

Alma Peregrina



2022 # 3



Editores - Editors

ARGENTINA: Rosana Montano.

BRASIL: João Carlos Lazzarini .

CANADA: Tom Friesen.

ESPAÑA: José Luis Reguera.

U.S.A.: Phil Woodford.

Revisores - Reviewers

Adam Wells (UK).

Kathy Kehe (USA).

Ana Laura Desimone (Argentina).

Keith Wilkins (Canada).

Ana Lúgia L. P. Ramos (Brasil).

Manuel Torrero (España).

Arcelia y Valentín Esqueda (México).

Phil Woodford (USA).

Jane Carter (USA).

Ribas Vidal (Brasil).

João Carlos Lazzarini (Brasil).

Rosana Montano (Argentina).

José Lopez (España).

Tom Friesen (Canada).

José Luis Reguera (España).

Vars Roman (Brasil).

Español (ES): Textos con copyright de cada autor bajo licencia de Creative Commons.

English (EN): Texts with copyright by each author under a Creative Commons license.

Português (P): Textos com direitos autorais de cada autor e licença de Creative Commons.

ES/P: Mandar textos y/e fotos para: EN: Send texts and pictures to:

editor.alma.peregrina@gmail.com



2022.

Foto de la Portada; Foto da Capa; Cover picture: Ribas Vidal

TABLA DE CONTENIDO

Título	Autores	p.
Introducción	Editores	iv
Amistad en el Camino	LLuis Resina	01
Amistad	Elisabeth Ebenberger	10
Comida y amistad en el Camino	Yosmar Martinez	16
El diamante del amor	Toni Parnaso	29
Una carta de amor al Camino en España	Kathy Kehe	36
Amistad y el Camino	Tom Friesen	41
Música: Peregrino extranjero	Jane Carter	48
Historia e interpretaciones de Peregrino extranjero	Vários	51
El peregrino y la Policía	José Luis Reguera	54
¿Quien es nuestro amigo Santiago?	Diane Dèze-Duray	59
1- Arquitectura pre-Románica Asturiana y la Iglesia de San Julián de Los Prados	Ana Desimone	62
¿Donde es este lugar?	Resultados	70



TABLE OF CONTENTS

Titles	Author	p.
Introduction	Editors	iv
Friendship on Saint James Way	LLuis Resina	02
Friendship	Elisabeth Ebenberger	07
Food and friendship on the <i>Camino</i>	Yosmar Martinez	14
The diamond of love	Toni Parnaso	20
A love letter to the <i>Camino</i> in Spain	Kathy Kehe	34
Friendships and the <i>Camino</i>	Tom Friesen	40
Music: Wayfaring stranger	Jane Carter	46
History, interpretations of Wayfaring stranger	Several	49
The pilgrim and the Police	José Luis Reguera	56
Who is our friend Saint James?	Diane Dèze-Duray	59
1- The Asturian pre-Romanesque architecture style and the church of San Julian of Los Prados	Ana Desimone	64
Where is this place?	Results	70



TABELA DE CONTEÚDO

Título	Autor	p.
Introdução	Editores	iv
Amizade no Caminho de Santiago	LLuis Resina	05
Amizade	Elisabeth Ebenberger	9
Comida e amizade no Caminho	Yosmar Martinez	17
O amor de ouros	Toni Parnaso	24
Uma carta de amor para o Caminho na Espanha	Kathy Kehe	38
Amizade e o Caminho	Tom Friesen	43
Música: Peregrino estrangeiro	Vars Roman	47
História e interpretações de Peregrino estrangeiro	Vários	50
O peregrino e a Polícia	José Luis Reguera	57
Quem é o nosso amigo Santiago?	Diane Dèze-Duray	60
1- Arquitetura pré-Românica Asturiana e a igreja de São Julião dos Prados	Ana Desimone	67
Onde fica este lugar?	Resultados	70



INTRODUCCIÓN – INTRODUCTION – INTRODUÇÃO

Esta edición de ALMA PEREGRINA cuenta con siete testimonios sobre la amistad en el Camino. Efectivamente la amistad es una de las bases del Camino, y los autores adoptaron diferentes enfoques, describiendo las experiencias vividas mientras caminaban o cuando servían como hospitaleros. La sección de música presenta una típica canción peregrina con muchas interpretaciones, algunas de ellas se describen en un texto, siguiendo las versiones de la música en inglés, portugués y español. Esta vez ALMA PEREGRINA tiene dos textos educativos. Uno de ellos presenta los antecedentes teóricos sobre la amistad, y quizás nos ayude a comprender por qué tenemos amigos de por vida o por qué, a veces, no dura. El otro texto didáctico nos ayuda a apreciar un poco más la belleza de la arquitectura del Camino. Distribuidas a lo largo de las páginas de este boletín, hay varias fotografías para que los lectores pongan a prueba su memoria, sobre algunos lugares del Camino. En conclusión, esperamos que los lectores puedan disfrutar de algunas de las experiencias del Camino en la comodidad (y seguridad) de sus hogares.

.....

This issue of ALMA PEREGRINA has seven testimonies about friendship on the *Camino*. Indeed, friendship is one of the bases of the *Camino* and the authors took different approaches describing the experiences they lived while walking or serving as *hospitaleros*. The music section presents a typical pilgrim song with many interpretations, some of them are described in a text following the versions of the music in English, Portuguese and Spanish. This time ALMA PEREGRINA has two educational texts. One of them presents the theoretical background about friendship, thus maybe helping us to understand why it remains with us forever or why, sometimes, it doesn't last. The other educational text helps us to appreciate a little bit more the beauty of the *Camino's* architecture. Distributed along the pages of this bulletin, are several pictures for the readers to test their memories about some places of the *Camino*. In conclusion, we hope readers can enjoy some of the experiences of the St. James Way in the comfort (and safety) of their home.

.....

Esta edição de ALMA PEREGRINA traz sete testemunhos sobre amizade no Caminho de Santiago de Compostela. De fato, a amizade é uma das bases do Caminho e os autores utilizaram diferentes abordagens descrevendo as experiências que viveram enquanto caminhavam ou quando serviam como hospitaleiros. A seção de música apresenta uma canção típica de peregrinos com muitas interpretações, algumas delas descritas em um texto seguindo as versões da música em inglês, português e espanhol. Desta vez ALMA PEREGRINA possui dois textos educativos. Um deles apresenta o embasamento teórico sobre a amizade, talvez nos ajudando a entender por que temos amizades duradouras ou por que, às vezes, não duram. O outro texto educativo nos ajuda a apreciar um pouquinho mais a beleza da arquitetura do Caminho. Distribuídas ao longo das páginas deste boletim, há várias fotos para que os leitores testem suas memórias sobre alguns lugares do Caminho. Em conclusão, esperamos que os leitores possam desfrutar de algumas das experiências do Caminho no conforto (e segurança) de suas casas.

