?

Uma das formas de canalizar energias existenciais que foram castradas pela vida em sociedade, está na sublimação, tida por Freud, como a única cura dinâmica.

Cura dinâmica pois, assim como a vida se faz em movimento, o equilíbrio, para ser mantido, requer estar em contínua atividade. Sublimação, então, é algo contínuo, ativo, requer movimento, requer o caminhar.

Quando você aceita ao chamado do Caminho de Santiago de Compostela, está a canalizar suas energias. Tais saídas sublimatórias avançam naquele espaço engrandecedor da realização da vida, quando o que se faz vai além de suas necessidades materiais e atingem realizações culturais, espirituais e de alto valor social.

O Caminho pode levar o peregrino a insights e pensamentos sobre a vida, a existência, a natureza e a humanidade, a gerar um novo espaço de realização.

Se isto acontecer durante a sua jornada, fique atento aos insights e anote as ideias do que você poderia realizar em termos de sublimação em sua vida cotidiana.

Mudanças não precisam algo grandioso, mas precisam ser factíveis de serem alcançadas passo a passo. Algo que você possa fazer e efetivar de maneira simples e que vá avançando aos poucos dentro do mantra: “O MELHOR DE TUDO, O MELHOR PARA TODOS”.

12 Masoquismos, Culpa e Libertação

Peregrino deve sofrer? Fazer o Caminho de Santiago de Compostela é uma provação? Quem faz o Caminho está lá para se resolver das culpas, pecados, purgar e obter perdão por seus erros terrenos?

Veja bem, se isto faz parte do seu universo pessoal religioso, siga sua crença e cumpra o Caminho da maneira como bem entender. A vida é sua, suas opções, suas escolhas. Não concordaremos aqui, pelas nossas.

Fora o espaço das crenças pessoais, existe na tratativa psicanalítica a questão do “masoquismo”, entendido como o prazer em sofrer. Parece algo paradoxal, mas está presente dentre os repertórios possíveis da psique humana.

O Caminho de Santiago de Compostela hoje é uma experiência ecumênica, cultural e predominantemente psíquica, de cunho existencial e espiritual.

Até mesmo um ateu poderá optar por fazer essa jornada. Agnósticos e espiritualistas diversos de todas as linhas procuram o Caminho em termos de busca existencial e isso também faz parte desse itinerário e sua mística.

Culpa e purgação, que se refletem na necessidade pessoal de autopunição, não fazem parte da proposta cultural do Caminho de Santiago de Compostela, nem daqueles que a fizeram em busca de iluminação de São Tiago.

Também não se deve confundir a humildade e devoção do peregrino, com a necessidade de sofrimento. Há que se fazer o Caminho com simplicidade e humildade, mas com o mínimo de bem-estar, sem masoquismos.

Se estiver apegado às ideias de sofrimento e isso lhe causar incômodo e desforço a maior durante a jornada, deve verificar durante a jornada se este não é um sintoma de uma tendência inconsciente à autopunição, culpas, remorsos que carrega consigo, do passado.

Não se deve confundir masoquismo com o desafio físico, emocional e mental que tal jornada, de per si, exige de qualquer ser humano de porte e preparo médio. Todos serão testados e terão suas provações de bravura na jornada, mas isso não significa desejar sofrer.

Isso não retira o direito de uma opção pela jornada em purgação, mas que fique claro nossa oposição.

Calçados incorretos, mochilas pesadas e lesões causadas por desforço acima de suas possibilidades, são indícios de que você não fez as opções técnicas corretas, não respeitou seus limites corporais ou foi masoquista.

Em Psicanálise, isso requererá sua análise atenta sobre o ocorrido, para verificar se não há qualquer indício indesejado de autopunição. Reflita sobre essas ocorrências durante o percurso.

O respeito à própria casa, ou seja, ao próprio corpo, é essencial a quem faz a jornada uma oportunidade de júbilo e busca existencial. No final do dia, há que se terminar a jornada com conforto e em boas condições. Satisfeito e contente por ter vencido mais um dia.

Assim você encontrará a maioria dos peregrinos ao final do dia: energizados com as endorfinas do desforço físico realizado e abertos à amizade e conversas.

Se houve algum sofrimento corporal, há que se corrigir de imediato aquilo que ocorreu. Se aconteceu algum desconforto emocional, inicie sua autoterapia, anotando no seu diário de bordo, o ocorrido, as possíveis causas e o que veio à tona naquele determinado dia.

Existe algum erro do passado ou algum sentimento de culpa detectável? Se existe, procure verificar se realmente você errou, qual o grau de sua responsabilidade e qual os atenuantes e agravantes, em razão da situação e da participação do outro envolvido nessa ocorrência.

Enfrentar, trazer à consciência, é a melhor saída íntima. Não abafe os pensamentos sobre o assunto, o processo terapêutico do Caminho é exatamente para isso. Aproveite-o para enfrentar o que precisa ser enfrentado.

Sofrer, cognitivamente, só abranda uma culpa inconsciente enquanto a causa é abafada. O ideal, ao indivíduo saudável, não é sofrer por algum erro, mas entender sua ocorrência e, como primeiro ato, comprometer-se a não mais errar assim no futuro.

No segundo plano, ao invés de culpar-se por um erro passado, assuma a responsabilidade pelo ocorrido e veja se algo poderá ser feito, num futuro próximo, para corrigi-lo ou, dentro do possível, mitiga-lo.

Essa é uma atitude que trará a você novamente o controle da sua situação emocional e difere em muito a saída pela culpa e punição, que nada resolvem.

Seguindo na sua autoanálise, se seu ato errado, puder ser corrigido, veja como isso poderá ser feito, sem gerar sofrimento. Se somente puder ser mitigado, também siga a mesma ideia, para fazer seu melhor possível. Se nada pode ser feito, arrume uma forma de compensar o Cosmos ou alguém próximo, a gerar um Karma positivo.

Por outro lado, fora tais casos, não se pode deixar de mencionar a existência dos masoquistas, cujo prazer em sofrer não vem de causas específicas, mas sim, de uma estruturação advinda do conjunto de vivências pretéritas.

