



# PERCORRENDO O CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA NA MEIA IDADE





# E-BOOK VIVA

## PERCORRENDO O CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA NA MEIA IDADE

---

Olá! Nós, Zélia e Manuel somos um casal de peregrinos que, ao lado da Arquicofradia Universal Del Apostol Santiago da Catedral de Santiago de Compostela, temos a missão de estimular, orientar e divulgar o Caminho.

Há quase duas décadas promovendo caminhadas, focamos na formação de grupos com pessoas na faixa dos 50 anos para fazer o Caminho, que por sua vez, pode ser percorrido das mais diversas formas: a pé, de bicicleta, de carro, a cavalo e até mesmo em cadeira de rodas. Podemos citar o Presidente do Caminho Português, Sr. Celestino Lores, que diz não importar a forma como o Caminho é percorrido, mas sim o sentimento que vai dentro de cada um: sua emoção, sua intenção em conhecer o Caminho, sentindo as situações que vierem durante o trajeto.

# A CRISE DOS ANOS DA MEIA IDADE

*”No meio da viagem de nossa vida, encontrei-me numa floresta escura onde havia perdido o caminho. Ah, como é difícil falar daquela floresta, selvagem, rude”*

*Dante Aligheri - Divina Comédia*

Conforme o ser humano se aproxima da metade da vida, pode começar a perceber que muitos dos seus objetivos ainda não foram atingidos, e podem de fato nunca se concretizarem. Qualquer que seja a razão, o ser humano, nesta fase da vida, está repensando seu trabalho, seu dia a dia. Ele irá querer dar uma chacoalhada na rotina, e isso pode significar qualquer coisa desde abandonar o trabalho até sumir para uma ilha deserta. Como consequência o ser humano é levado a avaliar a sua vida como um todo: profissional, afetiva, social e existencial. Juntamente com esse olhar vem a percepção clara de que o tempo passou, de que mais da metade da vida se foi e que a finitude é um fato inquestionável.

## O SIMPLES ATO DE CAMINHAR

Caminhar faz parte da natureza humana, não é a toa que esta é uma prática que aprendemos logo na infância. Da mesma forma que na vida, caminhar é o cerne do Caminho de Santiago de Compostela. O que acontece no Caminho é que testamos e enfrentamos a nossa resistência e a nossa capacidade de superar obstáculos. Além disso, caminhar por um longo período nos promove reflexões: os pensamentos e os sentimentos se afloram, passamos a entender as várias etapas da vida, e assim, toda a sua existência adquire um novo e único significado. Por isso, quem percorre o Caminho de Santiago retorna com outra perspectiva sobre a vida, outro olhar sobre o nosso próprio dia a dia, sobre as pessoas que nos cercam, os familiares, as pessoas próximas, reavaliamos aquilo que realmente precisamos para viver, e então concluímos: o importante é ser e não ter.

”Quem deve caminhar é a cabeça, silenciosamente, e não o corpo. A mente é uma das principais armas na luta contra a fadiga e o cansaço. É a vontade de seguir, caminhar, de concluir a missão proposta e de ser abençoado pelas graças concedidas ao longo do trajeto que minimizam as dores do corpo”.

Zélia Maria Ferreira



Vejamos o que diz o filósofo Thoreau: " não é necessário ir muito longe para caminhar. O verdadeiro significado da caminhada não está em rumar para a alteridade (outros mundos, outros semblantes, outras culturas, outras civilizações). Está em ficar "à margem" dos mundos civilizados, quaisquer que sejam.

Caminhar é colocar-se fora do caminho, ocupar uma posição marginal com relação aos que trabalham, marginal às auto estradas de alta velocidade, marginal aos produtores de lucro e de miséria, aos exploradores, aos trabalhadores esforçados, posição marginal com relação aoAs indivíduos sérios que sempre têm melhor coisa para fazer do que dar boa acolhida à pálida suavidade de um sol de inverno ou ao frescor de uma brisa primaveril".

