



Marzo 2016 - ISSN: 1988-7833

CATALUÑA COMO DESTINO PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN

Javier Cañas Villarreal

Escola Universit ria Formatic Barcelona

Universitat Oberta de Catalunya

javierc@formatic-barna.com - jcanasv@uoc.edu

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Javier Cañas Villarreal (2016): "Cataluña como destino para la práctica de actividades de meditación", Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (enero-marzo 2016). En línea: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/01/meditacion.html>

RESUMEN

Las actividades asociadas a la práctica de la meditación están ganando actualmente una mayor presencia en Cataluña (Zenit, 2001) y cada vez son más las casas rurales, monasterios y/o templos que ofrecen retiros espirituales y actividades de meditación, yoga o reiki. El objetivo principal de este artículo es definir el concepto de meditación y su papel como actividad turística. Asimismo, se muestran ejemplos de establecimientos turísticos en Cataluña que responden a la demanda de una clientela cada vez más interesada en esta actividad. La mayor parte de la información se ha obtenido a través de algunas páginas webs y blogs. Además, se ha contactado personalmente con algunos establecimientos para obtener más información sobre este nuevo tipo de turismo alternativo. Como conclusión, esta actividad turística emergente en Cataluña podría estar asociada a diferentes tipos de turismo. Esto varía en función de los motivos principales por los cuales la persona decide combinar esta práctica con el viaje.

Palabras clave: Actividades de meditación, Actividad turística, Cataluña, Establecimientos turísticos, Turismo alternativo.

CATALONIA AS A DESTINATION FOR THE PRACTICE OF MEDITATION ACTIVITIES

ABSTRACT

Activities associated to meditation practice are currently gaining a greater presence in Catalonia (Zenit, 2001). More rural houses, monasteries and/or temples are offering retreats, meditation activities and even yoga or reiki sessions. The objective of the present article is twofold. First, it aims at defining the concept of the term 'meditation', and second, it explores its role in the industry as a new tourism activity. Moreover, some examples of tourist establishments in Catalonia that respond to an increasing customer demand for this activity are shown. Most of the information was obtained through some websites and blogs on the subject matter. Besides, some establishments have been contacted in order to obtain more information on this new type of alternative tourism. In conclusion, this emerging practice in Catalonia could be associated with different types of tourism. This varies depending on the main reasons why the person decides to combine this practice with travel.

Keywords: Alternative Tourism, Catalonia, Meditation Activities, Tourism Activity, Tourist Establishments.

Cod. JEL: M31, Z32, Z33, Z39

1. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial del Turismo (OMT, s.f.)¹ el concepto de 'turismo' es muy amplio y presenta muchas vertientes. Esto se refleja en lo que se denomina como la fractalidad del turismo (Molina, Miranda y Firmenich, 2011). Hoy día, se conocen muchos tipos de turismo específico, o en términos más técnicos turismo de nicho. El turismo de nicho se conoce como una "nueva" demanda turística, que representa "una recomposición de la fragmentada y diversa exigencia del individuo postmoderno" (Romita, 2011: 102). Con el fenómeno de la globalización, los intereses de los turistas cambian constantemente y buscan destinos y experiencias diferentes cada vez más ajustadas con sus preferencias personales. Por tanto, el objetivo del turista ya no es el hecho de viajar en sí mismo, sino complementar sus actividades preferidas (o no necesariamente preferidas) con el turismo. Ejemplos recientes como el turismo de shopping, turismo sexual o turismo médico demuestran cómo el turismo cada vez presenta más subtipos y poco a poco nacen nuevos intereses. El turismo de meditación podría presentarse como otro tipo de viaje que cada vez tiene más presencia en Cataluña. Aparentemente, los conceptos 'turismo' y 'meditación' en la misma frase pueden parecer antagónicos ya que pueden inspirar concepciones opuestas. Asociamos 'turismo' con un flujo o movimiento de turistas que viaja a un determinado destino (OMT, s.f.). La meditación, en cambio, se asocia con un estado físico estático y psíquico de calma y la relajación. Sin embargo, estos dos conceptos pueden ir asociados dado que determinadas personas pueden realizar la meditación en destinos turísticos diferentes de su lugar de residencia, con lo cual se convierten en turistas.

Las agencias, operadores y empresas del sector predicen un posible aumento de visitantes que buscan incorporar en sus viajes prácticas de salud y bienestar. Esto es aplicable tanto para viajes de ocio como para los de negocio. En este sentido, la oferta de paquetes turísticos saludables se incrementará en los próximos años y será más variada, ofreciendo resorts con spas, escapadas vinculadas al yoga, meditación, clases de cocina saludable, y vacaciones para la "cura del alma" (Mora, 2013).

2. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE MEDITACIÓN Y CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

¿Por qué el individuo viaja para meditar? Para poder entender los motivos por los cuales el individuo –o en este caso, el turista– viaja para realizar esta actividad, necesitamos explorar y definir el concepto de meditación de manera general abarcando diferentes perspectivas.

¿Qué es la meditación? No existe una única definición del concepto ya que este varía en función del enfoque que se quiera dar a la actividad y las razones de su práctica. A pesar de su popularidad, hoy día pocos saben verdaderamente en qué consiste la práctica de la meditación. Algunos consideran la meditación como la mera concentración en algo concreto (Jar, 2015), mientras que otros, simplemente consideran que meditamos cuando imaginamos algo que nos inspira paz o satisfacción (García, 2015). En realidad, la meditación es un estado de "conciencia sin pensamientos" (Atma, 2014; Popa, 2010). La meditación es un proceso constante. No necesariamente se trata de alguien que se "aisla" y se sienta en posición de loto en lo alto de una montaña, sino que una persona puede estar meditando en su vida cotidiana. La meditación se practica en cada momento de la vida. Se trata de ser consciente en cada momento. Es meditación en acción. (Rodríguez, 2013).