Enquanto modelo de prazer aprendido durante as experiências individuais de construção da personalidade, não há nada de errado neste processo enquanto escolha íntima, desde que não resulte em dano pessoal a si ou a outrem. Ou seja, ter prazer em ser masoquista, não lhe isenta de limites em sua busca, pois se há autodestruição corporal, há uma pulsão de morte pelo excesso.

Em síntese, o Caminho deve ser uma jornada libertária a cada peregrino. Seja qual for sua motivação psíquica, que o faça com o conforto e bem-estar possíveis, dentro de sua natureza psíquica, religiosa ou moral.

13 Perder-se pelo Caminho

É possível perder-se pelos Caminhos de Santiago de Compostela? Sim, é possível. Apesar de bem sinalizado, com símbolos, obeliscos e setas pintadas, a introspeção pode fazer você distrair-se o suficiente a errar a trilha, ignorar um dos trajetos indicados ou se confundir.

Podem ocorrer situações onde são colocadas setas indicativas de hospedagens e isso pode causar certa confusão e ocasionar que você siga o trajeto errado.

Existem também situações onde não se encontra com facilidade as setas indicativas e aí, ou se segue o fluxo de outros caminhantes ou, em sua ausência, acaba-se fazendo uma opção à sorte.

Apesar de serem poucos os casos de desvio, eles serão mais fáceis de ocorrer no Caminho Português do que no Caminho Francês, uma vez que neste último há maior cuidado com a sinalização e mais peregrinos na jornada.

Para todos os casos, basta seguir algumas dicas para se evitar problemas. Primeiro, uma vez que perceba estar possivelmente fora do trajeto, olhe em volta e procure

a próxima seta ou a direção a ser seguida pelos outros peregrinos.

Caminhe ou pedale por mais um tempo. Se não avistar os outros peregrinos ou alguma nova seta ou totem indicativo do Caminho, retorne pela mesma trilha até reencontrar o trajeto a seguir.

Leve sempre contigo um celular com GPS e acesso à internet e, desde o início de sua jornada do dia, estabeleça sua localização de partida e onde deverá chegar ao final do trajeto estipulado.

Consulte sempre o celular assim que se sentir em dúvida da rota a seguir ou se seguiu a um caminho errado. Um mapa básico no bolso também ajuda nessa hora de localização, especialmente aqueles adquiridos no local e que indicam detalhes do percurso.

Por último, pergunte a moradores do local e peça para dizer onde está o trajeto correto. Se estiver errado, evite pegar atalhos sugeridos. Caso não se sinta seguro, volte até reencontrar as setas ou símbolos indicativos.

Uma vez que retorne à rota correta e se sinta em segurança, inicie uma análise sobre o ocorrido. Por que

isso ocorreu? O que estava passando em sua cabeça, durante essa introspecção que o faz sair da rota? Como estava sua emocional neste momento? Havia algum assunto complexo que o poderia fazer querer sair da rota?

Na Psicanálise, atos falhos são chamados do inconsciente sobre coisas importantes, represadas e que somente conseguem se expor por tais situações feitas em forma de erro, sem clareza sobre o assunto.

Procure analisar essas informações e, durante a noite, ao preencher seu diário de bordo, faça os registros dessa ocorrência, onde ela ocorreu, o horário e o que intui ter sido o motivo desse desvio.

Simbolicamente, perder-se é uma chamada de atenção sobre algo importante. Trata-se de uma pista a ser levada à sério, durante sua conexão à Psique do Caminho.

Procure imediatamente observar se algo aflorou de sua mente nesse momento. Estava a pensar em algo importante? Essa é uma pista para você desenrolar tudo o que seu inconsciente está querendo trazer à tona.

Nesse momento, algum tipo de resistência do tipo,

“isso foi um mero descuido”, ou “tal assunto não é importante”, ou ainda, “apenas peguei um atalho”, devem ascender a luz amarela de sua reflexão.

Lembre-se, é importante manter sua acuidade ativa durante toda a jornada. Nos detalhes é que se apresentarão as coisas mais importantes para sua psique. Por isso, quem faz o Caminho com pressa, por turismo ou sem a devida acuidade, perde em muito a oportunidade.

Como o processo terapêutico em curso visa o seu melhor, quando se erra a exemplo da vida, a correção pode até exigir voltar atrás de uma situação em assim exigível, para depois, poder novamente seguir em frente, da melhor maneira possível.

Perder-se é também uma forma de desviar de uma rota indesejada. Não no sentido de desvio da rota física a ser seguida, mas uma forma do inconsciente dizer que, aqueles pensamentos presentes quando se desviou, devem ser revistos.

Se a jornada é uma representação simbólica de sua vida, quais correções de rota são possíveis e adequadas aos novos sentidos que deve produzir para si?

14 A Ordem do Caminho

É difícil imaginar no planeta outro local onde as pessoas de diferentes culturas, possam, de maneira livre e segura, vivenciar um processo espiritual e existencial dessa intensidade, duração e magnitude, irmanados em paz. Daí o cerne de transmutação fraterna do mundo, presente na Psique do Caminho.

A palavra “ordem” pode ter vários significados e cada um deles levar a um entendimento diverso. Ordem pode ser tanto a organização, a estruturação de algo, suas regras e possibilidades, quanto, por outro lado, significar um grupamento humano, voltado a arregimentar determinado interesse e atividade.

No primeiro sentido, é claro que o Caminho de Santiago de Compostela possui uma ordem estabelecida. Há trilhas milenares organizadas e sequenciadas, com indicações de progresso. Seguir essa ordem é necessário para se cumprir a jornada, conforme o relevo, visando avançar os territórios.

Uma vez que se saia dessa ordem, poderá não só errar o caminho, mas ir por opções insatisfatórias, como o

acostamento de estradas, cujo direcionamento é o mesmo que a trilha, todavia, desinteressante de ser percorrido.

Noutro sentido, ordem pode ser o conjunto de regras de conduta a ser seguida pelo peregrino. Não há um código de conduta claro estabelecido. Há apenas orientações: a) ciclistas devem respeitar a preferencial dos caminhantes; b) recolher todo o lixo gerado no Caminho; c) respeitar o espaço dos demais peregrinos em suas necessidades e ritmo de jornada; d) manter limpos os albergues por onde passar, colaborando com o serviço voluntário daqueles que os mantém; e) não destruir o ambiente das trilhas, nem vandalizar setas indicativas; f) não se locupletar dos peregrinos ou de quem os ajuda; h) respeitar o silêncio e a introspecção alheia.

