

Rodolfo Nakamura

Sete Missões

O Caminho do crescimento pessoal
passando pelos 7 Povos das Missões



**FAROL
DO FORTE**

7 Missões

O caminho do crescimento pessoal
passando pelos 7 Povos das Missões

Farol do Forte Editora

www.faroldoforte.com.br - F: (11) 3013.2083

*Este livro pode ser distribuído via Internet,
sob licença Creative Commons.*



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/br/>

Uso Não-Comercial-Vedada a Criação de Obras Derivadas.

Referência ao autor conforme ficha catalográfica.

O compartilhamento desta obra na Internet, por quaisquer meios ou recursos, deve manter o volume na íntegra, sem alterações ou edições de qualquer forma.

*O arquivo original está disponível, na íntegra, para download gratuito no site da nossa livraria eletrônica **Farol Digital** (www.faroldigital.com.br/loja).*

Praticidade e versatilidade

Este livro pode ser adquirido na loja virtual da editora:

Farol Digital – www.faroldigital.com.br/loja

Ao comprar o livro em formato impresso, você estará colaborando com a editora e remunerando os esforços do autor, de acordo com a Lei de Direitos Autorais vigentes no país. Incentive a produção cultural e receba a praticidade e versatilidade que só um livro impresso proporciona.

Caso você esteja com um livro presencial, físico, certifique-se de que este é um volume original, observando:

- Selo holográfico de segurança, com a inscrição “Original Farol do Forte Editora”*
- Impressão metalizada com o logotipo da editora na última capa do livro (hot-stamping)*

Rodolfo Nakamura

7 Missões

O caminho do crescimento pessoal
passando pelos 7 Povos das Missões



FICHA CATALOGRÁFICA

Catálogo padrão AACR - Anglo-American Cataloguing Rules

Nakamura, Rodolfo

7 missões : O caminho do crescimento pessoal passando pelos 7 Povos das Missões / Rodolfo Nakamura. -- São Paulo: Farol do Forte, 2009.

130 p. : 22 cm.

1. Desenvolvimento pessoal I. Título

Ficha catalográfica elaborada por Isabel Cristina Hipólito.

ISBN 978-85-61679-02-6

Capa: Cláudio Reinke
Fotos da Capa: Rodolfo Nakamura (Arquivo Pessoal)

Dedicatória

Dedico esta obra á minha família
Minha mãe, Dona Meire, e Nelson,
companheiros de caminhadas
Meu pai, Takashi (*in memoriam*),
que me inspira a ser honesto e bom.
À minha mulher, Talita, que compreende
minhas necessidades e meu trabalho
e que trouxe nosso maior tesouro.

Agradecimentos

Agradeço, acima de tudo, a Deus, fonte eterna
de inspiração e iluminação.

Agradeço a todos os organizadores de
caminhos e hospitaleiros, por seu trabalho
incansável e altruísta.

Em especial ao José Carlos Palma, amigo e
incentivador desde a primeira hora, e aos
heróis Claudio Reinke, Romaldo Melher,
Gladis Pippi e Marta Benati, idealizadores do
Caminho das Missões.

Prefácio

Aceitar o convite do amigo e querido peregrino Rodolfo, para prefaciá-la sua obra tem sabores especiais. Tirante o prazer da escrita em si, o fato me traz gostosas lembranças.

A tradição, a cultura e o próprio povo gaúcho, sempre me atraíram e me fascinaram. O gostoso hábito da erva diária (falo do chimarrão), é para mim uma necessidade indispensável.

Relembrar São Borja, me traz à memória e fala ao meu coração o convívio e aprendizado com Leonel Brizola, um dos maiores

brasileiros de nosso País, uma saudosa amizade que muito me honra e me orgulha.

Remete-me aos dias gostosos onde pude deixar minhas marcas, ao pisar o Solo Missioneiro, e conhecer de perto o valor desta brava gente, sentir de perto a história e a cultura deste povo que aqui já estava muito antes de 1.500.

Caminhar com Claudio Reinke e Romaldo Melher, que juntos estão escrevendo uma das mais belas e apaixonantes histórias de resgate cultural, de nossos dias, é inesquecível. Quase inenarrável!!!!

Agradeço ao Rodolfo estes gostosos momentos que sua sensível narrativa me proporcionou. Em muitos momentos cheguei à emoção, que a verdadeira caminhada propicia.

Este grande Rodolfo, hoje um emérito peregrino e também escritor se revelou desde o início um enorme Ser Humano.

Entre os muitos milhares de peregrinos que trilharam o Caminho do Sol, ele se fez notar desde o início, logo em nosso primeiro contato.

À sua genialidade profissional e sensibilidade de ser humano, pessoalmente sou devedor confesso.

Portanto prezado leitor, "caminhe" por estas páginas, e viva as emoções, dicas e ensinamentos que esta leitura irá lhe proporcionar.

Aproveite esta oportunidade, para saciar sua sede sobre o "ato de caminhar". Usufrua deste cajado, ajuste a mochila, preste muita atenção às setas amarelas e... Bom Caminho!!!

José Palma

Idealizador do Caminho do Sol

Apresentação

A proposta deste livro é levar um pouco mais de luz aqueles que buscam o seu desenvolvimento pessoal.

Espero, humildemente, colaborar com o aprimoramento de suas experiências, e, finalmente, contribuir para que este mundo seja mais humano e próspero.

*Quanto ao homem, a quem Deus conferiu riquezas
e bens, e lhe deu poder para deles comer,
e receber a sua porção, e gozar do seu trabalho:
isto é dom de Deus.*

Eclesiastes 5:19

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	17
ZERO	21
UM.....	26
MISSÃO UM – CONHECER A TI MESMO.....	38
DOIS.....	41
MISSÃO DOIS – AVALIAR TUA BAGAGEM.....	55
TRÊS.....	57
MISSÃO TRÊS – OFERECER E ACEITAR AJUDA.....	67
QUATRO.....	70
MISSÃO QUATRO – ACREDITAR EM SI MESMO	83
CINCO	87
MISSÃO CINCO – RESPEITAR LIMITES	93
SEIS	96
MISSÃO SEIS – ACOSTUMAR-SE COM O SUCESSO	104

SETE	106
MISSÃO SETE - AMAR	111
Anexos.....	115
COMO FAZER O CAMINHO	115
O que levar.....	115
Hidratação.....	120
Nutrição	121
Como proceder.....	124
Credenciais e Autorizações.....	125
Preparação Médica.....	126
Mapas e guias.....	131
Bichos	132
Bibliografia.....	137
Mensagem final.....	143

INTRODUÇÃO

Eu caminhava com Romaldo pelo Caminho das Missões e falava sobre o empreendimento que ele, Claudio, Gladis e Marta tão bem estavam levantando. Ele me contava que o caminho surgiu da esperança de explorar melhor o potencial turístico da região. A agência de publicidade de três deles – nesta empresa a Gladis não era sócia - produziu um evento sobre turismo na cidade de Santo Ângelo. Sentiram que havia algum interesse no assunto, mas eram menores do que imaginavam.

Então partiram para uma pesquisa e resolveram empreender por si próprios o caminho missioneiro. Levantamentos históricos e várias caminhadas experimentais depois, nascia o roteiro. No ano que este livro começou a ser escrito, o projeto estava fazendo exatamente três anos desde a primeira vez que percorreram o que hoje é o trajeto até ser transformado em realidade.

Então, no meio da conversa, surgiu uma história de livro. Eu já estava envolvido no meu projeto pessoal de realizar mais um livro, então o assunto me interessou bastante.

Logo que voltei a minha casa, comecei a tamburilar um pequeno projeto no computador. Parecia uma viagem interessante, uma forma que encontrei de continuar a caminhada que eu acabara de realizar. Alguns anos – sim, anos se passaram, por conta de desvios em meu próprio caminho. Então, retomei o projeto, com outras caminhadas no curriculum pronto a finalizar e compartilhar com você o que aprendi em todas elas.

A caminhada de longa distância pode ser considerada como um esporte. Tem até um nome que designa este tipo de atividade, em inglês, é claro: *biking* (“ráiquin”, para os íntimos), ou ainda *trekking*. Mas, todos esses caminhos, inclusive um dos mais visitados no mundo – o de Santiago de Compostela, na Espanha – acabam trazendo para si a personalidade mística que acompanha a experiência.

A maior magia que ocorre neste tipo de jornada é o do conhecimento interior. Ela acontece não só por causa do isolamento – ficamos alguns dias sem estar ligados no mundo, pois o tempo todo só pensamos em caminhar e conhecer pessoas e lugares – mas também da própria atividade física. Há um *stress* gerado por uma rotina que não estamos habituados em nosso dia-a-dia. A maioria dos peregrinos está longe de ser esportista.

Bom, já que o caminho tem esta mística, deixei de lado qualquer preocupação de deixei-me enveredar pela trilha que este livro percorre. Acredito que podemos compartilhar a

experiência que tivemos, ajudando os demais a também alcançarem seus objetivos, peregrinos convictos ou futuros caminhantes destas passagens.

No momento em que comecei o livro, não me considerava propriamente um veterano em caminhadas. Afinal, esta foi apenas a terceira experiência no gênero. Mas, agora, neste final de inverno de 2009, com nove caminhos brasileiros percorridos no *curriculum*, tenho certeza que a bagagem que essas e outras experiências me trouxeram certamente ajudaram a compreender muito deste universo. Mais do que aprender-ensinar, este livro é simplesmente um gesto de amor a todos os que conviveram comigo, vivenciaram situações semelhantes ou simplesmente resolveram abrir o Caminho das Missões para que pudéssemos experimentar. Mas também é um gesto de apreço a você, que resolveu comprar esta edição e conhecer essa história.

Ainda tenho muito a caminhar, mas, certamente, pelas conversas que tenho com os amigos e suas reações às minhas descobertas, tenho certeza de que posso contribuir muito compartilhando minhas experiências com os leitores.

Registro aqui a satisfação de ter caminhado pelas Missões com Bariri, Iracema, Junior, Ana Maria, Gigio, Tereza, Veiga, Dercy, Lúcia, Geraldo, Iolanda, Marcos, Elena, Midori e Meire.

Antes de finalizar esta nota introdutória, um aviso importante: embora tenha nascido no norte do Paraná e crescido em São Paulo, este livro foi escrito em segunda pessoa, como forma de homenagear a forma como os gaúchos, inclusive os das Missões, versam o português.

Espero, de todo o meu íntimo, que este livro te ajude a esclarecer um pouco mais tuas idéias, e que tu desfrutes desta oportunidade, como eu próprio pude fazê-lo em tantas ocasiões.

Boa leitura.

O Autor.

ZERO

Somente a primeira fase do projeto do caminho missioneiro já estava implementada, disponível para caminhadas desde 2002, quando eu percorri o Caminho das Missões. Foi em outubro de 2004. Naquele tempo, havia três possibilidades de realizá-lo, sendo a mais longa caminhando por sete dias, passando pelas ruínas de São Nicolau, São Luiz Gonzaga, São Lourenço Mártir (atual município de São Luiz Gonzaga), São Miguel das Missões, São João Batista (atualmente no município de Entre-Ijuis) e Santo Ângelo Custódio (atual Santo Ângelo). A segunda fase incluiu São Borja, que fica na região noroeste do Rio Grande do Sul, completando, assim, os Sete Povos das Missões. Esta nova configuração é realizada em treze dias.

São assim conhecidas porque restaram, em solo brasileiro, as sete reduções que faziam parte de um projeto ainda maior da missão jesuítica na América do Sul. Elas fazem parte de um total de trinta reduções que se espalhavam pela região que hoje é o Paraguai, o nordeste Argentino, e sudoeste do Rio Grande do Sul, no Brasil.

Na época que começaram as implantações das missões, por volta de 1600 (SIMON, 2004), os índios guaranis ainda eram um povo semi-nômade, ou seja, sem residência fixa. Caminhavam pelas matas e mudavam-se conforme havia necessidade de buscar mais alimentos. Por outro lado, a Coroa Espanhola pretendia expandir seus domínios na colônia, ao mesmo tempo que a igreja também queria aumentar seus limites.

Assim, surgiu o acordo dos religiosos com a Coroa Espanhola de ocupação da região com a formação de Missões Jesuíticas com duplo objetivo: ocupar e delimitar as terras em favor do Reino da Espanha ao mesmo tempo em que se catequizavam os índios.

Essas Missões foram sendo instaladas com a construção de verdadeiras cidades, algumas com cerca de 9.000 índios, chamadas reduções. Tinham esse nome porque concentravam (reduziam) em um local os índios que seriam educados na fé cristã-jesuítica. Todo o solo era domínio espanhol, prerrogativa garantida pelo Tratado de Tordesilhas, de 1494. No entanto, foi o expansionismo português, inclusive por meio dos bandeirantes, que pontuou o declínio de várias missões, inclusive a devastação das 7 Missões, já em 1828 (SIMON, 2004)¹

Não bastassem esses fatos dos primórdios da história do Brasil, a região em que está o Caminho das Missões é recheada de contextos históricos recentes. São Borja é a cidade em que nasceram importantes personalidades políticas do Brasil, entre

¹ SIMON, Mário. **As Missões dos Sete Povos**. Pág. 75. Santo Ângelo: Talento, 2004.

eles João Goulart, Leonel Brizola e o ex-presidente Getúlio Vargas.

No meio do trajeto, Romaldo ainda nos mostrou a cruz que demarca a região da batalha mais sangrenta entre chimangos e maragatos. Parte desta história foi retratada por Érico Veríssimo em sua obra “O Tempo e o Vento”, em que personagens como Ana Terra e Capitão Rodrigo retratam os conflitos da região. Até hoje lenços brancos (que identificavam os chimangos, quando adornavam o pescoço) e vermelhos (maragatos) alternam-se na cruz, mantendo-se viva a tradição e a memória daquele tempo.

Ao final, em Santo Ângelo, temos uma homenagem à Coluna Prestes, em um monumento criado pelo arquiteto Oscar Niemeyer. Há também um museu que conta a história de Luiz Carlos Prestes, que emprestou seu nome àquela que foi uma das mais sangrentas resistências contra o regime vigente no século passado. A vida de Olga, companheira de Prestes, foi tema recente de um filme brasileiro, lançado em 2004.

Caminhar pela região das Missões, antes de ser uma atividade física ou uma experiência espiritual é também passar por lugares marcados pelas conquistas do povo brasileiro. O gaúcho, antes de tudo é um nacionalista, que tem amor à pátria e às terras que há muito tempo têm sido defendidas pelo povo que habita a região. Sem dúvida, um importante complemento cultural.

O primeiro dia de atividades é reservado à visita aos museus de Santo Ângelo, para aqueles que já estão na cidade. O

encontro, na sede do Caminho das Missões acontece logo após o horário do almoço, quando os últimos peregrinos chegam à cidade por via rodoviária.

Foi assim que chegou Elena e Midori, de São Paulo. Meio esbaforidas, chegaram à sede onde já se encontravam os demais peregrinos². Ainda estavam todos checando as últimas informações e foi o momento em que Romaldo, Marta e Claudio, nossos guias, começaram a verificar o peso das mochilas.

Essa primeira revisão é muito importante, porque começam a verificar o que tu trazes para a viagem. O peso da mochila não deve ultrapassar a média de 10% do teu peso, mas é comum o excesso de bagagem. Então, começa um questionamento para saber se não podes eliminar algum peso extra, por conta de algum item supérfluo.

Mochilas revisadas, fomos todos para outra sala, onde nos sentamos em círculo, com as janelas fechadas, à luz de velas. O pequeno e rápido ritual teve uma espécie de sorteio, em que cada um tirava um papel e conhecia o nome de seu “padrinho”. E assim foi feito, todos sendo afilhados e padrinhos ao mesmo tempo. A tarefa do padrinho é, principalmente, acompanhar a caminhada de seu pupilo, prestando apoio quando necessário.

Depois desta cerimônia, todos se encaminharam para um micro-ônibus, em traslado à São Nicolau, primeira redução a ser visitada.

² Peregrino: aquele que percorre grandes distâncias; viajante.

Nesta localidade, a praça teve que ser escavada nas últimas décadas do século passado para que a redução surgisse, já que o abandono por centenas de anos cobriram o lugar de terra. É nesse cenário que começa a nossa história... e o nosso aprendizado.

UM

O grupo tomou café de manhã junto, já em certa harmonia. A confraternização que houve no passeio à redução de São Nicolau e também no jantar, foi essencial para nos aproximar. O fato mais intrigante ainda era a altura do nosso guia, Claudio, que certamente despertou muitos momentos descontraídos.

- Claudinho, chega mais perto para um foto! – chamei – isso, agora, dona Meire, dê um abraço no nosso guia para registrarmos a diferença de alturas!!! – completei. Eram mais de meio metro de diferença!!!

Pouco depois, eu caminhava pela estrada, ainda no primeiro dia, incomodado com a mochila. O começo da caminhada é assim mesmo: a gente pensa que a bagagem está bem acomodada, mas é apenas durante o trajeto que a gente vai sentindo e ajustando corretamente o equipamento.

O início também é marcado por uma certa ansiedade, já que temos muitos quilômetros pela frente, em um trajeto desconhecido. Saímos em um grupo de 16 pessoas, mais o guia. Logo, a ansiedade é substituída por uma certa euforia e

os primeiros quilômetros são marcados por muita conversa alternando-se com momentos de concentração.

- Vamos parar aqui e fazer uma pausa – clamou Claudio, enquanto parava ao lado de uma imagem, assim que a estrada de terra havia começado – Que cada um faça seu pedido pessoal de proteção ao caminho – disse, deixando um espaço para que cada um fizesse, em silêncio, a sua prece particular.

Logo após, começáramos nossa caminhada. Eu tentava me lembrar com ajuda do Claudio sobre nossa passagem por São Nicolau, a primeira redução que visitamos. Andréa, então Secretária de Turismo da cidade, foi nosso guia no passeio e mostrou o sítio arqueológico da região. Fica dentro da área da cidade e dava para se ter uma idéia da dimensão do que estávamos para conhecer ao longo do percurso.

Ela nos contou, na tarde anterior, que a praça em que estávamos havia sido coberta pela terra durante anos, logo após as reduções terem sido abandonadas. Onde estávamos naquele momento havia sido alvo de pesquisas e toda a área havia sido recuperada mediante escavações. Visitamos as ruínas da grande praça quadrada e da igreja, nos fundos da qual era possível ver, inclusive, o sistema de esgoto da redução.

Enquanto lembrava, me ocorria o porque da importância de se recuperar a história. O ser humano tem uma necessidade de buscar suas origens, desvendando fatos de nossos ancestrais.

- Talvez porque faz parte das dúvidas universais saber de onde viemos e para onde vamos – filosofou Claudio.

Uma das peregrinas, Iracema, ficou um pouco atrás da maioria do grupo. Ao longo da caminhada, ela sempre se preocupou em ficar por último, apesar da sua experiência adquirida em outras peregrinações. Mais tarde, eu descobri que cada um tem um propósito ao realizar esta caminhada. A minha, passava pela necessidade de um autoconhecimento e desenvolvimento de potenciais para minha vida.

- Curioso, Claudio. Todo mundo com quem conversei falava muito sobre a necessidade de caminhar sozinho – retomei, pensativo.
- É verdade. Eu também já ouvi falarem muito nisso – disse, com ar pensativo.
- Inclusive, uma amiga minha costuma avisar aos demais, na hora adequada, de que, em algum momento da caminhada, quer andar sozinha, quieta.
- Realmente, muita gente tem este costume. Já aconteceu contigo?
- Sim, já aconteceu... – pensei um pouco.
- Comigo também. Como tu descreverias a experiência? – Claudio quis saber.
- No começo, a boca fica muda, mas a cabeça não pára de pensar. Os pensamentos vão surgindo um atrás do outro até que uma hora... uma hora pára. Aí, tudo o que percebo é que existe somente o ato de caminhar, em si.... – consegui resgatar algumas impressões.