Dada la complejidad de este concepto, la meditación necesita entenderse teniendo en cuenta el ámbito en el que se practica. El turismo de meditación está asociado al turismo espiritual (Mora, 2011) pero no consiste necesariamente en una práctica asociada a una creencia o filosofía religiosa como se puede pensar en un principio². En este sentido, el turista busca conectar con la naturaleza de manera espiritual y escapar de la rutina diaria urbana. Aunque el turismo de meditación puede compartir algunas características principales de diferentes tipos de turismo (religioso, rural o natural), es importante destacar que el objetivo principal del turista que viaja para meditar es diferente al objetivo de aquel que lleva a cabo un peregrinaje religioso o de aquel que sencillamente busca escaparse a una casa rural durante

un fin de semana. El turista que quiere escaparse unos días a estos lugares puede desplazarse por diferentes motivos: desde la simple relajación hasta la práctica de un turismo espiritual más introspectivo y personal, es decir, reflexionar sobre su forma de pensar, encontrar su camino en la vida, entre otros.

Asimismo, la meditación como objetivo para viajar puede asociarse al plano del turismo de salud (ver tabla 1). Sin embargo, el componente arquitectónico y/o patrimonial se convierte en parte de la práctica como se verá más adelante. Por lo tanto, el turismo de meditación nos hace plantearnos la siguiente cuestión: ¿el turismo de meditación se englobaría dentro del turismo de naturaleza, rural o cultural, o se consideraría una nueva tipología de turismo con características propias? En el presente artículo, se explora el concepto de turismo de meditación y se proporcionan algunos ejemplos de establecimientos turísticos orientados a este nuevo tipo de actividad turística en Cataluña.

La meditación es considerada por muchos investigadores como una de las formas más efectivas para reducir el estrés (Hassed, 1996). Normalmente se practica para paliar o combatir algunos estados de salud o psicológicos, como la ansiedad, la tensión alta, etc. Sin embargo, el concepto puede presentar otros enfoques que vienen asociados al motivo por el cual la persona practica esta actividad. Estos motivos pueden ser no sólo medicinales sino también religiosos, sociales o personales, entre otros.

La meditación además de ser asociada directamente con la salud, también ha sido objeto de estudio para el campo de la psicología³. Por un lado, según un estudio llevado a cabo por la Sociedad Médica de los Estados Unidos, media hora diaria de meditación alivia los síntomas de depresión y ansiedad (Goyal et al., 2014). Además de reducir estos síntomas, la meditación libre ayuda a procesar las emociones y los pensamientos (Xu et al., 2014). Otros investigadores coinciden en que la lista de beneficios que aporta la meditación cada vez es más larga y que los efectos pueden notarse tan solo en unos meses de práctica (Quijada, 2015). En este sentido, la Universidad de Harvard demostró cómo el yoga y la meditación cambian el cerebro literalmente (Taulés, 2015).

Teniendo en cuenta los diferentes enfoques de la meditación, Cataluña es un destino capaz de ajustarse al objetivo principal de la persona, ya sea por motivos medicinales, religiosos, personales, psicológicos o sociales como veremos más adelante.

Algunas de las características de la meditación son las siguientes: 1. Esta actividad implica llegar a un estado de concentración sobre la realidad del momento presente. 2. La mente se desvanece y se libera de cualquier tipo de pensamientos. 3. Desde un punto de vista más religioso, la concentración permite extraer la mente de la rutina y las actividades comunes del día a día y se focaliza en la figura de Dios. 4. La mente se centra en un único objeto de percepción, nuestro propio organismo, como por ejemplo, el control de la respiración, el canto de un mantra, una vela o un simple vocablo (Ryan, 2015).

Cabe decir que las características pueden variar en función de los intereses o motivos del turista. Sin embargo, las características mencionadas anteriormente son centrales a cualquier vertiente de la meditación.

3. MODELOS DE PRODUCTOS TURÍSTICOS DE MEDITACIÓN

La industria del turismo intenta ofrecer al turista un servicio cada vez más especializado y “acertar” con lo que busca. Para esto, se buscan “modelos”, es decir, un concepto que se utiliza como “una estructura de simplificación de la realidad” (Frechtling 1996: 19), en nuestro caso, turística y de objeto de referencia, de comparación y en otros casos de imitación (Harvey, 1983).

Como se ha visto anteriormente, el término “meditación” es muy amplio y por ello, existen diferentes razones para practicarla. Cada práctica presenta un propósito diferente según las preferencias del turista y lo que este busca mejorar. Esto se ha aplicado al turismo mediante la

creación de modelos basados en este nuevo interés a la hora de viajar. Por ello, al igual que en otros tipos de turismo (como por ejemplo, el deportivo) la industria del turismo se ha encargado de buscar modelos de productos basados en un turismo más activo o pasivo en base al tipo de meditación que el turista busca practicar. Según la Secretaría General de Turismo el turista activo es “aquel que tiene como principales motivaciones la realización de actividades recreativas y de esparcimiento, la interpretación y/o conocimiento de la naturaleza, con diferente grado de profundidad y la práctica de actividades deportivas de diferente intensidad física y riesgo que usen expresamente los recursos de forma específica, sin degradarlos o agotarlos” (SGT 2004: 15).