Do ponto de vista do grupamento humano, a ordem é caracterizada a partir da noção de que todo o peregrino que conclui a jornada, passa a compor, no Inconsciente Coletivo, o rol de peregrinos do Caminho.

Sua experiência passará a compor a Psique do Caminho da maneira que, todos os seus passos,

pedaladas, pensamentos, sentimentos e energias, emanados, são agora componentes do seu todo.

De maneira intangível, cada ser humano que viveu o chamado do Caminho, passa a ser membro dessa Ordem imaterial do Universo, sem qualquer necessidade de ser aceito ou credenciado ou filiado para tanto.

Isso não lhe atribuí um benefício fático, material ou de qualquer tipo de superioridade, apenas o coloca irmanado aos demais peregrinos, ao ponto de conexão com aqueles que buscaram e aos que buscarão um sentido a maior nesta experiência humana.

Poderíamos enfim, falar dos deveres de quem adentra a esta Ordem imaterial. Dentre eles, o de honrar o Caminho, sua história, procurando sempre defender sua existência, sua preservação e divulgação correta.

Outro deve é o de assumir sua responsabilidade terrena pelo O MELHOR DE TUDO, O MELHOR PARA TODOS. Ninguém recebe o chamado ao Caminho e consegue cumpri-lo sem um dever de gratidão. Aceite tal missão e, na sua vida, atue decididamente pelo melhor do planeta.

15 Os Embaixadores do Caminho

Certas pessoas, após receber o chamado, vivenciam a oportunidade de experienciar a peregrinação e acabam por identificar sua missão existencial enquanto embaixadores do Caminho.

São inúmeros os casos de pessoas que, após a jornada, colocam-se à disposição assistencial dos outros, voluntariamente, a orientar, ajudar e contribuir de alguma forma com o Caminho de Santiago de Compostela.

Há casos de pessoas que se mudam para a Espanha. Há casos dos que constroem hospedarias, restaurantes, iniciam atividades de apoio ou se colocam à disposição, durante uma parte do ano, a voluntariar na manutenção dos albergues e outras atividades.

Por exemplo, Maria, a Uruguaia, que encontrei na subida do Cebreiro, é uma guardiã no Caminho Francês. Segundo ela me disse, já estava há seis anos voluntariando ali, pelo período de seis meses entre a primavera e o verão, no pé do Cebreiro, a disponibilizar gratuitamente água e pequenas refeições gratuitas aos peregrinos, antes de iniciar a subida.

Senhor Júlio, outro exemplo, é um carteiro espanhol aposentado, cuja atividade diária é de caminhar junto com os peregrinos nos cinco quilômetros perto de sua casa, a bater um bom papo e assim dar sua forma de acolhimento e atenção aos peregrinos no Caminho Português.

O brasileiro Acácio, depois de sua jornada, abriu seu próprio albergue no Caminho e por lá vive até os dias atuais, recebendo os peregrinos em Vitoria de Rioja.

São estes, exemplos de pessoas, guardiões do Caminho que, com certeza, não se intitulam dessa maneira, mas estão ali, a contribuir assistencialmente.

Para ser um embaixador do Caminho, há que se assumir a responsabilidade de se contribuir de alguma maneira. Pode-se investir tempo, estudo e divulgação do Caminho. Há ainda aqueles que movimentam associações e prestam ajuda aos futuros peregrinos. Há aqueles que contribuem com a limpeza de resíduos, deixados por pessoas inconsequentes. Há os que contribuem na manutenção das setas e das trilhas.

Se você sentir essa necessidade durante sua jornada de peregrinação, mãos à obra e bem-vindo!

16 Os Mestres do Caminho

No arquétipo do herói, contado por vezes em filmes e histórias literárias, sempre há de ser encontrado um sábio, um guia, um mestre, a orientar a jornada do aprendiz até a sua consagração e retorno.

Salvo as versões fantásticas, quase todas as pessoas concluem o Caminho e não encontram o mestre em sua jornada. O mestre, na verdade, não vem como uma pessoa, materializada, ele aparece espiritualmente no Caminho a partir das intuições e insights recebidos.

Existe um ditado chinês bem interessante para isso: “o mestre aparece somente quando o discípulo está pronto”. No Caminho, o mestre aparece assim que se aceita ao chamado e ele vem em forma de uma leve brisa sobre seus pensamentos introjetados na jornada.

Assim, quando ele aparecer, na verdade, será uma por meio de uma comunicação advinda do Inconsciente Coletivo, ao seu consciente/inconsciente individual.

Esse mestre, não lhe trará honrarias ou reconhecimento público ao final de suas provações. Quanto mais se aprofunda em sua própria missão, mais o

mestre inconsciente dará lugar ao renascimento de você, enquanto guia de seus próprios caminhos.

A partir daí, poderá fazer a escolha de seu próprio papel de maestria na vida, para servir à evolução e suporte aos demais peregrinos, dispersos nesse grande planeta. Isso é questão de escolha individual.

O exemplo, segundo Jung, é uma das maiores formas de aprendizagem humana. Cada qual deve buscar honrar seu papel adquirido e tudo o que pode ensinar e servir de exemplo do melhor nesta vida.

Um mestre é aquele que serve de fonte de alegria, inspiração e de esperança, a positivar os chamados de todos aqueles que vejam, no seu exemplo, uma oportunidade a seguir.

Transmutar a si e permitir que outros vivam a experiência dessa transmutação possível pela Psique do Caminho, depende do surgimento do mestre que há inconscientemente em você.

Desse modo, não se professa o mestre por palavras, mas por ações que assim o transformam de forma coerente em uma liderança legítima a inspirar o mundo.

17 A Partida da Hanninha

Isso ocorreu durante a segunda peregrinação para a escrita deste livro, feita no Caminho Português até Santiago de Compostela. Quando cheguei a Pontevedra e logo depois de almoçar, acessei a internet e recebi a notícia de que minha Hanninha tinha morrido no Brasil.