Disse D. Juanito, uma das figuras mais populares do Caminho: "Peregrinar é muito importante porque gera algo verdadeiro. Todos levamos uma vida falsa: o prazer dos excessos e o dinheiro nos comandam. No Caminho aprende-se muito sobre o que a vida de fato é ou deveria ser". O filósofo Kant expressou sua ideia quando da sua ida ao Caminho de Santiago: "não deveríamos dizer, que atravessamos as montanhas, as planícies, e que paramos nas pousadas. É praticamente o contrário: durante vários dias, moramos numa paisagem, tomamos posse dela, devagar, tornando-a meu espaço".



# AS GRANDES PEREGRINAÇÕES NO MUNDO

[Pe.re.gri.na.ção]  
lat. peregrinatio,ōnis 'viagem'

substantivo feminino

1. ato de peregrinar.
2. jornada a lugares santos ou de devoção.

A realização de peregrinações é comum em muitas religiões, incluindo as do antigo Egito, Pérsia, Índia, China e Japão. O costume greco-romano de consultar os deuses locais e oráculos, tais como o de Dodona e o de Delfos, são amplamente conhecidos. Na Grécia antiga, as peregrinações podiam ser pessoais ou patrocinadas pelo estado. Este tipo de peregrinação era uma prática religiosa ascética, com o peregrino deixando a segurança da casa indo para um destino desconhecido, confiando totalmente na Providência Divina. Essas viagens, muitas vezes, resultaram na fundação de novas abadias e na propagação do cristianismo entre os pagãos europeus.



Uma peregrinação (do latim per agros, isto é, pelos campos) é uma jornada realizada por um devoto de uma dada religião a um lugar considerado sagrado por essa mesma religião. A peregrinação foi uma das mais concorridas da Europa medieval, cuja importância só era superada pela Via Francígena (com destino a Roma) e Jerusalém, sendo concedida indulgência plena à quem a fizesse.

Para peregrinar há que ter em conta que não se trata apenas do ato de caminhar (no caso da peregrinação a pé), ou executar um trajeto com um determinado número de quilômetros; é reconhecido que peregrinar carece caminhar-se motivado "por" ou "para algo". A peregrinação tem, assim, um sentido e um valor acrescentado que é necessário descobrir a cada pessoa que a executa.



## A HISTÓRIA DO APÓSTOLO SANTIAGO

Segundo a tradição católica, o apóstolo Santiago Maior difundiu o cristianismo na Península Ibérica nos anos 36–37 ou 40. No ano 44, voltando a Jerusalém foi decapitado por ordem de Herodes Agripa I (neto de Herodes, o Grande) e os seus restos mortais foram depois trasladados para a Galiza numa barca de pedra. Devido às perseguições dos romanos aos cristãos da Hispânia, o seu túmulo foi abandonado no século III. Ainda segundo a lenda, este túmulo foi descoberto na segunda década do século IX pelo eremita Pelágio depois de avistar umas luzes estranhas no céu durante a noite. Tendo comunicado a descoberta ao bispo de Iria Flávia, Teodomiro, este reconheceu o feito como um milagre e informou da descoberta o rei Afonso II das Astúrias e da Galiza. O rei ordenou a construção de uma capela no local da sepultura, dedicada ao culto do apóstolo.



Diz a lenda que o rei foi o primeiro peregrino do santuário. A capela foi substituída por uma primeira igreja em 829, a qual deu lugar em 899 a outra, em estilo pré-românico. Esta última foi construída a partir de 872 por ordem de Afonso III e foi consagrada por dezessete bispos. O local tornou-se um destino de peregrinação cuja popularidade e importância foram aumentando gradualmente.

## OS CAMINHOS A SANTIAGO DE COMPOSTELA

Os Caminhos de Santiago são os percursos percorridos pelos peregrinos que afluem a Santiago de Compostela desde o século IX para venerar as relíquias do apóstolo Santiago Maior, cujo suposto sepulcro se encontra na catedral de Santiago de Compostela.

