



ASOCIACIÓN DE AMIGOS DE LOS CAMINOS
DE SANTIAGO DE GUIPÚZCOA

Nuestro reconocimiento al
Ayuntamiento de San Sebastián
por su apoyo para editar este
Boletín.

Esta edición la componen

400 ejemplares numerados

del 1 al 400

Ejemplar nº 239

ACTIVIDADES JACOBEAS
Y
CAMINOS DEL ESPÍRITU

INVIERNO 1995 n. 22

NUEVOS SOCIOS

344	ANTONIO VEGA	SAN SEBASTIAN
345	JOSE ANTONIO GALZACORTA	IRUN
346	JESUS OLAIZOLA	ZARAUTZ
347	EDURNE AGIRRETXE	SAN SEBASTIAN
348	EUSEBIO MUÑOZ	HERNANI
349	MARIA IRIGOIEN	SAN SEBASTIAN
350	CLARA ROMERO	SAN SEBASTIAN
351	CRISTINA TORRES	SAN SEBASTIAN
352	ANA VILLANUEVA	BARCELONA

Clamamos por un Camino
de silencio.

Anhelamos su música
callada.

Que la multitud de
peregrinos no acallen
la belleza del silencio.

¡Silencio!

AUSTERIDAD

Termina sucediendo siempre lo mismo, se empieza las actividades con muchísimo entusiasmo, posiblemente pasándonos de nuestras posibilidades, y luego tenemos que empezar a retroceder, pues nos damos cuenta de que nos hemos excedido.

Así ha sucedido con las instalaciones y servicios que se proporcionan en los albergues del Camino de Santiago. De no tener apenas comodidades o instalaciones, se ha iniciado una competencia por ver quién instala un mejor albergue y con más servicios.

A lo largo del Camino podemos comprobar cómo pequeños pueblos, que por desgracia para ellos no tienen prácticamente ninguna instalación para su uso, por aquello de las subvenciones han instalado preciosos albergues, gastándose cantidades que para sí las hubieran querido.

Luego, por los propios peregrinos empiezan las comparaciones, que siempre se ha dicho son odiosas, y si el albergue, con gran esfuerzo de sus vecinos en cuanto a instalación y mantenimiento, comparativamente con otros es de menos comodidades, acaso se desprecia e incluso no se cuidan sus instalaciones.

Hemos tenido ocasión de ver el disgusto de distintos "peregrinos", que al preguntar en el albergue de Logroño por la hora en que venían los de la Cruz Roja para curar las ampollas y enterarse de que no venían, se han molestado muchísimo y protestado contra la Cruz Roja, ya que en Pamplona sí lo hacían; o las protestas por no disponer de duchas con agua caliente.

AUSTERIDAD

Vemos a peregrinos que se lanzan al Camino sin llevar tan siquiera el aislante e incluso el saco de dormir y que cuando llegan a un albergue que no tiene mantas exigen y protestan, como si la culpa fuera del albergue.

La solución es muy sencilla, aunque sabemos perfectamente que no estarán todos de acuerdo: albergues relativamente pequeños y con el mínimo de comodidades: suelo, techo, servicios, acaso colchones y duchas, pero que estén atendidos por hospitaleros, pues si están los hospitaleros automáticamente se está ofreciendo la hospitalidad, por supuesto de lo que se tiene.



De esta forma, evitamos la "picaresca", las discriminaciones que se están produciendo con los ciclistas en cuanto a las preferencias con los de a pie, con horarios distintos, cama o colchón por el hecho de aparecer con una mochila a la espalda, y también conseguiríamos que realmente peregrinaran los que tuvieran auténtico interés, evitando que el Camino se convierta en una forma de disfrutar unas vacaciones baratas, abierto a todos y todos iguales.

Fernando Imaz (Presidente)