Ta								
					AVENTURA	Safari	Expediciones (T, M)	
					CLIMATICO	Litoral Interior	Sol y Playa Montaña	
				ARISTOCRATIC O	COMERCIAL	Compras Centros comerciales	Marcas	
			INTERIOR		CULTURAL	Urbano Metropolitano Religioso	Étnico Museos	
		ESPECIALIZADO			DEPORTIVO	Activo Pasivo	Nieve, Golf Parapente, 4x4 Náutico Fútbol, Baloncesto, Judo	
		AUTODISEÑO			FERIAS Y CONGRESOS	Convenciones Negocios		
	EMISOR				MARITIMO Y FLUVIAL	Cruceros Transbordadores	Clippers	
TURISMO			NACIONAL	BURGUES	NATURALEZA	Verdes, P. Naturales Rural, Agroturismo	Excursionismo Camping	
	RECEPTOR				PARQUES DE OCIO	Atracciones Acuáticos	Temáticos	
		PAQUETE			RESIDENCIAL	Urbano	Rural Metropolitano	
			MASIFICADO		RETORNO	Interno Internacional		
			INTERNACIONAL		SALUD	Baño Estación Termal SPA Hospital Espiritual, Meditación	Fitness Wellness Clínica Estética	
				POPULAR	SEXUAL	Guys, Lesbianas	Prostitución	
					SOCIAL	Tercera Edad Juventud	Familiar Solidario	
					TECNOLOGIC O	Industrial	Espacial	

Fuente: Elaboración propia a partir de Molina, Juan José; Miranda, Julián y Firmenich, Mario Eduardo: "Introducción al turismo", Ed. Astro Uno, Barcelona 2011.

El turismo activo se suele asociar al turismo deportivo en contextos naturales (Mediavilla, 2012). Sin embargo, tanto el término turismo activo como el de turismo pasivo podría asociarse al ámbito de la meditación de alguna manera. Un ejemplo de turismo activo relacionado con la meditación podría ser la participación del turista en clases de yoga, seminarios y talleres de meditación en grupo, etc. Por otro lado, también existen salidas o viajes de meditación de un modo más pasivo, en el que el turista simplemente decide aislarse y practicar la meditación desde un punto de vista más espiritual e introspectivo. Ya sea de un manera activa o pasiva, existen agencias especializadas que ofertan viajes espirituales y retiros centrados en la práctica de la meditación en entornos naturales.

Teniendo en cuenta el perfil de turista, también se crean diferentes submodelos de producto turístico. Los submodelos son productos especializados que buscan adaptarse lo máximo posible a un interés específico del cliente. Para poder entender el concepto de submodelo aplicado a las actividades de meditación, a continuación se exponen algunos ejemplos. Cada vez es mayor el número de establecimientos catalanes que ofrecen paquetes en los que se combinan diversos tipos de actividades en entornos naturales que complementan la práctica de la meditación. Por ejemplo, en Cataluña existen centros o asociaciones que ofrecen al cliente la posibilidad de combinar naturaleza, equitación y senderismo e incluso la alimentación con el yoga, la filosofía y la meditación. La compañía barcelonesa *Charter Inad* diseña “charters” de meditación y de yoga que se realizan en el mar. Estos paquetes consisten en talleres de meditación y yoga en medio del mar a bordo de un barco. Otros establecimientos se centran más en ofrecer paquetes a empresas para sus trabajadores con el fin de reducir el estrés. En esta línea, los parajes catalanes también han significado una fuente de inspiración para creadores y artistas (Otero y Gallego, 2012). La meditación también supone un entrenamiento mental para el deporte así como para otras disciplinas. En este sentido, la masía Can Geli organiza a través de un centro de estudios artísticos (ver apartado 5) retiros de formación artística además de cursos de teatro y danza a la orilla del río junto con clases de yoga y taichí.

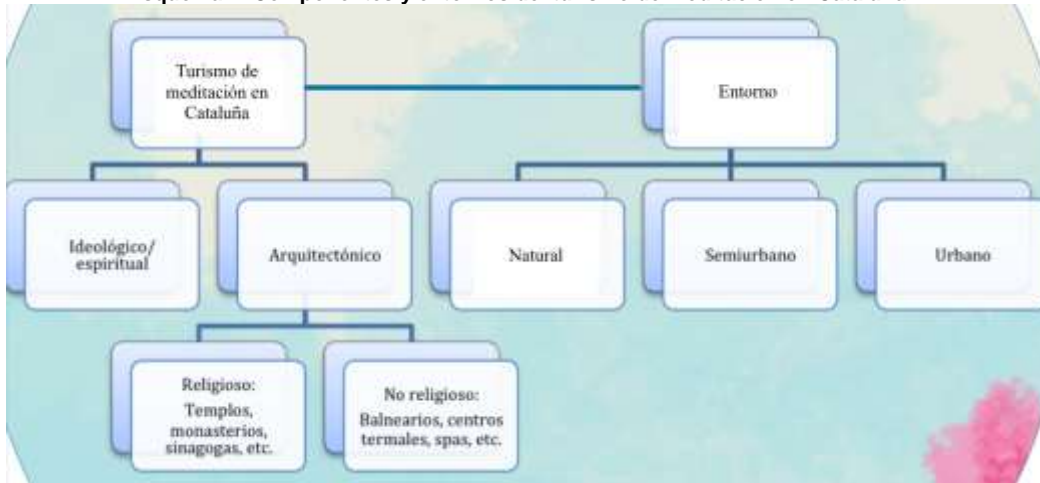
Cabe destacar que actualmente empieza a imponerse con fuerza el turismo de yoga, con clientes extranjeros que demandan paquetes vacacionales que incluyan sesiones de yoga durante su estancia en la ciudad de Barcelona (Mouzo, 2013). Tanta es la popularidad de esta actividad que incluso en los centros educativos ya se han incorporado clases de yoga para niños. La asociación *loga a l'escola* también organiza retiros de yoga y meditación en masías catalanas no sólo para niños, sino también para familias, profesores y adolescentes.