- É mesmo. Podes acreditar que sim. Comigo já ocorreu também. Caminhar é um gesto tão natural como a própria vida – ensinou Claudio – é o jeito mais básico e acessível de nos deslocarmos de um lado a outro. Fazer um caminho, como estamos fazendo, é relembrar ao corpo a informação de que já fomos nômades, um dia.
- Mas também pouca atenção damos a esse ato, no dia a dia – completei.
- Pois é. Quando tu fazes uma caminhada de longa distância assim, tens que estar concentrado – continuou.
- O mais interessante é que caminhar não requer nenhum outro equipamento para deslocarmos pelo tempo e pelo espaço – deixei escapar.
- Podes crer, vivente! – riu-se Claudio. O assunto estendeu-se um pouco até que esgotamos o que era para ser dito naquele momento. A conversa parou quando Claudio desviou sua atenção da conversa para monitorar os demais do grupo.

Então eu fiquei pensando sobre o que acabáramos de conversar. A primeira conclusão é que a busca do autoconhecimento é uma atividade tão importante quanto antiga na vida da gente. Estar diante de um percurso longo, como passar pelo Caminho das Missões, é certamente um teste para nossos limites. Concluí-lo, então, é a certificação de nosso potencial.

Eu já havia percorrido outros caminhos, então já sentira aquele gosto de vitória que se instala em nossa alma, ao

concluir a jornada. Quando terminamos o trajeto, temos a satisfação de uma meta cumprida. Mais ainda: a de que podemos ainda mais. Essa sensação acaba por se disseminar em outros aspectos da nossa vida. Ganhamos autoconfiança e a autoestima aumenta bastante.

Mas, e o silêncio? Interessante que o silêncio que fazemos enquanto estamos caminhando pode ser um indício da concentração que empenhamos na atividade. Como é incomum ao cotidiano, estar frente ao objetivo de concluir o caminho em questão é um desafio. Desafios requerem disciplina e atenção para serem cumpridos.

Percebi, com o tempo, que o silêncio é mais do que a concentração. É claro que estar atento aos movimentos, à postura do corpo, à forma como pisamos é um dos grandes benefícios da concentração. Mas não ficamos o tempo todo monitorando o caminho. Isto também se perde no meio do silêncio entre cada passo. É um momento mágico de meditação. É quando deixamos o silêncio falar por si mesmo, dando um tempo na tormenta de pensamentos que assolam nosso cérebro constantemente.

Aí estava a resposta. Caminhar por longos trechos, por longos períodos, sozinho e em silêncio também leva a um estado de meditação. A mente esvazia-se de pensamentos, a atenção passa a ser a contemplação do próprio ambiente que nos cerca: a estrada, a sombra refrescante das árvores, o vento tocando nosso rosto, as nuvens no céu formando imagens, o canto dos pássaros, o sabor das frutas que colhemos pelo caminho. Contemplar, sentindo-se integrado à natureza,

recebendo toda a energia que ela generosamente nos oferece a cada instante.

Nesta hora, nosso corpo recebe todos os benefícios da meditação. É tempo de cuidar da saúde da mente. Os passos ritmados dão um outro compasso ao coração, à mente, ao corpo todo. Está aberto o portal do autoconhecimento.

- Que estás pensando agora, Rodolfo? – abordou-me Claudio. Então, expliquei a ele o que eu havia acabado de deduzir. - É... pode ser, é uma possibilidade – Claudio me pareceu sempre meio cético, antes de concordar com alguma idéia – Mas aqui há muito mais a se conhecer além do silêncio!
- Sim. O interessante é que a gente acaba por prestar atenção a detalhes que nos fogem na rotina dos dias.
- Ah, concordo contigo. Inclusive observando o próprio corpo. Há uma necessidade toda especial de prestar atenção a si mesmo, cuidar dos pés, dos músculos.

Certamente, um dos grandes benefícios deste tipo de viagem é a importância que começamos a dar ao nosso próprio organismo, muitas vezes esquecido na lida diária. Percebemos que um pequeno incômodo nos joelhos pode se transformar em um tormento, inviabilizando a caminhada.

- Até mesmo um pequeno cisco de areia pode atrapalhar a caminhada – alertou Claudio – De repente, tu encontras este cisco em teus pés e é suficiente para formarem bolhas neles, pela pressão e pelo atrito com a pele. E esse pequeno grão pode inviabilizar tua caminhada.

- De fato, quase aconteceu comigo. Quando revisei meus pés, tirando tênis e meias, percebi que havia uma vermelhidão no local. Então protegi a área com esparadrapo micropore³ e nada aconteceu.
- Tiveste tempo de te prevenires. Tem caminhante que não presta atenção a estes detalhes e depois sofre com as dores. É algo tão insignificante, aparentemente, mas pode te tirar de teu objetivo.

Percebemos então a influência que pequenas situações do ambiente em que vivemos podem nos causar transtornos. É como se aprendêssemos a dar valor a pequenos detalhes e a pequenas interferências enquanto ainda são pequenos, eliminando-os de nossas vidas.

Isso tudo também têm a ver com pequenos hábitos e atitudes que vamos deixando tomar conta de nossas vidas e, quando percebemos, transformaram-se em um conjunto forte a nos criar dificuldades. É como uma transmissão de rádio, em que pequenas interferências somadas podem nos impedir de sintonizar no canal que gostaríamos de ouvir. Então deixamos de sentir toda emoção que estávamos interessados em vivenciar em nossa vida.

O sucesso da caminhada avança com a atenção merecida a detalhes. Resolvê-los enquanto ainda são simplesmente detalhes, antes que se tornem problemas.

³ Tipo de esparadrapo feito de uma membrana que permite a respiração da pele, ao mesmo que protege a área afetada.

- Claudio, mas e a questão das origens? Por que acabamos fascinados pelos contextos históricos desta região? – retomei.
- Bom, Rodolfo, eu sou bem suspeito para falar sobre isso, porque eu simplesmente amo a história desta terra. Mas eu acredito que tudo o que nós vamos aprendendo sobre o que aconteceu no passado nos serve de parâmetro para saber como chegamos às condições que temos hoje. É como se fosse uma oportunidade de aprender com nossos erros, aumentando nossas chances de acertar.

É possível que Claudio tenha razão. Conhecer o passado é compreender toda a situação que vivemos no presente. É certo que não adianta ficar revivendo a todo instante o que passou, mas ter contato com a história faz parte de uma experiência enriquecedora, que nos prepara a novos desafios.

Andar pela região das Missões tem um sabor todo especial. Caminhar entre as ruínas, sentindo o passado glorioso em canções do vento é uma prazerosa oportunidade de ver como nosso povo foi constituído. De certa forma, aumenta o amor e o orgulho pela terra em que vivemos.

- Claudio, essa região é mesmo inspiradora – suspirei.
- Eu sei... mas posso assegurar-te, amigo, esta viagem está apenas começando! – disse, com ar de suspense forçado, com uma certa ironia no sorriso criado para aumentar minhas expectativas com a viagem. Seguimos em frente até a primeira paragem.

O almoço aconteceu em uma chácara bem simples, com uma longa mesa cercada de bancos de madeira. Perto das árvores que forneciam generosa sombra, um sanfoneiro e um cantador entoavam ritmos regionais.

A comida era simples, acompanhando a aparência do local. Mas ninguém estava preocupado com isso. O esforço da manhã havia esgotado as energias físicas de todo mundo, embora o sorriso brotasse pela conquista deste primeiro objetivo.

O calor na região das Missões é intenso, mesmo sendo uma região de geografia plana e ventos freqüentes. Embora alguns preferissem a cerveja refrescante, outros caminhantes buscavam saciar sua sede com sucos e água.

- A alimentação é uma questão muito importante para os caminhadores – ponderou Claudio.
- Ah, sim. É preciso repor as energias. Saco vazio não pára em pé – comentou Meire.
- Vamos sempre ter uma saladinha, que além das fibras e vitaminas, ajudam a repor líquidos, a proteína da carne, além de carboidratos... aliás, deixa eu pegar uma batatinha cozida que está por aqui... – continuou Claudio.

É importante tomar bastante líquidos, que perdemos pelo calor e pelo esforço físico. O consumo de água, por sinal, é muito importante ao longo da caminhada. Tu poderás perceber melhor resultado ao consumir pouca quantidade várias vezes ao longo do trecho. O ideal é evitar a sensação de

sede, pois quando esta vem, é sinal de que já está faltando líquidos no organismo.

A desidratação é um problema muito comum, porque não estamos habituados a cuidar do consumo de água no dia a dia. Ainda mais, a maioria do trajeto acaba sendo feito com o sol sobre nossas cabeças.

Aliás, outras importantes providências são o uso de protetores solares. O melhor, sempre, são as chamadas barreiras físicas – roupas e chapéu. Prefira sempre roupas leves, que permitam uma boa transpiração. Tecidos novos permitem boa proteção solar com boa ventilação e ainda têm a vantagem de secarem rapidamente. Procure também um chapéu que proteja bem o rosto e as orelhas, além de permitirem uma refrigeração da cabeça.

- Eu prefiro andar com esse chapéu de palha – confidenciou Meire – é leve, tem abas grandes o suficiente para proteger uma boa parte da cabeça. Além disso, a trama das palhas permitem boa ventilação. Além de serem boas de andar no sol e na chuva, são baratinhas!!! – disse, rindo-se.
- De qualquer forma, o importante é escolher cores claras para o vestuário, pois absorvem menos energia solar, portanto são mais fresquinhas – ponderei.

Mais uma vez, a atenção com os detalhes relacionados ao corpo apareceram em meus pensamentos. Primeiro, fornecer fontes de energia adequados ao organismo – proteínas, carboidratos, vitaminas e água. Depois, cuidando da preservação da pele.

- Além disso, é importante também utilizar óculos que tenham proteção aos raios ultravioleta (UVA, UVB e UVC) – alguém lembrou – evitam problemas futuros nos olhos, como o glaucoma.

Engraçado como a prevenção é uma idéia forte nesta viagem. E como acabamos por ter contato com assuntos de nosso corpo, o que pode, muitas vezes, levar a conclusão de quão pouco sabemos sobre nosso próprio instrumento de vida.

Todos almoçaram e descansaram um pouco. Em seguida, partimos em direção à pousada onde passaríamos a noite. Um pouco antes do jantar, todos tivemos contato com mais um importante cuidado conosco mesmo: o banho.

Chegamos à comunidade Rincão dos Teixeiras já no final da tarde. Foram trinta e um quilômetros de caminhada. Assim que anoiteceu, recebemos umas visitas ilustres. Alguns gaúchos, vestido com bombachas, lenço no pescoço, botas e chapéu, apareceram na pousada e ficaram encantados com a nossa história. Sabendo que éramos de outro estado, queriam, a todo custo, nos levar até a fazenda – que ficava a alguns quilômetros dali – para saborear um legítimo churrasco de chão, à moda gaúcha.

Tivemos algum trabalho para, gentilmente, declinar o convite. No meio da conversa, Romaldo aproximou-se e me disse:

- Vês como estão vestidos? É o traje de gaúcho típico!

Um pouco depois, perceberam o cansaço de todos. O jantar foi simples, mas bastante completo. Todos tomaram seus banhos, jantaram e logo em seguida nos revezamos na lavagem das roupas.

Depois de andar o dia inteiro, o corpo pede um cuidado especial. Além da higiene pessoal, necessária para manter a saúde, a água batendo no corpo é um importante revitalizante. A sensação agradável do pós-banho é potencializada nestas condições.

Ao final do dia, percebemos que sabemos pouco de nossas reais necessidades. Precisamos de água, comida, um banho relaxante e um lugar para nos abrigar o sono. É apenas isso que precisamos para seguir nosso caminho. Pelos próximos 7 dias, é tudo o que vamos precisar para nos sentirmos realizados e felizes.

MISSÃO UM – CONHECER A TI MESMO

O que tu podes utilizar desta primeira missão é o aprendizado de que tu já possuis contigo tudo o que precisas para realizar teus sonhos e objetivos. O essencial já está em teu poder.

O corpo é o templo do ser. É o espaço físico que permite o desenvolvimento das ações geradas pelo espírito e pela mente. Para qualquer empreitada, tudo o que precisas essencialmente, depende da qualidade desta ferramenta que é teu corpo.

Primeiro, é importante tomar consciência da importância de cada pequeno mecanismo inteligente que te forma. Ao caminhar por uma longa jornada, vais perceber que um pequeno descuido, como um pequeno grão de areia, pode se transformar em um grande problema, inviabilizando o empreendimento.

Além disso, é importante que te conscientizes da necessidade de nutrir bem o corpo e a mente. Alimenta-te corretamente, hidrata-te, higieniza-te.

A meditação, que pode ser conseguida pelo ato repetitivo de caminhar por longo tempo ao invés de outras atividades, é a limpeza da mente. A partir deste ponto, abre-se espaço para renovar-se os pensamentos, já que velhos pensamentos-poeiras que ocupavam o cérebro foram retiradas.

Tu poderias, então, caminhar perto de tua casa diariamente e terias bons resultados. Sem dúvida, terás. Mas estar realizando o Caminho das Missões te afasta da rotina cotidiana. Por um período – recomendo o trajeto completo – tu estarás longe de

tuas atribuições normais, desligado de tudo. Haverá pouco tempo para ligações telefônicas (domine a tentação de resolver problemas à distância, neste período. Lembra-te que são tuas férias para tratar da saúde do corpo e da mente. Tu estarás cuidando de ti mesmo). Também haverá menos tempo para tragédias da humanidade (a maioria das pousadas não tem televisão. Da mesma forma, evita contato com o mundo por meio de rádio e jornais), o que vai evitar a poluição de teus pensamentos, bombardeando-os com a carga negativa dos noticiários.

Ela, a meditação, também leva ao autoconhecimento. É nessa hora que tu começa a conhecer a ti mesmo, descobrindo tua potencialidade verdadeira. A força criativa começa a agir conforme surge espaço na tua vida para manifestar-se. Nos momentos de silêncio, em que tu consegues esvaziar tua mente, deixas de ser o que os outros julgam. Teu próprio julgamento sobre todas as coisas do mundo é deixado de lado. Nesta hora, simplesmente serás.

Ao peregrinar, tua rotina é outra. Se fosse uma profissão, tua única missão diária seria acordar cedo, tomar café da manhã e caminhar, além de ter refeições e diálogos agradáveis e uma boa noite de sono patrocinada pelo esforço físico.

Além disso, a superação das dificuldades te mostrará que tua capacidade de realização é maior do que imaginavas. Certamente a ansiedade do primeiro dia é seguida por uma alegria interna que comemora o alcance do primeiro objetivo. Afinal, as primeiras dezenas de quilômetros da caminhada já foram vencidas. Com o tempo, tua mente se acostumará com

uma nova rotina: a de vencer, diariamente, os desafios do caminho.

Ao caminhar, tu só precisas avançar, apoiando os pés no chão, um após o outro. Assim como na vida, para cumprir um objetivo tu precisas dar um passo de cada vez.

Todos os que caminham junto conosco estão praticamente na mesma situação em que nós nos encontramos. Quando peregrinamos juntos pelo Caminho das Missões, não temos mais do que nossa roupa e nossa mochila. Temos as mesmas refeições, as mesmas alegrias e mesmas dificuldades. Aqui não há subterfúgios de maior ou menor poder. Então, passamos a compreender que tudo o que precisamos de fato, é compreender quem somos, quais são nossos objetivos e que, cuidando de si mesmo, já possuímos tudo o que é necessário para prosseguir.

Então, tu compreenderás que para ser feliz bastará simplesmente ser quem tu és, em essência, e conseguirás cumprir, passo a passo, todas as metas que te levarás a alcançar o objetivo que estabeleceste para ti mesmo.

DOIS

Todos acordaram muito cedo, como na véspera. Ao tentar me levantar, doeu-me todo o corpo, especialmente as pernas. Enquanto nos preparávamos, Iolanda lembrou a todos que era aniversário de Marcos, mas sem que ele percebesse.

A rotina da viagem começou a se estabelecer. Na noite anterior, após o banho, todos lavaram as roupas que utilizaram no dia. Para quem nunca fez uma peregrinação como esta pode estar achando estranho, mas é preciso lavar as roupas do dia porque a bagagem é reduzida, uma vez que vamos carregar tudo o que vamos precisar dentro da mochila que é conduzida pelo corpo e sobre nossos pés.

A manhã seguinte começou com as pessoas recolhendo as roupas do varal e ajeitando-se todos os pertences. O saco de dormir não deve ser enrolado – para não estragar as fibras que o compõe – mas literalmente enfiado dentro da bolsa que o acompanha. Assim todos fizeram. As roupas que estão ainda meio úmidas, geralmente as meias mais atalhadas, foram acomodadas separadamente das roupas secas ou então penduradas com alfinetes de segurança na mochila, formando

o que chamamos de “favelinha”, uma espécie de varalzinho improvisado. Assim, foram secando enquanto caminháramos.

Colocamos sempre o que é mais pesado no fundo da mochila e na área que vai ficar mais próxima do corpo. Uma boa mochila tem uma faixa, chamada de barrigueira ou cinta, que literalmente abraça a região do abdômen, encaixando a base da bolsa próxima às nossas costas, na região dos quadris. Na verdade, é essa área que vai realmente receber todo o peso – e não os ombros, aliviando-os e evitando dores musculares.

As alças que ficam no ombro devem guiar a mochila para que ela fique bem rente às costas. O ideal, inclusive, é que tenham um fecho adicional, unindo-as na altura do peito do caminhante, dando mais firmeza, o que aumentara o conforto.

É muito comum os caminhantes dormirem com as roupas que vão usar no dia seguinte. Desta maneira, ao acordar, estão praticamente prontos para partir. Como utilizo roupas de tecido sintético, como as tecnologias “Dry”⁴, nem preciso me preocupar porque estará liso, sem amassar. Além disso, secam rapidamente depois de lavadas e evitam a sensação de corpo encharcado enquanto caminhamos.

Como já contei a vocês, Elena e Midori foram as últimas a se juntar ao grupo em Santo Ângelo. Elas já haviam feito o Caminho de Santiago algumas vezes e trabalhavam em empresas ligadas ao turismo. Resolveram percorrer as Missões como opção de férias. Elas trouxeram dois tipos de mochilas:

⁴ Diversas marcas são registradas para identificar os tecidos que têm esta característica como Dryfit®, Dry Action®.

a cargueira e a de ataque. A primeira, como o próprio nome diz, é utilizada para levar a maior parte da bagagem de viagem e são transportadas de uma pousada para outra. A segunda é utilizada para levar os recursos necessários para aquele dia, como produtos de farmácia (remédios, esparadrapos e ataduras) e alimentos (água, barras de cereais, biscoitos, balas e frutas desidratadas).

Elas utilizaram esta configuração durante a viagem, porque já vieram com o propósito de despachar as bagagens de uma pousada para outra, pois ambas estavam com problemas para carregar as mochilas – dor nas costas em uma e bursite em outra.

Esse fato me fez lembrar os conselhos de um amigo peregrino, José Palma. Ele comenta que o ideal, para que a experiência seja completa, é carregar consigo tudo o que julgar necessário na bagagem às costas. Sempre comentou que a mochila também tem muito a nos ensinar. No entanto, o passeio deve também ser algo prazeroso. Se não houver mesmo condições de conduzir suas coisas pelos próprios pés, prejudicando ou agravando o estado de saúde, então o jeito é despachar as malas.

Eu me lembro que, na saída, eu ainda comentei com Lúcia, uma das peregrinas:

- Veja bem o que estás levando na tua mochila, escolhes o que é essencial levar.
- Ah! Eu já fiz minha seleção em casa. Aqui tenho realmente o que eu preciso para esta viagem. Foi difícil

decidir o que trazer – respondeu, quase em tom de protesto.