.....

AMISTAD EN EL CAMINO

AUTOR: LLUIS RESINA (MARTORELL, ESPAÑA)

¿Quién no tiene un amigo en el Camino ?

Diría yo que, siempre acabamos el Camino teniendo nuevos amigos.

Desde ese AMIGO que bien conocemos y al que siempre le pedimos – a veces- imposibles-. Que no deja de acompañarnos en todo momento SANTIAGO EL MAYOR, a las personas que saliendo de nuestro núcleo, no conocíamos y que en el peregrinar diario vamos encontrando o...nos encuentran. Personas con las que compartiremos, no sólo el saludo ¡¡Buen Camino!!, sino que tendremos, un aliento, una ayuda, una preocupación, una compañía en momentos difíciles, un ánimo.

En pocas palabras, abriremos nuestro corazón, entregando todo nuestro ser, nuestro aprecio. Así iniciamos una amistad que será duradera.

He tenido muchos de estos encuentros a lo largo de los diversos Caminos.

Personas muy diferentes unas de otras, pero con un corazón abierto que nos permitió entablar esa amistad, porque la amistad no tiene sexo, ni condición, ni edad.

Relataros casos anónimos, puede dar sentido a mi manera de entender la amistad que quiero transmitir.

El ir abierto en la relación humana, me lleva a poder conocer personas. No ando buscando amigos y entiendo que ellos tampoco. Es simplemente una confluencia de sentimientos lo que permiten entablar la amistad. Son casuales esos encuentros, de los que voy contaros un par.

No recuerdo fechas, para mi no es un dato tan importante. Fue al ejercer mi primera hospitalidad. Me comentaron que, con quien tenía que compartir era un hombre, duro y de cierto carácter, añadiendo ..-ya

sabes donde te metes-. Fiel al compromiso tomado, pensé..hay que ver y conocer a la persona. Efectivamente era una persona curtida y con carácter, eso no quitaba que tuviese que ser malo para mí. No me equivoqué, tuvimos una excelente relación y así empezó esa amistad que al día de hoy ya pasados unos 15 años, seguimos manteniendo. Añadir que vive distante de mi hogar, no siendo impedimento para seguir en contacto y vernos de año en año.

Otra experiencia fue cuando fui a sustituir con cierta urgencia a un hospitalero que tuvo que dejar el albergue por motivos personales. Allí encontré a quien sólo estaba atendiendo el albergue. No nos conocíamos. De entrada me pareció una excelente persona. Empezó el compartir día tras día. En nuestras dilatadas conversaciones, me dijo que creía haber coincidido conmigo en el Camino. Intentamos ajustar lugares y fechas. En algunas cosas coincidimos. Llegamos a la conclusión que una fotografía podía resolver la duda. El tenía en su casa esa fotografía y de vuelta a su país, la encontró y me la hizo llegar. Antes de ese momento ya éramos amigos, esto sólo reafirmó lo que él me contaba. A ese encuentro le siguieron otros. Colaborando juntos en diferentes temas relacionados con el Camino.

Ha pasado el tiempo y seguimos, como decimos, más que amigos ... “hermanos”.

Y como éste muchos casos más podría compartir.

La amistad que se crea es uno de los tesoros ocultos del Camino.

... o o o o o o o ...

FRIENDSHIP ON SAINT JAMES WAY

AUTHOR: LLUIS RESINA

Who does not have a friend on the *Camino*?

From that FRIEND whom we know well and to whom we always ask – sometimes- the impossible request: That he continues to always

accompany us: *SANTIAGO EL MAYOR*, to the people who, come out of our pilgrim team, whom we did not know before but that in the daily pilgrimage we find or... they find us. People with whom we will share, not only the greeting "*Buen Camino!*", but we will have their support, help, concern, company in difficult times and encouragement. With a few words, we open our hearts, giving our whole being, our appreciation. Thus, we began a friendship that will endure. I have had many such encounters along the various "*Caminos*". People very different from each other, but with open hearts that allowed us to establish a friendship, because friendship has no gender, no condition, no age.

Recounting stories can give meaning to how I understand the concept of friendship that I wish to convey. Being open to human relationships, leads me to be able to engage with people. I do not walk looking for friends and I understand that neither do others. It is simply a confluence of feelings that allow for friendship. Those meetings are casual, of which I am going to recount a couple.

I do not remember dates, for me these are not such important details. It was my first time as a *hospitalero*. I had been told that the man I would share the provision of hospitality with, was a tough guy and of a certain crusty character, adding: "You know what you're getting into"-. Loyal to the commitment I had made, I said to myself ... "You have to see and get to know this person." Indeed, he was a seasoned character, but that did not mean that he had to be incompatible with me. I was not wrong. We had an excellent relationship and that is how the friendship which began that day, after about 15 years, we continue to maintain. I must add that he lives far from my home, and that is not an impediment to keeping in touch and seeing each other year after year.

Another experience was when I went with some urgency to replace a *hospitalero* who had to leave the *albergue* for personal reasons. There I found only a single person who was tending the place. We didn't know each other. My first impression showed me that he was a great person. The sharing began day after day. In our long conversations, he told me that he thought he had met me before on the *Camino*. We tried to recall places and dates where we might have met. We agreed on some details. We concluded that a photograph could resolve the doubt. He

had that photograph in his house and when he returned to his country, he found it and sent it to me. Before that moment we were already friends, this only reaffirmed what he told me. That meeting was followed by others. Collaborating on different issues related to the *Camino*. Time has passed and we continue as we say that we are more than friends ...we are "brothers".

There are many more cases like this that I could share.

The friendships that we create is one of the hidden treasures of the *Camino*.



AMIZADE NO CAMINHO DE SANTIAGO

AUTOR: LLUIS RESINA

Quem não tem um amigo no Caminho?

Eu diria que sempre terminamos o Caminho com novos amigos.