Después de mencionar algunos ejemplos de submodelos de productos turísticos relacionados con la meditación, en los siguientes apartados, veremos más detalladamente los componentes que presenta Cataluña como destino para esta práctica. Además, se proporcionan ejemplos de establecimientos que actualmente ofrecen servicios cada vez más específicos y que responden a una demanda cada vez más alta respecto a este tipo de turismo por parte de los clientes.

4. CONTEXTO DE LAS PRÁCTICAS

Cataluña presenta un componente cultural simbólico que contribuye a la práctica de este tipo de actividades (ver esquema 1). Como se ha mencionado anteriormente, la práctica de la meditación puede presentar un componente espiritual o ideológico sin estar necesariamente asociado a ningún tipo de creencia religiosa. Se trata de la práctica de la meditación como una mera actividad relajante. Por otro lado, los espacios arquitectónicos pueden servir de estímulo para la actividad cerebral y promover estados meditativos. Aunque el componente arquitectónico no produce las mismas sensaciones que la meditación, sí que puede causar efectos positivos y similares a los de las prácticas de meditación (Aleph, 2015). Los espacios arquitectónicos que Cataluña ofrece para llevar a cabo este tipo de práctica pueden ser religiosos vinculados a algún tipo de creencia religiosa (como monasterios, sinagogas, templos, etc.) o bien, no religiosos, los cuales se centran más en el bienestar y la salud (como spas, centros termales, balnearios, etc).

Esquema 1. Componentes y entornos del turismo de meditación en Cataluña



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los diferentes entornos que encontramos en Cataluña para realizar este tipo de turismo, los espacios arquitectónicos mencionados anteriormente predominan más en el ámbito semiurbano o rural. Sin embargo, como veremos más adelante, existen centros de yoga urbanos que realizan retiros espirituales a masías y ofertan pequeños paquetes turísticos.

5. CATALUÑA: ENTORNOS IDEALES PARA LAS ACTIVIDADES DE MEDITACIÓN

El paisaje natural y ricamente verde de Cataluña ha llevado a algunas empresas a introducir actividades y retiros espirituales dentro de la oferta de sus servicios. Es por ello que el número de centros que ofrecen estas nuevas actividades turísticas se ha incrementado notablemente en los últimos años. En Cataluña, según Cotrina y Cervera (1984) la mayor parte de los santuarios y templos están ubicados en puntos no urbanizados, en medio de valles y montañas, mientras que solo un 7,23% de los santuarios se encuentran en las ciudades -la mayor parte en Barcelona. Shackley (2001) introduce el concepto de *paisaje cultural* que es el resultado de una evolución cultural y que representa los lugares donde se considera que el paisaje natural presenta un valor y un significado espiritual, complementado o no, por el patrimonio construido (Aulet, 2012). Son espacios donde hay una conexión entre el plano físico y el espiritual, independientemente de las creencias religiosas de la persona.

Como veremos a continuación, algunos establecimientos espirituales en Cataluña están asociados a creencias religiosas específicas⁴ como, por ejemplo, el cristianismo o el budismo. Cabe decir que en todas las religiones, los diferentes caminos tienen como objetivo un mismo destino, la unión con el alma y espíritu (Zack, 2016). Según Madhav Goyal, profesor asistente en la División de Medicina Interna en la Escuela de Medicina de la Universidad John Hopkins, de Maryland, practica la meditación escueta "un entrenamiento activo de la mente para aumentar la percepción de la realidad, y hay diferentes programas de meditación que buscan esto por vías distintas" (EFE, 2014). Sin embargo, esto no quiere decir que la mayor parte de los turistas que visitan estos establecimientos sean cristianos o budistas necesariamente. En estos lugares, se pueden encontrar tanto peregrinos puros -la motivación es sólo de carácter religioso-, como otros tipos de visitantes que participan -o no- en actos de culto y celebraciones religiosas.

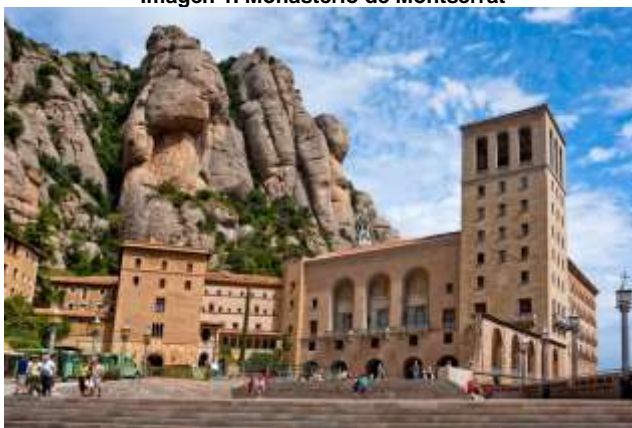
Las visitas de estos últimos pueden incluir visitas a otros lugares turísticos, por lo que se convierten en un viaje multifuncional (Aulet y Hakobyan, 2011). Es por ello que el turismo de meditación no tiene por qué estar necesariamente asociado con el turismo religioso. Los peregrinos puros buscan participar en actividades religiosas como misas y liturgias. Un ejemplo claro es el Camino de Santiago, donde el peregrino, además de seguir la ruta sagrada, busca una experiencia personal más introspectiva en algunos casos. Y es que hay que tener en

cuenta, que a nivel nacional, el interés por combinar escapadas con actividades de relajación ha crecido en los últimos años (Ocholeguas.com, 2012).