- Mas eu ainda estou achando tua mochila um tanto pesada – disse, enquanto tentava ter uma medida do peso, levantando a bolsa com um dos braços.
- Realmente eu fiz uma seleção e não posso eliminar mais nada dessa mochila...

Ela havia comentado alguma coisa sobre seus objetivos no Caminho das Missões. Entre eles, com muito destaque, estava o autoconhecimento e até mesmo desapego material, esses emprestados de uma leitura que fizera para inteirar-se do passeio.

- A mochila, então, será de grande ajuda, pois com ela vais aprender muita coisa.
- O que, por exemplo? – quis saber rapidamente.
- Vamos começar a fazer o caminho. O aprendizado virá.
– respondi, evitando eliminar a possibilidade fantástica do aprender por si mesmo.

A verdade é que ao ver que Elena e Midori estavam despachando suas bagagens, a peregrina resolveu que também passaria a enviar suas malas, afinal o peso transportado no primeiro dia fora grande, causando demasiado cansaço.

Confesso que eu fiquei um pouco decepcionado e tive que lutar para evitar julgamento. No entanto, o hábito já me havia feito perceber que julgar alguém por suas atitudes (em situações banais como esta) é um desperdício de energia, uma vez que para cada pessoa há uma verdade que lhe diz respeito.

Como não envolvem questões éticas ou morais e nem ferem à outrem, não haveria porque fazer julgamentos, desperdiçando tempo e energia em uma tarefa vã.

Enquanto caminhava, veio-me o pensamento intuitivo que enterrou de vez as frustradas tentativas da mente de brincar de avaliar a atitude alheia: “Nesta viagem, ela veio para realizar outros aprendizados. Certamente, tudo o que aprenderia com a mochila ela já sabe ou deverá aprender em outra oportunidade, em outra fase de seu aprendizado”.

- O que a mochila haveria de me ensinar? – perguntaria mais tarde.
- Bom, eu posso te contar o que eu aprendi com as minhas peregrinações anteriores, mas não posso garantir que essa verdade te serviria como alguma lição – ponderei, antes de começar a explicar.
- Tudo bem, mas é algo assim tão valioso que não podes me revelar? – provocou Lúcia.
- Certamente que não. Então posso falar um pouco sobre o que aprendi com a minha primeira viagem – comecei – Eu havia planejado com todos os detalhes a primeira peregrinação, contando as dificuldades que teria pelo caminho. Procurei minimizar o peso de tudo, pois sabia que afetaria meu desempenho. Esse, aliás, é o primeiro ponto: não apenas caminharia ou pedalaria (minhas peregrinações incluem viagens de bicicleta). Mas teria que levar minha própria bagagem. Era meu propósito.

- Entendo – assentiu com um balançar de cabeça, olhar interessado, ajustando os óculos com uma das mãos.
- No entanto, para minha surpresa, no meio da viagem, tive que repensá-la. Descubri, surpreso, que de tudo o que eu havia cuidadosamente selecionado, cerca de 40% do peso poderia ser simplesmente deixado para trás. Não me serviria para nada, além de me cansar ainda mais. Então, providencialmente, tratei de despachar esse excesso para o final da viagem, aliviando o peso. O corpo certamente agradeceu e pude seguir viagem com mais conforto e com mais certeza de que teria condições de chegar.

Ela pareceu não compreender completamente o sentido daquilo tudo e chegou mesmo a dispersar-se e mudou o assunto da conversa. No entanto, eu mesmo comecei a pensar mais sobre o assunto enquanto prosseguia pelo caminho.

Como eu havia planejado minha primeira viagem em detalhes, havia chegado ao capricho de retirar todas as embalagens desnecessárias (de filmes, de pastas dentais, de aparelhos de barbear) e me sentia satisfeito. Até mesmo a saboneteira de plástico e a fraqueira de tecido haviam sido substituídas por sacos plásticos, bem leves e com a mesma função de separar e proteger esses objetos. Para se ter uma idéia, essas providências pouparam inacreditáveis meio quilo de bagagem.

No entanto, ainda considerando que a bagagem estava pesada, no meio do caminho tive que parar e refletir sobre o que eu levava.

Ao concluir que alguns equipamentos e roupas estavam em excesso, resolvi separar tudo em uma pochete e despachá-la. Mesmo a tal pochete, que eu havia escolhido com muito critério e carinho, estava sendo deixada para trás, porque seu peso passou a ser desnecessário com menos volumes a transportar. Tive que me desapegar dela (“puxa... eu havia selecionado especialmente para aquela viagem...”). Mais importante ainda, concluí que, na verdade, o que eu havia antes considerado como essencial, era apenas importante para a viagem, ou seja, dispensável.

Então, pude compreender bem a diferença entre o que é “supérfluo”, “importante” e “essencial”. Um aprendizado que acabei estendendo a outros setores da minha vida.

Supérfluo é tudo aquilo que eu pensei em levar na viagem, mas que, deixado para trás, fez absolutamente nenhuma diferença. Geralmente são aqueles objetos que a gente coloca na mala, quando vai viajar e, quando volta, pensa: “puxa, eu nem me lembrei que havia levado isso!!!”. É tudo que a gente pode viver sem, caso não tenha.

Importante é algo que até podemos usar vez ou outra no passeio e que, certamente teve utilidade. É uma peça de roupa ou um canivete suíço com centenas de funções diferentes. Mas, caso tivesse esquecido em casa, também não seria assim tão ruim assim. Pode até fazer falta, mas a gente sobrevive sem.

Essencial é a camiseta que nos protege durante todo o percurso. É o capacete, para os ciclistas, que vai proteger do sol e das batidas, em caso de queda. É a água que vai nos

hidratar e alimentar. Enfim, é item que não pode faltar, é impossível sobreviver no caminho.

Toda vez que eu faço um caminho destes, acabo voltando com a vontade de eliminar de minha vida tudo o que é supérfluo. Começo a pensar o que está pesando em minha mochila e verificar uma forma de aliviar o peso nos ombros.

Um pouco depois deste momento de reflexão, retornei de meus pensamentos e percebi que todos se encaminharam para o gramado que fica à frente da pousada. Então, em círculos, Romaldo puxou a galera, que entoou um “Parabéns a você” para o aniversariante Marcos, que demonstrou estar à vontade, embora um pouco surpreso.

- Isso é essencial – pensei – manifestar carinho e amor aos amigos não pesa nada na mochila, embora seja imprescindível para alcançar a felicidade. Amar e ser amado nos leva a ser feliz.
- Puxa! Você está mesmo inspirado hoje, mestre! – brincou Lúcia.
- Bom, já que o momento é de reflexão, então te digo que a primeira coisa a fazer é tirar as máscaras de dentro da mochila! Afinal, é bem mais leve ser espontâneo, expondo seus sentimentos, sem se esconder atrás da proteção de máscaras. Realmente vale a pena representar todo o tempo? Certamente que não. O melhor é ser quem somos realmente!
- Nossa! Hoje a caminhada será inspirada!

- E dolorida! Ajuda-me a colocar a mochila nas costas, por favor! – falei, com um leve sorriso no rosto.

Enquanto eu arrumava a minha bagagem, pude ver como mesmo aquele grupo de oito pessoas que vieram com o mesmo modelo de mochila – encomendaram cores diferentes, mas o fabricante enganou-se e mandou todas em vermelho e preto – nenhuma era exatamente igual a outra. Que dizer então dos outros caminhantes?

- Nossa, a mochila de sua mãe é muito pequena – veio buscar assunto outra companheira de caminhada.
- Pois é, Iracema. Você acredita que ela tem apenas três kilogramas? – respondi.
- Não é possível!!! – espantou-se – as nossas mochilas têm, em média, sete a oito kilos! – disse quase em tom de protesto – O que ela traz na mochila?
- Tudo o que ela precisa. Desde roupas, higiene pessoal, chinelos e até o saco de dormir.
- Nossa, ela é bem organizada, então, não é?
- Sim. Ela cuida bastante da mochila porque seu corpinho merece cuidados especiais. Além de ter setenta anos completos, ela ainda tem escoliose, lordose (que são desvios na coluna), osteoporose e joanetes. Ah! Ela também anda reclamando que o joelho anda meio instável... por isso caminha sempre com essas calças de Lycra® tipo pescador – completei.

- O que? Setenta anos? Vou querer ter toda essa vontade quando estiver com essa idade! – completou, enquanto se afastava um pouco para amarrar o tênis.

Começamos a jornada do dia. Fiz um pouco de alongamento um pouco antes de colocar a mochila porque os músculos estavam reclamando do esforço físico. Por um momento fiquei pensando se eu não estava exagerando no peso, o que certamente poderia contribuir para meu desgaste. Mas não. Acredito que os cinco quilogramas e meio faziam da minha bagagem uma das mais leves do grupo.

Pouco tempo depois, com o corpo aquecido pela caminhada, as dores foram passando, assim como o desconforto que ele proporciona.

- Eu estive pensando sobre a questão da mochila – aproximou-se Romaldo, o outro guia. Claudio havia partido na noite anterior, pois tinha compromissos em Santo Ângelo – eu não pude deixar de ouvir você conversar com a Lúcia sobre o assunto.
- Sei... – respondi meio desconfiado.
- Fale mais sobre sua experiência. Achei interessante teu ponto de vista – incentivou-me, com um certo sotaque gaúcho.
- Tu já percebeste que a mochila de cada peregrino é diferente de outra?
- Sim, claro. Mesmo destes peregrinos de Cambé, que têm modelos semelhantes... – respondeu o guia – Veja que cada um arrumou o conteúdo de um jeito

diferente. Algumas mochilas estão mais achatadas, outras mais gordinhas – observou.

- Pois é, Romaldo. Sempre há algo diferente dentro de cada uma delas. Há um toque pessoal em cada uma. É um pequeno adereço, ou nenhum, porque simplesmente não precisa. É uma agulha de tapeceiro a mais (nunca se sabe), ou nenhuma, porque simplesmente não precisa. E assim por diante.
- É mesmo... – concordou.
- Cada um faz sua mochila de acordo com o que julga ser melhor. Quando estamos numa dessas lojas de aventura, ficamos horas escolhendo o que queremos. Nossas decisões são preferencialmente defendidas pelo raciocínio lógico (é mais fácil aceitar a razão, porque é lógica, mesmo). Mas, alguns também escolhem por outros critérios subjetivos.
- Curioso, Rodolfo, é que mesmo que as compras sejam as mesmas, cada mochila é diferente uma da outra. Sim, porque na hora de guardar cada objeto, eles sempre têm a chance de se acomodar em posição diferente de uma mochila para outra!!!
- Sim, Romaldo. Nem por isso, a tua mochila é melhor do que a minha. Isso é só uma questão de ponto de vista. E ainda bem que temos também variedade de pontos de vista. De outra forma, se o mundo não tivesse uma pitada de pensamento estratégico (não necessariamente lógico), se não tivesse o tal calor

humano, o toque de amor subjetividade, a vida seria muito chata – completei, sorrindo.

- Concordo contigo – disse o gaúcho.
- Não se trata de sair defendendo parábolas e analogias. Nem pensamentos ordenados e racionais. Mas sim, entender que cada um tem sua mochila e escolhe o que quer colocar dentro dela. Se, na loja de aventuras, aquele lindo equipamento lhe convier, e então decidir carregá-lo, faça-o. Se seu julgamento disser "não convém", então deixe-o lá.
- Acho que sei o que está dizendo, mas prossiga, rapaz!
- O principal é respeitar as decisões dos outros. Também respeitar a oferta que os outros lhe fazem. Você pode decidir o que quer na sua mochila, mas não o que vai servir na bagagem alheia.
- Acho que estás falando de algo mais do que a simples arrumação de coisas na mala, não é, meu amigo? – quis saber Romaldo.
- Sim. É que eu estava pensando como a gente, às vezes, tenta interferir na vida dos outros, nas decisões e na forma de ser de outras pessoas. Muita vez, daqueles que estão próximos de nós.
- Pois é, meu amigo. Cada um tem uma experiência diferente e acaba, por isso, tendo visões diferentes da vida.

- Graças a Deus que existe essa diversidade! Assim, aumentamos a chance de ver caminhos diferentes para a vida, não acha? – perguntei.
- É mesmo. Com o tempo cada peregrino acaba julgando por si mesmo o que está lhe pesando na mochila, o que lhe faz doer os ombros tentando carregar o mundo. Aí, deverá haver a decisão que muitas vezes é difícil para as pessoas: decidir tirar o peso extra de suas vidas, deixando sua carga mais leve.

E assim continuamos caminhando conversando um pouco mais, mantendo sempre a analogia do que carregamos em nossas vidas. Algumas horas depois, chegamos a São Luiz Gonzaga, não sem antes cruzarmos com uma pessoa em trajes e trejeitos típicos da região. Na verdade, sobre os trejeitos, refiro-me à imagem formada dos gaúchos em chacotas, pois, embora caminhasse com delicadeza, não era propriamente uma moçoila, mas um rapazote! Certamente, uma experiência diferente, a de conhecer o gaúcho típico... das piadinhas de revista.

Como chegamos cedo, Iracema resolveu fazer uma torta de aniversário. Descobriu-se, durante a caminhada, que eu e o Geraldo também fizéramos aniversário por aqueles dias. Então iríamos comemorar o aniversário dos três.

Logo após o banho providencial e o almoço maravilhoso servido com a hospitalidade carinhosa de Margareth, saímos pela cidade para procurar os ingredientes. Aproveitamos para passear um pouco pela bela cidade, conhecendo a igreja matriz e tomando sorvetes na praça.

Depois de lavar as roupas, a tarde ficou reservada para uma grande roda que serviu para nos aproximar ainda mais. Depois de muitas risadas, veio o jantar e logo após, o bolo comemorativo. Foi uma festa, com muitas risadas, fotos e alegria estampada no rosto de todos.

- É uma experiência para guardar na minha mochila – comentei com o Romaldo.

MISSÃO DOIS – AVALIAR TUA BAGAGEM

Quando em peregrinação, o ideal é sempre transportar tua própria bagagem. É claro que, em situações em que isso pode agravar tua saúde, a melhor decisão é despachá-la, mas considere a possibilidade de levá-la contigo, sempre. O sentido maior é aprender que és capaz de caminhar por ti mesmo, carregando tudo o que necessitas na jornada.

Depois destas experiências, vais perceber que estarás mais crítico no julgamento do que é essencial, importante e supérfluo na tua vida. Então, terás condições de te concentrar naquilo que te trará mais resultado, o que te conduzirá ao êxito de tuas ambições.

São tarefas que podem ser deixadas de lado. São máscaras que criamos para nós mesmos, para, muitas vezes, esconder de nós mesmos nossas próprias fraquezas. São relacionamentos que mantemos, muitas vezes até por capricho. E não estamos falando somente de afetividade, mas de apego também à amizades ou ainda a situações que nos seguram, que nos dificultam seguir adiante.

Todo o tempo estamos fazendo escolhas. Neste momento mesmo, podes escolher fechar esse livro e nunca mais abri-lo. Mas podes continuar a leitura, ver, sentir e ouvir o que as entrelinhas te dizem para ajudá-lo.

Mas a bagagem que trazes, certamente vai influenciar na tua leitura. Por exemplo, ao dar um exemplar deste livro a um amigo, evite alimentar expectativas que ele vai ter as mesmas impressões e aprendizado que tu tiveste. Lembra-te que a mochila dele também é diferente da tua.

Ao te deparares com as páginas deste livro, certamente vais escolher o que desejas colocar na tua mochila. E certamente já terá espaço para novas idéias de como seguir tua vida de agora em diante.

Pois assim é nossa vida. Escolher e fazer. Decidir e realizar. Veja o que pesa nas tuas costas hoje. Analisa se é essencial para tua sobrevivência. Livra-te do peso extra, concentrando-te no que te trará saúde, vitalidade, força e energia, viabilizando teu sucesso. Comece agora mesmo a arrumar tua mochila.

É certo que, com o tempo, vais abrir espaço para coisas importantes e até supérfluas na tua vida, na tua mochila. No entanto, já estarás atento e saberás a diferença. Terás consciência e serás guia e comandante de tuas ações. Deixará o apego de lado e fará a escolha certa do que é necessário para seguires em frente.

TRÊS

O dia nasceu meio nublado. A previsão de chuva era para dois dias anteriores, mas, até aquele dia, caminháramos no seco.

- Vai chover! - praticamente decretou o Veiga.

- Espero que não - respondi - caminhar sob chuva não é das tarefas mais agradáveis - ponderei.

- Mas o horizonte está cinza demais. Hoje a gente não escapa - profetizou, finalizando a conversa, enquanto terminava de escovar os dentes.

Depois do farto desjejum, nos despedimos de Margareth e partimos.

Pude perceber que, ao fazer a série de alongamentos da manhã, ou mesmo na hora de me levantar, não ter sentido as dores musculares do dia anterior. Pelo menos, não na mesma intensidade. Na verdade, havia apenas uma leve fadiga. Mas aquele incômodo causado pelo acúmulo de ácido láctico parecia ter-se dissipado.

Caminhávamos margeando o campo de trigo, tal qual já estava se tornando rotina durante o caminho. O vento leste estava forte e o dia amanhacera definitivamente nublado.

Ainda comemorávamos o dia encoberto que nos animava a andar um pouco mais rápido. Embora a radiação do sol sabidamente atravessasse a camada de nuvens, o que faz a gente tomar um pouco mais de cuidado com a pele, aplicando um bom filtro solar, o ar estava um pouco mais fresco.

Chegamos ao almoço na casa do Argemiro, que vestia um traje típico gaúcho, com a calça de bombacha. A erva mate já saciava o paladar dos peregrinos que conduziam o chimarrão de mão em mão.

Um pouco depois do almoço, um mormaço tomou conta do páteo e logo a chuva atrapalhou os nossos planos de dançar e relaxar ao som da gaita do Argemiro. Tão logo a chuvinha cessou, partimos.

Uma hora depois e paramos novamente em outra casa. Era de parentes de Argemiro que nos receberam e fizeram questão de nos oferecer um suco de laranja.

- Gente, vamos apressar porque a chuva vem vindo para cá – alertou mais vez o Veiga.

Um grupo formado pelos caminhantes de Cambé seguiu adiantado, com exceção de Iracema. Também saíram antes Meire, Elena e Midori.

Logo depois de sair, Romaldo nos mostrou uma cruz, fincada na terra, em um barranco alto, à esquerda.

- Esta cruz marcou a batalha mais sangrenta entre chimangos e maragatos – demonstrou Romaldo. – Observem que há um lenço vermelho, meio desbotado já, em volta da cruz. Até hoje o povo vêm até aqui, tira o lenço branco que simboliza os chimangos e o substitui pelo vermelho do maragatos e assim sucessivamente. Mantém a tradição.

Seguimos caminhando animadamente. A promessa era chegar ao próximo ponto e saborear broas de milho, o que foi feito. Da simpática casinha onde nos serviram bolachas, mate e artesanato, avistamos um lago que compunha uma paisagem serena pelos trigais.

Faltavam ainda uns cinco quilômetros para o ponto de pouso – próximo à redução de São Lourenço Mártir, quando os trigais pararam de se balançar. Um súbito mormaço mais uma vez tomou conta da região. O ar ficou completamente parado e quente. Olhamos para trás e vimos que as nuvens negras avistadas na casa do Argemiro pararam de correr cruzando a estrada que seguíamos. Agora corriam em nossa direção.

- Vamos apertar o passo porque vai começar a chover - alertei à minha mãe. Naquele momento, ela só fez concordar comigo. - Quer que eu leve a mochila?
- Não. Está tudo bem. Vamos apertar o passo - respondeu, decidida.

Realmente começamos a andar bem mais rápido, a ponto de deixarmos a maioria dos peregrinos, que até àquela altura caminhavam conosco, para trás.

As nuvens pareciam zangadas, alterando as fisionomias e formas esculpidas pelo vento, enquanto aqueles flocos de vapor tornavam-se mais rápidas e pesados.

