

**AVENTURA.** Manuel Mariño, instructor de mindfulness en Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas, viene de realizar su tercer recorrido por la Ruta Jacobea en total silencio en busca de una forma distinta de entender el mundo, a las personas y a sí mismo **TEXTO Pablo Baamonde**

# Un peregrinaje único: sin mediar palabra hasta alcanzar la Catedral

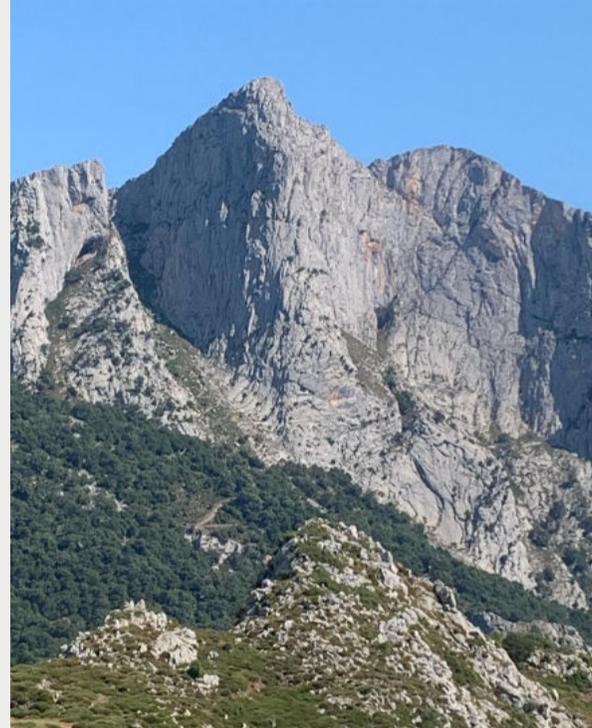
El nombre de Manuel Mariño resuena para muchos a día de hoy como una potente inspiración a la hora de embarcarse en sus peregrinajes a lo largo de las rutas jacobeanas y, más allá de eso, en situaciones del día a día. Su hazaña de completar el Camino de principio a fin en completo silencio -la cual, por cierto, ha realizado ya tres veces- se ha vuelto un referente en la comunidad peregrina; no solamente por el hito que supone llevarlo a cabo prescindiendo del habla, sino por el motivo ulterior que se esconde tras su particular apuesta por esta aventura.

En este sentido, sus andanzas arrancaron hace treinta años cuando, en 1992 -un año antes del Xacobeo 93'-, se propuso por primera vez realizar el Camino de Santiago adhiriéndose al voto de prescindir del habla durante lo que dura se el recorrido. "Salí de Oporto el 1 de enero de ese año", explica, y le tomó nueve días alcanzar la Catedral. A esta primera hazaña la siguieron otras dos en años posteriores: una desde Sevilla y otra, que viene de haber realizado estas últimas semanas, desde Braga; pero, de entre ellas, Manuel se queda con la experiencia que vivió peregrinando por la Vía de la Plata, desde el sur y hasta el norte peninsular.

Esto se debe, relata, a que se propuso realizar el trayecto con un ánimo más dirigido "a indagar e investigar". Y es que, durante una serie de conferencias y talleres sobre atención plena y mindfulness que impartió hace siete años en Sao Paulo (Brasil), desde la organización se le solicitó que actuase como ponente en un coloquio divulgativo sobre el Camino. Tras esta sesión, explica, tuvo una charla con un profesor de la Universidad de Barcelona de la que surgió la oportunidad para tra-



**MANUEL MARIÑO** dio su primer paso en esta aventura hace 30 años



Las andanzas de Manuel le dejaron estampas como esta. **Fotos: M.M.**



Aunque realiza sus peregrinajes silentes en solitario, su labor continúa organizando e impartiendo talleres, seminarios y retiros de la mano de Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas ([www.quietud.org](http://www.quietud.org))

bajar conjuntamente en un estudio que tratase los beneficios que la peregrinación jacobea puede reportar a la salud física de las personas. En este proyecto, que comenzó contando con la participación de Quietud: Instituto de Ciencias Contemplativas -el cual Manuel codirige en Santiago-, terminaron por sumarse instituciones que incluyeron a la Universidad de Zaragoza o la barcelonesa Sant Joan de Deu y que tras su publicación lo hicieron valedor del primer puesto del Premio de Investigación sobre el Camino de Santiago.

Así, portando un cartel en su mochila que rezaba "camino en silencio", en tres ocasiones Manuel se echó a hacer kilómetros valiéndose solo de la escritura para comunicarse. "Llevaba un segundo cartel explicando que mi silencio tenía el límite de no resultar grosero o incomodar" al prójimo, aunque narra que nunca ha tenido que echar mano de él. Y es que en su particular peregrinaje yace una vertiente filosófica que se refiere a algo esencial e intangible: la necesidad de acabar con el ruido; no necesariamente en su sentido acústico sino, más bien, con ese otro que echa raíces en la mente y nubla los pensamientos. Las peregrinaciones silentes de Manuel, lejos de buscar llamar la atención, constituyen una suerte de catarsis para reconectar con uno mismo y con el entorno a su alrededor.

Como él mismo apunta, el silencio "no tiene que ver con la ausencia de ruido" y el ser humano corre el riesgo constante de verse inmerso en un océano de "constructos propios sobre cómo es la realidad" que crea a base de una multitud de asunciones y prejuicios que va aceptando como verdaderos hasta el punto de acabar desligado de ella. Por eso mismo, tanto en estas peregrinaciones como en los retiros que imparte con el equipo de Quietud, Manuel pretende animar a la gente a preguntarse "cómo nos vinculamos con las situaciones" que vivimos en el día a día; a plantearnos, en definitiva, si los muros que que nosotros mismos somos responsables de crear y que separan a las personas son verdaderamente tan insalvables como nos hemos convencido de que son o, por el contrario, son un cúmulo de ruido que no nos permite *escuchar* cómo es el mundo.

EL GORDO DE

# Navidad

**¿Y si este año toca nuestro número?**



**elCorreoGallego**

**EL CORREO GALLEGO** juega desde hace años en el tradicional sorteo de la Lotería de Navidad el número **50.459**. Quienes estén interesados pueden adquirir sus décimos en la administración de loterías nº 13 de Santiago, Avenida de Ferrol nº 46.