Cataluña ofrece un paisaje con una rica variedad espiritual y religiosa y es precisamente el componente ecológico que presenta lo que refuerza este tipo de actividades dada la localización. La impresión de situación privilegiada se ve reforzada por la panorámica que se divisa desde muchos de los santuarios y por el paisaje que los rodea (Prat, 1989). Este aspecto ecológico es una de las motivaciones principales que empuja al turista a desplazarse a estos lugares naturales.

En Cataluña actualmente existen alrededor de unos quince centros específicos de turismo espiritual ubicados en parques o lugares naturales. Es importante remarcar que una de las características principales de este tipo de turismo es el número limitado de dependencias y habitaciones que estos establecimientos ofrecen con el fin de mantener un espacio tranquilo. Por ello, algunas empresas ofrecen paquetes de meditación individuales y colectivos. Estos establecimientos no se pueden sobrecargar y acoger un recibimiento masivo de turistas. Si fuera así, las prácticas personales de interiorización, meditación y reflexión no se podrían llevar a cabo y el sentido de este tipo de turismo se perdería. Además, cuando esta práctica tiene lugar en monasterios y templos, el turista tiene que acogerse a las normas marcadas por la congregación del santuario⁵. El ejemplo más significativo es el conocido monasterio de Montserrat, ubicado en el Parque Natural de la Montaña de Montserrat, punto de partida de numerosos itinerarios senderistas (imagen 1).

Imagen 1. Monasterio de Montserrat



Fuente: barcelonaexclusiveprivatetours.com

El monasterio de Montserrat es un claro ejemplo del papel que juega el componente arquitectónico y cultural en la meditación desde un punto de vista más espiritual. Este monasterio, no es sólo el final de un peregrinaje, sino que también proporciona servicio de alojamiento a los clientes interesados en la práctica de la reflexión y la meditación. Las habitaciones que alquilan los monjes funcionan independientemente del alojamiento que se ofrece habitualmente en la montaña.

Por otra parte, otro de los santuarios conocidos en Cataluña es el Templo Budista *Sakya Tashi Ling* (imagen 2) ubicado en el Parque Natural del Garraf en un entorno de silencio y tranquilidad. Este templo, también conocido como el Palau Novella, ofrece al turista la posibilidad de disfrutar de una estancia más centrada en la introspección espiritual mediante la práctica de actividades de meditación. Además, estas actividades presentan diferentes modalidades con el fin de profundizar en la práctica según las necesidades e intereses del cliente turista. Por añadidura, se organizan sesiones con profesores titulados e invitados para formarse en la meditación, como por ejemplo sesiones de introducción a la meditación, sesiones para purificar la mente o sesiones para encontrar la paz interior, entre otros. También se puede disfrutar de los talleres de yoga y visitas guiadas así como del entorno del monasterio.

Imagen 2. Templo Budista del Garraf Sakya Tashi Ling



Fuente: maderassoage.com

Este centro se estableció como monasterio en el año 1996 y fue declarado *refugio de fauna salvaje*⁶. Desde ese momento, el interés por este tipo de templo como lugar para la práctica espiritual se ha incrementado notablemente. Cada vez son más los turistas que reservan este espacio para disfrutar de unos días de relajación, tal como ha sido informado por parte de algunos empleados del centro. Además, reconocen que, dado este incremento, se podría considerar que el turismo de meditación está empezando a consolidarse como un nuevo tipo de turismo con características propias. Respecto del alojamiento, el centro dispone de un número limitado de habitaciones. Muchas, sin embargo, son colectivas, con el fin de alojar a los turistas que quieren asistir a talleres organizados de meditación. En este templo, lo único que se corresponde con la idea habitual sobre el budismo es la paz, esa calma que domina todo el ambiente y el paisaje (Rodríguez, 2013). Es importante destacar que también existe otro templo *Sakya Tashi Ling* cerca de Castellón, donde la filosofía del templo, las actividades de meditación y los servicios son los mismos.

Como se ha mencionado anteriormente, la experiencia espiritual depende del objetivo del turista. El peregrino puro busca, además de una actividad personal y de reflexión, participar activamente en celebraciones religiosas como, por ejemplo, misas y liturgias. Por otra parte, otros tipos de turistas no están tan interesados en la experiencia religiosa sino que más bien quieren experimentar una filosofía basada en la purificación personal y la introspección. En este sentido, en el interior de Cataluña no sólo son los monasterios y los templos los centros que ofrecen este tipo de actividades. Actualmente, existen también otros centros rurales que no están necesariamente ligados a ningún tipo de creencia o filosofía religiosa. La oferta de servicios en estos centros rurales que también ofrecen retiros espirituales es más amplia. Es por eso que los turistas pueden interesarse más por una experiencia espiritual más pagana en estos lugares naturales y tener la posibilidad de disfrutar de más servicios que aquellos ofrecidos por templos y monasterios religiosos. Un ejemplo sería la sierra del Montsant (imagen 3), en la comarca del Priorat, en el centro rural de Cataluña. “Montsant” significa precisamente “Montaña Santa”, pues en sus cuevas naturales “vivían” retirados del mundo terrenal ascetas y ermitaños de diversas confesiones religiosas (Molleví, 2014). En la actualidad, es un Espacio Natural Protegido donde se suele practicar diversos tipos de turismo: natural, deportivo, cultural, enológico, gastronómico, religioso o de salud. Por su cercanía con las ciudades de Barcelona y Tarragona, y su ubicación montañosa cerrada y abrupta, es un lugar muy apreciado para turistas catalanes durante fines de semana o vacaciones cortas.

