



DE MADRID AL CAMINO

EPOCA 2 BOLETIN 5 2020

Bienvenida

Estimados compañeros iniciamos este nuevo boletín, tras este largo espacio de confinamiento, en primer lugar recordando a todos los fallecidos por el Covid-19, Asociados, familiares y amigos.

Y en segundo lugar dando las gracias al pequeño grupo de compañeros que de modo voluntario como siempre, iniciaron el día 23 de Junio la nueva apertura de la Asociación, para realizar el cometido básico que es informar a los Peregrinos, reitero mi agradecimiento en nombre de todos los Asociados. GRACIAS.

Correo para los temas que deseéis incluir en futuros Boletines - boletinasociacion@gmx.es
Espero vuestra colaboración gracias.

(Editor) F.D.Q

SUMARIO



Carta del Presidente

Cartas de Compañeros

Actividades

Noticias





**REAPERTURA DEL LOCAL DE LA ASOCIACION
MARTES TARDES DE 19 a 21 HORAS.
MIERCOLES MAÑANAS DE 11 a 13 HORAS
JUEVES TARDE DE 19 a 21 HORAS**

CARTA DEL PRESIDENTE

Queridos amigos

Tal como hemos venido anunciando en anteriores correos, os informamos que hemos llegado a un acuerdo de colaboración con el Xacobeo para realizar nuestro XII Congreso Internacional en Santiago de Compostela.

Será los días 23 a 25 de octubre en el Auditorio de Galicia de la capital gallega.

El jueves, día 22, habrá un concierto de la orquesta Real Filarmónica al que estarán invitados todos los congresistas que estén por allí.

El día 23 se iniciaran las sesiones de trabajo. A las 10 h tendremos la inauguración oficial con las autoridades asistentes para, inmediatamente comenzar los trabajos.

Ese mismo día organizaremos una visita al Pórtico de la Gloria a última hora, para aquellos que no lo conozcan restaurado.

El sábado 24 será toda la jornada de sesiones. Y por la noche la cena de gala.

El domingo 25 tendremos sesión de cierre a primera hora, para acudir posteriormente a la Misa de Peregrinos en la Catedral.

No habrá acompañantes, solo congresistas. Y por el precio actual de 140 €, que no se modifica, se tendrá derecho a dos noches de hotel en habitación doble.

Se podrá ampliar un día más o solicitar habitación individual pagando la diferencia correspondiente.

Habrá traducción simultánea en español, inglés y francés.

Las comidas de trabajo y cafés se harán en el mismo auditorio.

Se suprime el cóctel de bienvenida.

Estamos trabajando a marchas forzadas para reorganizar la web, fichas de inscripción, carteles informativos y sobre todo y fundamentalmente, revisar los contenidos del Congreso. Es necesario recoger lo acontecido en estos meses y que nos sirva de palanca para repensar el futuro y valores del movimiento jacobeo.

Deseamos que haya una presencia importante de asociaciones extranjeras.

El número de plazas es limitado y en el momento en que empezemos a abrir la inscripción será recomendable inscribirse cuanto antes.

Hay que tener presente que somos la Asociación de Madrid los organizadores de pleno derecho. No habrá nadie más, salvo los compañeros de la Federación imprescindibles, que esté en las sesiones y actos con los congresistas.

El Xacobeo tendrá una presencia relevante, pero seremos nosotros los organizadores .

Es el Congreso de Madrid.

Desde Madrid tenemos previsto fletar un autobús para salir el jueves día 22 por la mañana y volver el domingo día 25 por la tarde. En el irán el grupo de trabajo y los congresistas que deseen, hasta cubrir plazas. El precio del viaje vamos a intentar que sea simbólico.

Esperamos tener preparada la agenda en los próximos días. Y el plan detallado de grupos de trabajo y congresistas de Madrid lo desarrollaremos a lo largo del mes de julio.

Saludos cordiales

Jorge Martínez-Cava Presidente

ENTREGA DE LA MEDALLA CASTELAO
CONCEDIDA A LAS ASOCIACIONES DE LOS
AMIGOS DE LOS CAMINOS DE SANTIAGO.
ENTREGADA POR EL Sr.PRESIDENTE DE LA
XUNTA DE GALICIA.

Y RECOGIDA EN NOMBRE DE LAS ASOCIACIONES
POR EL Sr.PRESIDENTE DE LA FEDERACION DE
LAS ASOCIACIONES DE LOS AMIGOS DE LOS
CAMINOS DE SANTIAGO.