HOSPITALEROS VOLUNTARIOS

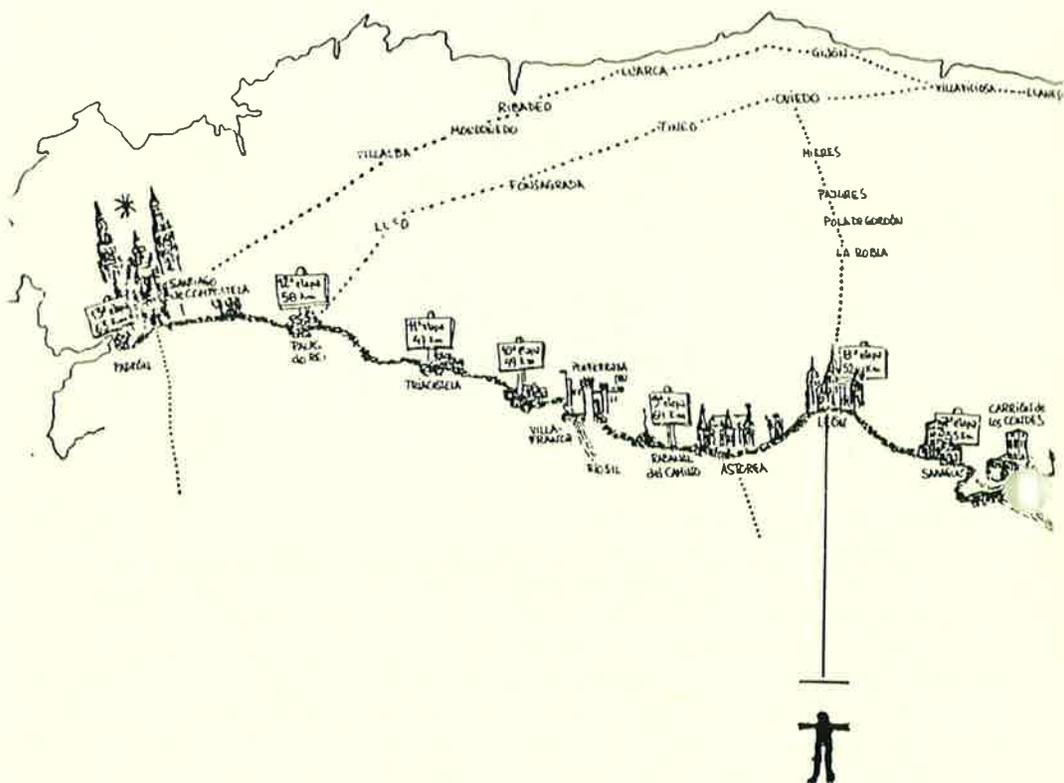
Una parte de nuestros amigos piensa que El Camino se desacraliza.

La numerosa afluencia de peregrinos está a punto de ser interpretada como algo malo.

Menos lobos.

Será eso si queremos que lo sea.

No rasgarse las vestiduras.



GRACIA JUBILAR LEBANIEGA

Como en otras ocasiones, la Gipuzkoako Eparantza fue el lugar de reunión. Noviembre cuatro, a las siete de una mañana oscurita y tras un buen madrugón.

Con puntualidad salimos por la autopista, las ocho y cuarto en Bilbao, y desde el asiento observamos carreteras renovadas y recién inauguradas. Castro Urdiales, Laredo, Solares... se ve continuamente, a los lados del camino, la industria láctea en acción por los pueblos y prados.

Los "horreos" son del paisaje, y en los cristales salpican gotitas de lluvia fina; se ve el Cantábrico, a veces, y más horrores al ver la tierra que empina con tantos bosques quemados y la tierra calcinada en montañas y colinas.

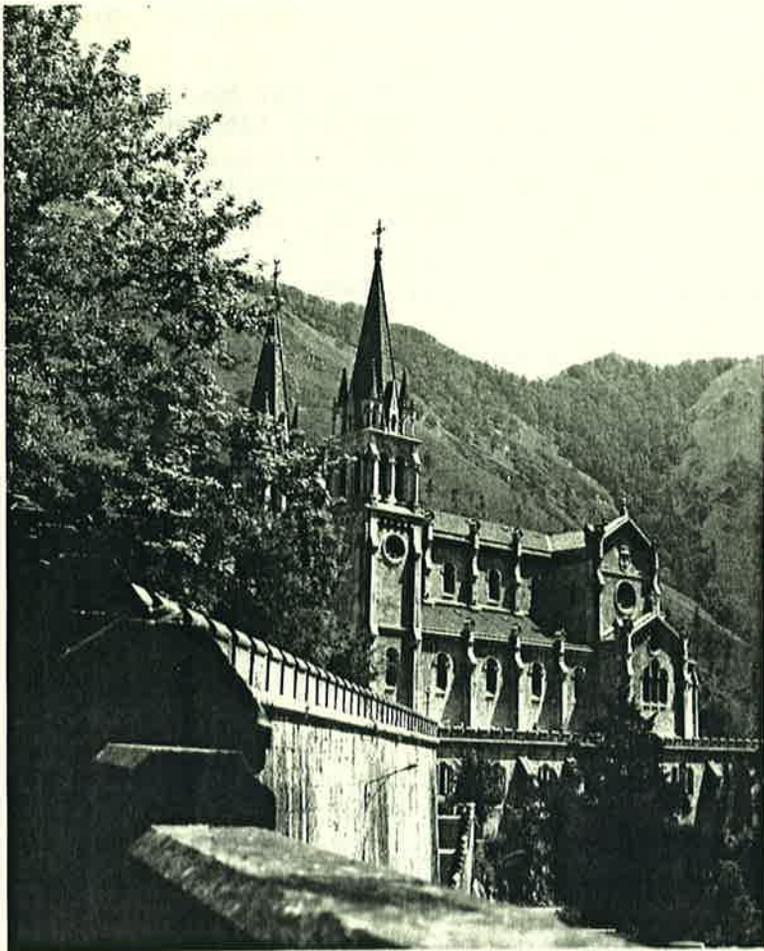
El valle se ve otoñal, hojas color oro viejo, amplia gama de verdes, grises rocas, tejas rojas contrastan en el paisaje de "Asturias de mis amores". Arriondas, Cangas de Onís, Covadonga, "La Santina".