Imagen 3. El Montsant



Fuente: turismepriorat.org

Asimismo, las masías tradicionales constituyen en Cataluña un espacio idóneo para escapadas de fin de semana. Actualmente existen en Cataluña alrededor de unas seis mil masías (Reino, 2009). Esto hace que Cataluña sea la comunidad autónoma española que más oferta tiene de este tipo de turismo. Estos centros no sólo ofrecen un descanso anti-estrés sino que incorporan en su catálogo de servicios diferentes tipos de actividades relacionadas con la relajación y la meditación. Muchos de estos centros organizan talleres, cursos, clases de yoga, pranayama (respiración), entre otras actividades. Por esto, la actividad de la meditación se ha asociado al turismo rural (Sainz, 2009)

Desde un punto de vista no religioso, el número de espacios que ofrecen estancias relacionadas con este tipo de turismo es mayor dado que algunas masías se han convertido en centros especializados en diferentes tipos de meditación. Algunas de estas masías establecen convenios con centros de meditación en Barcelona a través de los cuales se organizan salidas y retiros basados en 'paquetes' de meditación y otras actividades. Un ejemplo de centro especializado es *Espai Obert – Meditación y desarrollo personal* el cual proporciona un amplio servicio centrado específicamente en diferentes tipos de meditación (calma mental, observación y autoconocimiento, ecuanimidad, etc). Los retiros se realizan en una gran masía catalana (imagen 4) en la comarca del Moianès, situada a 60 km de Barcelona.

Imagen 4. Gran masía catalana en la comarca del Moianès



Fuente: meditacioespaiobert.com

Por otro lado, otro de los centros rurales que presenta una amplia oferta de servicios es la masía Mas Serra-Rica, situada en un entorno rural cerca del pueblo barcelonés de Muntanyola (imagen 5). Este espacio está constituido por una casa principal y tres granjas independientes rehabilitadas donde se organizan actividades y cursos de meditación, respiración y conciencia, así como reiki y yoga. Además, también ofrece la posibilidad de llevar a cabo actividades orientadas al etnoturismo y el turismo de naturaleza.

Imagen 5. Mas Serra-Rica



Fuente: descobrir.cat

En la comarca del Lluçanès, en Osona, se encuentra la masía Cal Met (imagen 6), un lugar tranquilo y saludable con muy buen ambiente. Entre sus servicios hay actividades de meditación y yoga y también seminarios en un lugar natural rodeado de campos y bosques de robles. Además, también se hacen terapias energéticas zen de forma gratuita.

Imagen 6. Masía Cal Met



Fuente: masiacalmet.com

Otro centro donde se puede disfrutar de una estancia espiritual es Can Piferrer, situada cerca de Cassà de la Selva (Girona) (imagen 7). Este espacio es una típica masía ubicada en un lugar muy agradable, por la naturaleza que lo rodea, la tranquilidad que se respira y el paisaje que domina la zona. El cliente puede disfrutar de clases diarias de yoga, talleres de cocina vegetariana y tiempo libre para relajarse y sucumbir al encanto de los alrededores de una típica casa rural. Además, esta masía ofrece retiros de yoga a medida para grupos de amigos, familias e incluso empresas.

Imagen 7. Sesión de yoga en Can Piferrer



Fuente: Can Piferrer

La masía Ca l'Agustinet (imagen 8), situado en el Parque Natural del Cadí Moixeró, en la comarca de Barcelona, se trata de una finca de más de veintidós hectáreas de terreno dedicado al cultivo y al ganado. Dispone de todo tipo de talleres de yoga y relajación.

Imagen 8. Masía Ca l'Agustinet



Fuente: Top rural

Es importante destacar que estas empresas reconocen que el número de turistas que se interesan por actividades de meditación y relajación en este tipo de lugares naturales se ha incrementado considerablemente durante los últimos años. Además, también admiten que el turismo de meditación comienza a convertirse en una nueva tipología de turismo.

Por otra parte, hay que decir que dado el interés creciente por la meditación y actividades relacionadas, como el yoga, actualmente hay gimnasios y centros deportivos en Barcelona que también organizan retiros espirituales y de meditación en masías o casas rurales del interior de Cataluña algunos fines de semana y durante todo el año. Igualmente, existen incluso compañías de artes escénicas como por ejemplo *Estudi d'Art* que realizan talleres de taichí, danza oriental, yoga, pintura, terapias de arte además de otras técnicas artísticas en la masía Can Geli (Girona) la cual está situada en plena naturaleza (Otero y Gallego, 2012). El objetivo de la estancia es doble: que los artistas-turistas puedan practicar las artes escénicas y puedan crear nuevas realidades artísticas inspirándose en el entorno natural que rodea la masía.

6. VALORACIÓN FINAL

La meditación ha significado un amplio objeto de estudio para diferentes disciplinas. La práctica de la meditación ha sido interpretada de manera diferente según la ciencia que se ha encargado de analizar los motivos por los cuales la persona practica la actividad, así como sus ámbitos. A partir de las interpretaciones que la religión, la psicología, la sociología e incluso la filosofía, han hecho sobre la meditación, los motivos que empujan a cada persona a realizar y/o profundizar en la práctica son múltiples. Tanto es así, que la meditación (así como otras actividades relacionadas con esta) comienza a presentarse como un actividad cada vez más presente dentro del sector turístico en Cataluña, dada la riqueza paisajística de sus comarcas que incitan a su práctica y contribuyen a la mejora personal del turista.