- Vamos tentar chegar àquele silo - determinei - deve estar a dois quilômetros daqui. Não vamos conseguir chegar até a pousada.

Começamos a andar mais rápido. O GPS marcava 5,3 Km/h, o que é muito rápido para Meire. Certamente teríamos mais desgaste do que deveria haver.

A poeira começou a levantar-se em nuvens. O vento ficou bem mais forte. Os pés de eucalipto inclinavam-se ao sabor de vento, em uma sombria e assustadora pintura em movimento. O trigo era açoitado com rajadas violentas. As nossas pernas sentiam o mesmo castigo, recebendo areia que batia forte, arrastada pelo vento em uma nuvem que assustadoramente levantava a mais de três metros do chão. Estávamos dentro dela, com poucos metros de visibilidade à frente.

Definitivamente a chuva chegaria implacável. O vento oeste vinha com força, fazendo as nuvens caminharem como um grande telhado retrátil cobrindo o campo de trigo. O teto estava cada vez mais baixo e negro, escondendo definitivamente o céu azul.

Disseram, depois, que eram ventos de mais de cem quilômetros por hora. Ventos que praticamente nos carregavam de um lado a outro, como se fôssemos de pano.

Subitamente, ao olhar para trás, vi um farol de carro acesso, vindo em nossa direção, flutuando entre a poeira. Pensei que poderiam nos oferecer ajuda. Enganei-me. Quando passaram

por nós, aceleraram. Pensei que, talvez, Midori e Elena que estavam mais machucadas pudessem estar na cabine cheia do veículo. Foi o segundo engano. Fui saber depois que o motorista quase atropelara a todos os que estavam no caminho, tamanha era sua pressa. Mesmo vendo nosso sinal de desespero, preferiu acelerar e cuidar de si, quase nos atropelando. Poderia ser um gesto de egoísmo, por parte dele. Mas o melhor é não julgar. Cada qual tem consciência de sua própria urgência e qualquer motivo que apontássemos seria puramente especulação sobre o que teria se passado na cabeça daquele motorista. Talvez eu mesmo agisse da mesma maneira, em outra circunstância. “Quantas vezes agimos assim, envoltos em nossos problemas, sem consciência dos problemas alheios?” - ponderei

O desespero já dava sinais de tomar conta de nós, principalmente porque eu vi que os primeiros pingos de chuva já estavam batendo em quem encontrava na frente e o silo estava distante uns oitocentos metros. Foi quando, com o rabo do olho, enxerguei uma pequena entrada. Uma casa fechada ficava a apenas vinte metros da pista. Puxei minha mãe e rapidamente estávamos na frente da casa. Pensei e correr em direção ao fundo casa, ao contrário do vento, quando ouvi um grito forte acompanhando um frenético acenar de mãos.

- É por aqui! É por aqui! - indicava o homem para que entrássemos na casa. Então parei, e vi que todos estavam vindo. Éramos sete pessoas. Fomos acolhidos carinhosamente pela família que ainda nos preparou um chimarrão quente.

Estávamos salvos, embora nossa atenção estivesse voltada aos outros três peregrinos e Romaldo, o guia, que vinha um pouco mais atrás.

Quinze minutos depois, passaram pela porta. Não quiseram entrar, com exceção da Iracema. Elena e Midori preferiram seguir pela chuva. Estavam ensopados, mesmo com as capas de chuva.

- Ué, mas não teria aqui um mate quente? – disparou Iolanda risonha e sem maldade, ao que foi prontamente atendida pelos nossos hospitaleiros de última hora.

Pouco tempo depois, João Bariri, marido de Iracema, Veiga e Gigio surgiam na estrada. Rapidamente atenderam aos nossos sinais e vieram até a porta.

- Estão todos bem? – perguntavam, com certa aflição – Iracema está aí? – emendou Bariri.
- Sim, estamos todos bem. Podemos prosseguir agora, que já parou de chover.

Agrademos aos donos da casa e rapidamente partimos.

- Alguém precisa de ajuda para levar as mochilas? – preocuparam-se nossos amigos que retornaram para nos socorrer.
- Todo mundo está bem aí? – perguntei, olhando para dentro da casa, depois de ver que Meire havia pedido para o Veiga levar a mochila dela. Quando percebi que todos estavam certos de que queriam cada qual levar a própria mochila, olhei para o grupo que voltara e

perguntei – Bariri, você pode levar minha mochila? Assim eu posso dar uma corridinha e alcançar a Dona Meire.

- Claro, Rodolfo! Passe para cá!!! – prontamente pegando minha mochila e vestindo-a.

Chegamos, nos acomodamos todos. Banho tomado, ânimos refeitos, sentamos todos à mesa para uma atividade promovida pelo Romaldo. Depois da dinâmica, ele permitiu a todos que falássemos. Então, aproveitei o momento para refletir um pouco sobre o que ocorrera.

- Eu estive pensando sobre o que ouvi no começo desta viagem. Cada um trazia um objetivo e muitos falaram sobre aprender a ser mais solidário, a ajudar o próximo. Pois bem. Vou relatar o que hoje vivenciei, pela segunda vez - uma experiência sobre o assunto.

Eu tenho uma visão muito particular sobre o que aconteceu hoje. Estávamos todos assustados com a virada de tempo e com a tormenta aproximando-se com velocidade. A situação exigia um socorro, acredito que todos tiveram alguns momentos de medo. Eu estava na frente e vi um senhor nos chamando a abrigar-se em sua casa. Pois bem. Percebi que ninguém questionou se estávamos invadindo uma propriedade, ou tomando de assalto aquela casa. Simplesmente entramos, sem dar alguma chance à razão de fazer alguma cerimônia. Nós simplesmente tínhamos que aceitar aquela ajuda, dada a circunstância em que nos encontrávamos.

Eu era uma pessoa que tinha dificuldade em aceitar ajuda. Na minha outra peregrinação, de bicicleta, a noite veio antes do que eu planejava e me perdi no caminho. Tive que desviar dez quilômetros, andar por cerca de cinco horas no escuro, sozinho, por lugares que eu não conhecia. Não havia casa alguma nas proximidades e nem dava coragem para se arriscar em entrar pelos carreadores secundários – poderiam levar a lugar algum. Sem água, sem comida, sem mapas, sem celular – até a bateria tinha acabado – eu prossegui até encontrar uma cidadezinha. Lá, fui pedir informações a um segurança e ele, desconfiado, quase que não me atende. Depois ele chegou perto, conheceu minha história recente e me acolheu. Na empresa que ele cuidava, tinha comida, água, chuveiro quente e até um lugar onde eu poderia me esticar. E, no estado que eu estava – faminto, cansado e com frio -, tudo que eu pude fazer era aceitar. Naquela noite, aprendi a receber ajuda.

Todos escutavam atentamente a história, alguns já enxugando as lágrimas de emoção, já que minha própria voz estava embargada.

- Hoje, sinceramente, eu não precisava dar a mochila para o Bariri – continuei. – No entanto, eu já tinha aprendido a lição de receber ajuda e nem pestanejei: lhe entreguei a carga. Mas, se eu não tivesse aceitado a ajuda dele, certamente iria frustrar a oportunidade de aceitar ajuda. Tenho certeza que ele se sentiu muito bem em ajudar-me (Bariri concordou balançando com

a cabeça), pois afinal estava ali com aquele propósito. E, assim, pude dar vazão à oportunidade de ajuda mútua.

Toda vez que conto estas histórias eu me emociono. Eu me lembro o quanto somos acostumados a nos mostrar fortes perante os demais. E, muitas vezes, não nos damos conta de como é importante saber receber ajuda. Talvez porque estamos acostumados a dizer: “quer bem feito, faça você mesmo”. Assim, muitas vezes, concentramos em nós mesmos todas as responsabilidades, não permitindo que outros nos ajudem e também possam prestar sua solidariedade.

Saber receber ajuda é um dos capítulos mais difíceis na aula da vida. Se não soubermos esta lição, talvez não consigamos aprender a outra complementar – ser solidário e prestar ajuda. São duas faces de uma mesma moeda.

Nesse exercício, além de permitir que outras pessoas tenham a satisfação – e porque não dizer a alegria – em nos ajudar, estamos também deixando fluir a corrente da solidariedade. Além disso, também aprendemos a avaliar quando uma ajuda é essencial ou desnecessária.

Agindo dessa forma, abrimos espaço para que sejam atendidas somente as genuínas solicitações e ofertas de apoio.

Outro aspecto tem a ver com a própria demonstração de Amor. Afinal, tu, espontaneamente, ofereceria ajuda a alguém em quem não confiasses? Ou tu conheces a quem ajudar, ou, no mínimo, tiveste uma boa impressão da pessoa a quem ofereces ajuda.

Imaginas um grupo de caminheiros. Vão caminhar por vários quilômetros juntos. É certo que algum fato conspirou no universo para que esse encontro se desse. Há, certamente, algo que devem aprender conjuntamente. Porque não abrir espaço para uma amizade?

Eu tenho falado em Amor há algum tempo, sempre que posso. Mas pense um pouco: **não** há Amizade sem Amor, nem Amor sem Amizade. São sentimentos muito próximos, irmãos e não à toa começam com as mesmas letras (o mesmo radical, como diriam os linguistas).

Então, aprendamos a ajudar ao próximo. Mas vamos também aprender a receber a ajuda ofertada por um amigo, por um irmão. Assim, deixaremos fluir também a corrente da solidariedade, da caridade ou, em outras palavras, do próprio Amor.

MISSÃO TRÊS – OFERECER E ACEITAR AJUDA

Todos nós temos em nosso íntimo a consciência de que precisamos ajudar aos outros, prestando solidariedade. É uma mensagem que nos chega a todo momento. E como somos solidários! Basta verificar, em todas as grandes tragédias recentes, como a ajuda humanitária se fez presente. Os que ocorrem no Brasil, então, quanta solidariedade, com a graça de Deus.

No entanto, veja como a questão é cheia de sutilezas. Ao oferecer ajuda, nos colocamos em posição privilegiada. De um modo ou de outro, ao estender a mão, temos a consciência de que alguém está em posição menos privilegiada que a nossa própria.

O melhor desta parte da lição é compreender porque o envolvimento em trabalhos voluntários é tão importante e tão indicado em momentos em que nos sentimos mais fragilizados. É porque, ao lidar com a dificuldade dos outros, percebemos que, por mais adversa que possa parecer nossa própria situação, ainda temos o que doar. E, graças à abundância do Universo, é assim mesmo que funciona. Por isso, o mundo é tão próspero e sequer nos damos conta disso.

Também tomamos a consciência de que nossos problemas, que nos parecem tão grandes, podem ser menores, se comparados à dor alheia. Ou ainda, perceber que problemas, todos nós temos. E, se existem, é porque há confiança do Universo de que podemos resolver.

Por isso, mude teu foco, saia da sintonia do que te incomoda. Se tens muitos problemas, comece a doar soluções. Faça um

trabalho voluntário. Seja solidário. Procure uma atividade que não tome muito de teu tempo, mas que tu possas manter com regularidade, e dedica-te totalmente. Pode até mesmo doar dinheiro, mas, prefira doar-te. Trabalhe em prol de outras pessoas. Receba o sorriso e a gratidão dela, e, juntos, agradeça ao Universo por essa oportunidade. Verás que, quanto mais te doar, mais retribuições terás em tua vida.

A outra parte dessa lição é aprender a receber ajuda. Ou, antes disso, a pedir ajuda. Nem sempre é fácil, embora possa parecer. Como dissemos, se nos colocamos em condição de pedir, é porque não temos. Temos que desenvolver um senso de humildade, de respeito à nossas próprias necessidades, e, gentilmente, pedir, interceder por nós mesmos.

Peça com convicção. Peça diretamente, sem rodeios. Esteja atento tão somente à tua necessidade, sem te preocupares com o que pensarão a respeito de teu pedido.

Procurar um médico, um amigo, um profissional, um terapeuta. Para muitas pessoas, parecem situações difíceis. Se é o teu caso, dê uma chance a ti mesmo. Saiba que há muito mais benefício em procurar ajuda, do que negares os benefícios à tua necessidade. Fomos feitos, ao longo da história, para viver em sociedade. Assim, cada um de nós tem como ajudar o outro em saciar uma necessidade.

Deixe fluir a corrente da solidariedade e do amor pela tua própria existência. Doar e receber faz parte do aprendizado e das próprias leis da vida.

Muito importante também, é que, quando o fizeres – pedir e aceitar ajuda – pense somente em ajudar a ti mesmo. Quem te

ajudou já está tendo o pagamento pela tua gratidão, expresso, muitas vezes, em um singelo sorriso. Como já dissemos, ocupes tua atenção em recuperar-te e saiba que, àquele que te ajudou, o Universo se encarregará de ajudá-lo. Quando puderes, retribua, sendo solidário quando te for permitido, seja a quem for, ou em que situação seja.

QUATRO

Depois da dinâmica, fomos dormir. Todos já acomodados, fomos eu e Dona Meire para o quarto que dividiríamos com Geraldo, Maria Lúcia, Marcos e Iolanda.

Ao sentar-me na cama, comecei a sentir um estranho formigamento nos pés e nas pernas. Quando percebi, eram realmente formigas. Dezenas, subindo pelos meus pés e pernas. Foi só o tempo de levantar-me e sacudir as pernas, tomando o cuidado de não ferir algum dos insetos, para que não se zangassem e passassem a me atacar.

A chuva deve ter afetado a entrada principal do ninho e elas simplesmente decidiram fazer um novo caminho, passando por debaixo de nossas camas – minha e de minha mãe. Estava simplesmente impossível ficar ali, sob o risco de subirem, nos impedindo de dormir.

Sob os mais constrangedores pedidos de desculpas da Rose, responsável pelo nosso atendimento, acabamos decidindo nos mudar para um lugar insólito: o banheiro da casa. Estranhamente, haviam duas carcaças de camas dentro do

banheiro, sendo que o vaso sanitário estava instalado do lado de dentro do box.

Dormi tão bem que nem percebi que tivemos algumas visitas durante a noite. Alguns dos demais peregrinos, devidamente avisados, acabaram utilizando o vaso durante a madrugada.

O café da manhã seguinte foi movimentado, como sempre. Percebemos que a chuva que caiu a noite inteira, embalando nossos sonhos, continuava ainda pela manhã. Seria um dia duro, de vinte e quatro quilômetros de distância, sem parada para o almoço, e com muita chuva.

Foi a estréia do meu anorak, uma espécie de jaqueta. O modelo que comprei é multiuso. Pode ser usado como blusa de frio, corta-vento e capa de chuva. Dona Meire, que no Caminho do Sol havia caminhado com uma capinha de chuva de plástico descartável, também tinha um, no mesmo modelo e já saiu logo cedo, animada.

Preparamo-nos para um dia difícil. O caminho é realizado em um terreno de terra vermelha que, molhado, vai se acumulando na sola dos pés, formando verdadeiros saltos tipo plataforma. De tempos em tempos, tínhamos que parar e retirar o barro, com a finalidade de reduzir o peso dos calçados.

O percurso foi feito praticamente todo com uma garoa insistente. Alguns trechos com chuva mais forte, mas, na média, quase uma névoa encobria todo o caminho. O anorak ajudou muito porque estava um pouco frio.

A paisagem, por causa da neblina, estava com aspecto mágico e as pessoas um pouco mais introspectivas. Curiosamente, caminhamos em grupos maiores do que os anteriores.

Quando estávamos há uma hora de chegar ao asfalto, onde haveria um bar para uma rápida parada, a alça esquerda de minha mochila estourou. Sem que ninguém percebesse, atravessei o cajado perto das costas e apoiei a mochila, sempre prestando atenção no movimento da estrada, e das outras pessoas.

Na verdade, é totalmente desmotivado – praticamente proibido, em alguns caminhos – andar com o cajado assim, por uma questão de segurança. Muitas vezes, podemos não perceber a tempo a aproximação de algum veículo, moto ou mesmo uma bicicleta, e podemos ser atingidos. Se assim acontecer, vamos girar no próprio eixo e cair, podendo ferir os joelhos e outras partes do corpo. Também podemos atingir outro caminhante distraído. De qualquer maneira, nenhuma dessas hipóteses é agradável e podem, ou antes, devem ser evitadas.

No entanto, até por conta da chuva, a estrada estava muito tranqüila. Conversei muito com o Romaldo sobre diversos assuntos, inclusive sobre a possibilidade de escrever um livro – este aqui – sobre o Caminho das Missões.

Chegando na pista – como é comumente chamada uma rodovia asfaltada -, logo avistamos o bar. Pedi para parar, porque tinha um reparo importante a fazer.

- Mas que reparo? – perguntou Romaldo.
- A alça da minha mochila estourou – respondi.

- Bah, mas este paulista é mesmo muito engraçado – riu o guia gaúcho, acreditando ser mais uma de minhas brincadeiras.
- Romaldo, é sério. Veja por ti mesmo – retruquei.
- É mesmo, tchê! Mas, e agora? Como tu vais consertar, paulista?
- Na preparação do outro caminho, conheci um tipo de agulha que nunca tinha reparado. Chama-se agulha de tapeceiro. É esta aqui, meio curvada. É ótima para perfurar superfícies mais duras, como, por exemplo, esta área da mochila. Também sempre carrego um pouco de fio de nylon, porque pode ser útil para estender um varal ou fazer algum conserto de emergência, como essa aqui – esclareci.
- Mas tu sabias que podias correr o risco de ter que reparar tua mochila? – perguntou com certa malícia.
- Romaldo, minha mochila é muito velha! Tem mais de dez anos, quando eu nem pensava em caminhar. No entanto, a agulha eu sempre trago em função das bolhas no pé.
- Já furates muitas?
- Na verdade, a idéia é não te-las e nunca tivemos alguma. Nem eu nem minha mãe.
- Ah, é? E como prevines as bolhas? Conta-me teu segredo – disse, marotamente.
- Bom, primeiro percebi que a escolha do sapato ideal é importante. Eu, particularmente, gosto de caminhar de

tênis, principalmente este modelo aqui, porque é muito arejado. Tenho os pés muito quentes e a ventilação é importante. Também tem que ter um solado resistente e apropriado para terrenos com pedras – do tipo *outdoor*. Além, é claro, ser dois números maiores daquele que se ajusta perfeitamente aos pés.

- É verdade, Rodolfo. Eu sempre comento aos que pretendem vir aqui que comprem sapatos maiores. Os pés tendem a inchar com o calor e com a própria caminhada e, se forem apertados, podem gerar atrito entre os dedos e outras partes dos pés, causando bolhas.
- Justamente. Este é o primeiro cuidado – respondi, enquanto preparava a linha, colocando-a no olho da agulha – Depois, tem a questão do peso da mochila. Se houver muito peso, além da dor nas solas dos pés, podem também forçá-los muito, aumentando a temperatura.
- Certo... – o guia acompanhava o pensamento.
- E, finalmente, boas meias, sem costuras. As que costumo usar, tem pouca composição sintética e muito algodão⁵. Na sola é atoalhado e, na parte superior dos pés, têm a trama mais aberta para facilitar a respiração

⁵ Normalmente, as meias esportivas têm alguma composição sintética por conta da parte elástica do cano e do topo do cano.

dos pés, servindo também como uma espécie de radiador, ajudando a eliminar a umidade e o calor.