Hay "rocieros" jinetes, que de Huelva y con carretas, piden una bendición por promesa y fe fervientes. El párroco los bendice y nosotros aplaudimos por esa gran devoción.

Se reza en la "Cueva Santa", tras Misa Basílica, se goza con el paisaje, se visita el museo y se come en un hostel.

Después del pan, la fabada, el vino que nos vertieron, el pescado y el café, con el autobús partimos y en Cabrales descendimos.

GRACIA JUBILAR LEBANIEGA



Orujo, queso, chorizo, sidra dulce y miel pudimos adquirir para llevar.

Las seis y media pasadas... ¡la luna, de forma oval aureola alto picacho! Desfiladeros, cañadas, precipicio colosal, riachuelo, allá en el fondo... y de noche ya... al final.

GRACIA JUBILAR LEBANIEGA

Ojedo, Potes, Hotel, descenso del equipaje, entrega de habitaciones, aseo rápido y marcha a Potes por poder ver el lugar en acción. Torreón del Infantado, la Iglesia de San Vicente Mártir y otra Torre de Drejón de la Lama son aquellos monumentos que anuncian en cartelón. Las calles son empedradas de escasa iluminación pero buena animación.

Cena, cama y a dormir -aunque algunos se regresan para orujo degustar-.

Camino del Monasterio Santo Toribio de Liébana, -después de desayunar- salimos en grupo o solos. A Potes ya son mil metros y hasta Liébana tres mil. El sol alumbra el camino. Pronto se inicia la cuesta, que luego se va empinando, mencionando el Tourmalet alguno de los paseantes, la ropa de abrigo pesa... el sudor es abundante... y aunque ataque el desaliento, con un apretar de dientes, lo vencen los caminantes.

Se alcanza al final el Santuario, lugar donde se conserva el "Lignum Crucis" mayor, la reliquia en cruz guardada, "Santo Madero" llamado, venerado con amor, -diciendo la tradición que es parte del brazo izquierdo de la Santa Cruz de Cristo que Santa Elena encontró- mostrando en la parte baja, el agujero sagrado donde clavada se halló la mano de Cristo vivo, para besar con fervor.

En Cruz de plata dorada con cabos flordelisados se nos presenta incrustado.

GRACIA JUBILAR LEBANIEGA

La iglesia es cisterciense, románicas puertas, dos: la Puerta Santa, pequeña, que es la Puerta del Perdón; y la otra, que es más grande y se abre en toda ocasión.

Dentro hay restos de dos templos, el actual del siglo XIII es amplio, tiene tres naves.

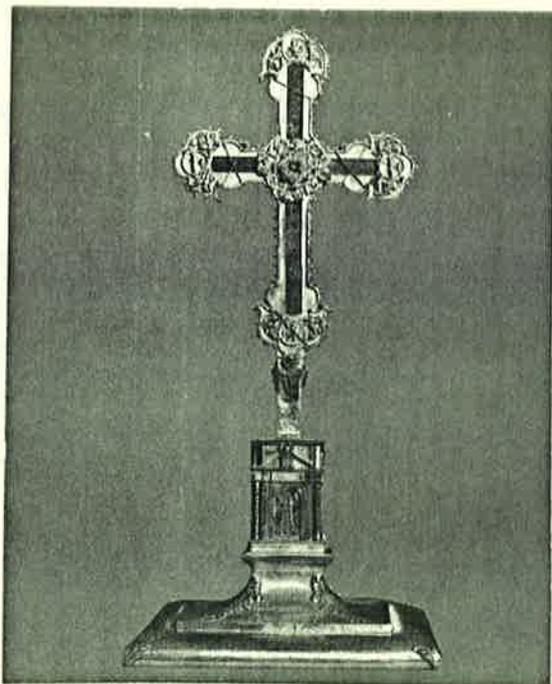
A la izquierda una escultura, madera policromada, Santo Toribio yacente. Preside el altar mayor una imagen de nogal de los Angeles Señora, con el Niño en las rodillas de manera maternal.



Puerta del Perdón, ante la que el peregrino, como nosotros lo fuimos, recita con gran fervor la Oración del Jubileo, después, oración al Padre, el Credo en confirmación y otra oración por la Iglesia e intenciones del papado renovando nuestra fe.

GRACIA JUBILAR LEBANIEGA

Asistimos a la Misa con un llenazo total, con fervor extraordinario, presidiendo en el altar la Cruz del "Santo Madero" que después de comulgar también se nos dio a besar.



Al exterior nos esperaba, ¡buena sorpresa!, el diploma que acredita el Jubileo conseguido.

Volvimos de nuevo a Potes, al Hotel del Infantado, después de callejear, esta vez en pleno día, ver casas en mal estado y otras con bellos blasones.

Tomamos buen llantar y al autobús otra vez, a deshacer el camino, esperando poder vernos en próxima ocasión.