Teniendo en cuenta todo esto, algunos establecimientos catalanes han diseñado submodelos de productos turísticos especializados que buscan cumplir con las expectativas de cada cliente respecto a sus intereses específicos tal y como se ha visto en los ejemplos aportados. La situación del turismo de meditación dentro del sector puede ser difusa. Como ya hemos visto, el turismo de meditación comparte algunas de las características principales del turismo religioso y del turismo rural e incluso del turismo cultural. Por otro lado, la meditación se ha asociado a otras tipologías de turismo como el de salud (por los numerosos beneficios que aporta) o incluso el cultural debido al componente arquitectónico. Sin embargo, se debería investigar más profundamente si el turismo de meditación debería considerarse un subtipo de turismo de naturaleza, de turismo rural, de turismo religioso, o si se trata de una nueva tipología en sí misma. La respuesta a esta cuestión planteada se podría enfocar para futuros estudios, considerando los objetivos y los intereses específicos de cada turista que busca practicar este tipo de turismo.

El turismo de meditación en Cataluña se convierte en un tipo de turismo cada vez más demandado y su paisaje proporciona un escenario adecuado para llevar a cabo las actividades de meditación y relajación. Los lugares naturales donde los templos, los monasterios y las casas rurales se encuentran ubicados facilitan la conexión entre el plano físico, la naturaleza y el plano espiritual y dan al turista la capacidad para reflexionar y meditar y así escaparse de la rutina diaria. Por otro lado, el componente arquitectónico también puede facilitar la práctica de estas actividades. Cabe destacar que estas actividades relacionadas con la meditación se pueden llevar a cabo independientemente de las creencias religiosas de cada uno. Además, como se ha visto anteriormente, el concepto de meditación es muy amplio y varía en función de las necesidades o motivos que los turistas tengan para decidirse a viajar para meditar.

Agradecimientos

Me gustaría mostrar mi agradecimiento a la Dra. Gemma Molleví, doctora acreditada en Geografía por la Universidad de Barcelona y al Dr. Juan José Molina, doctor acreditado en Geografía por la Universidad de Barcelona y profesor del Departamento de Turismo de la Escola Universitària Formatic Barcelona por su colaboración, las ideas aportadas y su interés sobre el tema.

Notas

¹ La OMT reconoce la complejidad del concepto de turismo, por ello, esta organización clasifica el los diferentes tipos de turismo según las motivaciones del turista a la hora de viajar. Esta clasificación se establece en base a lo que se denominan factores o recursos turísticos, es decir, «todo elemento capaz de generar desplazamientos turísticos» (OMT, s.f.: 4).

² La meditación ha sido objeto de estudio para el campo de la filosofía. La filosofía niega la relación entre meditación y concentración ya que para esta ciencia, en la concentración existe un sujeto sobre el cual se fija la atención de manera voluntaria. Esto se opone al estado meditativo ya que el hecho de llevar toda nuestra atención a un objeto concreto supone un esfuerzo para nuestra mente y esto nos cansa, mientras que la meditación puede hacerse por tiempo indefinido sin agotamiento alguno. El objetivo de la práctica es la cualidad de la meditación mediante un estado consciente y de alerta, y no tanto el objeto en sí.

³ El estudio de la meditación como parte de la psicología es muy amplio y va más allá del alcance del presente artículo.

⁴ Dada la multiculturalidad que Cataluña presenta, el componente arquitectónico religioso es muy variado. Por tanto, si el turista viaja y practica la meditación desde un punto de vista más religioso, en la comunidad autónoma existen monasterios cristianos, templos budistas, sinagogas, mezquitas, entre otros, para llevar a cabo su practica en base a sus creencias religiosas específicas.

⁵ El turista debe respetar las normas de la congregación así como participar en misas y celebraciones religiosas. Un ejemplo de este tipo de congregaciones, se puede ver en los monasterios ortodoxos del Monte Atos (Grecia), en los que el peregrino, al hospedarse, tiene que participar en las liturgias y respetar los horarios de los almuerzos. Sin embargo, cabe destacar que algunos monasterios siguen una ideología ortodoxa mas estricta que otros.

⁶ Un refugio de fauna salvaje constituye un área natural protegida para conservar el hábitat y las especies animales.

BIBLIOGRAFÍA

Aleph, F. (2015). “¿Cómo afecta la arquitectura a nuestro cerebro?”. *Agentes del cambio*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://www.faena.com/aleph/es/articles/como-afecta-la-arquitectura-a-nuestro-cerebro/>

Agroturisme Osona. (2011). “Mas Serra-rica”. *Blog Casas rurales del corazón de Cataluña*. consultado en 2015. Recuperado desde <https://casaruralcatalunya.wordpress.com/2011/08/23/mas-serra-rica/>

Atma, M. (2014). “Achieving Thoughtless Awareness”. *Beginners Meditation*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://www.beginnersmeditations.com/achieving-thoughtless-awareness/>

Aulet, S. y Hakobyan, K. (2011). “Turismo religioso y espacios sagrados: una propuesta para los santuarios de Catalunya”. *Revista Iberoamericana de Turismo - RITUR* 1: 63-62.

Aulet, S. (2012). “Estudi del turisme religiós i espiritual a les comarques gironines, una oportunitat per al turisme rural”. Girona: Patronat de Turisme Costa Brava Girona, consultado en

2015. Recuperado desde <http://premisg.costabrava.org/wp-content/uploads/2014/11/Turisme-religios.pdf>

Cotrina, R. y Cervera, J. (1984). "Estudi sociològic sobre santuaris i ermites de Catalunya". Barcelona: ISCREB.

EFE. (2014). "Media hora diaria de meditación alivia los síntomas de depresión y ansiedad". *ABC.es Agencias*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://agencias.abc.es/agencias/noticia.asp?noticia=1562090>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., . . . Haythornthwaite, J. A. (2014). "Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis". *Journal of the American Medical Association Internal Medicine*, 174, 357–368. consultado en 2016. Recuperado desde <http://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Fretchling, D. (1996). "Practical tourism forecasting", Butterworth-Heinemann, Oxford.