- Tens razão, caro peregrino. Mas, se tudo isso falhar? Como fazes?
- Bom, antes das bolhas surgirem, tomo muito cuidado com os primeiros sintomas de bolhas. Uma sensação de areia nos pés pode ser um grão, mas, na maioria das vezes, é a bolha sendo formada. Quando é assim, paro imediatamente, tiro tênis e meias, limpo tudo e verifico os pés. Se houver um pouco de vermelhidão na pele, já coloco uma pequena tira de esparadrapo microporoso. São áreas de atrito que passarão a agir sobre a fita e não sobre a pele.
- Mas, se mesmo assim surgir? Sabes como proceder com as bolhas? – insistiu, gentilmente.
- Bom, faz-se a assepsia da área afetada, geralmente com álcool ou outro medicamento. Procedese assim também com a agulha e uma linha de algodão, ambas para costura. Atravessamos a bolha com a agulha e a linha, no sentido em que percebemos que o líquido sairá quando, por exemplo, estivermos caminhando, pressionando a área. Mantemos a linha por dentro da bolha, cortamo-la e fazemos um pequeno laço com as duas extremidades da linha. Em seguida, passamos mais um desinfetante e cobrimos com a fita microporosa.
- A teoria está boa, Rodolfo. É assim que temos feito!- disse Romaldo. Bom, vou deixar-te trabalhar aí, enquanto vejo como estão Meire e Iracema.

Ambas estavam sentadas dentro do bolicho⁶, descansando um pouco. Demorei uns vinte minutos para costurar e terminar de arrumar a mala novamente. Antes de sair, pedi uma bebida.

- Moça, não sei como se chama aqui, mas vou pedir como em São Paulo. Tu tens uma bebida chamada... Maria Mole? – perguntei.
- Maria mole, eu tenho, mas apenas este doce – e mostrou-me o tradicional doce a base de gelatina.
- Ah, não, não... é uma bebida! – disse, meio pensativo – Faremos assim. Tens vermute e conhaque?
- Apenas estes, mas acho que são os melhores – respondeu-me a gaúcha que atendia no bolicho.
- Sim. Coloque vermute até a metade do copo, depois complete com o conhaque. – Ensinei.
- Mas isto aqui, eu acredito que chamamos de “Pé Sujo”! – disse Romaldo.
- Bom, em São Paulo, é uma mistura popular, muito usada, inclusive, por músicos, para “esquentar” a garganta. É bom bebermos um pouco, disse, estendendo o copo em direção à Iracema.
- Ah, não, obrigada, eu não bebo – respondeu Iracema.
- Aceite, Iracema. Beba nem que seja um golezinho apenas. – incentivei – Estamos há muito tempo

⁶ Bolicho é o nome dado ao comércio local; pequena loja de secos e molhados.

parados, com a roupa molhada. É bom esquentar um pouco o corpo para não pegarmos um resfriado.

Diante dos meus argumentos, Iracema aceitou. Em seguida, estendi o copo para a Dona Meire.

- Tu estás louco? Dar bebida para tua própria mãe? – perguntou, rindo, minha mãe.
- Mãezinha querida. Veja pelo lado bom. Eu poderia estar pedindo para a senhora parar de beber! – disse, rindo.

Romaldo, após experimentar, gostou e pediu um outro copo.

- Divides comigo, paulista? – perguntou.

Claro que dividi Quatro pessoas dividindo um Pé Sujo deixou quase nada da bebida para que eu pudesse esquentar um pouco.

Dona Meire, como de costume, resolveu sair um pouco antes.

- Vou indo na frente, porque sou um pouco mais lenta... – justificou-se. – Estamos a que distância da próxima parada, Romaldo?
- Estamos há uns cinco quilômetros, Dona Meire. Na entrada da cidade, a senhora avistará uma churrascaria tipo rodízio, à direita da pista. Mas, até lá, estaremos caminhando juntos, novamente – profetizou.

E assim foi. Dona Meire saiu um pouco antes. Deu tempo suficiente para que eu ajustasse novamente a mochila, que estava toda desconfigurada em função do conserto.

Barrigueira – a fita que está localizada na altura da cintura – e alças firmes, lá fomos nós, novamente.

Curiosamente, o tempo foi passando e nós três não conseguíamos alcançar Dona Meire.

- É impressão minha, ou a distância entre nós e a Dona Meire parece não diminuir? – perguntou Romaldo.
- Eu estava pensando nisso – disse Iracema, passo firme, olhar no horizonte.
- Eu acho que foi a Maria Mole, gente! A Dona Meire está turbinada! – completei, rindo.

E assim foi. Só na entrada da cidade, faltando um quilômetro, alcançamos definitivamente a Dona Meire.

Chegando ao restaurante, estava o Claudio. Ele ia se revezar com o Romaldo para o próximo trecho. Almoçamos muito bem, para variar, com um variado bufê e, claro, muito churrasco.

- Claudio? – chamou Dona Meire – Quanto temos a caminhar pela tarde?
- Ah, bom... chegamos na cidade de São Miguel, senhora – disse, sorridente.
- Eu percebi, mas quanto temos que caminhar após o almoço, até chegarmos à pousada? – perguntou novamente, desconfiada que o sorriso de Claudio escondesse algo, ou fosse de pura ironia.
- Por hoje é só, Dona Meire. Poderemos descansar.

- Ah, que é isso, Claudio! Fale sério! Ainda são quinze horas. Você disse que hoje seriam vinte e quatro quilômetros!
- Pois é. Bom, na verdade, vamos andar, deixa ver – fez as contas, sério e pensativo – uns quinhentos metros até a pousada.
- Mentira! – não acreditou Dona Meire.
- Verdade, tché! – riu Claudio junto com todos os demais caminhantes.

Minha mãe olhou para mim e perguntou o que marcava o GPS. Confirmei e ela quase não acreditou. O dia teria sido longo e difícil, mas ela nem percebeu direito a dificuldade.

De fato, caminhamos uns quinhentos metros até chegarmos a pousada. Passamos em frente à redução e já nos deslumbramos com as ruínas. É a mais preservada do lado brasileiro e dá a real dimensão do que foram estas civilizações.

Ao chegarmos na pousada, no entanto, ficamos estupefatos. Era quase um hotel cinco estrelas, ainda mais em se tratando de caminhantes. A pousada tem padrão “*International Hostel*ing”, e está preparado para receber mochileiros do mundo inteiro, inclusive Caminhantes das Missões.

Novo, limpo e muito bonito, embora simples, a pousada nos deixou excelentes recordações. Pelas acomodações muito confortáveis e pelo café da manhã extraordinário.

Lugar mágico e especial

Logo após o banho, fomos visitar a redução de São Miguel Archanjo, que foi tombado como Patrimônio Mundial pela UNESCO. Passamos em uma loja de artesanato e comprei algumas lembrancinhas. Pouco depois, visitamos o museu anexo, onde se encontram diversas esculturas em madeira feitas pelos hábeis índios guaranis e que ficavam dentro da igreja. Depois, é claro, visitamos as ruínas.

É uma sensação indescritível. Ver aquela praça com dimensões de cem por cem metros, em cada um dos quatro cantos, uma cruz missioneira. Ao fundo, a igreja, à esquerda, ruínas do que seriam as oficinas, à direita, o cemitério e as ruínas do cotiguaçu, lugar de recolhimento destinado às índias viúvas e as crianças órfãs.

Quando as pessoas chegavam perto das paredes da igreja é que a real dimensão do templo ficava clara. A torre, por exemplo, tem vinte e cinco metros de altura. A nave, dentro da construção, tem vinte metros de altura. É uma construção muito grande e imponente. Incrível imaginar como aqueles tijolos grandes foram cuidadosamente cortados na medida exata e trazidas da pedreira até o local da construção.

- Claudio, é impressão minha, ou a igreja tem uma estética européia? – perguntei.
- Tem sim, Rodolfo. O arquiteto que projetou essas construções é um padre jesuíta italiano, Gian Battista Primoli. Foi construído com mão de obra cem por cento formada por índios guaranis, que eram muito hábeis.

Ficamos cerca de uma hora por ali. Eu ficaria dias, contemplando tudo aquilo. Na saída, encontramos alguns índios guaranis que moram próximo da cidade. Eles quase não falam português e são muito tímidos e nos ofereceram seus artesanatos. É uma forma de ganhar dinheiro e levar um pouco de comida e conforto para a tribo.

À noite, voltamos para o espetáculo de Som e Luz. Trata-se de um show em que toda a movimentação ocorre por conta de efeitos de luz, enquanto uma trilha sonora cheia de efeitos distribuídos espacialmente em diversas caixas de som complementa a narração e a interpretação de personagens.

Embora não haja atores em cena, os diálogos e a narrativa aliados à movimentação causada pelo áudio e pelo jogo de luzes davam uma incrível percepção da história da construção das reduções, dos acordos políticos da época, de Sepé Tiaraju, cacique, e grande líder tribal, e da guerra que praticamente esvaziou e dizimou a cultura missioneira da época.

Foi curioso perceber que a figura do bandeirante, visto como herói em terras paulistas, é visto de outra maneira, no sul. Raposo Tavares, o personagem em questão, foi quem convenceu milhares de índios – cerca de vinte mil – a seguirem sua comitiva, mediante a prisão de seus principais líderes. Cordatos e já civilizados – trabalho realizado pacientemente pelos jesuítas – os índios o seguiram até São Paulo, onde se tornaram escravos.

Por orientação do Claudio, todos levaram uma blusa. O lugar é descampado e o tempo que permanecemos imóveis, à luz da lua e ao sabor do vento da região, nos fazia sentir um pouco de frio.

O que dizer daquela noite? Simplesmente memorável, em um lugar mágico. Incrível sentir a energia daquela redução, seja pela beleza, pelo espetáculo ou pelas outras sensações que afluíam em nossos sentidos à flor da pele.

MISSÃO QUATRO – ACREDITAR EM SI MESMO

Outro título para essa missão poderia ser “você pode mais do que acredita”.

Eu costumo falar aos amigos que a medida da dificuldade é o que o seu corpo sente. Muitas vezes, olhamos adiante uma ladeira imensa, um subidão que parece não ter fim. Aí, só há um jeito. Devemos seguir em frente, porque assim também é a vida, com altos, baixos e momentos planos, sem grandes novidades.

Mas a experiência tem demonstrado que as dificuldades só nos exigem um pouco mais de paciência. Na subida, reduza o ritmo. Na descida, ao contrário do que muitos pensam, também é necessário cuidado, pois o peso da mochila muda nosso equilíbrio e a associação com as pedrinhas do chão podem se transformar em escorregadias armadilhas. Por isso, é necessário cuidado em dobro, inclusive para não forçar os joelhos e as articulações.

Assim também é a vida. Nos momentos em que sentimos nossas vidas indo contra o fluxo que desejamos (analogia da descida), devemos caminhar buscando o equilíbrio na dificuldade, de modo a poder seguir adiante, avançando sempre. Quando estamos começando um projeto, antes dele engrenar (analogia da subida), é preciso dedicação e resignação nos obstáculos. Ao final da descida há o vale. Terminando uma subida, há uma privilegiada vista da paisagem. De qualquer maneira, sempre uma experiência compensadora.

Outra lição que os caminhos nos trazem é a incrível capacidade de recuperação que tem o nosso corpo. Algo que a maioria de nós desconhece. Já estávamos no quarto dia, exaustos e abatidos pelos acontecimentos da noite – em que o quarto foi invadido por formigas e tivemos que improvisar um novo local para descansar, o que levou um tempo e nos fez dormir mais tarde.

Já percebêramos o vigor do corpo na manhã do dia anterior, quando, quase que por mágica, as dores do corpo não se manifestaram pela manhã – é algo que sempre acontece comigo. No terceiro dia, as dores musculares, resultado do acúmulo de ácido láctico, não se manifestam mais.

Aliás, é incrível o condicionamento físico e a força que o corpo adquire em apenas dois ou três dias de caminhada. Quando nos damos conta, percebemos que nosso corpo é mais do que acreditáramos.

Observa que partimos para a jornada com o dia frio e chuvoso. A terra vermelha prometendo mais esforço para as pernas.

No entanto, preparada para o desafio do dia, Dona Meire sequer sentiu as dificuldades da distância ou da terra pesada. Todo o tempo caminhou com paciência, tendo em seu íntimo, a certeza de que o objetivo seria alcançado de qualquer modo.

A esta altura, já havíamos passado da metade do caminho. Se dividíssemos o caminho em três partes, diria que a primeira é o desafio físico. A segunda, é o desafio mental. Finalmente, o último terço é reservado ao espiritual.

Ao alcançarmos metade da meta, um misto de euforia e dúvida nos acomete. Já andamos bastante. Mas, haverá fôlego para a segunda parte?

Mais uma vez, é preciso revestir-se de confiança. Agora é o jogo mental que vai comandar teu caminho. Persistir, resistir e alcançar o objetivo é uma questão de decisão.

Tu já aprendeste que a primeira missão é conhecer a ti mesmo. Pois neste momento, vais reconhecer como és forte mentalmente. Vença os pensamentos perturbadores que tentam te desestimular – causados pela própria mente e o senso de preservação inerente à atividade dela.

A mente percebe o corpo cansado. Percebe que o desafio ainda é longo e começa a enviar sinais de que pode ser inviável prosseguir.

Para driblar esses pensamentos, concentra-te apenas em cada passo. Observa como está cada setor de teu corpo. Os músculos da perna, joelhos e articulações. Corrige tua postura, deixe a mochila na posição mais confortável que é possível ajustar.

Veza em quando, observe a paisagem. A recompensa de nossas jornadas, na maioria das vezes, está no caminho e não em alcançar o objetivo.

Continue em seu trabalho de observar e a conhecer a ti mesmo, a monitorar como estão os outros e deixe, o quanto possível, tuas preocupações de lado.

Lembra-te de que o medo é importante. Assim como seu reflexo, a preocupação. Nos faz ficar atentos ao ambiente que

nos cerca. Mas são apenas sinalizações, alertas. Devem cumprir esta missão, ao invés de serem nosso estilo de vida.

Caminhe com segurança. Vais chegar ao teu objetivo.

CINCO

No dia seguinte, amanhecemos todos muito bem. A pousada era realmente incrível e um belo café da manhã nos deixava ainda mais alegres e com vontade de prosseguir.

No entanto, ao avaliar suas condições, Geraldo, um dos ponteiros, caminhava com dificuldades por causa de uma enorme bolha na sola dos pés e ponderou sua situação.

- Amigos, vou ter que pegar uma carona. Meus pés não estão me deixando prosseguir.

Todos ficamos um pouco chateados. Claudio avaliou a situação e concordou que era melhor Geraldo cuidar dos pés, ao invés de prosseguir. Afinal, poderia ficar ainda pior, causando danos irreparáveis e aí, sim, deixaria de caminhar conosco.

Lúcia também resolveu pegar uma caroninha. Embora estivesse despachando a mochila desde o Rincão dos Teixeiras, sentia que o esforço estava muito grande para ela.

Confesso que fiquei um pouco decepcionado com a atitude dela. Ainda antes de começarmos a caminhada, testei o peso

da mochila que ela carregava e percebi que estava acima do peso. Talvez em torno de nove quilos, o que era muito para a estrutura magra e frágil da nossa companheira de caminhadas. Sugeri que tirasse alguns itens, mas consegui que tirasse apenas uma felpuda toalha de banho.

A lição de avaliar a bagagem fora deixada de lado por ela que, após os trinta e um quilômetros do primeiro dia, resolveu despachar sua mochila junto com as bagagens da Elena e da Midori. Estas duas, com problemas físicos na coluna, despachavam as “cargueiras” e levavam consigo apenas pequenas mochilas com água, lanche e capas de chuva – as “mochila de ataque”, como diziam.

Tive que fazer um exercício mental, evitando me incomodar com a decisão dos outros. É muito importante ter em mente que cada um faz o seu caminho do jeito que lhe convier.

Para mim, que havia feito dois caminhos e fora incentivado a refletir sobre a bagagem que levamos na jornada – e na vida -, estava um pouco difícil entender que cada um tem seu propósito a cumprir.

Iracema, por exemplo, foi com o propósito de ser sempre a última caminhante, fechando o grupo. Era uma decisão dela, em virtude de uma graça que havia alcançado. O meu, era carregar a mochila o tempo todo, com tudo o que eu decidi levar na viagem.

Esse, certamente foi um aprendizado difícil, mas que acabei incorporando na minha vida e tem sido muito útil – respeitar o caminho e os propósitos de quem caminha conosco.

O dia de caminhada foi relativamente tranqüilo. O sol voltou com toda a força, roubando-nos um pouco de energia no horário de mais calor. Na saída, ainda em São Miguel das Missões, fomos conhecer uma fonte missioneira. Toda realizada em pedra cortada e esculpida, a fonte, desde que foi construída, jorra água limpa e potável.

A paisagem continuava, em sua maior parte, sendo composta de extensos trigais que movimentavam-se graciosamente ao sabor do vento. O relevo tem poucas alterações de altitudes, com subidas e descidas leves.

Um pouco mais e chegamos a um campo muito bonito. Ao entrar, chegamos a uma espécie de pedreira, que era o local de onde eram retirados os blocos de pedra.

Uma curiosidade estava relacionada à própria composição da rocha. Inclusive, é chamada de pedra-ferro, devido à grande concentração do minério na região.

Os jesuítas, percebendo esta característica, desenvolveram no local o que deve ter sido a primeira fundição de ferro e aço pelas terras brasileiras. Ao trabalhar o que tiravam da terra, em altas temperaturas, conseguiam forjar peças metálicas que foram utilizadas na própria construção das reduções.

Um estudo geológico revelou que, possivelmente, era de onde estávamos que saíram os blocos que edificaram a catedral de São Miguel Archanjo. O curioso é que estávamos já há alguma distância do local e começamos imaginar quais eram os meios de transporte daqueles blocos imensos.

Procuramos algumas pedras e pudemos perceber como era parte do processo de corte dos blocos. Os jesuítas tinham

conhecimento geológico e, observando a composição, marcavam os veios que deviam receber o impacto para que a rocha fosse fragmentada na dimensão precisa que desejavam.

Mais alguns quilômetros e chegamos à uma pequena vila chamada de Esquina Ezequiel. Assim chamada porque a estrada por onde caminhávamos termina em uma outra. Havia um comércio no local que acabou por batizá-lo, formando uma esquina.

Ao chegar, encontramos com Geraldo, que veio nos saudar com muita alegria. Ficamos todos surpresos, pois acreditávamos que o reencontraria somente na próxima pousada. Mas ele preferiu ficar para almoçar conosco.

A pausa para a refeição foi providencial. Estávamos com muita fome, muito bem saciada pela maravilhosa culinária gaúcha. Tudo muito simples, mas muito saboroso.

O local é um rancho grande, onde, depois, vários de nós literalmente largamos nossos corpos pelo chão, pernas estendidas para cima. Era tanto calor que o frio da calçada servia apenas para um frescor. Deixei-me dormir por alguns minutos, que foram mais que suficientes para recuperar as energias.

Retardamos um pouco a saída, para evitar o sol quente. Já passava das dezesseis horas, quando saímos. E, para espanto de todos, Geraldo resolveu caminhar conosco a partir daquele trecho. Disse que já sentia-se recuperado e que gostaria de seguir.

Também Lúcia juntou-se ao grupo e assim seguimos.

A tarde foi chegando e com ela, a temperatura mais amena. Ao escurecer, tiramos belas fotos. Faltando uns dois quilômetros, o breu tomou conta da paisagem e caminhamos sob a luz das estrelas, em noite de lua nova.

Claudio tirou uma lanterna de sua mochila e, do alto de seus dois metros e seis, parecia que havia um poste de iluminação nos acompanhando. Rimos todos. A luz ficou guardada para qualquer eventualidade. Caminhar com pouca luz foi o que tornou este pedaço especial.

Já eram quase vinte horas quando chegamos ao bolicho do seu João, no Carajazinho, Os ponteiros já haviam tomado banho, desfrutado um pequeno lanche e lavavam a roupa. Aguardaram-nos para o jantar, que já estava pronto para ser servido. Na churrasqueira, à porta da loja de secos e molhados, o churrasco já nos convidava a correr com os preparativos.

O jantar foi especialmente maravilhoso. A família do seu João nos recebeu carinhosamente. Além da carne bovina, foi servido ainda uma peça de carne de javali. Preciso dizer mais alguma coisa? Excelente.