Desde aquele AMIGO que conhecemos bem e a quem sempre pedimos –às vezes- impossível-. Que SANTIAGO *EL MAYOR* não deixe de nos acompanhar em todos os momentos, às pessoas que, saindo do nosso núcleo, não conhecíamos e que na peregrinação diária encontramos ou... eles nos encontram. Pessoas com quem compartilharemos, não só a saudação “*Buen Camino!*”, mas teremos incentivo, ajuda, preocupação, companhia nos momentos difíceis, incentivo.

Em poucas palavras, abriremos nossos corações, dando todo o nosso ser, nosso apreço. Assim começamos uma amizade que vai durar.

Tive muitos desses encontros ao longo dos vários Caminhos.

Pessoas muito diferentes umas das outras, mas com o coração aberto que nos permitiu estabelecer essa amizade, porque amizade não tem gênero, nem condição, nem idade.

Contar casos anônimos pode dar sentido ao meu modo de entender a amizade que quero transmitir.

Abrir-me na relação humana, leva-me a poder conhecer pessoas. Não ando procurando por amigos e entendo que eles também não. É simplesmente uma confluência de sentimentos que permitem a amizade. Essas reuniões são casuais, das quais vou contar algumas.

Não me lembro de datas, para mim não é um fato tão importante. Foi enquanto exercia minha primeira hospitalidade. Me disseram que a pessoa com quem eu tinha que compartilhar o período de hospitalidade, era um homem duro e de um certo caráter, acrescentando: “você sabe no que está se metendo” -. Fiel ao compromisso assumido, pensei: “Há que se ver e conhecer a pessoa”. Na verdade, era uma pessoa experiente, com caráter, e isso não

significava que tinha que ser ruim para mim. Não me enganei, tivemos uma excelente relação e foi assim que começou aquela amizade que hoje, passados cerca de 15 anos, continuamos a manter. Acrescente-se que ele mora longe da minha casa, não sendo isso um impedimento para manter contato e nos vermos ano a ano.

Outra experiência foi quando fui substituir com alguma urgência, a um hospitaleiro que teve que deixar o albergue por motivos pessoais. Lá encontrei quem sozinho, estava cuidando do albergue. Nós não nos conhecíamos. Já de início ele me pareceu uma ótima pessoa. A partilha começou dia após dia. Em nossas longas conversas, ele me disse que achava ter me encontrado antes no Caminho. Tentamos ajustar lugares e datas. Concordamos em algumas coisas. Chegamos à conclusão de que uma fotografia da ocasião poderia resolver a dúvida. Ele tinha essa fotografia em sua casa e quando voltou ao seu país, a encontrou e me enviou. Antes desse momento já éramos amigos, isso só reafirmou o que ele me disse. Essa reunião foi seguida por outras. Colaborando juntos em diferentes temas relacionados ao Caminho. O tempo passou e continuamos como dizemos mais que amigos... "irmãos".

E assim muitos mais casos poderiam compartilhar.

A amizade que se cria é um dos tesouros escondidos do Caminho.



FRIENDSHIP

AUTHOR: ELISABETH EBENBERGER (INNERBRAZ, AUSTRIA)

Villalcázar de Sirga: the small and friendly *albergue* was full with 20 pilgrims of different nationalities: Brazilian, French, Italian, German, Spanish, and me, the *hospitalera* from Austria. We were all happy to be in this very cozy, special place and amongst great company.

In late afternoon, two more pilgrims arrived whom we also welcomed: a man of about 80 years old, and his 20 year old Camino companion - both having come on foot from Paris. They had bumped into each other in St. Jean Pied de Port, near the French-Spanish border, and since then had walked the many long Camino *etapas* (stages) side by side. Their names, as written in the guest book, were *Pierre*, France, and for the old man, written in very strange foreign letters, *Hagop*, Armenia.

Hagop immediately started cooking spaghetti for everyone. After having a good meal together, we visited the impressive Church: *Santa Maria la Blanca*. Some of the pilgrims, each in their own language, said The Lord's Prayer ("*our father who art in heaven...*", "*padre nuestro...*", "*Vater unser...*", and also in French, Italian, Portuguese, Spanish. Hagop sang it to us in Aramaic, the language of Jesus!).

Later when we sat as a group of pilgrims on the stone steps of the Church, being warmed by the sun, in a serious and calm voice Hagop told us his story:

Fifty years ago, during his honeymoon, he and his young wife travelled throughout Spain and by chance, they came across the *CAMINO DE SANTIAGO*. Impressed with the *Camino* culture and the pilgrims passing by, the newly weds made a plan...

"In a few years, after we have our own children, and once they are strong and mature enough, we'll make this pilgrimage, too, our whole family!"

One year later, however, shortly after the birth of their first daughter, Hagop's wife died of cancer. "*Today - exactly on this day! - we would have had our 50th anniversary - our Golden Wedding*", he said.

When Hagop finished his story, a long silence followed. Sadness. Quiet moments. Moments full of compassion, empathy and emotions. Tears. Arms around Hagop's shoulders. A shy smile. Hugs..., the basic

building blocks of friendship. In those moments something suddenly changed beneath the *CAMINO*'s heavens: we were no longer just colleagues, we were not just co-pilgrims. We became real friends in that moment. A friendship for life began.

Back in the cozy warmth of the *albergue*, everyone brought ingredients for a festive dinner: fruit, chocolate, *galetas*, *pastel*... Pierre bought a good red wine - *vino tinto de la region!* - from the neighbours next door, who also came along to participate. Certainly, this was the biggest fiesta party along the *CAMINO*!

The next morning, after exchanging e-mail addresses, cell phone numbers and many kisses, the group of friends surrounding Pierre and Hagop left, continuing their pilgrimage to Santiago de Compostela. *Buen camino, ultreya et ultreya*. I went back to the kitchen to prepare spaghetti for the next group of pilgrims.

Many days later, I learned that everyone had arrived happily in Santiago.

P.S.: We continue to be in contact with several pilgrims, exchanging letters, greetings and Christmas cards. Our friend Hagop is now almost 90 years old.

... ooo 000 ooo ...



AMIZADE

AUTORA: ELISABETH EBENBERGER

Villalcazar de Sirga: o pequeno e simpático albergue estava lotado com 20 peregrinos de diferentes nacionalidades: Alemanha, Brasil, Espanha, França, Itália e eu, a hospitaleira da Áustria. Todos estávamos felizes por estar neste lugar especial, muito acolhedor e em companhia agradável.