Pedro Ignacio de Pablo (socio nº 36)

Recogido y transcrito del cuaderno de
peregrinos de Roncesvalles.

Le pregunté al peregrino, que por aquí fue a pasar,
los secretos del caminante.

Yo los voy a contar:

P ¿Qué llevas en el morral, a tu espalda,
peregrino?

R Lo he llenado de esperanzas e ilusiones de
camino.

P ¿Cómo tu carga aligeras, que no te pesan tus
males?

R Cansancio dejé en el suelo, sed en los
manantiales.

P Sí, quiero preguntar, ¿qué he de llevar,
peregrino?

R Poca carga, mucha fe y un bastón para el camino.

P ¿Cansancio y sed no te obligan a pedir ayuda al
Cielo?

R Con sed está fresca el agua, con cansancio es
blando el suelo.

P Dime, ¿cómo combates del mal tiempo los rigores?

R Al andar se quitan fríos, en fuentes se van
calores.

P ¿Cómo tus pasos, a veces, no dejan huella en el
suelo?

R Al andar voy por la tierra, al rezar voy por el
Cielo.

P ¿No te asusta, peregrino, la soledad del sendero?

R No temo a la soledad, illevo a Dios por
compañero!

TESTIMONIO PEREGRINO

Es mi turno. He hecho el Camino de Santiago y se me invita a contaros lo que siento; como quiera que me he enriquecido con los testimonios de otros peregrinos que en este mismo Boletín relataron su experiencia, casi considero una obligación escribir estas líneas. El caso es que, una vez llevado a cabo el periplo jacobeo, me embarga el desconcierto, la mente en blanco, ofuscado el espíritu y todo mi ser presa de desconsolada indolencia.

Lo hice en junio y han transcurrido los meses estivales, pero sigo sin digerir lo vivido en las jornadas peregrinas, desorientado y apenas satisfecho. ¿Y qué esperaba? He sido purista en mi caminar: ajeno a la prisa, rechazando el coche que se me brindaba o el recurso del autobús a la hora de hacer un desvío que juzgaba de interés, deteniéndome ante joyas arquitectónicas y en pueblos que emanan singular encanto, arrastrando alguna vez mi cojera para no dejar de ver determinados lugares que, por alguna razón, cautivaron mis pasos y, por supuesto, brindando mi ayuda a los peregrinos que podrían necesitarla. Bien podría complimentar esta papeleta aludiendo a paisajes conmovedores, a la buena gente del Camino o a la hermandad surgida entre los peregrinos; y testifico que todo se da en la ruta jacobea, pero prefiero sincerarme y plasmar mi falta de reacción a posteriori.



TESTIMONIO PEREGRINO

Un peregrino llamado Alberto me dijo hace poco que puede transcurrir un año antes de percibir en tu interior los efectos de la peregrinación. Ojalá sea así.



Aprovecho para manifestar mi agradecimiento al peregrino-hospitalero Roland, mi "padrino" en el Camino; al valenciano Vicente y demás hospitaleros que se volcaron hacia nosotros; al joven párroco de Azofra, Don Ignacio, por gestionarme motu proprio alojamiento en Cañas y, en general, a todas las personas anejas al Camino que, ora te ofrecen cobijo en la tormenta, ora se preocupan si has cenado, o bien te obsequian pese a lo tardío de la hora, el caso de la Señora Mercedes en Torres del Río; en fin, a compañeros peregrinos como la solícita Mercedes preocupada al verme tan flaco, a Hans por transformar mis tristes macarrones en una cena succulenta en Ribadiso, a Chance -y su novia Paula- por convertirse en los ángeles que velaron por mí, víctima del anticlimax y el orujo de la tarde compostelana.

TESTIMONIO PEREGRINO

A mis contertulios del cabo Finisterre, el barero Manolo y el singular y estrafalario Juan, cuyo toque de estoicismo fue la guinda del cúmulo de vivencias.



Gracias, claro está, a Santiago Boanerges por permitirme contra pronóstico dar cumplimiento a la andadura.

Para terminar, algunas conclusiones: las soluciones a los problemas del peregrinaje las brinda el propio Camino, que en este sentido es sabio; se requiere para llevarlo a cabo estar medianamente bien de los pies y mal de la cabeza; no importa edad ni sexo, sino que es cuestión de preparación; el peregrinaje ha de ser temporal y con el objetivo bien delimitado, para no convertirse en vagabundo; a pie y a poder ser en principio en solitario, lo que te predispone a abrirte a los demás; en la vida ocasionalmente recibes ayuda de desconocidos si se la pides, en el Camino es algo normal e incluso a menudo sin necesidad de pedirla.

TESTIMONIO PEREGRINO

Aclaración: la zozobra de la que hablo arriba es posterior pero también previa al Camino, es decir, tras realizarlo he vuelto a lo mismo, y lo peor ha sido sufrirla en algunos momentos del peregrinaje.



Dice algo así un pensamiento del Zen: antes de la Revelación, sacaba agua del pozo y cultivaba arroz, después de la Revelación, cultivo arroz y saco agua del pozo.

