



# PINTXOS DE FE - 6



## Peregrinar no es ir de vacaciones



**PEREGRINAR es  
ponernos  
en camino,  
una nueva ocasión  
para desinstalarnos.**

Sabemos que la peregrinación nos saca de nuestra comodidad y nos hace replantearnos la vida de otra manera, mirar las cosas y las situaciones desde otros puntos de vista. Hay lugares en los que Dios permite ser encontrado de una forma increíble.

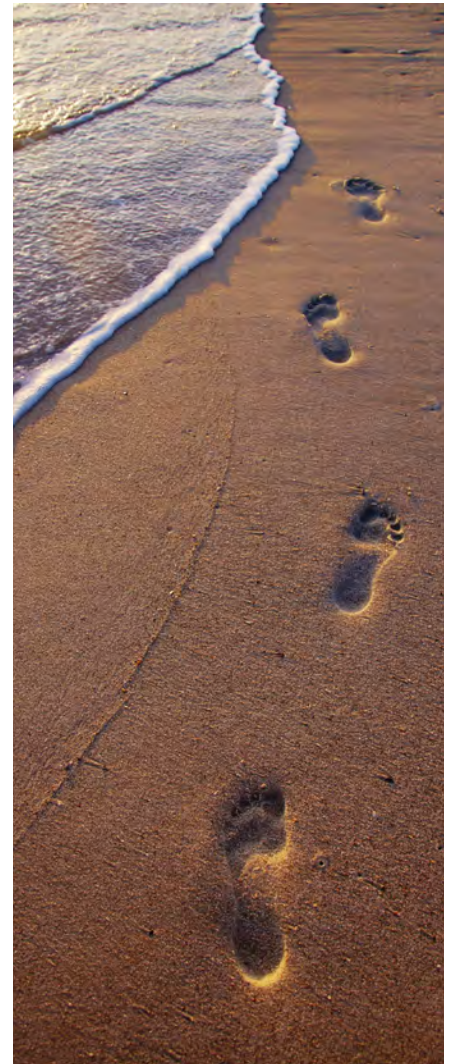
Oración, naturaleza, compartir con quien camina al lado...en definitiva rezar con los pies, las manos, todo nuestro ser se pone en sintonía. Es ilusionante sentir que no caminamos solos, sino que como comunidad diocesana nos ponemos en marcha saliendo de nuestra comodidad.

La peregrinación nos hace replantearnos la vida de otra manera, mirar las cosas y las situaciones desde otros puntos de vista, conocer y compartir con otras personas que hacen camino en el día a día de la vida.

La condición de la existencia humana es estar en camino. Desde que nace hasta que muere la persona, está en movimiento. Su vida es un continuo caminar para alcanzar algo que ni siquiera conoce, sino que sólo desea, siempre en camino para alcanzar una meta. También Jesús, el Hijo de Dios, se hace camino para llevarnos a Dios.

Cada vez que realizamos una peregrinación, no sólo nos unimos más al Señor o a María, nuestra Madre, o a los Santos, sino también a cada uno de los hermanos que comparten con nosotros el tiempo y el camino. Se crean lazos y vínculos tan fuertes que no sería fácil que surgieran en otros lugares. Coincidimos con otras personas también comprometidas en el camino de seguimiento al Señor y esto nos anima a seguir adelante. No estamos solos en este caminar.

Todo eso quiere ser una actividad pastoral, es decir, que no es un viajar sin más, sino un empaparse de todo aquello que nos ayude a crecer tanto en lo humano como en lo espiritual, además de crear lazos que nos ayuden a sentirnos más comunidad cristiana.



## Antes de emprender el camino

- No olvide, además del DNI o pasaporte, la tarjeta Sanitaria o similar.
- Acuda a su Centro de Salud, le asesorarán, especialmente si sigue algún tipo de tratamiento o padece algún problema de salud.
- Las personas con problemas alérgicos, deben tener en cuenta la época estacional. Ponga al día su calendario de vacunación, sobre todo de la vacuna frente al tétanos.
- Botiquín: Es útil llevar antiséptico, material de cura (esparadrapo, tiritas, vendas), analgésicos, antiinflamatorios, aguja hipodérmica (nunca compartir objetos punzantes con otros peregrinos) e hilo para la cura de ampollas, repelente de mosquitos, antihistamínicos (en caso de alergias), antifúngicos, y crema de protección solar.
- Prepare su vestuario, adaptado a la época en que se realice la peregrinación. El calzado es esencial.
- Es aconsejable una bota alta que abrace el tobillo para evitar esguinces, también que sea impermeable y transpirable para prevenir problemas derivados de la excesiva sudoración (ampollas, micosis).
- Lleve unas chanclas para usar en la ducha.
- Entréñese. Ande unos días antes con el mismo calzado que utilizará en el camino y con un peso en la espalda parecido al que va a llevar.
- Mucho ánimo, pero poco peso. No cargue en exceso la mochila (no más de 10 kilos) y colóquelo más pesado abajo, pegado a la espalda.
- Si va a ir en bicicleta, es obligatorio el uso del casco y a partir de mayo el chaleco fosforescente. Evite mochilas o peso en la espalda.

## Durante el camino

- Prepárese todos los días.
- Evite las horas de más calor.
- Inicie la jornada lo más temprano posible y protéjase del sol (crema, sombrero, gafas).
- Haga estiramientos antes de salir.
- Procure no caminar muy rápido los primeros días hasta que conozca su ritmo más adecuado.
- Es fundamental el cuidado de los pies.
- No es recomendable ducharse por la mañana (es mejor después del esfuerzo diario), pero si se hace, nunca con agua demasiado caliente, ya que predispone la piel para rozaduras o ampollas.
- Vigile su alimentación para prevenir posibles gastroenteritis.
- Lave las verduras, hortalizas y frutas.
- Consuma siempre mayonesas de tipo industrial, nunca caseras.
- En verano, precaución con la repostería.
- No beba agua de fuentes, ríos, etc. no aptas para el consumo (no potables).
- Evite lavarse y bañarse en aguas que puedan estar contaminadas (no aptas para el baño) ya que pueden ser vías de transmisión de infecciones de ojos, oídos e intestinales.
- En los refugios, por su salud y la de los demás es fundamental una buena higiene personal.

## Después del camino

- De vuelta a casa, si persiste algún problema de salud que haya tenido en su peregrinación, no dude en consultar a su médico.
- Pero sobre todo saborear, compartir y disfrutar de todo lo vivido en la peregrinación.



## Oración del Peregrino

Padre misericordioso del cielo, nos ponemos en tus manos para iniciar esta peregrinación. Dígnate protegernos constantemente, así como acompañaste a tu pueblo Israel en la travesía del desierto.

Que experimentemos que eres en verdad un –Dios con nosotros-, un compañero de viaje. Sea tu Espíritu Santo el que nos guíe por los caminos del bien y nos ayude a prepararnos espiritualmente para visitar el Santuario de tu Hijo.

María, Madre de los peregrinos, ven con nosotros al caminar.  
Amén.