Mais duas pessoas chegaram no final da tarde, também foram bem-vindas: um homem de mais ou menos 80 anos e seu companheiro de caminho com cerca de 20 anos de idade; ambos vindos a pé desde Paris. Eles se encontraram em St. Jean Pied de Port, perto da fronteira franco-espanhola, e caminharam juntos, lado a lado, muitas etapas longas no CAMINO. Seus nomes no livro de visitas eram Pierre, França, e o nome do idoso, escrito em letras estrangeiras muito estranhas, era Hagop, Armênia.

Hagop começou imediatamente a cozinhar espaguete para todos. Tivemos uma boa refeição todos juntos e depois visitamos a impressionante *Iglesia de Santa Maria La Blanca*. Alguns dos peregrinos rezaram o Pai Nosso em sua própria língua (“pai nosso que estás no céu...”, “*our father who art in heaven...*”, “Vater unser...”, e também em francês, italiano, espanhol. Hagop cantou para nós em aramaico, a língua de Jesus!).

Mais tarde, quando estávamos sentados nos degraus de pedra sob a igreja, sendo aquecidos pelo sol como um grupo de peregrinos, Hagop nos contou sua história com sua voz grave e calma:

Cinquenta anos atrás, durante sua lua de mel, ele e sua jovem esposa viajaram por toda a Espanha e, por casualidade, chegaram ao CAMINHO DE SANTIAGO. Impressionados com a cultura deste caminho e os peregrinos que por ali passavam, os noivos fizeram um plano: “Daqui a alguns anos, depois que tivermos nossos próprios filhos, fortes e maduros o suficiente, também faremos essa peregrinação, toda nossa família!”

Um ano depois, no entanto, logo após o nascimento de sua primeira filha, a esposa de Hagop morreu de câncer. “Hoje - exatamente neste dia! - teríamos nosso aniversário de 50 anos - nossas Bodas de Ouro”, disse ele.

Quando Hagop terminou sua história, houve um longo silêncio ao nosso redor. Tristeza. Momentos tranquilos. Momentos cheios de compaixão, empatia e emoções. Pranto. Braços ao redor dos ombros de Hagop. Um sorriso tímido. Abraços ..., os blocos básicos de construção da amizade. Nesses momentos algo mudou subitamente sob o céu do CAMINHO: não éramos mais apenas colegas, não éramos só co-peregrinos. Nos tornamos amigos de verdade naquele momento. Começaram amizades para durar toda a vida.

De volta ao aconchego do albergue, todos trouxeram ingredientes para um jantar festivo: frutas, chocolate, bolachas, bolo... Pierre comprou um bom vinho tinto dos vizinhos, que também vieram participar. Certamente, esta foi a maior festa ao longo do CAMINHO!

Na manhã seguinte, depois de trocar endereços de e-mail, número de telefones celulares e muitos beijos, o grupo de amigos ao redor de Pierre e Hagop partiu, continuando sua peregrinação até Santiago de Compostela. *Buen camino, ultreya et suseya*. Eu voltei para a cozinha para preparar espagete para os próximos peregrinos.

Muitos dias depois, soube que todos chegaram felizes a Santiago.

P.S.: Continuamos em contato com vários peregrinos, trocando cartas, cumprimentos e cartões de Natal. Nosso amigo Hagop já tem quase 90 anos.

... o o o 0 0 0 o o o ...

AMISTAD

AUTORA: ELISABETH EBENBERGER

Villalcázar de Sirga: el pequeño y agradable albergue estaba ese día completo con 20 peregrinos de diferentes nacionalidades: Alemania, Brasil, España, Francia, Italia, y yo, la hospitalera austriaca. Todos

felices por estar en este lindo y especial lugar y con tal agradable compañía.

Ya, al final de la tarde, llegaron dos caminantes más que fueron muy bien recibidos y bienvenidos: un hombre de unos 80 años y su compañero de alrededor de 20 años; venían de París los dos pero se habían encontrado casualmente en St. Jean Pied de Port, en la frontera franco-española; desde entonces habían caminado juntos en las largas etapas del CAMINO. En el libro del registro de peregrinos se inscribieron con el nombre de Pierre, de Francia, el joven; y el anciano puso su nombre con letras extrañas: Hagop, de Armenia.

Hagop comenzó de inmediato a cocinar espaguetis para todos y después de preparados visitamos la impresionante iglesia de la Virgen la Blanca. Algunos peregrinos rezaron el Padrenuestro en su propio idioma ("padre nuestro...", "our father who art in heaven...", "Vater unser...", "Notre Père ...", también, en italiano, portugués. Hagop cantó en arameo, ¡la lengua de Jesús!).

Luego nos sentamos en la escalinata de piedra de la iglesia, al solillo de la tarde como un grupo más de peregrinos. Hagop comenzó a contarnos su historia con su voz en tono bajo y tranquilo: Nos dijo que hace cincuenta años, en su luna de miel, él y su joven esposa viajaron por España, y casualmente llegaron al CAMINO DE SANTIAGO. Impresionados por la cultura de este camino y los peregrinos que lo recorren, los novios trazaron un plan:

"Dentro de unos años, cuando tengamos ya nuestros propios hijos, lo suficientemente fuertes y maduros, ¡también haremos esta peregrinación, toda nuestra familia! "

Sin embargo, un año después, tras el nacimiento de su primera hija, la esposa de Hagop murió de cáncer. "Hoy, ¡exactamente en este día! - Tendríamos nuestro 50 aniversario - nuestras Bodas de Oro", dijo.

Cuando Hagop terminó su historia, hubo un largo silencio a nuestro alrededor. Entristecimiento general. Momentos tranquilos. Momentos llenos de compasión, empatías y emociones. Lágrimas. Brazos alrededor de los hombros de Hagop. Una sonrisa tímida. Abrazos..., los pilares básicos de la amistad. En estos momentos algo cambió de repente bajo el cielo del CAMINO: ya no éramos solo compañeros, no

solo colegas de peregrinaje; nos hicimos verdaderos amigos. Comenzó una amistad para toda la vida.

De vuelta en el acogedor ambiente del albergue, todos aportamos algo para una cena festiva: frutas, chocolate, galletas, pasteles... Pierre compró un buen vino tinto a unos vecinos, que también acudieron a participar. ¡Seguramente esta fue la fiesta más grande del CAMINO!

A la mañana siguiente, después de haber intercambiado direcciones de correo electrónico, números de teléfonos y muchos besos, el grupo de amigos de Pierre y Hagop partió para continuar su peregrinación a Santiago de Compostela. Buen camino, *ultreya et suseia*, y yo volví a la cocina a preparar más espaguetis para los próximos peregrinos.