Foram 12 anos de convivência e troca de afeto. Como não tenho filhos, aquela cachorrinha representava emocionalmente um ser especial em minha vida. Todos os desafios vividos até então, incluindo o projeto desta jornada à Psique do Caminho, contaram com a presença, logo ali, sempre ao meu lado.

Como toda perda de quem amamos dói muito, há um luto a ser vivenciado. Tal processo psíquico da despedida pode até ser obstruído, evitado, mas em algum momento, ele terá que ser sentido e vivido.

O luto, em si, não é algo a ser evitado, pois ele permite o reestabelecimento emocional da pessoa, a partir da perda vivida. O que se evita é a dor de permiti-lo fluir, em seus primeiros e mais sensíveis momentos.

Deixar-se vivenciar o luto é essencial para a sua saúde psíquica. De nada adiantaria ficar preso nas primeiras fases deste processo psíquico (negação, raiva). Há que se passar a aceitação do ocorrido e assim, abrir-se para que a Psique do Caminho ajude neste momento doloroso.

Claro que a velocidade da vivência de todo o processo do luto, até que se chegue novamente a uma paz emocional, depende de cada pessoa. Não se trata de um processo linear, mas a Psique do Caminho pode ajudar em muito, a que as emoções voltem ao seu devido lugar.

Ter essa perda da Hanninha dentro do Caminho de Santiago de Compostela foi uma das vivências mais emocionalmente impactantes da minha jornada. Nem os momentos contínuos de vários dias sobre o frio e a chuva tiveram tamanha repercussão emocional em mim.

Tive que me retirar ao albergue e ficar sozinho por todo aquele dia. Foi algo não esperado. A imagem dela à porta de casa, durante o dia de saída de minha viagem estava forte e as lágrimas corriam sem que pudesse evitar aquela dor inafastável da perda.

Na manhã dia seguinte, ainda sob o abalo sentido pela súbita perda, segui o Caminho entre Pontevedra e Caldas de Reis, em silêncio, ora segurando as lágrimas, ora sendo invadido pelos insights da Psique do Caminho.

A efemeridade da vida chocava-se com a perenidade do Caminho. Como aquela lição deveria ocorrer logo ali. Por que tamanho sentimento?

Lá pelo meio desta jornada diária, um insight de despedida e ressignificação da partida começou a aflorar. Comecei a prestar atenção nas pedras do Caminho. Percebi que algumas pessoas colocavam as pedras acima dos obeliscos indicativos da jornada.

Comecei a questionar o significado daquilo. Qual seria a simbologia subjetiva de cada peregrino que fazia tal ritual? Quando mais caminhava, mais as pedras do caminho e as colocadas nos obeliscos me chamavam a atenção.

No insight recebido, tive a ideia de colocar uma pedrinha em memória da Hanninha no próximo obelisco indicativo. Era como se eu estivesse a representar, com aquela pedra, a imortalidade de minha amada cachorrinha.

Coloquei a pedrinha no obelisco. Fiz minha mentalização e oração, pedindo que ela fosse ali recebida de maneira imortal, para todo sempre do Caminho. Agradei por todos os bons momentos, os desafios e as vitórias que passamos juntos. Gratidão eterna, minha Hanninha, por tudo o que você trouxe de bom para mim.

Quando fiz isso, foi grande o impacto emocional e não pude conter as lágrimas que percorreram meu rosto. Este local sagrado está marcado para sempre em minha memória.

De maneira interessante, dali para frente, durante a jornada, cada vez que eu pensava nela, as pedras do caminham brilhavam aos meus olhos. Era como se ela agora fizesse parte imortal do Caminho.

Comecei a sentir a presença da Hanninha em todas as pedrinhas no Caminho. Cada vez que focava uma pedra no chão, percebia sua presença e isso gerava imediatamente uma onda energética reconfortante.

A sensação de dor da perda, da ausência, começou a dar lugar a uma reconfortante percepção de presença e isso foi inexplicavelmente revitalizador. O luto deixara de

ser dor e passara a ser pertencimento. Eu e ela estávamos ali, no Caminho, unidos pelas pedrinhas da jornada. Segui em frente com coração em paz, com a certeza de que, sempre estaremos pelo Caminho.

Veja como essa dinâmica perante a Psique do Caminho significou uma ressignificação das perdas emocionais e das partidas. Deixa-se de sofrer pela ausência e adota-se a percepção energética que acalenta a presença, mantida viva a conexão espiritual possibilitada pela geofísica do Caminho de Santiago de Compostela.

Postscriptum: muito depois do retorno da jornada, foi entender algo que serviu para o entendimento desse processo espiritual de cura vivenciado perante a Psique do Caminho. Ele adveio do arquétipo da Cultura Celta.

Para os Celtas, as pedras eram consideradas os seres vivos mais antigos do planeta. Portanto, nas sociedades celtas, as pedras eram os elementos mais sagrados e dotados da memória do planeta. Elas estavam presentes em seus rituais e, assim, até os dias atuais, muitas linhas terapêuticas utilizam o poder vibracional das pedras para seus processos e tratamentos.

18 Tanatofobia

Parece algo paradoxal, mas quanto mais medo inconsciente da morte se tem, menos experiências se vive. O medo da morte (tanatofobia) faz a pessoa buscar segurança e cercar-se de neuroses inconscientes.

Ou seja, quem tem medo da morte vive em constante receio da vida e, portanto, deixa de se focar nas oportunidades e realizações necessárias de sua missão.

Por outro lado, quem encara a morte como algo natural, sem medo, liberta-se à vida, a viver com intensidade possível ao seu ser, pois sabe que o importante é aproveitar ao máximo cada dia, cada momento dessa maravilhosa jornada do existir.

Enquanto medo fundamental, a tanatofobia tem sua função essencial de autopreservar a incolumidade do indivíduo. Fora isso, não se vive mais nas cavernas e a longevidade cada vez mais aumenta e cada vez mais, a vida pode ser guiada às realizações de grande valia.

Especialmente em países desenvolvidos, a grau de qualidade de vida, medido pelo alto IDH (índice que congrega, longevidade, escolaridade e renda), permite

verificar uma superação do medo da morte cada vez mais acentuada.