Javier Migliaccio (socio nº 190)



El camino es un espacio sagrado,
es decir, simbólico.

Y ésta es la clave del camino.

Decir simbólico es decir que lo
auténticamente real es lo que no
es tangible. Que lo tangible hace
referencia a otra cosa.

Y aquí comienza nuestra búsqueda.
Y nuestra iniciación.

Vicente Malabia

"El problema contemplativo consiste en encontrar a Dios escondido en el alma.

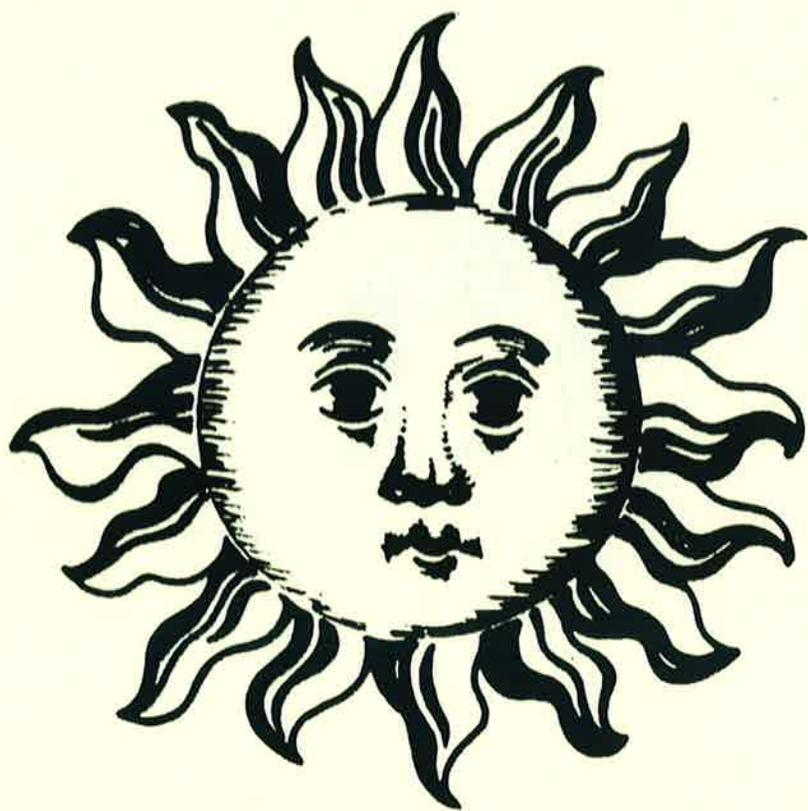
Penetrar en nuestra propia alma con tal desnudez y pasión amorosa, que descubramos allí a la divinidad y la contemplación se transforme en visión.

Y ésto, que parece empresa heroica, es la más hacedera.

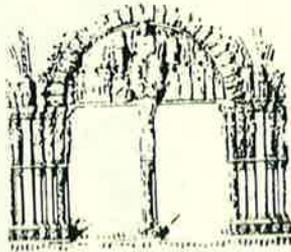
Dios está presente en el primer plano del espíritu."

José Camón Aznar

"Tú que llenas
el sol de resplandor,
llena mi corazón
de amor"



ANDANDO MI CAMINO



ANDANDO MI CAMINO



De lo que tú conoces, sólo es mío mi silencio.

DECÁLOGO DE LA SERENIDAD

1

Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día, sin querer resolver el problema de mi vida todo de una vez.

2

Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto; cortés en mis maneras, no criticaré a nadie y no pretenderé mejorar o disciplinar a nadie, sino a mí mismo.

3

Sólo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino en este también.

4

Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que las circunstancias se adapten todas a mis deseos.

5

Sólo por hoy dedicaré diez minutos de mi tiempo a una buena lectura: recordando que, como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, así la buena lectura es necesaria para la vida del alma.

DECÁLOGO DE LA SERENIDAD

6

Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie.

7

Sólo por hoy haré por lo menos una cosa que no deseo hacer, y si me sintiera ofendido en mis sentimientos, procuraré que nadie se entere.

8

Sólo por hoy me haré un programa detallado. Quizá no lo cumpliré cabalmente, pero lo redactaré. Y me guardaré de dos calamidades: la prisa y la indecisión.

9

Sólo por hoy creeré firmemente -aunque las apariencias demuestren lo contrario- que la buena providencia de Dios se ocupa de mí como si nadie existiera en el mundo.

10

Sólo por hoy no tendré temores. De manera particular no tendré miedo de gozar de lo que es bello y de creer en la bondad.

Juan XXIII

LIBRO DE AMIGO Y AMADO

Preguntaron al amigo si cambiaría por otro a su Amado, y dijo:

¿Y qué otro es mejor ni más noble que el supremo bien, eterno, infinito en grandeza y perfección?



Di, pájaro que cantas de amor a mi Amado, ¿por qué me tortura con amor quien me ha tomado para ser sirviente suyo?

