



Viajar y meditar





Viajar y meditar

Una experiencia consciente

Sarah Samuel

Traducción del inglés de
Ana Doblado Castro

 Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

Mindful Travelling.

Journeying the World, Discovering Yourself

Text © Sarah Samuel

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,
for its Imprint The Ivy Press Limited, 2019

© De la traducción, Ana Doblado Castro

This translation of *Mindful Travelling* originally published in English in 2019 is published by arrangement with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

Diseño gráfico de la colección: Gloria Gauger

© Ediciones Siruela, S. A., 2021

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

www.siruela.com

ISBN: 978-84-18708-52-7

Depósito legal: M-10.065-2021

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO UNO

UN ENFOQUE CONSCIENTE PARA VIAJAR 13

CAPÍTULO DOS

UNA INTENCIÓN CONSCIENTE 33

CAPÍTULO TRES

UN VIAJE A NUESTRO INTERIOR 63

CAPÍTULO CUATRO

APROVECHAR NUESTRA EXPERIENCIA 77

CAPÍTULO CINCO

SOBRECOGIDOS POR EL MUNDO QUE NOS RODEA 101

CAPÍTULO SEIS

UN MUNDO LLENO DE PARADOJAS 121

CAPÍTULO SIETE

LA VUELTA A CASA 137

AGRADECIMIENTOS 151







INTRODUCCIÓN

La conciencia plena surge sin esfuerzo cuando viajamos.

Cuando nos tomamos tiempo para apartarnos de nuestras rutinas diarias y adentrarnos en entornos nuevos, nos hacemos más presentes de forma natural.

Nos abrimos a lo emocionante y lo desconocido, obligados a prestar atención a medida que nuestros sentidos responden a estímulos nuevos, ya sea contemplando paisajes inusuales, ya saboreando alimentos exóticos o mirando a las personas del lugar.

Mientras respondemos sin esfuerzo al ahora, nos abrimos también a distintos aspectos de nosotros mismos, extendiendo nuestra apreciación no solo al mundo que nos rodea, sino también a nuestro mundo interior y a la alegría de estar vivos.





RECORRER EL MUNDO, SENTIRSE VIVO

Vivimos en un mundo impresionante. Si me detengo un momento a valorar los millones de paisajes, ciudades y culturas que podría visitar, me siento como una niña en la cueva de las Maravillas de Aladino. Me llena una sensación de oportunidad, emoción y libertad.

Viajar es un banquete para los sentidos, y nos da la oportunidad de explorar y hallar algo nuevo y emocionante cada día. Hay multitud de destinos para elegir: playas de aguas turquesas bordeadas de palmeras, cordilleras abruptas y barrancos profundos, ciudades llenas de vida con mercados bulliciosos, selvas tropicales, y yermos desiertos. Hay templos budistas, rascacielos, y aldeas medievales coronando colinas. Hay gentes con diferentes lenguas y culturas, y cocinas con gran variedad de sabores y aromas.

Cuando nos trasladamos de una cultura a otra, nos convertimos de un modo natural en observadores, capaces de traer calma al ajetreo del mundo que nos rodea. Nuestros sentidos se agudizan mientras respondemos a nuevos sonidos, olores e imágenes.

El viaje perfecto

Hoy más que nunca todo tipo de personas tienen la oportunidad de viajar. Los medios actuales nos permiten saber todo lo que deseamos sobre la mayoría de los lugares del mundo: cómo llegar, dónde dormir, qué hacer, dónde comer... Podemos comprar vuelos y reservar habitaciones de hotel en un



instante. Las reseñas de otros viajeros evalúan estos lugares para que sepamos qué esperar y podamos diseñar nuestro viaje perfecto.

A pesar de lo maravillosos que son estos recursos, el viaje perfecto no puede encontrarse en una guía, un mapa o una página web. El viaje perfecto se halla en la capacidad para abrirse y estar presentes en todo lo que experimentemos, y a menudo son las experiencias no planificadas las que más nos deleitan, desde los encuentros fortuitos con las gentes amigables del lugar hasta los rincones escondidos que descubrimos cuando nos perdemos.

«Todos los viajes tienen destinos secretos
que el viajero ignora».

DE HASIDISM AND MODERN MAN,
MARTIN BUBER

La conexión con lo que nos hace sentirnos vivos

En el fondo, viajar tiene que ver con la conexión. Al sacarnos de nuestra vida cotidiana para conectarnos con los seres que amamos, con la tierra o con nosotros mismos, ganamos perspectiva sobre nuestra propia vida y sobre lo que es importante para nosotros. Con la conciencia puesta en cada etapa del viaje, ya sea con la paciencia que requiere embarcar en un avión o por medio del placer de hincar los dientes en un higo maduro calentado al sol, nos sacudimos lo mundano de nues-



tro interior, de modo que nuestra vida se vuelve más amplia, y el conocimiento de nuestro yo, más profundo.

Una idea errónea común sobre la conciencia plena es que su objetivo es ayudarnos a sentirnos más relajados y felices; esto tan solo es una verdad a medias. Al tomar conciencia de todo lo que es, interferimos en el *statu quo* confrontando aspectos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea que, de otra manera, preferiríamos evitar. Nuestro mundo es un lugar tanto milagroso y bello como despiadado e injusto. No podemos desconectarnos de lo uno y sentir solo lo otro. Al viajar abriendo nuestro corazón, abrazamos tanto el dolor como la alegría del mundo y de nuestra vida.

Sobre este libro

Este libro no trata tanto de adónde viajar como de cómo y por qué hacerlo, de modo que viajar se convierta en una experiencia alegre y enriquecedora. Trata de cómo mantenerse abierto, curioso y presente mientras se entra en lo nuevo y lo desconocido, abandonando la necesidad de planificar y controlar. Mi intención es motivarte para que aceptes la sensación de libertad que implica dejar atrás tu hogar para seguir una senda abierta, con infinidad de posibilidades y un potencial emocionante.

Se te animará a salir de tu zona de confort para que experimentes emociones que te permitan sentir tus límites y, en consecuencia, sentirte completamente vivo; a observar qué es lo que te lleva a determinados lugares y gentes; y a detenerte a pensar que al viajar puedes aprender de ti mismo más allá de



tu propia cultura y tu yo condicionado. Sugiero formas de hacer frente a muchos retos a los que nos hemos de enfrentar cuando viajamos, y de cómo integrar un mundo (y una vida, la nuestra) que puede estar lleno de paradojas. Exploro lo que significa abarcar la riqueza y diversidad de la vida sintiendo al mismo tiempo la unidad de ser humano. Y, para terminar, doy ideas sobre cómo traer contigo a casa la experiencia del viaje: permaneciendo abierto, curioso y presente ante todo lo que hay en tu vida cotidiana.

*Este libro no trata tanto de adónde viajar
como de cómo y por qué hacerlo,
de modo que viajar se convierta en una
experiencia alegre y enriquecedora.
Trata de cómo mantenerse abierto,
curioso y presente.*