Nesses países, observa-se que a população, escolarizada e economicamente estabilizada, reduz o número de filhos enquanto aumente suas realizações.

Em países menos desenvolvidos, observa-se o contrário, o apego à filiação e à luta pela sobrevivência material, demonstra uma demanda ainda maior de proteção e segurança em face dos riscos do viver.

Superar o medo da morte implica em libertar-se de várias prisões, dentre elas, a manutenção de relações humanas improdutivas, somente pela necessidade de proteção ou medo da solidão.

É uma crença achar que se cercar de neuroses de segurança irá impedir um dia, a morte. Logo, há que se valorizar o dia, a vida, o presente, o tempo útil, o tempo em que as potenciais físicas estão presentes e permitem usufruir dos vigores e das oportunidades do Caminho.

Esses são paradoxos existenciais, entre aqueles que tem o medo de seu enfrentamento e aqueles que se abrem e constroem sua própria história de caminhada.

19 Sozinho no Caminho

Depois de vários dias sozinho no Caminho de Santiago, isto é, sem parceria pessoal de qualquer tipo, você acaba a refletir bastante sobre o papel dos relacionamentos afetivos na sua vida.

Interessantemente, durante a jornada não senti nenhuma forma de carência capaz de abalar ou gerar alguma sensação emocional inconveniente. A demanda física, a constante mudança de cidades, de hospedarias, de realidades faz você não ter tempo para essas focar-se nessas demandas afetivas.

Não que durante a jornada não houve momentos de introspecção e reflexão sobre o assunto ou situações em que os sentimentos são aflorados perante as dinâmicas da Psique do Caminho.

Todavia, não será algo a demandar que se busque companhia líquida, se o peregrino estiver realmente conectado ao processo psíquico da jornada. Se não estiver, a carência afetiva poderá indicar um mecanismo de fuga, a canalizar suas energias e foco de consciência, para fora daquilo que realmente seria o centro da jornada.

Assim se passaram os primeiros 30 dias, sem maiores problemas. Talvez alguém que nunca tenha estado em introspecção ou não esteja acostumado a desconectar-se do mundo e focar-se em si, poderá sofrer até adentrar a esse equilíbrio afetivo introspectivo.

Dias seguidos de chuva, a perda da cachorrinha amada, o silêncio da jornada, tudo isso acabou sendo parte da aprendizagem e da reflexão do caminho.

Desse modo, se a carência afetiva, o sentimento de solidão ou a necessidade de busca de sexo estiver no centro de sua consciência, a desequilibrar seu self, utilize tais ocorrências enquanto matéria-prima de suas reflexões do dia e durante suas anotações no diário de bordo.

Isso seria algo normal de sua vida ou apenas ocorrido ao se realizar o Caminho sem companhia? Você é uma pessoa carente? Costuma ser dependente de afeto? Quais os motivos de sua necessidade de sempre estar em companhia?

Responder a essas questões permite que se adentre ao campo reflexivo de sua vida afetiva e analise as ocorrências e a forma como se lida com o amor.

Para todos esses casos, o Caminho de Santiago pode ser um ótimo espaço de terapia e centramento individual, na modificação dos hábitos e na criação de novas formas saudáveis de se relacionar amorosamente.

Isso não quer dizer que você não possa manter contato diário com seu parceiro que ficou no Brasil e o acompanha à distância, desde que esse contato não seja para você sufocar sua experiência e querer logo voltar.

Libertar-se das dependências não significar abandonar a busca pelo amor, nem se tornar um eremita solitário das cavernas. Significa apenas criar o equilíbrio e centramento suficiente a não depender de ninguém.

Estar sozinho exige que você se relacione, comunique-se com as outras pessoas e seja assertivo nas decisões que a todo momento deverão ser tomadas durante a jornada. Tudo passa a depender de sua própria escolha e isso é um experimento positivo a ser vivido.

Como o próprio termo criado por Jung já diz, individuação é um processo individual, personalíssimo, por meio do qual a pessoa avança em sua identidade existencial e centramento.

20 Afetos no Caminho

Qual tipo de pessoas você evoca para a sua vida e qual é o resultado dos afetos formados no tempo?

Para Jung, o afeto, acima de tudo, é uma sincronicidade de almas, de inconscientes individuais que se comunicam no inconsciente coletivo humano, cujo encontro resultará em aprendizagens recíprocas.

Tais aprendizagens recíprocas vão além dos planos conscientes, materiais e familiares, revelando demandas existenciais de crescimento, por vezes não entendidas durante a ocorrência da sincronicidade que os uniu.

É muito comum, como dizia Freud, buscar um relacionamento à imagem de uma experiência passada. Reviver uma emoção similar em outros moldes daquilo que já foi vivido. Continuar uma história que não terminou.

Isso tudo é uma constatação de que toda relação amorosa é um contínuo dos amores acumulados no passado, uma construção de sua própria história de amor.

Por isso que amar é permitir-se uma transmutação mística no contínuo de sua jornada existencial, ao juntar sincronicamente inconscientes individuais que se

demandam, atraem-se e ajudam-se em determinado momento de suas histórias, sem que se sabia muito bem ao certo todos os sincronismos dessa conexão.

Se tudo gira no plano integrativo do inconsciente coletivo humano, os afetos presentes no Caminho e sua introspecção serão algo a ser observado na jornada.

Apesar de ser tudo possível, não vá ao Caminho focado em experiências amorosas. Isso tira de foco seu processo de centramento individual e pode até servir como mecanismo de fuga do processo.

Entretanto, fique aberto aos insights afetivos, mas sempre com foco aos encontros amigos do Caminho e, se algo for realmente importante, como uma sincronicidade de almas, logo você perceberá isso.

Apesar de não haver uma mística do amor no arquétipo do Caminho de Santiago de Compostela, isso não a exclui de sua jornada personalíssima, a partir de suas próprias sincronicidades a serem vividas na jornada.

Se essa for a decorrência maior do seu chamado até lá, aproveite-a com o melhor possível a seu ser, pois tal alteridade estará abençoada pela Psique do Caminho.

21 Pulsão de Vida no Caminho

Em termos de roteiros de azaração e realização sexual, existem outras opções turísticas bem mais interessantes. Portanto, se sua pretensão individual é ter experiências sexuais líquidas e variadas enquanto caminha, a recomendação é procurar outro roteiro na Espanha, que tal Ibiza ou Ilhas Canárias?

