

e tempo do que o Caminho de Santiago para descobrir o que você precisa carregar nessa vida.

O caminho até Santiago é uma longa travessia a vencer. Você convive com muitas dores e sensações físicas de exaustão, frio, calor, cansaço. Mas as surpresas são inevitáveis chegam com a sensação de recompensa. Sim, há muito prazer envolvido.

Os amigos Cristina e Francisco fazem o caminho conversando animadamente. Ela, uma suíça de 72 anos e ele, um uruguaio de 76. Ficamos no mesmo albergue e cruzamos pelo caminho algumas vezes. Ninguém parecia se entender melhor do que eles.

Coincidência ou não, a maioria dos peregrinos que encontramos pelo caminho estava com a viagem represada desde a pandemia. Nós, minhas amigas e eu, já tínhamos comprado passagem, reservado alguns hotéis e comprado alguns itens do enxoval (**veja quadro**).

Nunca havia feito a viagem antes, apenas sabia que, em 2021, seria o Ano Jubilar Compostelano — também conhecido como Jubileu ou Ano Santo. Denomina-se Ano Santo Jubilar Compostelano ou Ano Santo Jacobeu aquele no qual o dia 25 de julho — quando se celebra o martírio de Santiago Apóstolo — acontece em um domingo.

Isso ocorre com a regularidade de 6, 5, 6 e 11 anos (exceto quando o último ano do século não é bissexto e pode haver intervalos de 7 ou 12 anos). Deste modo, a cada século, se celebram 14 Anos Santos Jacobeus.

Nesses anos, a Igreja Católica concede aos peregrinos que chegam à Catedral de Santiago de Compostela, na Espanha — por qualquer meio e desde qualquer lugar — as mesmas graças espirituais asseguradas no Jubileu do Ano Santo, tradição da Igreja Católica, que ocorre regularmente a cada 25 anos.

A graça espiritual assegurada aos peregrinos que chegam à Catedral de Santiago de Compostela nos Anos Santos Jubilares Compostelanos é a Indulgência Plenária — ou total — o que significa, em um sentido amplo, a remissão de qualquer penitência anteriormente imposta. O Ano Jubileu seria comemorado em 2021 e foi estendido para 2022 em razão da covid-19.

A data concede uma certa aura especial ao Caminho. Mas é fato que, em qualquer ocasião, essa travessia faz por nós o que a rotina atribulada do dia a dia não faz. Acredito que a graça de estar consigo é alcançada a qualquer momento, desde que a gente se permita fazer e viver o Caminho com a intensidade que ele merece.

Enquanto você lê esta matéria, ainda temos um bocadinho de chão pela frente. Mas o peso que já ficou para trás valeu cada passo. Dou notícias de Compostela.



**Casal enfrenta a trajetória com o bebê**



**Estábulo Valinhas: ritual antigo para celebrar a vida**



**Aponte a tela do seu celular e assista ao vídeo com trechos do Caminho de Compostela**



**De bike ou a pé: todos os caminhos levam a Santiago**

## ENXOVAL

**Devemos selecionar o material essencial e com o mínimo peso possível e lembrar que, para todos os acessórios, encontraremos lojas e farmácias pelo caminho.**

### Essencial

- Mochila: entre 30 e 45 litros de capacidade, anatômica e ajustável em altura.
- Saco de dormir: ultraleve e compacto; essencial se vamos dormir em albergues.
- Cantina: a típica garrafa de montanha, ou uma garrafa de plástico rígido de pelo menos um litro.
- Bastões ou cajado: para marcar o ritmo e ter mais um ponto de apoio nos altos e baixos.
- Calçados: calçado de caminhada de cano baixo ou médio, o mais leve, confortável e adaptado. Para tomar banho e caminhar: chinelos, crocs ou similares, confortáveis e de secagem rápida.
- Roupas: camisetas; uma ou duas camisas técnicas para caminhadas (no verão, uma pode ser suficiente). Outra camiseta, camisa ou similar para descanso. Calça: uma para caminhar e outra para descansar; longo, curto ou modular, dependendo do tempo.
- Roupa íntima: duas mudas; confortável para evitar atrito; roupa interior de corrida é uma boa opção.
- Meias sem algodão. dois pares, três no máximo; sem costuras.
- Chapéu ou boné com viseira: para o frio e o vento.
- Poncho ou capa leve: seja verão, seja inverno, que cubra a mochila, e um casaco leve.
- Chapéu e cachecol ou luvas finas semelhantes.
- Roupa impermeável.
- Guarda-chuva (opcional): pequeno e leve.

**Veja as informações completas no site: [Gronze.com](https://gronze.com)**