Respondió el pájaro: Si no soportases trabajos por amor, ¿con qué amarías a tu Amado?



Deseó el amigo soledad y fue a vivir solo para tener la compañía de su Amado, con el cual está solo entre la gente.



LIBRO DE AMIGO Y AMADO

Estaba el amigo solo, bajo la sombra de hermoso árbol.

Pasaron hombres por aquel lugar, y le preguntaron por qué estaba solo.

Y el amigo respondió que solo estaba desde que los vio y oyó, y que antes estaba en compañía de su Amado.



Dijo el amigo al Amado: Nunca hui ni me aparté de amarte desde que te hube conocido, pues en ti, por ti y contigo estuve donde quiera que estuviste.

Respondió el Amado: Ni yo, desde que me hubiste conocido y amado, tampoco te olvidé, ni nunca obré contra ti engaño ni falta.



Di, enamorado, ¿dónde está tu poder?

Respondió: En el poder de mi Amado.

¿Con qué te esfuerzas contra tus enemigos?

Con las fuerzas de mi Amado.

¿Con qué te consuelas?

Con los tesoros eternos de mi Amado.

Ramón Llull

RELIGIÓN

Toda sensación absoluta es religiosa. Para los antiguos era ya, hasta cierto punto, la religión lo que iba a ser después para nosotros: Una Poesía Práctica.

Es sólo a través de la Religión como pueden los hombres llegar a constituir un todo.

¡Qué felices son aquellos que ven y contemplan a Dios en todas partes! Solamente ellos son verdaderamente religiosos. La religión es la moral elevada a suprema dignidad.

El amor puede transformarse en religión, como resultado de un querer absoluto. Sólo la muerte nos hace dignos del Ser Supremo (Muerte redentora).



Aquel que quiere buscar a Dios, en todas parte lo encuentra.

Toda nuestra existencia es un servicio divino.

Toda cosa buena en este mundo es el efecto inmediato de la actividad de Dios. Dios puede aparecérseme en cualquier hombre.

El cristianismo podrá ser estudiado durante eternidades infinitas. Y cada vez será más múltiple, más magnífico y su situación se hallará a más altura.

Es también entre los hombres donde hay que buscar a Dios.

RELIGIÓN

El espíritu del Cielo se manifiesta aún con más claridad en los acontecimientos humanos, en los pensamientos y sentimientos de los hombres.

Es menester hablar de Dios con mucha sencillez, de modo humano, románticamente.

El Amor es el fin supremo de la Historia Universal.

Fuerza milagrosa de la fe. Toda fe es maravillosa y realiza verdaderos milagros. Dios existe desde el mismo instante en que creo en El. La fe es una fuerza indirectamente milagrosa. Por ella, somos capaces de realizar a cada instante los milagros que convengan a nosotros mismos, y, a menudo, también a los demás, si ellos creen con nosotros. La fe es la actividad y la sensación traspuestas a otros mundos, pero percibidas aquí abajo.



El razonamiento, la sensibilidad, la seriedad y la ciencia son inseparables de la cuestión religiosa.

Sobre la idea de la oración. La oración es en la Religión lo que el pensar en la filosofía. Orar es hacer religión. El sentido religioso ora, así como el órgano piensa.

Dios es el Amor. El Amor es la realidad, el origen primero.

Selección de fragmentos de NOVALIS

NO TIENE TIEMPO

A milenios de distancia, el hombre actual consume la caída edénica: expulsado entonces del recinto sagrado, y desterrado ahora, pues ninguna tierra, ni sagrada ni profana, puede sentir ya como suya.

¿Qué ser humano podría identificarse con un paisaje rasgado y entenebrecido por el asfalto, el hormigón y el hierro?

Arrojado entonces a la muerte y entregado a la turbadora ambigüedad del tiempo, hasta de ese tiempo se encuentra privado.

Sin pasado -del que reniega y con el que ha roto-, sin futuro -contemplado por él como aleatoriedad absoluta y, por tanto, Nada-, el hombre se debate convulsivamente en la tarea imposible de confiscar el instante.