O Caminho tornou-se um itinerário espiritual e cultural de primeira ordem, que é percorrido por centenas de milhares de pessoas todos os anos. Foi declarado Primeiro Itinerário Cultural Europeu em 1987 e Património da Humanidade (na Espanha em 1993 e na França em 1998). Os caminhos espalham-se por toda a Europa e vão entroncar nos caminhos espanhóis. Entre inúmeros caminhos podemos destacar o Caminho Português, o Caminho da Prata, o Caminho Inglês e o Caminho Francês. O símbolo dos peregrinos (do latim per ægros, "aquele que atravessa os campos") têm como símbolo uma vieira, a venera, cujas origens se atribuem aos povos ancestrais que antes do cristianismo peregrinavam a Finisterra, durante muitos séculos considerado o local mais ocidental do mundo conhecido e, como tal, o fim do mundo.



# CAMINHAR A SANTIAGO DE COMPOSTELA

Os peregrinos na Idade Média que demandavam à Compostela ficavam expostos a doenças e assaltos nas estradas. Eram envolvidos, não raro, nas batalhas entre mouros e cristãos, enganados por falsos profetas e vigaristas, perseguidos por bandidos e habitantes da trilha, e tinham, ainda, seus passos obstruídos por rios de travessia perigosa e habitantes da trilha, dentre tantos outros problemas que enfrentavam. No entanto, curiosamente, eram sempre bem recebidos pelos povos nômades que encontravam no Caminho. Afinal, peregrinos e nômades têm a mesma inquietação: ambos estão sempre chegando e partindo. Parar significa ficar preguiçoso, estagnar, morrer, sucumbir ao tédio.

*Muitas pessoas devem se perguntar:  
Será que eu posso percorrer o Caminho de Santiago?  
O Caminho está aberto para mim?  
O que é necessário para poder ir?*

O Caminho de Santiago está aberto a todas as pessoas, independentemente de idade, sexo, nacionalidade ou crença religiosa. É importante saber que esta viagem não é reservada a nenhum tipo especial de pessoa. Ninguém lhe pedirá explicações sobre o motivo de sua jornada, e você está livre para ir e caminhar até Compostela quando quiser, como quiser, com quem quiser, da maneira que lhe for mais conveniente ou gratificante. Não é necessário ser católico para empreender a caminhada e, nem mesmo cristão. Ser jovem, atleta ou esportista não é condição para ser um peregrino. Há histórias de adolescentes e idosos, sadios e doentes, famílias inteiras, fortes e fracos, e, sem dúvida, muitos, mas muitos mesmo, iguais a você que lê estas linhas.

Também não é necessário que você saiba justificar porque está indo. Se você não souber o motivo, certamente, descobrirá ao longo do Caminho. Ou, quem sabe, ao longo da vida, seu já conhecido caminho. Por ser uma viagem totalmente aberta, não há inscrições ou reservas, prazos ou regulamentos.







O Caminho está lá, você vai à época do ano que melhor lhe aprouver; inicia a caminhada do local mais aprazível sob seu ponto de vista, anda por dia o quanto seu corpo aceitar; alimenta-se, descansa e dorme onde a fome ou a noite lhe encontrar. Você será seu próprio guia. E seu espírito, caminhando, será também seu próprio caminho.

É importante frisar que o peregrino está lá para caminhar e não para ostentar. Uma das lições importantes que se pode receber no Caminho é a capacidade de se sentir satisfeito com o absolutamente essencial. Porém, o essencial não se mensura pela quantidade de dinheiro, pois essa medida depende, fundamentalmente, das necessidades e preferências de cada pessoa.

A cada dia que passa se compreende melhor que percorrer o Caminho é, realmente, um acontecimento gratificante na vida. Enquanto se avança em direção a Santiago, começamos a considerar o mundo convencional do qual se fica afastado um período, caótico e sem objetivos; e o mundo da peregrinação, ao contrário, marcado pela pureza de propósitos apesar das condições.