A pousada era bem no estilo peregrino. Um quarto grande, apenas, com vários beliches. Naquela noite, dormimos todos juntos. Apesar da roncadeira, todos estavam cansados demais para se importar com isso.

Na hora de dormir, alguém chamou a atenção para a roupa da Lúcia. Era um pijaminha de duas peças – calças e camisa de mangas compridas. Mas isso, por si só, não era motivo para

chamar a atenção, mas sim o fato de ser o segundo ou talvez terceiro modelito durante a caminhada!

Bom, antes de dormir, ela resolveu passar alguns cremes hidratantes. Tirou alguns potes, enquanto guardava imensos frascos de *shampoo* e condicionadores de cabelo.

Enquanto todos riam, ela calçou as confortáveis pantufas e foi ao banheiro, em busca de alguma privacidade. Quando voltou, tirou três – isso mesmo, três – pequenos travesseirinhos, como os utilizados por bebês recém-nascidos e colocou sobre a cama, para dormir.

- Gente, desculpem-me. Mas eu só trouxe o que eu acho que é essencial. Sem esses travesseirinhos, eu simplesmente não consigo dormir! – disse, enquanto se ajeitava no beliche.

Bom, certamente não foi neste caminho que ela aprendeu algo sobre essencial, importante e supérfluo. Ou, antes disso, aprendemos todos a compreender as escolhas e motivações alheias. Uma vez mais, tive que fazer um esforço grande para manter a calma (e digo isso, com um sorriso no rosto, com a engraçada lembrança na cabeça). Afinal, como já dissemos, temos que respeitar o caminho dos demais.

MISSÃO CINCO – RESPEITAR LIMITES

A história de agora há pouco explica um pouco sobre nossos limites e necessidades. Todos temos necessidades de variadas naturezas. Desde as fisiológicas – que, se não atendidas, podem custar nossa própria sobrevivência – às psicológicas e sociais.

Embora a gente até tenha se divertido – e isso ocorreu porque ela mesma acabou entrando na brincadeira -, houve um clima de respeito com relação à Lúcia.

Assim, o limite da nossa indignação foi até onde compreendemos as necessidades pessoais de nossa amiga caminhante.

Na caminhada, confesso, foi bastante simples deixar de lado a idéia incômoda sobre a atitude da Lúcia e sua mochila. Talvez, em outra situação, fosse mais fácil eu ficar irritado e continuar carregando essa pedrinha mental por muito mais tempo.

Essa facilidade tem a ver com o fato de que quando fazemos qualquer atividade física, após vinte minutos, o corpo começa a secretar endorfina, um hormônio natural, que, entre outros benefícios nos traz a sensação de bem estar. Imagine que, a esta altura do caminho, eu já estava com uma carga de endorfina bem maior do que se estivesse em uma sessão de academia. Assim, o estado mental era favorável ao despreendimento e à compreensão do fato.

Nosso desafio é perceber que é possível agir desta maneira, e procurar sempre manter essa atitude mental.

Se tu pensares bem, perceberás que é uma forma de respeitar a ti mesmo, evitando que te envenenes com idéias vãs que não vão te levar a lugar algum.

Agora que falamos sobre respeitar os limites alheios, Vamos verificar a atitude do Geraldo. Ele sempre caminhou muito rápido e, talvez por isso, tenha aumentado a temperatura e o atrito dos seus pés com o tênis. No entanto, prosseguiu, conhecendo seus limites, até o ponto em que acreditou ser mais prudente parar.

Assim que sentiu em condições de prosseguir – e isso ocorreu mais rápido do que poderíamos imaginar – Geraldo reintegrou o grupo e, saibam desde já, chegou até o final de seu objetivo, concluindo o caminho lado a lado conosco.

Respeitar limites pode também estar relacionado à estabelecer até que ponto nos deixaremos influenciar por estímulos externos que venham a alterar nosso estado mental.

No dia a dia, é muito freqüente deixarmos que situações que nada tem a ver conosco nos influenciem, muitas vezes prejudicando nosso próprio rendimento.

Observe também o ritmo de tua caminhada. Se fores mais lento do que a tua velocidade normal, pode ser que fiques cansado mais facilmente e terás dores nas plantas dos pés. Por outro lado, se caminhares mais rápido, pode ser que teu corpo esquente muito, principalmente os pés - que são teu apoio, tua base, o que te impulsiona para frente - podendo causar bolhas.

As pequenas bolhas nos pés, acreditem, são uma das poucas coisas que podem impedir que conclua tua caminhada. E são totalmente evitáveis.

O melhor caminho para manter o respeito, é sempre o do meio. Em outras palavras, mais diretamente, é o do equilíbrio, da ponderação. Tenha paciência. Há tempo para tudo.

SEIS

“Tem coisas que eu sei apenas falar, e não gosto muito de escrever. Um dia; eu aprendi que o tempo passa muito rápido e que só Deus tem o controle sobre nossas vidas. O dia que eu percebi isso, resolvi que nunca mais iria perder a oportunidade de valorizar o que realmente tem valor na vida.

Eu tenho costume de buscar a beleza nas pessoas e nem sempre sou compreendido. Procuro mais do que a estética. Esta, passa com o tempo. Busco a essência, o que importa, o que fica. Acredito que, verdadeiramente é o espírito quem dá vida à pessoa, como o comandante, o componente realmente inteligente do indivíduo. Assim, quando alguém consegue transmitir beleza, certamente ela é manifestação de sua própria alma igualmente bela.

É dessa forma que eu a vejo: linda. E é assim que o Universo precisa de você, inspirando boas idéias e nos lembrando do Pai, arquiteto para o qual só existe o que é bom. Parabéns por ser uma pessoa tão bonita, e por ser minha amiga.

É esse tipo de atitude que julgo ter valor: expressar esse sentimento e fazer com que meus amigos sintam-se cada vez melhor. Assim, também me sinto privilegiado em compartilhar essa vida de natureza boa e bela!”

O Caminho das Missões foi meu segundo caminho e eu ainda acreditava que era interessante levar o computador de mão para fazer algumas anotações.

Logo pela manhã, enquanto eu esperava o pessoal terminar o café, eu dei uma bisbilhotada no equipamento. Encontrei este texto, que havia escrito para uma amiga muito especial, que irradiava beleza e simpatia, com uma simplicidade ímpar.

Foi um momento de inspiração, em que eu não poderia dizer nada, para não macular aquela amizade. Mais tarde, descobri que era uma espécie de sentimento universal que se sente por todos os amigos. Compreendi como é possível conhecer a beleza das pessoas sem que ficasse preso a padrões estéticos. Uma verdadeira descoberta.

Hoje é o sexto dia, estamos na véspera de chegar ao nosso objetivo. O cansaço físico está chegando, possivelmente

porque o final da jornada está próximo e a ansiedade começa a tomar conta de cada um de nós.

O dia amanheceu um pouco mais quente. Saímos logo pela manhã, como de costume.

Caminhamos por algumas horas e chegamos à nossa primeira parada programada.

Continuamos a caminhar com os trigais fazendo moldura à estrada de terra que se estendia como um tapete vermelho aos insistentes caminhantes.

Nesta fase, a terceira parte do caminho, aproximando-nos do final, estamos um pouco mais pensativos e com a mente mais leve. Como já dissemos, a endorfina tem um efeito interessante sobre nossa mente, que por instantes pára de descarregar pensamentos e preocupações.

Muitas vezes, caminhamos em silêncio. Muito do que tínhamos para conversar, já foi dito. E, com a mente limpa, muitos assuntos simplesmente deixam de fazer sentido.

Nesta condição, ouvimos nossa respiração e percebemos como, nestes últimos dias, ela ganhou mais eficiência e ritmo. Respiramos melhor. Podemos ouvir e sentir cada inspiração, trazendo a natureza para dentro de nós, e cada expiração, quando retribuímos à Terra a energia que processamos em nós mesmos. É o ciclo da vida.

É neste terço do caminho que vêm os ganhos espirituais. Percebemos como nosso corpo é forte, e já estamos vencendo a mente. A certeza de que vamos chegar aumenta a cada passo.

O ritmo do cajado firmado contra o piso ou dos pés, espalhando pedrinhas pelo chão, cria uma melodia cadenciada tal qual um mantra. Com o tempo, deixa de ser perceptível, e quase podemos ouvir o som do silêncio.

O vento passa por nós e ouvimos seu canto ressoar pelo nosso corpo, pela nossa roupa, pelo chapéu, pelos galhos das árvores, balançando os trigais. O canto dos pássaros e, vez ou outra, mugidos, latidos e sons de outros animais complementam a sinfonia da natureza. É a vida pulsando.

Neste momento de pura contemplação, em que vemos todas as cores intensas da natureza, que se mostra exuberante para todos os nossos sentidos, sentimo-nos totalmente integrados à ela.

Esta sensação nos faz pensar e refletir com a clareza que só momentos serenos, intensos e integrados ao meio ambiente nos propiciam. Muitas vezes, é neste trecho que nossa mente sente-se iluminada e as soluções surgem na nossa imaginação como que por encanto.

Então, com nossos sentidos bastante aguçados, podemos, finalmente, compreender a beleza da vida, da natureza e de tudo que nos envolve.

Enquanto eu estava solto em pensamentos, chegamos à parada do dia. Era próximo ao sítio arqueológico da redução de São João Batista. O calor estava muito intenso e fizemos uma pausa bem grande, após o almoço.

Lembrei-me da Neiva, que caminhou comigo, pelo Caminho do Sol, em São Paulo. Um dia, ao nos depararmos com uma

refeição muito apetitosa aos olhos e ao olfato (ainda não havíamos experimentado a comida), eu disse a ela:

- Puxa, Neiva! Isto aqui é o melhor do caminho! – disse, sorrindo, apontando para as iguarias que nos aguardavam.
- Não, Rodolfo. O melhor do caminho, é chegar – respondeu-me, pensativa.
- Nossa, Neiva! Estás filosófica! – quase protestei.
- Oh, desculpe, amigo! – sorriu, meio sem graça – É que eu estava justamente pensando nisso... em como é bom chegar! Não quis ser grossa contigo! Não foi minha intenção.

Rimos um pouco da situação e almoçamos. No entanto, este diálogo permaneceu na minha cabeça. De fato, ela tinha filosofado corretamente, abrindo a visão para um importante fator do caminho.

Uma vez, em um livro, conheci uma teoria de que se fazemos algo por vinte e uma vezes seguidas, disciplinadamente, esta ação torna-se um hábito. Exemplificou-me que, caso uma criança que não escova seus dentes regularmente proceder a escovação por vinte e um dias seguidos, nos mesmos horários, ela vai adquirir este hábito e dificilmente deixará de segui-lo.

Pois fiquei pensando em nossos caminhos. Todas as manhãs, saímos com um pouco de ansiedade sobre o que nos espera. Quantos quilômetros e qual será o relevo que nos aguarda? São apenas algumas dúvidas. Vamos conseguir?

Então, decidimos e já vamos avisando a nós mesmos: “Eu vou”.

Durante o caminho, apreciando a paisagem, sentindo-nos cada vez mais integrados à natureza, vemos o quadro que está no horizonte se aproximar de nós. Cada árvore, cada curva, cada detalhe. Então, concluímos: “Estou indo”.

Finalmente, alcançamos o destino do dia, temos a alegria de encontrar novas pessoas e os caminhantes do grupo, nossos novos amigos. Ao deixar a mochila no chão, olhamos em volta e declaramos: “Eu vim”.

Todos os dias, portanto, colocamos um desafio diante de nós. Percorremos o caminho e, finalmente, obtemos êxito. Alcançamos o objetivo do dia.

Amanhã, quando chegarmos à Santo Ângelo, vamos concluir o último trecho e também a jornada inteira, que foi iniciada há cento e noventa quilômetros percorridos.

Em outras palavras, você se acostuma, por sete dias, a ter êxito em seus objetivos. E são muitos. Sua mente temerosa e ansiosa do início foi vencida e uma nova mente, agora vencedora, está surgindo em sua vida.

Envolvido nestes pensamentos, nem percebi que estávamos chegando à famosa ponte de ferro que indica a proximidade com a última pousada de nossa jornada.

Chegamos nela já noite. Aproveitei os faróis de carros que se aproximavam para fazer algumas fotos com efeitos de luz. Algo como instigante e sombrio foi o resultado. Mas, àquela altura, tudo era válido.

O último trecho ficou ainda mais escuro. A estrada passava por um trecho ladeado de árvores altas, que faziam sombra. Claudio providenciou alguma iluminação que guiava nossos passos na escuridão.

Chegamos ao Parque das Fontes o dia já estava escuro. Os ponteiros, para variar, já estavam todos prontos e nos saudaram com alegria. É realmente um momento mágico, este. Neiva tem razão. Sentimo-nos realizados pela nossa conquista e pela dos companheiros, também. Surgiu uma corrente de solidariedade, interligando nossos sentimentos.

No jantar, maravilhoso, havia duas grandes mesas à nossa disposição. As mulheres serviram-se rapidamente e foram sentando-se lado a lado em uma dessas mesas.

Quando terminei de me servir, vi que a primeira mesa estava lotada e não havia lugar para mim. Somente alguns espaços que preferi deixar para os maridos sentarem-se ao lado de suas esposas.

Então, fui para a segunda mesa, e sentei-me sozinho. No começo, um pouco incomodado, mas logo em seguida, deixei essa sensação de lado.

- Posso me sentar aqui, do seu lado? – perguntou-me Bariri.

- Claro! – respondi, com um leve sorriso.

Em seguida, mais quatro pessoas sentaram-se à minha volta e aquela breve solidão que eu sentira passou.

Ao final da refeição, Bariri olhou para mim, com seu ar grave, expressão séria, porém serena, a mão ajustando, de uma só passada, o cavanhaque grisalho.

- Sabe, Rodolfo, gostaria de te dizer uma coisa – fez uma pausa e certificou-se de que eu prestava atenção – tu és jovem, ainda, mas tem bastante experiência. Aprendi contigo neste caminho. Obrigado.

Lembrei-me do começo da caminhada, em que ele demonstrara sua experiência em peregrinações. Havia feito algumas das mais severas do país e do exterior. Certamente, entre os peregrinos, era o mais experiente.

Levantei-me e lhe dei um abraço. E assim, todos me olharam e me cumprimentaram.

- É, senhores! Hoje é a nossa última noite juntos. Gostaria de dizer que eu também aprendi muito com vocês e que foi um prazer conhecê-los! Obrigado.

Fortificava-se ali uma amizade quase instantânea. A sensação de que nos conhecíamos de muito tempo permaneceu no ar. Tínhamos todos a certeza de que a jornada foi enriquecedora pra todos nós.

MISSÃO SEIS – ACOSTUMAR-SE COM O SUCESSO

Com o tempo, terás condição de perceber a beleza em cada momento de sua vida. Em tudo – pessoas, paisagens, objetos, animais, plantas, na natureza, em geral – é possível ver a perfeição Universal manifestada.

Perceberás, com o tempo, que a verdadeira conquista está em sentir-se integrado com algo maior e supremo. E que a beleza a ser apreciada está pelo caminho, e não em seu final.

Verás que cada um tem seu objetivo e seu propósito. E que agirá da melhor maneira que puder naquele momento, com as ferramentas que possuir. Mas que sempre haverá uma oportunidade de aprendizado de ambas as partes – de quem age e de quem observa. E conhecerás como tudo isso é rico e belo.

Sentirás vencedor em cada passo que o leve à teus objetivos. Saberás que cada etapa é um marco na direção do sucesso.

Descansarás, para recuperar a energia, quando necessário. Reduzirás o ritmo nas dificuldades, subindo os morros, ou nos momentos de cautela, ladeira abaixo.

Vais te acostumar com o sentimento de realização. Pois, isto terá se tornado um hábito teu. Pois tua mente pensará de ti mesmo:

Um dia, ele disse que caminhará vinte, trinta quilômetros. Olha que nem um quilômetro caminha, na cidade onde mora, para ir buscar algo lá no comércio da esquina! Depois, ele estava andando. Foi andando, e chegou. Bem,

agora ele disse que vai alcançar este objetivo, vencer este desafio. Ah, sim. Ele vai. Certamente que vai!

Poderás apreciar cada uma de suas conquistas, vendo a paisagem do alto do morro. Durante as subidas, verás o topo de teu desafio, e talvez te sintas desencorajado. Mas, ao mirares para trás, entenderás o quanto evoluiu e sentirás motivado a seguir. O que caminhou, já é tua conquista. Já experimentou, e venceu.

Ao chegar ao destino final, olharás para tua obra e serás tomado de emoção. Mais uma conquista, construída passo a passo, etapa a etapa, com paciência, persistência e determinação.

E a vitória será teu hábito.

SETE

Um homem nasceu há muitos anos atrás. Caminhou por várias paisagens, conheceu muita gente, deixou seguidores. Sua mensagem até hoje passa incompreendida para a maioria dos Homens. Antes, haviam 10 mandamentos. Neste livro, há 7 Missões. Mas Ele deixou apenas um ensinamento, uma mensagem que substituiria todas as outras:

Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo.

Talvez tua crença não envolva Deus. Talvez tu não o chames assim. Mas a verdade é que a maioria de nós acredita em alguma força motriz que seja superior a todos nós. Amar é também aceitar. Amamos somente o que temos consciência. Respeitar e ter consciência de que esta força maior existe faz parte de nosso aprendizado. Faz com que tenhamos mais humildade, uma vez que sabemos que há sempre algo maior do que nós mesmos, por melhor que sejamos. Por mais que nos orgulhemos de tudo o que fazemos.

Durante todo o percurso, é muito comum cada um ter sua própria experiência mística. Embora a proposta inicial dos

Caminho das Missões não seja propriamente esta, a experiência deixa cada um de nós com a sensibilidade à flor da pele e, portanto, mais abertos a novos estágios de consciência.

A lição que aquele Grande Mestre, também peregrino, nos trouxe, fala de amar ao próximo. A maioria das pessoas se sente inclinada a ajudar ao próximo quando pensam em colaborar com o Universo, doando sua própria energia para que o ambiente em que vive seja melhor. Essa ajuda pode ser física ou não, como vimos na missão quatro.

Mas, no final da máxima exposta acima, está um segredo que nem todos decifram. A lei funciona se você amar ao ser supremo sobre todas as coisas e ao próximo como a ti mesmo.

Ao chegar neste ponto do livro, tu tens que pensar em algo muito importante para a tua vida. Amas a Deus – seja esse ou outro nome que dê a Ele, essa Força Suprema e absoluta – ou reclamas com Ele as injustiças que crês seja vítima? Amas aos demais como a ti próprio? Estás realmente preparado para amar ao próximo?

Quando chegamos ao final da jornada, é muito comum um misto de emoções. É manhã do último dia de caminhada. A noite anterior foi muito agradável. Movimentos diferentes eram notados. As pessoas não procuravam mais estar cada qual em seu grupo. Simplesmente havia menos preocupação em saber onde sentar-se.

No jantar, haviam todos os tipos de comentários. Alguns rememoravam momentos engraçados. Uns reforçavam os convites para estender a amizade para além da jornada,

enquanto outros agradeciam todos os gestos de amor e caridade demonstrados no caminho.

Uma mistura de emoções pairava no ar. Saudades antecipadas. Recordações de uma convivência intensa, em que amizades surgiram e se fortaleceram em tão pouco espaço de tempo. Alegria pela proximidade da conquista. Ansiedade pelo último dia de caminhada.

O dia nasceu e a movimentação nos alojamentos começou bem cedo. Pela última vez havia a rotina de arrumar a bagagem logo após a higiene pessoal. O cuidado com o corpo, especialmente os pés e o último café da manhã do projeto juntos.

O clima é de alegria, euforia e uma certa ansiedade. Queremos partir cedo e cumprir logo o último trecho. Saímos. Como sempre, cada qual respeitando seu ritmo. Mas, desta vez, a pedido dos organizadores, o grupo de tempos em tempos se reunia. Primeiro, na balsa. Depois, em vários pontos de encontro ao longo da rota até Santo Ângelo.