Isso não quer dizer que você deva fazer voto de castidade no transcorrer do Caminho! Mas debes aproveitar a oportunidade para uma introspecção afetiva e refletir sobre suas escolhas pulsionais.

Do ponto de vista freudiano, sexo é uma pulsão de vida, de origem instintiva, cuja canalização libidinal das energias psíquicas, que envolve a descarga das tensões, visando o equilíbrio psíquico do indivíduo pelo prazer.

De um lado, sua ausência total, deve ser algo a ser refletivo. Castidade, religiosa ou não, representa um tipo de castração afetiva, a ser superada, em termos de seus efeitos na sua qualidade de vida e qualidade dos relacionamentos afetivos.

Por outro lado, toda promiscuidade é um sintoma de uma pulsão destrutiva, quando sua ocorrência o transforma em algo compulsivo e viciante. O indivíduo torna-se um mero buscador de experiências superficiais e líquidas, de maneira insaciável.

Portanto, sexualidade, se por um lado, é algo inerente a vida afetiva, essencial ao equilíbrio pessoal, do outro, seu excesso pode denotar uma pulsão destruidora, com etiologias perversas variadas.

Como é um tema essencial da vida, não há como se escapar de sua tratativa durante o Caminho e, uma vez que não há idade ou restrições ao assunto na jornada.

Há que se levar em consideração, que a sexualidade é um dos elementos de conexão não só instintiva dos casais, mas também emocional, mental e transcendental de ambos, a envolver sua satisfação e felicidade.

Para tanto, deve ser considerado como algo especial, a ser vivido em condições adequadas, a ser realizado somente com quem se estabeleça uma conexão existencial, para além da instintividade.

Entender isso, é ressignificar as pulsões de vida e sua importância, para além da liquidez instintiva, uma oitava acima da normalidade comezinha.

Tratar a pulsão de vida enquanto algo transcendental, especial, leva à melhor escolha dos parceiros e dos momentos em que se possa vivenciado esse ritual de união etérea (bioenergética) do plano físico, orgânico, com o metafísico, espiritual.

Nesse ponto, a Psique do Caminho também serve a um repensar sua libido, para se buscar uma forma de se expressar a existência humana com prazer e pulsão de vida. Daí a necessidade de aproveitar o Caminho a se refletir sobre suas opções e na forma como se vivencia sua afetividade sadia.

Uma dica final: se você chegar a um albergue e perceber que o clima está mais para pegação do que para reflexão, mude de local para outro mais introspectivo.

Não vale a pena ficar ali, pois isso vai tirar o foco e colocar no seu lugar a instintividade e ativar sua carência afetiva. Geralmente em cidades maiores da jornada, em meses de férias na Europa, fique atento a essa “vibe”.

22 Quando Retornar ao Caminho?

A transmutação ocorrida por quem faz o Caminho é um processo transformativo de curto, médio e longo prazo. Dar tempo ao tempo, amadurecer as aprendizagens, visando sua aplicação à vida cotidiana, é tão essencial como foi a jornada vivenciada.

Quem já concluir a peregrinação e passa a pertencer à Ordem do Caminho, nunca mais se afasta espiritualmente de sua Psique. Pode até não mais voltar ao Caminho, mas estará ainda ligado à sua essência, mesmo que decida ser essa a sua única experiência.

Não é incomum terminar a jornada, ao chegar na Catedral de Santiago de Compostela, e logo desejar uma nova aventura por ali. Isso sem falar naqueles que acabam por estender suas jornadas até Finesterra.

Quem sente esse gostinho de “quero mais”, estará a identificar um novo chamado da Psique do Caminho. Como se a jornada pelo Caminho não tivesse fim, pois não há realmente um término, mas sim, um refluxo contínuo do processo arquetípico em curso.

Porém, o ideal é retornar à vida cotidiana, colocar em prática as mudanças de sua vida e manter em aberto a próxima oportunidade de vivenciar o Caminho.

O que você poderá fazer desde logo, é iniciar sua atuação enquanto Guardião do Caminho, da maneira que lhe for possível ajudar. Filie-se a uma associação, inicie um blog, divulgue o Caminho em sua cidade.

Como o processo da Psique do Caminho tende a acompanhar o peregrino em seu retorno, de maneira consciente e inconsciente, o sugerido é estabelecer um recesso terapêutico de um ano, antes de retornar.

Isso é essencial para que seu inconsciente processe as mudanças advindas da jornada e possa se assentar em novos patamares de realização existencial, de individuação e de acomodação das relações pessoais e profissionais.

Há que se evitar qualquer tipo de alienação possível de ocorrer nesta hora, especialmente quando o retorno à vida cotidiana passa a exigir que reassuma suas responsabilidades e querer voltar ao Caminho possa configurar uma “fuga da realidade”.

Por isso, um ano parecer ser o prazo mínimo e razoável a se pensar em retornar ao Caminho. Por outro lado, não existe prazo máximo a esse retorno. Há pessoas que somente após décadas sentem novamente o chamado. Cada um no seu tempo e nas suas demandas.

Pensar sobre isso prematuramente poderá ser uma forma de sabotar suas possibilidades de responder novamente ao chamado do Caminho. Ansiedade não ressona com a Psique do Caminho, onde tudo é assentado em bases sólidas e milenares, com uma velocidade cadenciada em ondas.

Se recebeste o chamado e conseguiste cumpri-lo, no seu tempo (meses, anos, décadas), qual a pressa em retornar ao Caminho? Dê tempo ao tempo, tenha atenção à sua dinâmica de vida e como ela irá novamente colocar você em compasso com caminho.

Logo, foque-se sempre no presente e no imediatamente a seguir. O que está por vir, no longo prazo, deve ficar por lá. Só depois de concluir sua jornada, retornar e reassumir sua vida é que saberás da viabilidade de novos chamados, para esse ou para outros Caminhos.

23 Epifanias no Caminho

Há dias de Sol no Caminho de Santiago de Compostela cuja vida me sorriu intensamente. Há dias mágicos no Caminho impregnados do orvalho da manhã, do cheiro da terra molhada, a preencher seu olfato de prazeres e variedades.