Muchos días después supe que todos habían llegado felices a Santiago.

P.D.: Seguimos en contacto con esos peregrinos intercambiando cartas, mensajes y tarjetas navideñas. Nuestro amigo Hagop tiene ahora casi 90 años.

... ooo 000 ooo ...





¿Dónde queda este lugar?
Where is this place?
Onde fica este lugar?

FOOD AND FRIENDSHIP ON THE CAMINO

AUTHOR: YOSMAR MARTINEZ (MIAMI BEACH, USA)

<https://www.whiskandspatula.com/>

When walking the *Camino*, one often realizes that you don't need much to be at peace with oneself... Healthy feet, a bed to sleep at night and some food to fuel us on. But food on the *Camino* is truly more than just fuel... Food is what often brings us together. Whether you are participating in the making of a communal meal at an *albergue* or ordering a pilgrim's menu at the local bar, it's the shared meals that allow us to open up and form bonds with strangers from all over the world and create wonderful memories that you would not be able to create anywhere else. Sometimes we share these meals with people we spent the day walking and already have a connection... Other times, we invite the person who we are sharing a room with to join us... and others times we end up having a meal with someone almost by accident. This last scenario happened to me on my first *Camino* and is one of my fondest memories.

It was 2011 and I was walking with my mother and we noticed a group of six Irish pilgrims pretty much doing the same stages as us. As anyone who has been on the *Camino* can attest, large groups of pilgrims tend to stick to themselves and don't mingle much with other pilgrims. But we noticed a curious pattern with this particular group. For the first few nights, we would arrive at wherever we were having dinner. And usually this lovely group was already there having a few beers. My mother and I would often order upon arriving. As soon as our food would arrive, a couple of them would start hovering and looking at our food. Invariably, they would ask what the dish was called in Spanish and turn to the staff and order the same thing. It turns out they hardly spoke Spanish and were waiting to see what others ordered to understand what was available on the menu. After the third instance of this happening, I told them they were welcome to sit with us and I would go over the menu with them. They quickly joined their table with ours and we had the first of many meals together. It was evident that we all

loved food very much and that we would be a party of eight for the next few weeks on the *Camino*. They were experienced hikers that were thrilled to help two newbie hikers like my mom and me. And I was more than happy to be their translator on the *Camino*. If it weren't for their language barrier, I'm not sure we would have ever shared a meal as they had a very happy "*Camino* family" already going on. But it was really our mutual love for food that kept us together.

Similarly, I have met other pilgrims far away from the dusty roads to Santiago that became close friends because of our combined love of the *Camino* and food. But why food and the *Camino*? I think it has to do with the fact that both on their own are communal experiences and allow us to open up to others in ways that may not be achievable elsewhere. But together the two create a truly magical and memorable combination!

... ooo 000 ooo ...



COMIDA Y AMISTAD EN EL CAMINO

AUTORA: YOSMAR MARTINEZ

Al hacer el Camino, muchas veces uno se da cuenta de que no se necesita mucho para estar en paz con uno mismo... Pies sanos, una cama para dormir por la noche y algo de comida para alimentarnos. Pero la comida en el Camino es realmente más que combustible... La comida es lo que a menudo nos une. Ya sea que esté participando en la preparación de una comida comunitaria en un albergue o pidiendo un menú de peregrino en el bar local, son las comidas compartidas las que nos permiten abrirnos y formar vínculos con extraños de todo el mundo y crear recuerdos maravillosos que no serías capaz de crear en ningún otro lugar. A veces compartimos estas comidas con personas con las que pasamos el día caminando y ya tenemos una conexión... Otras veces, invitamos a la persona con la que estamos compartiendo habitación a unirse a nosotros... y otras veces terminamos comiendo con alguien casi por accidente. Este último escenario me pasó en mi primer Camino y es uno de mis mejores recuerdos.

Era 2011 y estaba caminando con mi madre y notamos que un grupo de seis peregrinos irlandeses hacían más o menos las mismas etapas que nosotros. Como puede atestiguar cualquiera que haya estado en el Camino, los grandes grupos de peregrinos tienden a quedarse solos y no se mezclan mucho con otros peregrinos. Pero notamos un patrón curioso con este grupo en particular. Durante las primeras noches, llegábamos a donde estábamos cenando y, por lo general, este encantador grupo ya estaba allí tomando unas cervezas. Mi madre y yo solíamos pedir la cena al llegar. Tan pronto como llegaba nuestra comida, un par de ellos comenzaban a rondar y mirar nuestra comida. Invariablemente, preguntaban cómo se llamaba el plato en español y se dirigían al camarero y pedían lo mismo. Resultó que apenas hablaban español y estaban esperando a ver qué pedían los demás para entender qué había disponible en el menú. Después de la tercera instancia de que esto sucediera, les dije que podían sentarse con nosotros y que revisaría el menú con ellos. Rápidamente unieron su mesa con la nuestra y comimos juntos la primera de muchas comidas. Era evidente que a todos nos gustaba mucho la comida y que seríamos

un grupo de ocho durante las próximas semanas en el Camino. Eran caminantes experimentados que estaban encantados de ayudar a dos excursionistas novatas como mi madre y yo. Y yo estaba más que feliz de ser su traductora en el Camino. Si no fuera por la barrera del idioma, no estoy segura de que hubiéramos compartido una comida porque ya tenían una "familia del Camino" muy feliz. Pero fue realmente nuestro amor mutuo por la comida lo que nos mantuvo unidos.

Del mismo modo, he conocido a otros peregrinos lejos de los caminos polvorientos de Santiago que se hicieron amigos íntimos debido a nuestro amor combinado por el Camino y la comida. Pero, ¿por qué la comida y el Camino? Creo que tiene que ver con el hecho de que ambas por sí solas son experiencias comunitarias y nos permiten abrirnos a los demás de maneras que tal vez no se puedan lograr en otros lugares. ¡Pero juntos los dos crean una combinación verdaderamente mágica y memorable!

... o o o o o o ...

