

1. Caminar, la mejor opción

Quien conoce su meta, encuentra su camino.

Lao-Tsé

Mi camino en este libro sigue una ruta hacia la incertidumbre, aunque espero que las emociones me concedan la claridad suficiente para expresar la evidencia de que uno no puede huir de lo inevitable. Me gustaría poder transmitir a través de las palabras lo mucho que me ha aportado caminar, contar que ese caminar es exterior y, como el viaje, también —y siempre— es interior. Y ayuda, en lo físico y en lo psíquico. A estar bien por fuera y por dentro, algo que no se puede decir de todas las actividades físicas o deportivas. Sí del *walkim*.

En el Oráculo de Delfos estaba escrito: «Nosce te ipsum», conóctete a ti mismo, un aforismo que ha sido atribuido a varios sabios griegos en el que veo una invitación a reflexionar sobre uno mismo. Por medio del *walkim*, del caminar con palos, me acerco fácilmente al conocimiento. Hace tres años, mi viaje personal en esta vida dio un vuelco repentino. Lo tenía todo: una buena familia, amigos leales, salud, amor y dinero. Siempre creí que mi vida sería una expresión de lo que hacía de ella. Pero la muerte de mi hijo me descolocó. ¿Qué había hecho yo mal para recibir tan tremendo castigo? El dolor me invadía, no entendía nada. La complejidad de la vida me golpeaba en la cara, «¿resistiré?». Y mi respuesta surgió de algún rincón ignoto de mí: ¡por supuesto! Era mi prueba y la sacaría adelante. ¿Cómo? Eso fue algo que descubrí casi por casualidad.

Yo encontré la fuerza para salir adelante caminando. En los caminos recorridos di con la manera de mitigar el dolor y, en cierto modo, me encontré a mí mismo. Descubrí un mundo lleno de detalles que no sabía que existía, y en el trayecto aprendí infinidad de

cosas. Y las sigo aprendiendo. Porque una vez que descubrí todas las ventajas de caminar, no he podido dejar de hacerlo, y ahora quiero compartirlo, quiero que lo descubra cada lector que se acerque a este libro.

«¡Levántate y anda!», eso es lo que nos deberíamos decir todos. A pesar de lo que la vida o el destino nos pongan en medio del camino. Salgamos a caminar cada día, enfrentémonos a nuestros propios retos y mejorará nuestra salud física y mental. Eso es lo que ha supuesto para mí como persona el hecho de caminar cada día y pensar acerca de ello. Para reflexionar sobre el sentido del *walkim* decidí ponerme manos a la obra y escribir para poder transmitir cómo lo aprendí, cómo lo practico, cómo lo siento y cómo lo pienso. Este es un libro escrito de forma sencilla y natural, tal como lo he ido sintiendo, compartiendo aquellas ideas y emociones que a través de mis caminatas han ido naciendo dentro de mí. En cierto modo, escribir sobre el hecho de caminar con palos de senderismo es escribir desde la honestidad. Mi experiencia me lleva a abordar algunos aspectos que en ocasiones toman una deriva filosófica que tal vez no resulte de demasiada utilidad; pero aquí estoy, esto es lo que soy yo como persona. Por eso creo que no tendrás inconveniente en leer y tener en cuenta las consideraciones que expongo sobre el hecho de caminar con palos. Quédate conmigo y sé testigo de mis experiencias. Ponlas en práctica y extrae tus propias conclusiones, sal a caminar cada día y verás cómo mejora tu vida.

Ahora vivo contento, valoro lo que tengo: mi hijo menor, mis tres nietas, algunos familiares y unos pocos buenos amigos. Mis ilusiones renacen, me siento útil, creativo, con ganas de ayudar y con impulso para desarrollar nuevos proyectos. La pérdida de mi hijo es una herida que siempre estará conmigo, pero con la que al final he aprendido a vivir. Estoy seguro de que mi hijo Álex, dondequiera que esté, se sentirá muy satisfecho de mi actitud frente a la vida.

Cuando me di cuenta de lo positivo que era para mí caminar me planteé un reto, mi reto. Decidí hacer el Camino de Santiago, el denominado Camino Francés, desde Roncesvalles a Santiago de Compostela. 790 km. Estaba dispuesto a intentarlo, era un reto, un camino de autoconocimiento, de crecimiento personal, que cobró cuerpo ante mí de manera casi inevitable, una invitación a enfrentarme a mí mismo. Pero ¿lo conseguiría? Tenía más de sesenta años y, aunque estaba acostumbrado a caminar y me había entrenado, conforme se

acercaba la fecha de inicio todas las referencias que me llegaban eran que el Camino era una prueba muy dura. Yo no lo sentía así, me estimulaba ese nuevo horizonte físico y personal.

Así que tomé mis palos y me desplacé a Roncesvalles. Aunque había realizado muchas caminatas urbanas, fue en ese momento cuando descubrí lo que era realmente el *walkim*. Todo un hallazgo. Y empecé a caminar, con cientos de kilómetros por delante, decenas y decenas de pueblos y ciudades, inesperados compañeros de viaje, peregrinos como yo que tendrían sus propias motivaciones para emprender semejante aventura y, también, mucho respeto y una no menor ilusión, un calor que era capaz de avivar mi dolorido interior.

Y con el paso de las jornadas noté que algo le pasaba a mi mente. Se iba serenando, me llegaba una cierta calma. Mis pasos, que ya sumaban miles, me llevaban a un estado de abstracción; mi estado emocional cambiaba, me sentía mejor. El Camino me lo facilitaba. ¿Me estaba renovando física y espiritualmente? Sí, con cada paso me tomaba un tónico excepcional para el espíritu. Empecé a valorar lo que tenía, y no solo lo que había perdido. Sentía la respiración a cada paso y el tiempo pasaba desapercibido. Me llenaba de agradecimiento, de una cierta felicidad, a pesar de todo. El Camino me estaba proporcionando herramientas para entender y afrontar mi vida. Era una Universidad. Encontré soluciones a algunos de mis problemas y aprendí a relativizar otros.

Algún lector puede pensar que el Camino es muy duro, que no es para todo el mundo. No voy a negar que lo es, pero cada cual puede marcar su propio ritmo, su propio tempo. Sí, yo empezaba a notar su dureza: llagas, dolores musculares, tendinitis... Cuando acababa la etapa, si podía, me acercaba a algún centro de terapias para mejorar mi estado físico, y lo que me aconsejaban era que parase uno o dos días. Cuarenta y cinco kilómetros al día de promedio seguidos les parecía una barbaridad. ¿Qué podía hacer? Me propuse arreglar mis inconvenientes físicos como pudiese; una venda por aquí, un calcetín de compresión por allá lleno de cremas terapéuticas y ¡adelante, Alex! Algunas jornadas llegaba tan dolorido que pensaba que al día siguiente no podría continuar, pero gracias a la fuerza que transmite el Camino mi mente estaba cada vez más entera y al físico no le importaba sufrir un poco. En el Camino hay una frase que se repite constantemente:

«¡Sin sufrimiento no hay gloria!»