Tem dias em que tive vontade de cantar e acompanhar os passarinhos coloridos. Tive dias em que até recitei poesias mentalmente criadas naquele momento, emanadas da epifania do inconsciente, em pleno processo de euforia, misturados com endorfinas e dopamina.

Em certos momentos, o fato de você caminhar, parar e tirar uma foto de paisagem, ou quando o Sol surge após algumas nuvens e tudo passa a fazer um sentido maravilhoso, você começa a perceber que existe algo a maior e que dá sentido a tudo no Universo.

Nesses momentos, aquela vista da imensidão à sua frente, tudo se faz precioso demais e não cabe mais dentro de você, de tamanha felicidade instantânea, cujos megabytes da fotografia digital não conseguem registrar.

Quiçá, nas máquinas fotográficas do futuro possamos captar e registrar mais sensações e, uma vez lidas, possam reproduzir tais momentos únicos da vida no Caminho, cuja memória cerebral ainda é o único espaço de conservação.

Tem dias em que se vê tantas flores, de tantas cores, abelhas, bichinhos, corredeiras de pequenos riachos a criar uma trilha sonora inenarrável de tamanha força da natureza.

Nem se precisa de fones de ouvido, pois a trilha sonora ressona em sua mente, ora em cantorias desafinadas, ora em forma de orquestras, sob uma alegria matutina dos passarinhos.

Tem dias em que dá vontade de abrir os braços, abraçar uma árvore, como se nesse ato se fosse possível abraçar tudo o que você está sentido. Nesses momentos de gratidão cósmica, surge uma imensidão de amor por tudo à sua volta.

Como descrever isso tudo dito acima com exatidão em palavras? Não sei se é possível. Nas manhãs dos primeiros dias da jornada, sentir o friozinho na barriga, a

expectativa de começar e a alegria ao dar os primeiros passos ou as primeiras pedaladas. Uma pressa danada surge, misturada com desejo de libertar-se no Caminho.

Da emoção na bicicleta, na descida final para Santiago pelo Caminho Francês, à intensificação dos passos na reta final pelo Caminho Português, rolou muita endorfina e prazer mesclados com a sensação de missão cumprida.

De todas as pessoas que conheci, pessoas normais, atletas e aventureiros do Caminho, vi uma paz de espírito com a qual comunguei em vários momentos, em quaisquer condições de tempo, adversas ou não. Todos irmanados no desafio com afinidade, simplicidade e cumplicidade.

Nos olhos de todas aquelas pessoas, vê-se que um outro mundo é possível, que poderemos viver com menos, em contato com a natureza e simplicidade.

Naquelas cidadezinhas pelo Caminho, preciosas, onde um bom e justo prato de comida te espera. No regozijo de uma cama simples de albergue, para uma noite de sono profundo, parece que a vida passa a fazer mais sentido.

24 Buen Camino!

É comum entre os peregrinos que se encontram dizer essa expressão ao se despedir. Também assim ocorre perante os moradores locais, que a manifestam aos peregrinos, quando esses partem das instalações de hospedagem ou de alimentação.

Mais que uma expressão tipo “boa tarde”, “tenha um bom dia” ou “boa sorte”, a expressão “buen camino” é carregada de uma energia diferente, advinda do cerne da Psique do Caminho.

Em várias situações, quando se está exausto, aparece alguém por perto a dizer “buen camino”, isso soa como se uma benção fosse dada e um bem-estar pode ser logo sentido.

Não foram poucas as situações em que se observa a força espiritual dessas palavras no contexto do Caminho de Santiago e, caso converse com alguém que já fez a jornada, pergunte se ela também percebeu isso.

Quando fizer o Caminho, procure focar sua atenção nos efeitos poderosos dessa expressão. A explicação simbólica para isso é que há certas expressões com forma

simbólica, também conhecidos no oriente como mantras, cuja força e o costume do uso geram resultados práticos perceptíveis.

Ao perceber essa força do mantra “buen camino”, passei a desejar também a todos peregrinos os que, de alguma forma, estabeleceram alguma comunicação comigo, assim como, a todos que os via em alguma dificuldade no avançar da jornada.

Ao se desejar um “buen camino”, pode-se também observar a força do retorno desse mantra milenar em quem também o entoa. Como se seu efeito retornasse energeticamente ao emissor.

Assim, não se canse de desejar “buen camino”. Quando fizer isso, além das palavras, mentalize e deseje as melhores energias a quem for dirigido. Isso fará uma grande diferença.

A quem já fez o Caminho de Santiago; A quem está a fazer o caminho; A quem pretende experienciar essa jornada da alma em algum futuro próximo, desejo, com todo o meu carinho: **“BUEN CAMINO”!**

25 A Última Lição

No dia seguinte ao finalizar a primeira jornada pelo Caminho, tive uma manhã e uma tarde muito agradável em Santiago de Compostela, visitando a vários locais de interesse histórico, incluindo a catedral e o sepulcro do apóstolo Tiago (Yacobo).

Foi um dia especial. As energias e a dopamina da conclusão da jornada traziam uma paz e contentamento. Entretanto, uma última lição me aguardava para ser ensinada ao final do dia.

Essa dinâmica final da Psique do Caminho começou no meio da tarde quando, de repente, comecei a ter algumas tonturas e sem nenhuma explicação aparente. Estava bem alimentado, descansado e hidratado.

O quadro persistia. Como não tinha nenhum tipo de assistência disponível e não poderia acionar o seguro saúde, já que não poderia atrasar minha viagem de retorno. Fiquei receoso com o ocorrido, mas tive que seguir para o aeroporto a noite, mesmo com os sintomas presentes.

Perto da hora do embarque tive uma piora e visando prevenir qualquer eventualidade durante o voo, em caso de

algo de pior viesse a ocorrer, comuniquei meu contato de segurança no Brasil sobre a situação.

Coloquei um papel no meu bolso com o telefone do Brasil, sintomas iniciais e o que poderia ter ocorrido, orientações a proceder, em caso óbito, durante o voo.