COMIDA E AMIZADE NO CAMINHO

AUTORA: YOSMAR MARTINEZ

Ao percorrer o Caminho de Santiago, muitas vezes percebemos que não é preciso muito para estar em paz consigo mesmo... Pés saudáveis, uma cama para dormir à noite e um pouco de comida para nos alimentar. Mas a comida no Caminho é realmente mais do que apenas combustível... A comida é o que muitas vezes nos une. Esteja você participando da confecção de uma refeição comunitária em um albergue ou pedindo um menu de peregrino no bar local, são as refeições compartilhadas que nos permitem abrir e criar laços com estranhos de todo o mundo e criar memórias maravilhosas que você não seria capaz de criar em nenhum outro lugar. Às vezes dividimos essas refeições com pessoas com quem passamos o dia caminhando e já temos uma conexão... Outras vezes convidamos a pessoa com quem dividimos o quarto para se juntar a nós... e outras vezes acabamos fazendo uma refeição com alguém quase por acaso. Este último cenário aconteceu comigo no meu primeiro Caminho e é uma das minhas melhores lembranças.

Era 2011 e eu estava andando com minha mãe quando notamos um grupo de seis peregrinos irlandeses praticamente fazendo as mesmas etapas que nós. Como qualquer pessoa que já esteve no Caminho pode atestar, grandes grupos de peregrinos tendem a ficar agrupados e não se misturam muito com outros peregrinos. Mas notamos um padrão curioso com esse grupo em particular. Nas primeiras noites, chegávamos onde iríamos jantar e, geralmente, esse grupo adorável já estava lá tomando algumas cervejas. Minha mãe e eu costumávamos pedir a refeição logo ao chegar. Assim que nossa comida chegava, alguns deles começavam a rondar nossa mesa e olhar para nossa comida. Invariavelmente, eles perguntavam como se chamava o prato em espanhol e se voltavam para o garçom e pediam a mesma coisa. Acontece que eles mal falavam espanhol e estavam esperando para ver o que os outros pediam para entender o que estava disponível no menu. Após a terceira ocasião disso acontecer, eu disse a eles que eles eram bem-vindos para se sentar conosco e eu poderia explicar o menu para eles. Eles rapidamente juntaram as mesas deles com a nossa e fizemos a primeira de muitas refeições juntos. Era evidente que todos nós gostávamos muito de comida e que seríamos um grupo de oito pessoas nas próximas semanas no Caminho. Eles eram caminhantes experientes que ficaram entusiasmados em ajudar duas peregrinas novatas como minha mãe e eu. E fiquei mais do que feliz por ser a tradutora deles no Caminho. Se não fosse pela barreira do idioma, não tenho certeza se teríamos compartilhado uma refeição, pois eles tinham sua “família do Caminho” já formada. Mas foi realmente nosso mesmo amor pela comida que nos manteve juntos.

Da mesma forma, encontrei outros peregrinos longe das estradas poeirentas de Santiago que se tornaram amigos íntimos por causa de nosso amor combinado pelo Caminho e pela comida. Mas por que comida e o Caminho? Eu acho que tem a ver com o fato de que ambas são experiências comunitárias e permitem nos abrir para os outros de maneiras que podem não ser alcançadas em outras ocasiões. Mas juntos, os dois criam uma combinação verdadeiramente mágica e memorável!



2019 © Ribas

¿Dónde queda este lugar?
Where is this place?
Onde fica este lugar?

Respuestas – Answers: p. 70

THE DIAMOND OF LOVE

AUTHOR: TONI PARNASO (BRAZIL)

One day in November 2007, my wife and I walked from Luz to Lagos (SW Portugal). We stopped at a store for some drinks and asked for suggestions for a room to rent. We instantly felt a “friendly chemistry” with “dona Benta”, her eyes and smile were similar to my mom’s.

Love potions

“Our brain produces love potions”, say the scientists. To simplify the understanding of this chemistry, they classify love in three categories: affinity, bonding, and libido. Each is affected by specific brain chemicals.

A) Affinity, also called attraction or companionship, refers to the feelings towards family members and friends. It is influenced mainly by the hormones dopamine (DOPA), norepinephrine (NORE) and serotonin (SERO). These chemicals control sleep, appetite, heart beat, and pleasure.

B) Bonding or attachment, is the intensity and the duration of friendship and empathy. It is affected by oxytocin (OXY) and vasopressin (VAS).

C) Libido is lust or sexual desire and is driven by estrogen (EST) and testosterone (TES).

We were astonished by what Benta did next. She went inside and returned with a key and a note with an address, directions to her house, she told us to choose any room with an unlocked door, shower, rest and prepare food in the kitchen and to use the roof-top terrace to eat. Later, she would drop by to register us. Welcoming trust is the feeling that remains in our memories to this day.

In April 2011, we returned to Portugal to accompany my mom and dad to a pilgrimage to Fátima. But, first we went to Lagos to visit Benta. This time we met her son Ricardo and, again, felt that “friendly chemistry”, like a family. Unfortunately Mr. José Girão (Benta’s husband) was hospitalized. Ricardo’s email kept us informed of his dad’s health and in March 2012, when we learned Mr. Girão passed away, we wept and

prayed. Likewise, they mourned with us when my dad passed away in February 2016.

Stairway of love

Love is a complex group of feelings. It has many words and meanings, depending on the situation and cultural context. The classical Greek philosophers had eight different terms for each type of love. Even today, 2400 years later, most of these words are used as a guide in specialized literature and have their respective translation. The words and a quick definition, in decreasing order of maturity or fellowship are:

A) “**Agape**”: The feeling of joy with nature and with humanity. More on that definition later.

B) “**Philia**”: A shared goodwill between two persons due to trust and companionship. “Platonic love” is a term used for a one-way felling directed towards a mentor, an artist, etc.

C) “**Storge**”: Love between family members, such as parents and kids. Some small societies (like clans and tribes) are sustained by family duty and responsibilities.

D) “**Philautia**”: Self-esteem and self-respect.

E) “**Pragma**”: Practical kind of love geared towards a common goal. Cooperation and synergy can form good collaboration among friends and can have a life-long duration.

F) “**Xenia**”: Hospitality, an important practice in ancient Greece, as well as on the Camino.

G) “**Ludus**”: Colleague. A temporary relation among companions on a trip or at work. It is casual, undemanding and uncompromising.

H) “**Eros**”. Physical love, sexual desire or passionate relationship. Nowadays it is part of the narrative involving romantic love.

In November 2014, we enjoyed a visit from Benta and Ricardo in Porto Alegre and celebrated her birthday. Over the years, the friendship of our families has grown and matured. Ricardo and I are now singers of the Choir of Friends of the Camino de Santiago, using technology to produce some of the Choir’s videos.