García J. (2015). "Día a día meditamos, aspectos generales de la meditación". *Cuerpo y alma. Conciencia y espíritu. Evolución*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://alescon.blogspot.com.es/2015/02/dia-dia-meditamos-aspectos-generales-de.html>

Harvey, D. (1983). *Teorías, leyes y modelos en geografía*. Ed. Alianza Universidad. Madrid.

Hassed, C. (1996). "Meditation in general practice". *Australian Family Physician* 25: 1257–1260

Jar, N. (2015). "Cuide su cerebro con un poco de meditación" *Scientific American*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/cuide-su-cerebro-con-un-poco-de-meditacion/>

Mas Serra Rica. (2015). "Turismo espiritual", consultado en 2015. Recuperado desde http://www.masserrarica.com/es/index.php?ir=turisme_espiritual

Mediavilla, L. (2012). *Áreas de influencia del turismo activo*. Madrid: Editorial Académica Española.

Molina, J.J., Miranda, J. y Firmenich, M.E. (2011). "Introducción al turismo", Ed. Astro Uno, Barcelona.

Molleví, G. (2014). "El Priorat histórico: la revalorización vitícola", *Atlas de los paisajes agrarios de España*, Madrid, Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, Tomo II, páginas 709-718.

Mora, D. (2011). "Mercados turísticos a tener en cuenta (I): Turismo espiritual". *Cegos-Tea – Consultur: el valor de la especialización*. consultado en 2015. Recuperado desde <http://es.slideshare.net/Tea-Cegos/Consultur/turismo-espiritual>

Mouzo, J. (2013). "La práctica de yoga se expande". *El País Cataluña*. consultado en 2016. Recuperado desde http://ccaa.elpais.com/ccaa/2013/09/29/catalunya/1380480744_822161.html

OMT. (s.f.). *Los recursos de los destinos turísticos*. Organización Mundial del Turismo, Themis, Institute for Quality in Tourism Education, Master en Alta Gestión en Política y Estrategia de Destinos Turísticos, Postgrado en Desarrollo Sostenible de los Destinos Turísticos, Especialización en Planificación de los Destinos Turísticos.

Otero, J. (Prod) y Gallego, J.L. (Dir). (2012). *Riu Avall. Resum* [Emisión de televisión]. Barcelona: Televisió de Catalunya, SA. 10 de febrero, 2016. Visionado de <http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/riu-avall/resum/video/4262010/>

Popa, I. (2010). "What is Thoughtless Awareness? How important is for Meditation?". *Sahaja Yoga in Halton*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://www.free-meditation.ca/archives/4648>

Prat, J. (1989). "Los santuarios marianos en Cataluña: una aproximación desde la etnografía" en Álvarez Santaló, Carlos; Buxó Rey, María Jesús; Rodríguez Becerra, Salvador (coord); *La religiosidad popular*. Barcelona: Anthropos. Vol III; pág. 211-254.

Reino, C. (2009). "Entrevista a Joan Curós: "La situación de las masías en. Catalunya es alarmante". *La Vanguardia*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://www.lavanguardia.com/vida/20090316/53659706118/la-situacion-de-las-masias-en-catalunya-es-alarmante.html>

Rodriguez, J. (2013). "Buda por un día, el monasterio del Garraf". *Escapada rural*. consultado en 2015. Recuperado desde <http://www.escapadarural.com/blog/buda-por-un-dia/>

Rodriguez, J. (2014). "5 Casas rurales donde practicar Yoga". *Escapada rural*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://www.escapadarural.com/blog/casas-rurales-donde-practicar-yoga/>

Romita, T. (2011). "Del turismo al turismo de nicho. Algunas consideraciones sobre las perspectivas del turismo en la sociedad postmoderna". *Gran Tour, Revista de Investigaciones Turísticas*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://www.eutm.es/journal/index.php/gt/article/view/45>

Ryan, E. (2015). "Characteristics of Meditation" *Moodsmith*. consultado en 2016 Recuperado desde <http://moodsmith.com/characteristics-meditation/#>

Sainz, K. (2012). "Cuando se mezclan el turismo rural con el retiro, la meditación y el yoga". *Vozpopuli*, consultado en 2015. Recuperado desde <http://vozpopuli.com/ocio-y-cultura/16291-cuando-se-mezclan-el-turismo-rural-con-el-retiro-la-meditacion-y-el-yoga>

Sansyoga. (2015). "Retiros Yoga & Cocina Vegetariana (Cataluña)", consultado en 2015. Recuperado desde <http://www.sansyoga.com/es/retiros/talleres-cocina/>

Subdirección General de Calidad e Innovación Turística. (2004). *Estudio sobre el turismo de naturaleza en España y su Plan de Impulso*. Madrid: Subdirección General de Calidad e Innovación Turística, Secretaría General de Turismo, MITYC.

Shackley, M. (2001). "Managing sacred sites: service provision". *Continuum*.

Taulés, S. (2015). "La meditación y el yoga cambian el cerebro, según Harvard". *El Mundo*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://normasapa.com/como-referenciar-articulos-de-periodico/>

Xu, J., Vik, A., Groote, I.R., Lagopoulos, J., Holen, A., Ellingsen, Ø., Håberg, A., Davanger, S. (2014). "Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing". *Frontiers in Human Neuroscience*. vol. 8 (86).

Zack, A. (2016). "La Meditación en las diferentes religiones". *GranMisterio.Org*. consultado en 2016. Recuperado desde <http://granmisterio.org/2014/11/04/la-meditacion-en-las-diferentes-religiones/>