Interessantemente, após o embarque, os sintomas simplesmente desapareceram. O voo acabou ocorrendo dentro da normalidade e, como estou escrevendo este texto, felizmente não era nada de grave. Detalhe, não retornou quando desembarquei em Barcelona.

Tal lição derradeira acabou sendo um marco importante na finalização da experiência perante a Psique do Caminho de Santiago de Compostela.

No dia seguinte, já em Barcelona, fiquei o dia todo a indagar-me sobre o ocorrido e como. Dentro do processo de individuação da terapia junguiana, aquilo significaria a morte e um consequente renascimento pós-Caminho?

Para Jung, a “psicologia do renascimento” expressa uma experiência de transcendência da vida, dentro de uma realidade psíquica, não palpável, mas impactante.

Na noite anterior, ainda no aeroporto, não tive medo de morrer, logo após encarar sozinho o Caminho de Santiago. Subi no avião com a certeza de que tinha cumprido minha missão e, se aquele deveria ser meu final, estava preparado para ele.

Simbolicamente, aprendi, com a Psique do Caminho, que a morte pode ser a conclusão de uma jornada dessa missão existencial chama da vida.

Encarar o seu simbólico e renascer a ela, é algo a ser ido por todos os peregrinos que aceitam ao chamado e enfrentam o desafio para o qual foram escalados.

Morrer não deve ser um problema. Para quem acessou à Psique do Caminho um dia em sua vida, esse será somente um momento de passagem. Nesse sentido, há uma ritualística transcendental a ser aprendida, um ritual sagrado que tem suas origens na mística dos Celtas.

O renascimento enquanto transmutação subjetiva é uma dádiva desse aprender a morrer. Você pode até não perceber as modificações ocasionadas na sua estrutura interior após o Caminho. Isso pode levar anos, décadas até ser percebido. Mas o processo de renascimento do seu self

estará em curso. Tive esse insight ao sair vivo e renascido daquele avião.

Tive claro também o fato de que a vida deve ser vivida em outras formas de sentido. Há que se assumir as responsabilidades inerentes a quem recebeu o chamado e conseguiu completar sua jornada pelas terras da Galícia.

Heróis não são somente os que aceitam o arquétipo presente da Psique do Caminho e adentram as trilhas desta aventura. A conclusão de sua jornada espiritual requer seu retorno à sua terra.

Nesse retorno, será a hora de assumir as responsabilidades existenciais, que serão a decorrência natural do chamado para o qual foram escolhidos.

Essa será a última lição, a maior de todas, aquela cuja aprendizagem não só legitimará toda a sua participação nessa experiência e o que virá a seguir.

Trata-se do encontro do sentido de existir, que só vem quando, em face da morte, percebemos como não temos nada a perder e assim, estamos livres a agir e dedicar nosso tempo ao melhor.

FIM

“Comece fazendo o necessário, depois o que é possível,
e de repente você estará fazendo o impossível.
(São Francisco de Assis)

UM NOVO CHAMADO

No Caminho de Santiago, aprende-se que a vida é parte da jornada, não importando muito onde se vai chegar ao final, o importante é sempre caminhar.

A cada dia, inicia-se uma nova vida que, depois de uma intensa jornada diária, permitirá chegar a uma nova paragem, dentro de uma nova realidade.

Assim deveria ser a dinâmica diária da vida, em certo modo, também segue a dinâmica geral de avanço dos peregrinos no Caminho de Santiago.

A cada dia, pratica-se o desprendimento, desapego, desconexões e reconexões. Partir assim, para a ser uma rotina do caminho, com vistas a uma nova chegada, um renascimento em expectativa.

É assim que se chega à Catedral de Santiago de Compostela, com uma sensação de dever cumprido, de satisfação pelo desforço alcançado, de euforia pela vitória.

Cada qual de sua maneira, é hora de colher os louros da vitória da jornada. Agora você já não será mais

um desbravador dos caminhos desconhecidos, será o cumpridor do chamado à sua própria superação individual.

Lembre-se do valor de sua vitória, de tudo o que aconteceu e teve que ser superado até se chegar a esse momento solene, em que se atravessam os arcos e se chega à praça da Catedral de Santiago de Compostela.

Dentro do arquétipo do herói, é chegada a hora do retorno, daquele que retorna renascido para a sua vida, após revigorante reflexão terapêutica, de crescimento pessoal e de novas escolhas.

Não há quem saia de tamanha jornada sem estar modificado e com mudanças a serem feitas a seguir em sua vida. Tenha consciência deste processo, mesmo que ainda não saiba exatamente o que virá pela frente.

É nessa hora que um outro chamado começará a surgir em sua vida. Não se trata de um novo chamado novamente ao Caminho, mas sim, de uma oportunidade aberta para a assunção de sua missão de vida.

Quem vive o Caminho está preparado para realizações a maior, para além de si. Abra-se ao universo e torne-se, a partir de agora, um amparador deste Planeta.

BIBLIOGRAFIA

CAMPBELL, Joseph. **El héroe de las mil caras:** psicanálises del mito. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2008.

COELHO, Paulo. **Diário de um mago.** 30 ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1990.

FREUD, Sigmund. **Obras completas.** São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

JUNG, Carl Gustav. **O homem e seus símbolos.** 2.^a ed. São Paulo: Nova Fronteira, 2008.

_____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo.** Petrópolis: Vozes, 2011.

MICHELIN. **Camino de Santiago.** Trento, 2014.

VIEIRA, WALDO. **Projeziologia:** experiências fora do corpo. 3.^a ed. IIPC: Rio de Janeiro, 1990.

POST SCRIPTUM

Canto de Andar (Bieito Romero)

“Amence paseniño nas terras do solpor
as brétemas esváense coas raiolas do sol

Meu amor, meu amor, imos cara o maior miña amada, meu
ben, imos polas terras do alén

Acariña o silencio e escoita o corazón que moitos dos teus
soños latexan ao seu son

É tempo de camiño andar e de non esquecer que o futuro
que ha de vir é o que has de facer

E o sol vai silandeiro deitándose no mare facéndonos
pequenos con tanta inmensidade”¹

¹ Música Celta de Oríxem Galega. Para ouvi-la, pesquise por “Luar na Lubre”, “Camiños da Fin da Terra”.

A Psique do Caminho
Por S.R.Martinez