## TURISGRINO

Com a experiência de vida adquirida por muitas caminhadas e pela maturidade, Zélia e Manuel, psicóloga e engenheiro, que se uniram no caminho, e continuam unidos caminhando, se habilitaram como Archicofrades da Catedral de Santiago onde o objetivo principal desta outorga é a divulgação do Caminho e também do apóstolo. No processo de orientação às pessoas interessadas pelo Caminho, percebeu-se que muitas delas, evidenciando-as de mais de 50 anos, tem o sonho de conhecer o que acontece no Caminho, seja por curiosidade, seja por um motivo religioso, espiritual... mas não se sentem com autonomia para fazerem sozinhas, se sentem despreparadas para enfrentar obstáculos desconhecidos ou não.

Por conta disso, a Zelia e o Manuel, com a experiência que possuem, criaram uma peregrinação denominada Turisgrino, reunindo os termos turismo e peregrino. Nesta jornada eles propõem fazer o Caminho Português a Santiago de Compostela, ora caminhando, ora seguindo no carro de apoio disponível o tempo todo para o grupo, quando o Caminhante está sem condições. Se o Caminho está a lhe chamar, não vacile, vá em frente! As aventuras e o conhecimento interior que o esperam certamente valerão o esforço, e a viagem, por si só, mudará sua vida!



## POR QUE FAZER O CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA?

Fazer o caminho de Santiago é um tipo de viagem baseado num estado mental que rejeita que uma viagem deve ser aproveitada minuto a minuto em busca da próxima atração. O caminho deve ser aproveitado como uma oportunidade do caminhante se conectar com a população e com o território, em um ritmo adequado à integração e absorção dos momentos e pessoas pelo caminho, ou seja, focar nos aspectos de explorar, descobrir, compreender, participar e usufruir. No caminho de Santiago, qualquer deles, é praticamente impossível não vivenciar tudo isso.

Caminhar por lá, além de cruzar por lugares incríveis, é muito mais conectar-se consigo mesmo encontrando pessoas simples. Poder vivenciar e sentir um estilo de vida. Comece o caminho antes de partir para ele. Pesquise sobre a cultura, história e costumes locais. Histórias e comentários de quem já fez o caminho. Embora o caminhar seja muito importante, essencial para este período de reflexão, existem situações especiais que tomar um ônibus, trem ou carona podem ser aceitáveis. Lembre-se que a ansiedade para chegar ao destino, Santiago de Compostela, deve ser evitada porque isso dilui o momento prazeroso da caminhada. Importante: saboreie o inesperado. Muitas vezes um lanche numa "tasca" no caminho, uma salada com presunto cru acompanhado de um vinho branco da região pode ser algo divino cuja sensação, aliada à conversa com os habitantes da região, se seguirá para o resto da vida.

### VENHA CAMINHAR CONOSCO:

#### CAMINHO PORTUGUÊS

Porto - Santiago de Compostela

- › Guias experientes
- › Vans disponíveis durante todo o trajeto
- › Hospedagem em hotéis 4 estrelas
- › Refeições inclusas
- › Pagamento em até 9x no cartão

Investimento: a partir de € 2.330,00

### CONHEÇA TAMBÉM OUTROS PASSEIOS:

#### ›ROTA VICENTINA

#### ›CAMINHOS DA ITÁLIA

#### DESBRAVE OS ARREDORES DE LISBOA

Monte seu próprio pacote e conheça os principais pontos turísticos de Lisboa, como: Óbidos, Nazaré, Batalha, Fátima, Coimbra, Évora, Sintra, Cascais, Santarém, Tomar, Setubal, Cabo da Rosca e muito mais!



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Livro: Caminhar uma filosofia - Fredric Gros
- Livro : Passagens, crises previsíveis da vida adulta – Gail Sheehy
- Livro : Caminho Portugues de Santiago de Compostela- Fonseca,Sergio
- Livro : Santiago: lições de um caminho - Rosângela Macedo Funck
- Livro: Pelas trilhas de Compostela - Jean-Christophe Rufin
- Artigos de Celestino Lores , Presidente do Caminho Portugues a Santiago de Compostela nos jornais Diário de Pontevedra, Faro de Vigo e no seu Facebook <https://www.facebook.com/celestino.lores>