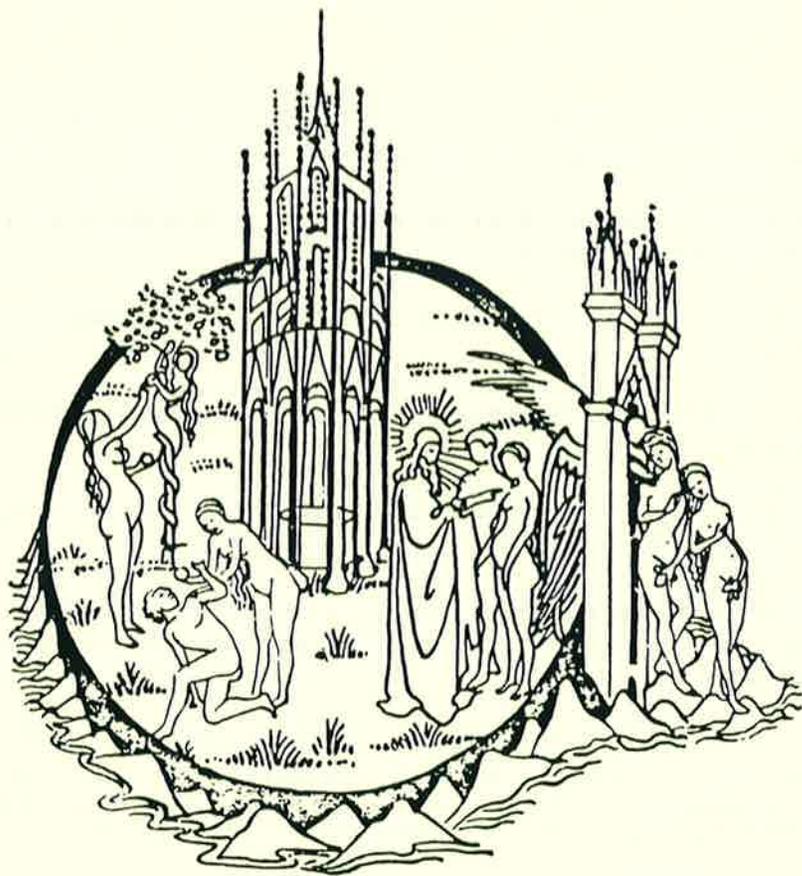
Nada hay en el tiempo que le pertenezca.

El hombre moderno ya no tiene tiempo.

Sin tiempo y sin lugar, carente de Origen y de Centro, desarraigado de la Tierra y olvidado del Cielo, su mundo -su mundo interior y, en la medida en que alcanza a modificarlo, también su mundo exterior- no es ya un Cosmos sino un Caos.

"Axis Mundi"

NO TIENE TIEMPO



O CEBREIRO

En el pórtico de acceso a Galicia, en la cima de una montaña, allí está O Cebreiro.

Esta montaña está al servicio de la Grandeza a la que encarna y evoca.

Con frecuencia la lluvia le castiga y las brumas le abrazan.

Su majestuosa belleza, revela, recuerda, alude, remite.

Surgió con los peregrinos y para los peregrinos. Tuvo hospital y Abadía y se dio siempre.

Para los peregrinos su subida cobra un sentido especial. Llegan a Galicia... es una acción casi ritual.

Les reciben Santa María la Real en su templo prerrománico, Pilar en la hospedería-mesón, el nuevo albergue, y las "viviendas pallozas" de tradición prehistórica.

O CEBREIRO



La Montaña

O CEBREIRO

Narramos un hecho, contamos un milagro, descubrimos una irrupción reveladora de Dios, para evocar en el hombre la realidad divina, el comportamiento de Dios:

"Un campesino del pueblecito de Baixamaior sube a oír Misa a O Cebreiro un día de gran tempestad. Celebra un monje de poca fe, que desprecia el sacrificio del campesino. Pero, en el momento de la Consagración, la hostia se convierte en Carne y el vino en Sangre, visibles".

Cita la historia que fueron los peregrinos los divulgadores de este milagro.

Evocamos hoy un pasado para vivirlo en presente.

Despertamos nuestra fe. Una vez despiertos podemos celebrar la presencia misteriosa y concreta de la gracia que habita en ese cáliz con la Sangre y la Carne, expuestos en la iglesia a la contemplación de los fieles.

O CEBREIRO



El Milagro

O CEBREIRO

No sé si con el paso de los años la tendencia del espíritu es la de mitificar experiencias del pasado; pero en el caso de Elías Valiña quizás sea la forma de conservar mejor la riqueza de su historia sencilla y concreta.

Hoy él sobresale en O Cebreiro sobre sus campiñas onduladas y verdes.