Na chegada, uma nova parada. Os organizadores precisavam preparar a chegada à praça central da redução. De repente, um sinal. Vamos seguir. Caminhamos pela mesma rua que há séculos atrás era a entrada da cidade. Os sinos começavam a tocar, avisando a comunidade da chegada de peregrinos. Já na praça, os casais davam-se as mãos. Andamos com certa ansiedade até à frente da igreja matriz. Eu e minha mãe paramos na extremidade esquerda, mãos dadas e convidamos a todos a darem as mãos.

Estávamos parados, enquanto Marta, Romaldo, Alcinéia e o Padre nos aguardavam à porta do templo. Começamos a caminhar juntos.

- Geraldo? – chamei.
- Sim? – respondeu.
- Uhuuuuu!!! – puxei, imitando o grito que o amigo sempre puxava ao longo da jornada. Logo em seguida, todos estavam gritando, passos fortes, alegres, emocionados. Quem nos assistia, certamente emocionava-se. Em seguida, chegou Márcia e juntou-se ao grupo da porta do templo.

Eu olhava para os lados e, quase que em câmara lenta, via a expressão de cada um. Os passos eram determinados. Parecia uma parede movendo-se. Era impossível não pensar na linha de frente dos guaranis avançando em direção ao seu objetivo. Lembrar-se de Sepé Tiaraju, anunciando “Esta Terra tem dono” aos invasores portugueses.

Nesta hora, o sabor da conquista estava em cada um de nós. O objetivo estava cumprido. A bênção do sacerdote e os abraços emocionados tinham o gosto de verdadeiros troféus.

Seguimos para o almoço em um centro de desenvolvimento pessoal, onde Márcia era nossa principal anfitriã. A mesma que foi nos receber. Após o almoço, fizemos uma seção de relaxamento e meditação em uma sala construída em forma de pirâmide. A energia do lugar é simplesmente indescritível. Tu tens que ir até lá para sentir.

Na hora em que estava mais relaxado, a imagem dos peregrinos seguindo juntos em direção à matriz, mãos dadas e elevadas ao alto, fez-me lembrar novamente do líder Sepé. Uma nova consciência surgiu em minha mente: como o corpo é templo do espírito, é o espaço que temos que defender. “Este templo tem dono”. É a retomada do controle sobre a própria vida.

Ter humildade, sempre. Mas nunca humilhar-se. Amar-se, estando pronto para amar a vida e tudo o que faz parte dela.

Ser feliz pela simplicidade da vida.

Vencer.

MISSÃO SETE - AMAR

A nossa vida é feita de escolhas. Conforme nossa escolha, surge a sintonia. É preciso que tu escolhas em que desejas estar sintonizado. Neste ponto da caminhada, percebemos a mensagem, em qualquer doutrina, de que somos feitos à imagem e semelhança d'Ele. Portanto temos o mesmo poder de criação. O poder de criar nosso próprio caminho.

Depois destas experiências, percebi claramente que o trajeto é o mesmo, semana após semana, desde que foi inaugurado. E tem sido assim em todos os lugares do mundo. Seja em Santiago, na Espanha ou nas Missões do Rio Grande do Sul. Mas, embora o percurso seja comum a todos, o caminho não é. Para cada caminhante, há uma experiência única, vivida à luz de sua bagagem pessoal.

Entre as dúvidas está a própria opção por fazer o caminho. Será que sou capaz? Quando estiver caminhando, tenha certeza que sim. Teu potencial é maior do que pode supor. Agora tens mais confiança em ti do que podes supor. Tens uma missão a cumprir e podes começar agora.

Não importa em que tu acredites. A missão mais importante que tu tens na vida é consagrar-te ao Amor, fazendo com que ele se espalhe em todas os aspectos de tua existência. Amar e ser amado.

Comece observando a ti mesmo, aperfeiçoando-te. Verifique o que trazes na tua mochila. Veja que tudo o que não é essencial só aumenta a tua carga. A vida é como o caminho. Para aproveitá-lo melhor, tu tens que te concentrar no essencial.

São teus relacionamentos com amigos, com a família, contigo mesmo.

Pare a cada instante, verifiques como estão os pés. Cuide para que não te apareçam bolhas, nem que elas te impeçam de andar.

Em outras palavras, olhe para o que te sustenta. Olhe para ti mesmo, cada parte de teu corpo, esta máquina maravilhosa que tens à tua disposição, para seu trabalho nesta vida. Observe que podes caminhar pelos próprios pés. Veja que a tua base é muito forte, mas que precisa de cuidados essenciais.

Veja que, durante a caminhada, todo o sistema de seu corpo deve funcionar adequadamente. Tudo deve estar em harmonia, permitindo que sigas adiante.

Olhe para dentro de ti mesmo e observa. Depois do Pai da vida, teu próprio corpo é o que tu debes amar em primeiro lugar. Veja bem: ele é a manifestação de teu espírito. Sinta, com tua alma, como tu és belo, forte e vencedor. E teu corpo, que é o que as pessoas olham, percebem, refletirá esse teu estado de espírito.

Comece amando a ti próprio. Tu tens que ter amor suficiente dentro de ti para poder amar a tudo que te cerca. Mas atenção: esse amor significa agir de maneira que tu nunca te sintas prejudicado. De forma que tu nunca te arrependeiras de nada. O amor é belo, fato, mas é, essencialmente, caridade. Caridade que se faz com humildade. O amor é incondicional.

Quando te sentires pleno de amor por ti mesmo e pela tua própria vida, passes a amar a natureza que está à tua volta. Mas lembra-te que até mesmo essa estrutura de concreto, tijolos e

cinzas são parte da natureza. É certo que é uma natureza modificada pela ação do homem, mas ainda é cedo para julgar se é verdadeiramente ruim, ou bom.

Essa natureza que foi modificada, construída pelo Homem, teve, certamente o consentimento de Deus para se realizar. Tem o Amor d'Ele. Se repararmos bem, essa natureza modificada é justamente uma oportunidade a mais que temos de aprender com nossos erros.... e acertos.

Aprenda a aprender com tudo o que te cerca. Ames e agradeça por tudo isso. E Ele passará a frequentar mais a tua vida. Perceberás, então, que o próximo passo, depois de ti e do ambiente que te cerca, é tua própria família. É o primeiro núcleo que tu tiveste contato. Porque passam tanto tempo juntos, é certo que tenham mais a aprender e também a ajustar. Mas é preciso lembrar que esses ajustes, nem sempre tão simples de se enfrentar, são parte do aprendizado.

Quando te harmonizares com tua família, verás que sobrarão ainda mais amor para que tu o compartilhes com teus amigos e todos os demais que fazem parte da tua vida.

Com o tempo, serás capaz de compartilhar teu amor com todos aqueles que te prestam algum tipo de serviço. Do varredor de rua, verdadeiros agentes de saúde que são poucos valorizados, ao teu chefe. Todos, de certa forma, contribuem para que tua vida seja boa, como ela já é.

A alquimia que buscamos durante nossa jornada começa a acontecer quando o Amor se manifesta em nossas vidas de toda a forma. Então, veremos que, em nossa bagagem, tudo o

que é essencial é tocado pelo Amor. É ele que vai nos orientar, sempre.

Não importa o que tu fazes, qual posição social que desejas alcançar ou qual o papel que a vida te reservou. A única escolha que tu tens a fazer é aceitar tua missão: amar. Começa, então, aceitando que há um Amor maior do que todos nós. Muitos o chamam de Deus. Ame-o. Depois ame a ti mesmo. Finalmente estenda esse amor aos outros, que são teus irmãos de caminhada: tua família e teus amigos, todos com quem te relacionares. Logo o milagre do Amor estará operando mudanças em tua vida e sentirás que estarás cumprindo a maior missão de tua vida.

E, finalmente, serás bem sucedido, sempre.

- fim -

Anexos

COMO FAZER O CAMINHO

O que levar

A idéia é levar o menos possível. Embora a bagagem deva ser suficiente para tu passares os sete ou onze dias, vais levar, na prática três mudas de roupa – uma no corpo, uma em processo de lavagem e secagem e outra seca, para troca.

Alguns acessórios são interessantes, como uma capa de chuva. Tu podes tanto levar uma capa de plástico – aquelas de poucos reais que se vende nas cidades em dias nublados (eu mesmo já usei em uma das minhas caminhadas e até que funciona) – quanto uma capa especial, para esta finalidade. Outra opção é o que chamamos “anorak” que, normalmente, é uma capa multiuso, que serve como proteção de chuva e jaqueta.

Mochila da Dona Meire

A mochila de minha mãe é uma das mais leves que já vi. Como ela é pequena, prefere também uma mochila de pouca litragem (a medida de volume é em litros) – 25 litros.

- 03 camisetas tipo “*Dry*”
- 01 meia calça comprida (pontas cortadas – para frio nos braços) – é opcional, mas pode funcionar muito bem, além de ser bem leve.
- 02 calças pescador de lycra
- 01 calça comprida tactel
- Jaqueta de Micro-fibra (Anorak)
- 03 calcinhas sem forro
- 02 fraldas de tecido (algodão)
- 01 saco de dormir
- 01 par de chinelos de dedo
- 03 pares de meia
- 01 tênis
- 01 shampoo em frasco pequeno (50ml)
- 01 tubo pequeno de pasta dental
- 01 escova de dente
- 01 pente pequeno
- 01 sabonete

-
- 01 frasco de protetor solar
 - sabão em pedra
 - 05 alfinetes
 - 01 agulha de costura e linha de algodão
 - fio fino de nylon, para usar como varal
 - sacos plásticos (de supermercado)
 - 01 pacote de Paracetamol analgésico e antitérmico (evitar levar Ácido Acetil-Salicílico, o famoso AAS, em virtude da dengue). Opção: Dipirona Sódica.
 - 01 rolo de esparadrapo microporoso
 - 01 pacote de desinflamatório
 - 01 pacote de absorvente íntimo pequeno
 - Pedacos de papel higiênico (pode ser pego em cada pousada)
 - Chapéu de palha
 - Cajado (fornecido pela organização do Caminho das Missões)
 - 02 garrafinhas para água (*squeeze*)
 - 01 Pochete
 - 01 Mochila

MOCHILA DO RODOLFO

A minha mochila é muito parecida com a da minha mãe. Alguns itens, principalmente de farmácia, eu levei a mais. No entanto, nem sempre é necessário, visto que, na maioria das vezes, passamos por pequenas cidades onde há drogarias e supermercados com esses produtos.

Outros, como a câmera fotográfica, somente eu carreguei, por conveniência. Dona Meire não quis carregar nenhum equipamento eletrônico.

- 03 camisetas tipo “*Dry*”
- 02 bermudas tactel
- 01 calça tactel
- 01 Jaqueta de Micro-fibra (Anorak)
- 03 cuecas
- 03 pares de meias
- 01 chinelo de dedo
- 01 tênis
- 02 fraldas de tecido (algodão)
- 01 tubo pequeno de pasta dental
- 01 escova de dentes
- 01 sabonete
- 01 sabão em pedra
- 01 mochila

-
- 01 chapéu de palha
 - 01 cajado (fornecido pela organização do Caminho)
 - 01 saco de dormir
 - sacos plásticos (de supermercado)
 - 01 pacote de Paracetamol analgésico e antitérmico (evitar levar Ácido Acetil-Salicílico, o famoso AAS, em virtude da dengue). Opção: Dipirona Sódica.
 - 01 rolo de esparadrapo microporoso
 - 01 pacote de desinflamatório
 - 01 frasco de antiséptico tópico – para assepsia de ferimentos (Band Aid® Spray, Lilly Merthiolate® ou semelhante)
 - 01 frasco de protetor solar com repelente
 - 03 envelopes de Rehidrat® (composto para reidratação)
 - 01 frasco de dextrose em pó
 - 04 envelopes de vitamina C efervescente
 - 01 agulha de tapeceiro e linha
 - 01 rolo de fio de nylon
 - 01 GPS (para mapeamento)
 - 01 Carregador para pilhas recarregáveis
 - 01 Câmera fotográfica

Para aqueles que querem anotar algo, sugiro papel e lápis. Nada de equipamentos de informática. São práticos, mas são pesados e eu pouco usei em todas as caminhadas que fiz. Também prefiro lápis, principalmente 2B, porque caso o papel fique úmido ou molhado, a escrita permanece, ao contrário do que ocorreria se eu escrevesse a caneta.

Hidratação

Prefira o re-hidratante em envelopes porque é fácil de levar. Tem um efeito semelhante ao de uma bebida isotônica, mas sem o inconveniente de ter que carregar a garrafinha.

Também prefira preparar o re-hidratante nas paradas – nos bares e comércio ou mesmo chegando nas pousadas – porque geralmente têm gosto acentuado e têm melhor efeito se consumidos de uma vez só.

Caso tu não tenhas encontrado o produto, fique tranquilo. Uma receitinha básica de soro caseiro é o suficiente para resolver o problema. Basta um copo médio (200ml), uma colher de sopa de açúcar e uma colher de café de sal. Misture bem. Está pronto. O sabor é o da lágrima, e o efeito é ótimo.

Beba muita água. Peça nas casas, caso fique sem. No entanto, prefira sempre beber um ou dois goles de cada vez, em intervalos pequenos – de dez em dez ou quinze em quinze minutos – ao invés de ingerir uma quantidade maior de água de uma vez só. Do contrário, a tendência é o corpo processar essa quantidade, absorvendo o que é imediatamente necessário e enviando o que considera como excesso para a bexiga.

Se tomares de gole em gole, a tendência é o corpo absorver a pequena quantidade e saciar a necessidade de hidratação do corpo de maneira mais eficaz.

Observa também uma lei de ouro para caminhantes: se estiver sentindo sede, o corpo já está desidratado. Ou seja, NÃO espera pela sede, hidrata-te por antecipação, que é sempre melhor.

SINTOMAS - Entre os principais sintomas da desidratação, podemos citar olhos fundos, boca seca, letargia (desânimo) ou irritabilidade incomum e perda da elasticidade da pele.

Nutrição

Muita gente fica preocupada e leva barras e barras de cereais, frutas desidratadas e tudo mais. Sim, é ótimo. Mas, lembra-te de que tudo é peso extra.

Eu mesmo costumo levar alguns envelopes desses energéticos em gel. Mas apenas um ou dois para emergências – aqueles dias em que a gente se sente meio fraquinho e desanimado fisicamente. Muitas vezes, o mau humor ou desconcentração são sintomas de falta de energia.

No caso das barrinhas, estão cada vez mais populares e podem ser encontradas facilmente no comércio. Se quiseres, leve no máximo uma unidade para cada dois dias. No caminho, durante o café da manhã, será possível tu escolheres uma ou outra fruta para um lanche. Até mesmo um pãozinho com frios será possível. Então, saia com a mochila mais leve de tua casa, e preocupe em providenciar o lanche pelo caminho.

No caso de frutas secas, leva pouco. São deliciosas e podem ser de grande ajuda. Bananas (fonte de potássio) e damascos (fontes de energia) ou ameixas pretas são excelentes e saborosas.

O café da manhã é a refeição mais importante do caminhante. Isto porque, na maioria dos caminhos, até a chegada na pousada são várias horas e nem sempre há uma refeição adequada para repor a energia necessária.

Uma boa idéia é servir-se de um lanche de pão com frios (queijo mussarela ou prato, presunto ou mortadela são boas opções), um pedaço de queijo tipo minas, um pedaço de bolo – que é muito nutritivo, além de gostoso – e uma fruta. Para beber, um copo de água para iniciar o jejum é uma boa pedida. Mas, claro, complementado com leite – com chocolate ou café, se preferir –, que é um alimento muito rico e um copo de suco natural.

Essa é uma boa base para refeição. Lembra-te de que vais caminhar um bom período da manhã e um pedaço da tarde até a próxima refeição. Então, caso queira, leva um pequeno lanchinho – um sanduíche, ou um pedaço de bolo ou uma fruta.

No caso de fruta, banana é muito indicado pela presença do potássio, além de ser bastante nutritivo. A maçã também é rica em betacaroteno e é fonte de vitaminas C e E, cálcio e potássio. Contém substâncias que protegem o fígado e ajudam na digestão.

O mamão também é muito apreciado porque estimula e tonifica o organismo. É bom para a digestão e contém

substâncias bactericidas, capazes de evitar infecções intestinais causadas por parasitas, além de proteger as mucosas do organismo.

Os sucos de melancia são ótimos para repor energia, enquanto o de laranja é facilmente preparado e é ótima fonte de vitamina C, que fortalece o corpo, além de antioxidantes e frutose – um açúcar natural.

O suco de morango é indicado em casos de diarreia. Além de ajudar na digestão, baixa a febre e estimula as funções do metabolismo. Tem propriedades adstringentes e diuréticas.

O apreciado suco de acerola combate a debilidade e fadiga do organismo, a perda do apetite e também previne a gripe e afecções pulmonares.

REFEIÇÕES – Nas refeições, antes de pensar no peso da balança, tenha em mente que houve um grande gasto de energia que deverá ser repostos.

Portanto, pode-se até exagerar na quantidade de comida a ser ingerida. O grande segredo é, quando voltar da caminhada, retornar à quantidade habitual, mesmo que o corpo reclame um pouco de fome. Como não estarás em atividade física intensa, não te faltará energia.

As orientações são básicas. Saladas e legumes, que, além de fonte de fibras e vitaminas, ajudam muito na hidratação do corpo e na sensação de saciedade. É bom incluir fontes de carboidrato (pães, macarrão, batata, mandioca e arroz) e proteína (carnes ou derivados de soja são os mais comuns).

Como proceder

Se você deseja realizar o Caminho das Missões, a primeira ação é entrar no site oficial e buscar todas as informações. Nada melhor do que ir direto à fonte.

<http://www.caminhodasmissoes.com.br>

A organização normalmente tem informações sobre as melhores opções para ir até o local, além de datas mais apropriadas para fazer o caminho.

A formação de grupos é desnecessária, caso a opção seja percorrê-lo de forma autônoma. Conheço muitos caminhantes – mulheres jovens, inclusive – que assim optaram e gostaram muito da experiência.

No entanto, caminhar com outras pessoas – sobretudo as que tu ainda não conheces e que sejam de outras regiões do país, ou do mundo, é sempre muito enriquecedor para tua cultura e tua alma.

TAXA DE INSCRIÇÃO

Normalmente, em todos os caminhos há uma taxa de inscrição. Cada organização tem um destino para estes valores. Pode ser utilizado na própria manutenção do caminho, que é muito trabalhosa (como não há mapas, as indicações são setas amarelas que precisam ser conferidas rigorosa e frequentemente) ou para filantropia.

Além disso, é muito comum haver um trabalho junto às autoridades e população locais, criando consciência da existência dos caminhantes peregrinos na região.

Na inscrição, são fornecidas identificações tais como credenciais e, eventualmente, um cordão com um pingente.

CAJADO

O cajado, peça importante, pode ser comprado pelo caminhante, ou ainda fornecido pela organização. É preciso informar-se antes, porque é uma peça importante na peregrinação.

Na subida, é um apoio para o impulso. Na descida, é importante para manter o equilíbrio do corpo.

O de bambu é leve, flexível e resistente. Tem a vantagem de ser uma peça única e praticamente não tem manutenção, ao contrário dos bastões industriais – que também são muito bons.

Pode-se também colecionar os cajados, um para cada caminho. Podem ser objetos interessantes para puxar assunto e contar as interessantes histórias sobre as caminhadas.

Credenciais e Autorizações

Para demarcar os caminhos, normalmente os organizadores fazem todo um trabalho prévio de autorização com os proprietários rurais e prefeituras. Embora a maioria do tempo o caminho seja feito por vias “públicas”, algumas vezes passamos por dentro de sítios e fazendas.

Essas autorizações são necessárias para demarcar o caminho e também para permitir a entrada dos caminhantes.