Estimados amigos peregrinos y hospitaleros:

Espero que estéis todos bien después de haber resistido casi 50 días sin salir de casa. Ya hemos superado la fase más dura, difícil y larga del confinamiento, pero parece ser que ha llegado a su fin y entramos en esta nueva fase de “desescalada” que poco a poco nos devolverá a la normalidad.

Toda la Asociación de Amigos de los Caminos de Santiago de Madrid y yo deseamos una pronta recuperación para aquellos que hayáis sufrido el azote de esta epidemia.

Para todos los que no nos hemos visto afectados por el Covid19 deseamos que poco a poco retornemos a la rutina y a los quehaceres de todos los días.

También nuestros deseos de acompañamiento y duelo para quienes hayáis perdido a un familiar, un ser querido o un amigo.

Queremos trasladaros todo nuestro cariño y amistad, y deciros que siempre estaremos junto a vosotros, especialmente en estos momentos difíciles como los que nos ha tocado vivir.

Ya se vislumbra una luz al final de este túnel, renace la esperanza y como habéis podido comprobar es un placer ver niños paseando por la calle y nosotros lo haremos en los próximos días.

Pero es necesario que no bajemos la guardia y que como hemos hecho hasta ahora sigamos las indicaciones de las Autoridades y extrememos las precauciones y las medidas de seguridad.

Hoy leí un pensamiento que dice: “El sufrimiento es temporal, la victoria es para siempre”. Aguantar un poco más y la recompensa vendrá después. No tengáis prisa, el Camino puede esperar. Por nuestra parte seguiremos atentos a los que nos vayan indicando las Autoridades Sanitarias, de lo que os informaremos lo más rápido posible.

Si podéis dedicar unos momentos a rezar por todos los que han sufrido esta terrible enfermedad y por todos los que trabajan para que esto se pueda solucionar.

Mi Señor y mi Dios, toma de mí todo lo que me distancia de ti.
Mi Señor y mi Dios, dame todo lo que me lleva más cerca de ti.
Mi Señor y mi Dios, sepárame de mí para darte todo a ti.

Un fuerte abrazo y animo a todos:

Gonzalo.



“CUNA DE PONCE DE LEÓN”

UN ALTO EN EL CAMINO DE MADRID



“Y EN TARDAJOS PARE”

UN DESCANSO EN EL CAMINO

Recorrer el Camino de Santiago es una oportunidad única de crecer con menos. Menos responsabilidad, menos distracción, menos tecnología, menos cosas. La vida se vuelve simple. Nos levantamos, ponemos un pie delante del otro, lavamos nuestro cuerpo y nuestra ropa, comemos, dormimos y lo hacemos de nuevo. Lo cierto es que, estés o no en el Camino, hay una gran libertad en el menos. La situación mundial actual me ha permitido apreciar el menos de una nueva forma. Si bien nunca me he considerado derrochadora, he descubierto que hay un cúmulo de cosas que podría usar menos sin que ello afecte mi salud o mi felicidad negativamente. He aquí unas cuantas de ellas.

Papel higiénico

Tenía tres rollos de papel higiénico cuando la gente corrió a las tiendas a comprarlo en grandes cantidades y almacenarlo. Yo no compré. Ahora ya no queda un rollo para comprar. Está bien. He descubierto que puedo utilizar un poco menos de papel higiénico con el mismo resultado y esto me libera del miedo y el acaparamiento.

Cuidado personal

Ya que no salimos mucho de casa estos días, ni abrazamos a nadie, parece absurdo ponernos maquillaje, loción, desodorante y joyas. Eso me lleva a preguntarme para qué necesitamos todo eso en primer lugar. Bueno, excepto quizás el desodorante. De hecho, hay una larga lista de cosas que hacemos en busca de la aprobación de otros o la aceptación social: depilarnos con pinzas, rasurarnos, teñir nuestro cabello, depilarnos con cera, pulirnos. ¿Y qué hay de malo con ser naturales, *reales*, sin un equipo de estilistas profesionales que nos haga vernos y sentirnos mejor acerca de nosotros mismos? En estos tiempos tan insólitos todo ello parece... demasiado.

Comer

¿Te imaginas a un tigre comiendo porque tuvo un mal día? No sucede tal cosa. Los humanos somos la única especie que come por razones que nada tienen que ver con nutrir nuestras células. Cuestionar por qué hacemos lo que hacemos es ejercer nuestra libertad. El instante en que nos detenemos a considerar por qué comemos sin pensar, en que identificamos la emoción que intentamos rellenar con comida o la necesidad no resuelta que intentamos satisfacer con comida, marca el inicio de la libertad.