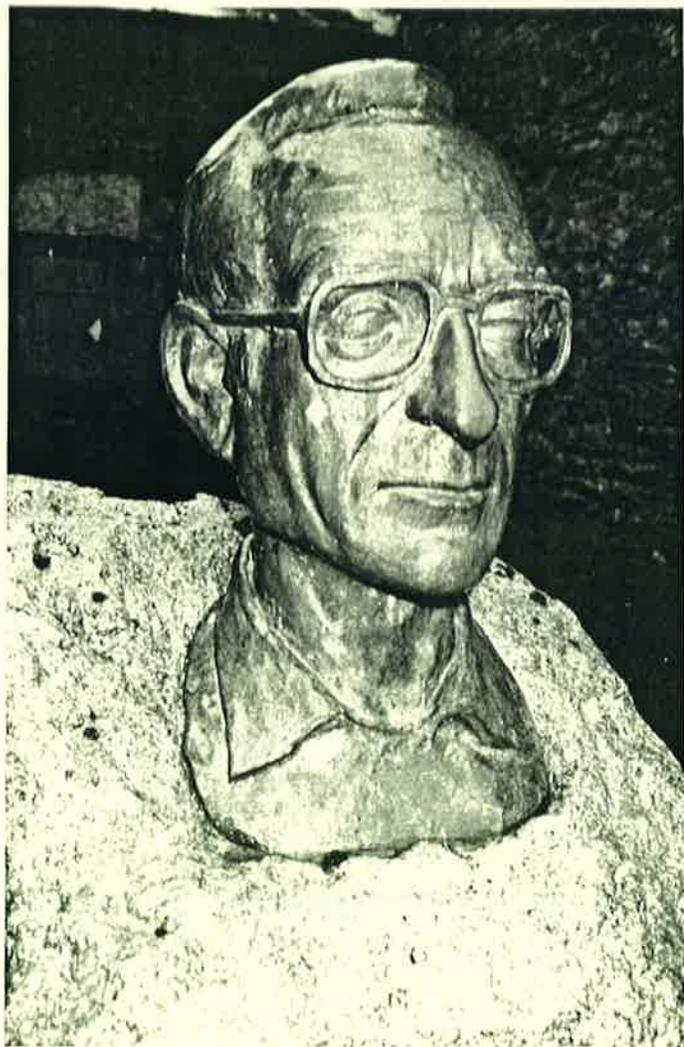
Elías fue un idealista. Formado en el seminario, ordenado sacerdote, licenciado en derecho canónico, y no sé cuántas cosas más, ese hombre menudo recorrió muchas veces El Camino, tomando datos, marcándolo con flechas amarillas y animando a muchos a formar Asociaciones de Amigos del Camino.

Sus publicaciones fueron varias, pero su guía "roja" nos ayudó a muchos a llegar a Compostela.

Peregrino amigo, si algún día pasas por O Cebreiro fíjate bien: si reparas en un busto con algunas dedicatorias agradecidas, es Elías Valiña.

El vive todavía en la memoria de muchos.

O FEBREIRO



El Mito

O FEBREIRO

Unos leños arden y dan calor a una estancia de la hospedería-mesón.

Hasta aquí nada nuevo.

Sin embargo estas llamas hablan al corazón. Poseen un valor evocador de infinita añoranza.

Como en otro tiempo lo hacía Elías Valiña, hoy, su sobrina Pilar se encarga de mantener viva la llama de la hospitalidad.

De su boca oímos "que el sentido de su vida es atender a los peregrinos". Y esto que dice se nota.

En este lugar los peregrinos crean convivencia, se hacen unos parte de los otros, moran espíritus buenos.

Hoy, después de 6 años, el fuego está vivo. Y lo estará siempre, en la medida en que Pilar, con esfuerzo y lucha, se deje asumir y penetrar por el espíritu divino.

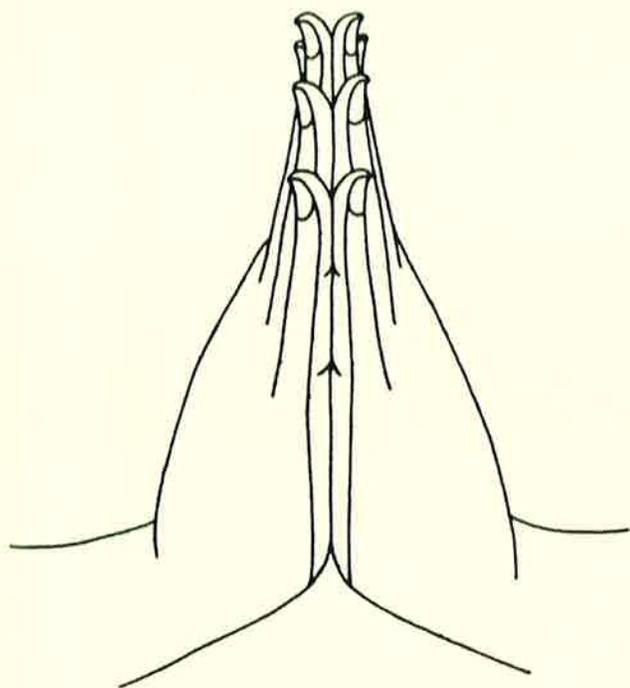
Un nuevo albergue acoge también a los peregrinos, donde con ciertas comodidades pueden pernoctar.

O FEBREIRO



La Hospitalidad

"La oración que el hombre dirige a su Dios vincula la Tierra con el Cielo; como tal se identifica al Eje del Mundo, cuya verticalidad se ha reflejado en numerosos tiempos y lugares en la unión de las manos apuntando hacia lo alto."





En Bethlehem ellos le han reconocido:
en un pesebre un niño pobre y desnudo.

Postrados delante suyo, se llenaron
de gozo.

¡Felices los corazones que descubren
a Jesús!

**ASOCIACION DE RHIGOS DE LOS CAMINOS DE SANTIAGO DE GUIPUZCOA
GIPUZKORRO SANTIAGO-BIDE LAGUNEN ELKARTEN**

c/ Dr Camino, 5 - 6° · Tell 42 97 45 · 20004 · SAN SEBASTIAN · DONOSTIA