Connecting the dots

The Greek terms (in red) are not linearly related as assumed in the stairway model and I propose they can be arranged according to the Diamond of Love (Figure 1). The terms underlined represent the three categories brain scientists use to understand the function (already summarized) of each neurochemical (in capital-bold).

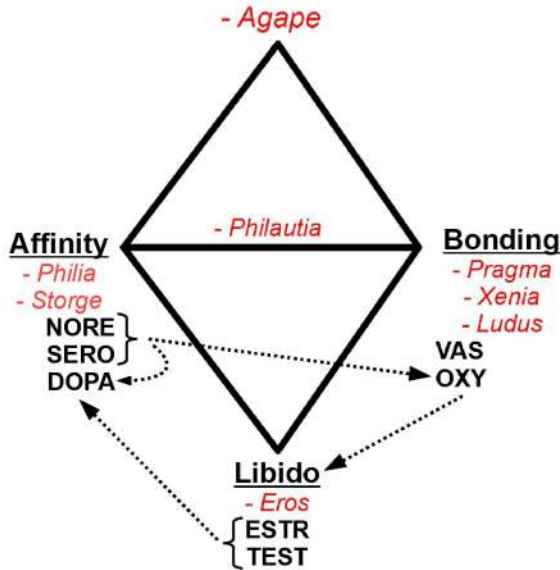


FIGURE 1. The Diamond of Love.

FIGURA 1. O Amor de Ouros.

FIGURA 1. El Diamante del Amor. 2022 (CC) Toni Parnaso.

The interplay of neurotransmitters and hormones is complex. Imbalances in one chemical can change the biosynthesis or responses of another one (dashed lines), thus affecting human mood and behaviour. The equilibrium between the neurochemicals involved on affinity and bonding are responsible for “*Philautia*” (self-esteem). However, excess of **NORE** and **SERO** impact the **OXY** levels, increasing the levels/effects of **ESTR** and **TEST**. An imbalance among these five compounds may increase the level of **DOPA**, causing stress related problems.

Physical activities, such as walking, balance these neurotransmitters and alleviate stress. Would that be *Agape*? No! “*Caritas*” is the Latin word for “*Agape*” and it was translated to charity in many texts. But, “*Agape*” is much more than that! It can be just the memory of a smile on someone’s face; the sun-flecks in a forest; the autumn colours; or the bird’s chirping.

The Greek philosopher Saul, from Tarsus, (also known as the apostle Paul) composed the “Hymn to Love” (1 Corinthians 13:4-8), where he explains that “*Agape*” has several attributes/virtues such as: candid, enduring, forgiving, hopeful, just, kind, patient, tolerant, trusting and understanding. Paul detailed flaws/vices incompatible with “*Agape*”, including: arrogant, bossy, brutish (rude), egoist (selfish), envious (jealous), irascible, permissive with wrongdoing, snobbish, and unfair. In summary, “*Agape*” is the supreme expression of love that can cause humans to act altruistically to benefit the group or major endeavours.

The Camino de Santiago is a dynamic example of Paul’s *Agape* depending on the efforts (past, present and future) of countless groups, individuals and associations. Some examples: everyone who paints the yellow arrows to guide the walkers; those who renovate and maintain the hostels (public, parochial, private, etc.); the friendly hospitaleros (volunteers or employees); those who help people on their journey (including those with special needs, language difficulties, etc); those who nourish (and heal) the physical and the soul; among so many other volunteers or professionals.

Final comments

Does this knowledge about love diminish its poetry or stop its magic? I do not think so! Quite the contrary, it may increase them.

I have joked that “there is Camino magic, and we are the magicians”. The awareness of possibilities may help one (each partner) to invest efforts to reach the next level. For instance, probably the most common category of love one finds on the Camino is bonding (mainly “*Ludus*” and “*Xenia*”). Also, “*Pragma*” is formed with the small group of travel mates we develop during the pilgrimage. Why do we choose some companions and not others? Are we willing to invest effort for this

friendship to grow and to mature after the pilgrimage is over? Will we continue to help each other afterwards? Why so? Why not? Is it possible to apply these concepts in our everyday life? Why so? Why not? Are we willing to allow this “magic” to reach us and to transform us? For how long? The answers are a mystery. Thus the magic goes on!

... o o o 0 0 0 o o o ...

O AMOR DE OUROS

AUTOR: TONI PARNASO

Um dia, em novembro de 2007, minha esposa e eu caminhamos entre a praia de Luz e Lagos (sudoeste de Portugal). Paramos numa loja para tomar uma bebida e pedir sugestões de um quarto para alugar. Sentimos uma “química amigável” instantânea com “dona Benta”; seus olhos e sorriso eram semelhantes aos da minha mãe.

Poções do amor

“Nosso cérebro produz as poções do amor”, afirmam os cientistas. Para simplificar sua compreensão da neuroquímica, eles classificaram o amor em três categorias: afinidade, vínculo e libido. Cada uma delas é afetada por substâncias químicas cerebrais específicas.

A) Afinidade, também chamada de atração ou companheirismo, refere-se ao nosso sentimento em relação aos familiares e amigos. É influenciada principalmente pelos hormônios dopamina (DOPA), noradrenalina (NORE) e serotonina (SERO). Esses produtos químicos controlam o sono, o apetite, os batimentos cardíacos e o prazer.

B) Vínculo, ou apego, afeta a intensidade e a duração de uma interação interpessoal e empatia. É afetado pelos hormônios ocitocina (OXY) e vasopressina (VAS).

C) Libido é a luxúria ou desejo sexual e é controlada pelos neuroquímicos estrogênio (EST) e testosterona (TES).

Ficamos surpresos com o que Benta fez a seguir. Ela entrou no recinto ao lado e voltou com uma chave e um bilhete com o endereço de sua casa; ela nos disse para escolher qualquer cômodo com a porta destrancada, tomar banho,

descansar, preparar comida na cozinha e usar o terraço da cobertura para comer. Mais tarde, ela passaria para nos registrar. Confiança acolhedora é o sentimento que permanece na nossa memória até hoje.

Em abril de 2011, voltamos a Portugal para acompanhar minha mãe e meu pai em uma peregrinação a Fátima. Mas, primeiro fomos até Lagos para visitar Benta. Desta vez conhecemos seu filho Ricardo e, novamente, sentimos aquela “química mágica”, como uma família. Infelizmente o Sr. José Girão (marido de Benta) estava hospitalizado. O e-mail de Ricardo nos manteve informados sobre a saúde de seu pai e em março de 2012, quando soubemos do falecimento do Sr. Girão, choramos e oramos. Da mesma forma, eles compartilharam nosso pesar quando meu pai faleceu em fevereiro de 2016.