“Si realmente quieres ver por qué haces las cosas, no las hagas y observa qué ocurre.” – Michael Singer

Comer menos libera una tremenda cantidad de energía. Menos energía utilizada para la digestión significa más energía para fortalecer nuestro sistema inmune y desintoxicar el cuerpo. Comer menos es también uno de los secretos para la longevidad. En mi caso, comprar menos alimentos y comer menos me ayudó a alcanzar un nuevo nivel de conciencia plena, de mindfulness, a lo largo del día. Ahora como más despacio. Disfruto más la comida. Gasto menos.

Hacer

Últimamente he vivido varios de esos episodios en los que surge la pregunta “Y ahora ¿qué hago?”. Estoy segura de que te identificas con esto. Las presentaciones que tenía programadas en siete ciudades se cancelaron. El retiro que iba a conducir en España... cancelado. Una nueva oportunidad de reemplazar estas dos fuentes de ingreso —ya sabes—, no se concretó. *Y ahora ¿qué hago?*

Piensa en la última palabra... hago, del verbo hacer. Estamos adiestrados para ser hacedores, para *hacer que las cosas pasen*. Pero lo que podría haber funcionado antes no funciona ahora. Las reglas han cambiado. De hecho, las viejas reglas nunca funcionaron. De manera colectiva nos hemos enfrascado en el juego equivocado durante décadas. Es limitado lo que podemos lograr con esfuerzo, estrategia, lucha y ajetreo. Llegó la hora de encarar la vida desde una nueva perspectiva.

En vez de hacer más —o más de lo mismo, solo que mejor—, podemos sencillamente detenernos. Dar un paso atrás. Reevaluar lo que hemos venido haciendo. Considerar si ese camino que hemos seguido aún es pertinente o auténtico ahora.

Pensar

A menudo pensamos que lo que nos causa estrés es un factor externo: el trabajo, la situación financiera, la pareja o la situación mundial en curso. En realidad, lo que crea ese estrés es la manera como reaccionamos a ese factor. Nuestro pensamiento, que incluye el significado que le damos a los sucesos y la historia que nos contamos al respecto, es lo que nos estresa.

“La causa principal de la infelicidad nunca es la situación sino lo que piensas acerca de ella.” – Eckhart Tolle

Pensar menos es el antídoto. Menos pensamientos = menos estrés. De todas maneras, no es nuestra mente ni nuestro cerebro quien toma las mejores decisiones. Es nuestra intuición. La intuición es el centro neurálgico de la sabiduría interior. Espera con paciencia a que la escuchemos.

Apaguemos las noticias, bajemos el ruido y sintonicemos nuestra singular y única guía interna. Podemos dejar ir la manera como pensamos que las cosas deberían funcionar. Podemos dar a nuestra mente la instrucción de quedarse quieta, cobrar conciencia y abrirse a posibilidades más luminosas.

“No hay nada que la mente pueda hacer que no pueda hacerse mejor en la inmovilidad y la quietud libre de pensamientos de la mente.” – Sri Aurobindo

La libertad del menos

Menos no significa carencia o sacrificio. Usar menos, consumir menos, hacer menos y pensar menos abre las puertas al más. Con la práctica del menos, retiramos las capas externas y llegamos a la esencia de quién y qué somos en realidad debajo del ornamento, las máscaras y los papeles que desempeñamos.

“No hay mayor libertad que la de hacer lo que estábamos destinados a ser. No hay libertad mayor que liberarse de las expectativas de otros y poder vivir nuestra vida de forma espontánea y consciente.” – Osho

En el menos está la libertad. Está la dicha. Y estás tú.

Disfruta la libertad de tener menos estrés, toxinas y desorden con mi libro *Aligera tu carga*

Aligera tu carga: 35 estrategias sorprendentemente sencillas para liberarte del estrés, las toxinas y el desorden

Aligera tu carga ofrece estrategias sumamente oportunas para vivir una vida más feliz y más plena. En sus páginas descubrirás cosas sencillas y factibles que puedes hacer para llegar a la raíz de tu estrés y crear más tiempo, energía y vitalidad. No tienes que realizar las 35 estrategias para que el libro resulte provechoso para ti. Unos cuantos cambios llevados a cabo con constancia a lo largo del tiempo pueden tener un efecto inmenso en tu salud y tu felicidad.

Camino de Santiago
el camino de las estrellas

#ElCaminoPuedeEsperar



#QuédateEnCasa

Camino de Santiago
el camino de las estrellas

#ElCaminoPuedeEsperar



#QuédateEnCasa