Por isso, a credencial e outras formas de identificação são importantes. Nem sempre vão pedi-la a você, mas, caso aconteça, é garantia e segurança adicional para seu caminho.

CARIMBOS E ANOTAÇÕES

Em estabelecimentos e locais credenciados pela organização, incluindo bares, restaurantes, locais de apoio e pousadas, é comum haver um carimbo ou equivalente (um selo adesivo, por exemplo) para completar tua credencial.

Essa tradição vem do caminho de Santiago de Compostela, na Espanha, onde cada peregrino recebe uma credencial em que são carimbados e anotados os locais de passagem do caminhante. Ao final, esses dados são conferidos e, então, é concedido um certificado ao viajante.

Assim também ocorre na maioria dos caminhos brasileiros e outros, mundo afora, dedicados à peregrinação.

Fique atento. Essas marcas são consagradoras e acaba sendo muito divertido colecioná-las. Sem falar do orgulho de exibir a credencial à família, aos amigos e parentes, no retorno para casa.

Preparação Médica

Antes de realizar um caminho, é importante fazer uma checagem médica.

Embora a atividade física não seja assim tão intensa como se pode supor, a primeira vista, é imprescindível fazer algumas checagens que só o seu médico poderá solicitar com clareza.

No mínimo, é essencial checar a condição cardíaca, pulmonar e da pressão sanguínea.

Embora eu mesmo tenha presenciado verdadeiros milagres físicos – como um fumante inveterado saciar seu vício enquanto enfrentava a subida de uma serra – o bom senso sempre deve prevalecer.

Anote em um papel tudo o que sabe sobre você mesmo:

- Tipo sanguíneo;
- Possível cuidado glicêmico (diabetes ou hipoglicemia);
- Alergias, sobretudo a medicamentos;
- Medicamentos que toma constantemente;
- Outros problemas de saúde que julgue importante revelar à organização ou até mesmo aos companheiros de jornada.

Mantenha essas anotações junto com seus documentos.

VACINAS

Muita atenção à necessidade de vacinas especiais. Em muitas regiões do país – ou mesmo fora dele – doenças como a febre amarela e a malária são endêmicas.

Neste exemplo mesmo, da febre amarela, vacinas estão disponíveis à população em postos de vacinação em aeroportos, rodoviárias ou centros de saúde. A validade da vacina é de dez anos e deve ser rigorosamente renovada.

A seguir, separei algumas informações importantes sobre doenças que podem ser evitadas com vacinas. Atenção: fique

tranquilo com relação à doenças. Tu estás viajando pela saúde do corpo e da mente. No entanto, se é possível prevenir, esta é a melhor solução.

Hepatite A

A transmissão ocorre por via fecal-oral, disseminada de pesos a pessoa ou por contato com água ou alimentos contaminados. Os principais sintomas são febre, mal-estar, anorexia (falta de apetite), náusea e desconforto abdominal seguido de alguns dias de icterícia (amarelamento dos olhos e da pele). Os riscos concentram-se em áreas rurais ou locais com precárias condições sanitárias. **É prevenível por vacina** e é considerada uma das mais comuns de serem adquiridas durante uma viagem.

Febre Amarela

É transmitida por picada de mosquitos infectados. A febre amarela do tipo silvestre é transmitida pelo mosquito *Haemagogus* e *Sabethes*. A do tipo urbana, pelo *Aedes aegypti* (o mesmo vetor da dengue). Os principais sintomas são febre, dor de cabeça, calafrios, náuseas, vômitos, dores no corpo, pele e olhos amarelados e hemorragias nas gengivas, nariz, estômago, intestino e urina. Há risco de óbito em 50% dos casos. Para muitos destinos, inclusive internacionais, o certificado internacional de vacinação é exigido. **A vacinação é a única medida de prevenção contra a febre amarela.**

Febre Tifóide

Transmitido pela bactéria *Salmonella typhi*, por via oral-fecal, principalmente, através da ingestão de água ou alimentos

contaminados por fezes humanas. Os principais sintomas são febre alta, dores de cabeça, mal-estar, falta de apetite, diminuição da frequência cardíaca, aumento do volume do baço, manchas rosadas no tronco, prisão de ventre ou diarreia e tosse seca. Se não for tratada, pode causar sangramento e perfurações intestinais graves. **A vacina é recomendada inclusive em caso de viagem curta**, para países do sul da Ásia, África, América Central e América do Sul.

Cólera

O Cólera é transmitido pela ingestão de água ou alimentos contaminados pela bactéria *Vibrio cholerae*. É muito rara a transmissão de pessoa para pessoa. Na maioria das vezes, a doença apresenta-se de forma leve e até mesmo assintomática, mas em muitos casos, a pessoa pode apresentar diarreia grave e vômitos. **A vacina disponível é oral. Adultos e crianças maiores de dois anos podem se vacinar.**

Diarreia do viajante

Transmitidos por bactérias como do cólera e, principalmente, a ETEC (causa mais comum desta diarreia), encontrada em água, vegetais crus ou mal cozidos, frutas e frutos do mar. Em casos graves, é necessária a reidratação urgente. Os sintomas incluem diarreia aquosa, vômitos e dores abdominais. No Brasil, uma das áreas mais afetadas é a região Nordeste. No mundo, Ásia, África e América Latina são consideradas áreas de alto risco. **A vacina contra Cólera tem proteção cruzada contra ETEC.** É uma ótima opção para prevenir este mal tão comum.

Raiva

Normalmente transmitida por mordida de animal, a raiva tem como principal vetor os cães. No entanto, os morcegos também vêm adquirindo importância como transmissores do vírus na América Latina. É raramente transmitida por outras exposições, como depósito do vírus em feridas abertas ou membranas e mucosas. A Raiva é doença altamente fatal e, o risco de contaminação existe em casos de acampamentos, viagens de bicicleta e exposições ao ar livre. Atenção às crianças, que tendem a brincar com animais e não informam caso sejam mordidas.

Hepatite B

As formas mais comuns de transmissão ocorrem nas transfusões de sangue, uso de seringas e agulhas contaminadas, procedimentos médicos ou odontológicos invasivos, hemodiálise e contato sexual. O vírus é responsável pelos casos de hepatite crônica, cirrose e câncer no fígado e os principais sintomas de contaminação incluem náuseas, mudança na coloração das fezes e da urina e icterícia. **A vacina vale por toda a vida.**

IMPORTANTE: as informações deste texto são informativas. **Procure sempre seu médico** de confiança para obter maiores informações. Este profissional é quem vai, de fato, orientar sobre as melhores opções de cuidados para sua saúde.

A idéia da vacinação é prevenir-se. Durante a viagem, cuidado para não ficar alarmado. Em caso de sintomas dessas doenças, **procure um médico e evite auto-medicação.**

Uma dor de cabeça forte pode ser sintoma de desidratação. Uma indisposição digestiva pode ter outras causas, inclusive relacionadas ao esforço físico e mental.

Portanto, aproveite a viagem. Leve na sua bagagem boas energias e livre-se dos pensamentos relacionados à doenças, deixando-os bem longe da mochila da sua mente.

O objetivo deste setor é muito claro: **Possível evitar? Sim. Previna-te, então.** Aproveita a viagem.

Mapas e guias

Normalmente, os caminhos não têm mapas, mas indicações. A principal são as setas amarelas que estão sempre nos cruzamentos e entroncamentos do caminho. Observa com atenção.

Os bons caminhos têm, inclusive, o que chamamos de seta de confirmação. Uma vez que há um local onde surge uma estrada, ou há um cruzamento, deve constar uma seta amarela. Alguns metros mais tarde, deve haver mais sinais que indique que seu caminho está correto a confirmação.

A forma varia. Desde pinturas em mourões (estacas que servem para apoiar arames e demarcar propriedades), em pedras, árvores e postes até placas especiais podem indicar o caminho.

Caso haja mapas, diagramas e esquemas de GPS, um lembrete: eles representam, mas NÃO são o território em si. Esteja aberto à experiência única de caminhar. Tu verás que nem sempre as dificuldades que tu imaginares olhando um mapa estará à tua espera quando chegar a hora de percorrê-las.

Bichos

CACHORROS – Na zona rural é muito comum encontrarmos cachorros nas propriedades. Muitos deles vêm ao nosso encontro, na maioria das vezes, pra avisar o dono de que alguém estranho à eles está na área, ou senão para nos avisar que aquele território é deles.

Em primeiro lugar, mantenha a calma. Correr nem sempre é a melhor alternativa – eles são melhor corredores do que nós. Usar o cajado para se defender também é ruim, pois vai deixá-los ainda mais irritados e com mais vontade de atacar.

Por incrível que pareça, a melhor alternativa é dominar-se e permanecer totalmente imóvel. Se estiveres portando cajado e ele for da sua altura, mantenha-o à tua frente e apóie as mãos no topo dele. Se for da altura de tua cintura, ou abaixo dos ombros, atravesse-o por trás da tua nuca, seguro pelas duas mãos, e tente manter os cotovelos quase unidos à frente do teu rosto.

Se não estiver segurando o cajado, entrelace as mãos na tua nuca e, da mesma forma, tente manter os cotovelos quase unidos à frente do rosto. Manter as mãos no alto evita que sejam atacados os braços e as extremidades, o que geraria movimentos que os cães consideram agressivos, incentivando mais ataques ainda. A posição também protege orelhas e o rosto.

Não encare os animais, porque pode ser interpretado como um gesto de provocação. Apenas monitore o movimento deles. Quando sentires que estão se distraíndo de ti, tente dar um passo. Se voltarem a latir e movimentar-se em tua direção,

pára novamente. Começa a andar lentamente, até sair do espaço deles, ou até o dono chegar. Quando isso ocorrer, eles te darão sossego.

Quando estive na Estrada Real, fui atacado por uma dezena de cães. Estava na propriedade, a convite do proprietário, para tomar um café. Entrei junto com ele e deixei que os cães sentissem meu cheiro, acostumando-se comigo. Uma hora, no entanto, sai para o quintal com o objetivo de lavar as mãos. Quando me dei conta, estavam dez cães latindo e correndo na minha direção, e eu estava no meio do quintal, sem nenhum lugar para apoiar-me.

Na hora, minha reação treinada foi levantar as mãos, cruzando-a atrás da nuca e permanecer imóvel. Os cães foram parando e apenas o líder chegou mais perto, desconfiado, e foi “checar” se eu estava realmente no controle da situação – deu uma pequena mordida no meu calcanhar, mas apenas raspando os dentes.

Diante de minha inesperada reação, foram perdendo interesse até que o dono veio acudir-me, espantando a matilha.

- “Nóssinhora”! Desculpa, meu amigo – tratou-se de retratar-se. Eu havia me esquecido dos cães! O senhor está bem?
- Estou, sim. Nada de grave.
- “Óia!”, eu nunca vi uma reação dessas! O senhor foi ninja! Os cachorros foram chegando e o senhor ficou imóvel!

- Bom, correr, não ia dar tempo. Então, o melhor é ficar assim, mostrando a eles que estou com coragem, dominando a situação. Fiz um treinamento para isso.
- Foi o que lhe salvou, meu amigo!

COBRAS – Na maioria dos caminhos que fiz no Brasil, passamos por estradas de terra largas o suficiente para circular carros. Trechos reduzidíssimos eram de mata mais fechada, trilhas ou coisas do gênero, inclusive com poucas árvores baixas. Portanto, vi mais cobras secas, estateladas no chão, do que a atravessarem a estrada. No entanto, o melhor é ter cuidado por onde pisa, principalmente em trilhas e, nas encostas, por onde colocas tua mão. Em geral, elas fogem da nossa presença e só atacam se estão sentindo-se ameaçadas, ou quando pisamos ou tentamos machucá-la. Em caso de picada de cobra, procure ajuda médica o mais rápido possível.

Em caso de mordida de cobra, BECK (2001), indica que o melhor é manter-se calmo e sair devagar do local, com a ajuda do grupo. O único socorro contra picada de cobra é soro antiofídico. Ele ainda orienta:

“Não aplique nada sobre a mordida – fumo, urina, pinga, folhas, borra de café ou outras bobagens que só provocam infecções. Mas você pode desinfetar a área, lavando-a delicadamente com água e sabão. Não perfure a pele ao redor, nem procure ‘chupar de volta’ o veneno – isto é fantasia. E estojos com ventosas para essa finalidade, são ineficientes. Não gaste seu dinheiro com isso.” (BECK, 2001).

Ele comenta ainda que, muitas vezes, a cobra nem é venenosa e que, mesmo sendo, pode ser que não tenha injetado veneno algum. Por isso, a calma é o melhor remédio nestas situações.

MOSQUITINHOS – Sabe quando a gente anda e tem aquele monte de mosquitinhos minúsculos voando bem onde passamos? A dica é respirar fundo, fechar bem narinas e boca e passar. O único problema possível é eles entrarem na nossa boca ou pelas narinas, causando irritação.

PERNILONGOS E AFINS – Se você é sensível a picadas de insetos, você pode levar um repelente. Um frasco com solução a base de álcool e folhas de arnica também podem ajudar a aliviar a sensação ruim quando você leva uma picada. A arnica também é recomendada para dores e pancadas.

Cuidado com a infecção da febre amarela ou da dengue. Ambos podem ser transmitidos pelo mesmo vetor – o mosquito *Aedes Aegypti*. Este mosquito tem hábitos matutinos e costumam atacar no período da manhã, até o começo da tarde.

No caso deste vetor, em áreas urbanas, o risco maior é de dengue. Em áreas rurais, de febre amarela.

Bibliografia

Sempre gostei de ler, antes e depois da caminhada. Neste livro, procurei focar os conhecimentos que obtive ao peregrinar pelos diversos caminhos do país. No entanto, a leitura e estudo prévio de alguns livros podem ter aberto os canais de minha percepção e, assim, pude observar a experiência com mais preparação.

Alguns temas, como a meditação, eu não havia estudado anteriormente. Para falar a verdade, sempre foi uma dificuldade para mim. Mas, para manter minha responsabilidade sobre o que você esteve lendo neste livro, procurei conhecer mais sobre esse e outros assuntos, estudando e fazendo minhas anotações.

Para a minha alegria, percebi que o que aprendi na prática tem embasamento em estudos sérios sobre o assunto. Durante a leitura, muita coisa “bateu”, como setas amarelas a indicarem que o caminho está correto.

Deixo aqui registrado todos os livros que, acredito, foram importantes para a minha informação. Foram viagens

maravilhosas de conhecimento, que a partir de agora compartilho com você.

CAMINHOS:

- Caminho das Missões - www.caminhodasmissoes.com.br
Rio Grande do Sul, 190 Km. percorrido em outubro de 2004.
- Caminho do Sol - www.caminhodosol.org
São Paulo, 240 Km, percorrido em janeiro de 2004 (bike), fevereiro de 2004 (a pé) e janeiro de 2006 (bike).
- Estrada Real – www.estradareal.org.br
Minas Gerais, 380 Km. (Diamantina a Ouro Preto, de bike),
percorrido em janeiro de 2005.
- Caminho da Luz - www.caminhodaluz.com.br
Minas Gerais, 190 Km, percorrido em fevereiro de 2006.
- Caminho da Fé - www.caminhodafe.com.br
São Paulo e Sul de Minas Gerais, 323 Km (Águas da Prata a Aparecida do Norte), percorrido em janeiro de 2007.
- Caminho da Paz -
www.projetosemente.com.br/caminhodapaz
Bahia, 165 Km, percorrido em janeiro de 2008.
- Caminho dos Anjos – www.abrigodosanjos.com.br
Minas Gerais, 105 Km, percorrido em janeiro de 2009.

SITES:

- Via Peregrina – www.viaperegrina.com.br
- Nakamura – site pessoal sobre aventuras
www.dozen.com.br/aventura
- Farol do Forte Editora – www.faroldoforte.com.br
- Viagem com saúde – Sanofi Aventis –
www.viagemcomsaude.com.br.

LIVROS:

- BACH, Richard. **O paraíso é uma questão pessoal**. 20ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2003.
- BECK, Sérgio. **O livro de aventura do excursionista decidido**. São Paulo: Sergio Beck, 2001.
- BYRNE, Rhonda. **O Segredo**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- CARNEGIE, Dale. **Como fazer amigos e influenciar pessoas**. Rio de Janeiro: Companhia Nacional, 1994.
- CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais do sucesso**. São Paulo: Best Seller, 1994.
- COELHO, Paulo. **O Alquimista**.
- COELHO, Paulo. **Diário de um Mago**.
- COELHO, Paulo. **Maktub**.
- FERREIRA, Antonio Olinto. **No guidão da liberdade. A incrível história do brasileiro que deu a volta ao mundo em uma bicicleta**. Livro em produção independente.

- GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação. Aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder de concentração.** Rio de Janeiro: Sextante, 2005.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional. A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** São Paulo: Objetiva, 1995
- KLINK, Amir. **Cem dias entre o céu e o mar.** São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- LESHAN, Lawrence. **Meditação transcendental.** Rio de Janeiro: Record, 1974.
- LUCCHESI, Fernando. **Viajando com saúde. Um guia de saúde para suas viagens.** Porto Alegre. L&PM Editores, 2003.
- OSHO. **O Livro da Transformação – Histórias e parábolas das grandes tradições espirituais para iluminar a sua vida.** Rio de Janeiro: Sextante, 2003.
- PASSOS, Fabiana. **Caminhos que nunca terminam.** Rio de Janeiro: Luzes, 2004.
- PEALE, Norman Vincent. **Aumentando seu potencial positivo.** Rio de Janeiro: Record, 1994.
- REDFIELD, James. **A Décima Profecia.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.
- REDFIELD, James. **O segredo da Shambala.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

-
- REDFIELD, James. **Profecia Celestina – Uma Aventura da Nova Era**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1993.
- RIBEIRO, Lair. **Comunicação Global. A mágica da influência**. São Paulo: Objetiva, 1992.
- RIBEIRO, Lair. **Viajando no Tempo. Recriando o seu passado criando o futuro**. São Paulo: Objetiva, 1994.
- RIBEIRO, Lair. **O sucesso não acontece por acaso. É simples mas não é fácil**. Edição revista e ampliada. São Paulo: Objetiva, 1993.
- ROBBINS, Anthony. **Desperte o Gigante Interior**. Rio de Janeiro: Record, 1993.
- SCHWARTZ, David Joseph. **A Mágica de Pensar Grande**. Rio de Janeiro: Record, 1994.
- SHANTI, Sarada. **Pequeno livro dos remédios da alma**: obra psicografada por Erik W. Jann. 2ª ed. São Paulo: Resson, 2000.
- SIMON, Mário. **As Missões dos Sete Povos**. Santo Ângelo: Talento, 2004.
- TOLLE, Eckhart. **O poder do agora – Um guia para a Iluminação espiritual**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- TOLLE, Eckart. **Praticando o Poder do Agora – Ensinos essenciais, meditações e exercícios de O Poder do Agora**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.
- WEIL, Pierre. **Relações humanas na família e no trabalho**. Rio de Janeiro: Vozes, 1971.
- WEIL, Pierre. **Amar e ser amado**. Rio de Janeiro: Vozes, 1990.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala. A linguagem silenciosa da comunicação não-verbal.** 9ª ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1979.

A todos esses autores, registro nossos agradecimentos pela dedicação em compartilhar seus conhecimentos conosco.

Mensagem final

Acredite. Tu podes mais do que imaginas.



O título do livro, de fato, remete à região dos Sete Povos das Missões, onde a mística energia da história jesuítica está literalmente ao alcance de nossos pés. Percorrê-la pelo Caminho das Missões, rota de peregrinação genuinamente brasileira à semelhança do milenar Caminho de Santiago de Compostela, resulta em uma experiência única de desenvolvimento pessoal. Um verdadeiro treinamento para compreender o que é essencial para viver, crescer interiormente e ser feliz.



**FAROL
DO FORTÉ**

ISBN 978-85-61679-02-6



9 788561 679026