Escadaria do amor

O amor é um conjunto complexo de sentimentos. Ele possui muitos vocábulos e significados, dependendo da situação e do contexto cultural. Os filósofos gregos clássicos tinham oito palavras diferentes para cada tipo de amor. Ainda hoje, 2.400 anos depois, a maioria das palavras é utilizada como guia na literatura especializada, e têm sua respectiva tradução. Cada termo e uma definição rápida, organizadas em ordem decrescente de maturidade ou camaradagem, são:

A) “**Agape**”: Sentimento de felicidade com a natureza e com a humanidade. Mais detalhes dessa definição mais tarde.

B) “**Philia**”: Boa vontade compartilhada entre duas pessoas devido à confiança e ao companheirismo. “Amor platônico” é um termo usado para o sentimento unilateral direcionado a um(a) mentor(a), ou artista, etc.

C) “**Storge**”: Tipo de amor entre familiares, como pais e filhos. Sociedades pequenas (como clãs e tribos) são mantidas por deveres e responsabilidades familiares.

D) “**Philautia**”: Autoestima e o respeito próprio.

E) “**Pragma**”: Amor prático voltado para um objetivo comum. A cooperação e a sinergia podem forjar a colaboração entre amigos e podem durar toda a vida.

F) “**Xenia**”: Hospitalidade, uma prática importante na Grécia antiga, bem como no Caminho de Santiago.

G) “**Ludus**”: Colega. Relação temporária entre companheiros de viagem ou de trabalho. É casual, pouco exigente e desinteressado.

H) “**Eros**”. Amor físico ou o desejo sexual. Atualmente faz parte da narrativa envolvendo o amor romântico.

Em novembro de 2014, tivemos a visita de Benta e Ricardo em Porto Alegre e comemoramos o aniversário dela. Com o passar dos anos, a amizade de nossas famílias cresceu e amadureceu. Ricardo e eu agora somos cantores do Coro dos Amigos do Caminho de Santiago, usando tecnologia para produzir alguns dos vídeos do Coro.

Conectando os pontos

Os termos gregos (em vermelho) não estão linearmente relacionados como assumido no modelo de escadaria e eu proponho que eles possam ser organizados de acordo com o Amor de Ouros (Figura 1, página 22). A palavra “ouros” se refere ao naipe do baralho no formato da figura. Os termos sublinhados representam as três categorias que os neurocientistas usam para compreender a função (já resumida) de cada neuroquímico (em negrito-maiúsculo).

A interação de neurotransmissores e hormônios é complexa. Desequilíbrios em um composto químico podem alterar a biossíntese ou as respostas de outros (linhas tracejadas), afetando assim o humor e o comportamento humanos. O equilíbrio entre os neuroquímicos envolvidos na afinidade (affinity) e na empatia (bonding) são responsáveis pela “*Philautia*” (autoestima). Porém, o excesso de NORE e SERO impactam os níveis de OXY, aumentando os níveis/efeitos de ESTR e TEST. Um desequilíbrio entre esses cinco compostos pode aumentar o nível de DOPA, causando problemas relacionados ao estresse.

Atividades físicas, como caminhar, equilibram esses neurotransmissores e aliviam o estresse. Isso seria “*Agape*”? Não! “*Caritas*” é a palavra latina para “*Agape*” e foi traduzida como caridade em muitos textos. Mas, “*Agape*” é muito mais do que isso! Pode ser apenas a lembrança de um sorriso no rosto de alguém; a visão dos

raios do sol numa floresta; as cores do outono; ou o chilrear dos pássaros.

O filósofo grego Saulo, de Tarso, (também conhecido como o apóstolo Paulo) compôs o “Hino ao Amor” (1 Coríntios 13: 4-8), onde explica que “*Agape*” possui vários atributos/virtudes como: compreensivo, confiante, duradouro, esperançoso, gentil, honesto, justo, misericordioso, paciente e tolerante. Paulo detalhou falhas/vícios incompatíveis com “*Agape*”, incluindo: arrogante, controlador, esnobe, injusto, invejoso (ciumento), egoísta, irascível, permissivo com transgressões e rude. Em resumo, “*Agape*” é a expressão suprema de amor que pode fazer com que os humanos ajam de forma altruísta para beneficiar o grupo ou empreendimentos importantes.

O Caminho de Santiago é um exemplo vivo do “*Agape*” de Paulo, dependendo dos esforços (passado, presente e futuro) de inúmeros grupos, indivíduos e associações. Alguns exemplos: todos que pintam as setas amarelas para orientar os caminhantes; os que reformam e mantêm os albergues (públicos, paroquiais, particulares, etc); os hospitaleiros cordiais (voluntários, funcionários, ou empregados); os que ajudam as pessoas a realizarem sua jornada (inclusive os que possuem necessidades especiais, ou com dificuldades de idioma); os que alimentam (e curam) o físico e a alma; entre tantos outros voluntários ou profissionais.

Comentários finais

Esse conhecimento sobre o amor diminui a poesia e as maravilhas do mesmo e interrompem sua magia? Eu penso que não! Muito pelo contrário, creio que pode aumentá-los.

Costumo dizer que “existe magia no Caminho de Santiago e nós somos os mágicos”. A consciência das possibilidades pode nos ajudar (cada parceiro) a investir esforços para alcançar o próximo nível de amor. Por exemplo, provavelmente a categoria de amor mais comum que se encontra no Caminho é o vínculo (bonding) (principalmente “*Ludus*” e “*Xenia*”). Além disso, “*Pragma*” é formado com o pequeno grupo de companheiros de viagem que desenvolvemos durante a peregrinação.

Por que escolhemos alguns companheiros e não outros? Estamos dispostos a investir esforços para que essa amizade cresça e

amadureça depois que a peregrinação terminar? Continuaremos a nos ajudar mutuamente? Por quê sim? Por que não? É possível aplicar esses conceitos em nossa vida cotidiana? Por quê sim? Por que não? Estamos dispostos a permitir que essa “magia” nos atinja e nos transforme? Por quanto tempo? As respostas são um mistério. Portanto, a mágica continua!

... o o o 0 0 0 o o o ...

