



*Para Laurella y Adam,  
mis dos nuevos nietos*







# El arte de vivir en la ciudad

*La atención plena y la vida urbana*

Adam Ford

Traducción del inglés de  
Eva Cruz García

**S**iruela

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](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

*Mindfulness & the Art of Urban Living.*

*Discovering the Good Life in the City*

© Diseño de cubierta y maqueta, The Ivy Press Limited, 2013

© Adam Ford, 2013

© De la traducción, Eva Cruz García

This translation of

*Mindfulness & the Art of Urban Living*

originally published in English in 2013 is published  
by arrangement with The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2017

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

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

Fax: + 34 91 355 22 01

[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN: 978-84-17041-54-0

Depósito legal: M-11.617-2017

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 1

JARDINES URBANOS, PARCELAS, ABEJAS Y POLLOS 27

CAPÍTULO 2

LA RIQUEZA DE LA CULTURA URBANA 55

CAPÍTULO 3

PROBLEMAS URBANOS 79

CAPÍTULO 4

LA RECREACIÓN Y LOS PASEOS EN LA CIUDAD 105

CAPÍTULO 5

VISTAS, CEMENTERIOS Y OBSERVATORIOS 121

CAPÍTULO 6

LA CIUDAD CAMBIANTE: PASADO Y FUTURO 139

AGRADECIMIENTOS 155





# INTRODUCCIÓN

*En la actualidad el crecimiento  
de las grandes ciudades es imparable;  
se extienden sobre la superficie del planeta  
como el líquen sobre una roca, y por la noche  
pueden incluso verse desde el espacio, como refulgentes  
constelaciones de luz. ¿Son el futuro? ¿Terminarán  
extinguidas, carbonizadas en una conflagración de  
descontento social y revueltas, corrupción, crimen y  
plagas, revelándose en última instancia como  
estructuras insostenibles, destinadas  
desde un principio a la autodestrucción?  
Puede que estemos viviendo en la cúspide  
del mayor desastre humanitario  
que haya assolado al mundo.  
O tal vez no...*





## UNOS JUNTO A OTROS

---

*Para el Buda y sus discípulos la práctica de la atención plena era un modo de vida, además es una técnica que sigue empleándose hoy en día. Al principio puede que nos resulte raro asociar esta práctica tan pacífica con el ruido y el ajetreo de la vida urbana, pero es ahí precisamente donde más útil resulta.*

**E**l Buda empezó a enseñar atención plena hace dos mil quinientos años en el norte de la India, donde estaban creciendo deprisa muchas ciudades nuevas, fundadas sobre la industria metalúrgica, entonces en plena expansión, de la Edad del Hierro. Las enseñanzas del Buda estaban dirigidas a una nueva generación de individuos que habían surgido a partir de la vida urbana, personas que querían soltar el lastre de todo el boato de la religión organizada (rituales complejos dominados por la poderosa élite del sistema de castas) para encontrar su propio camino.

La práctica de la atención plena es una forma de vida, una forma de conocerse a uno mismo y al mundo. Se trata de hacer un balance de cómo son las cosas con regularidad, vivir de forma consciente, estar más atento a la vida y ser más realista. Más que un mero ejercicio consistente en tomarse el tiempo de «pararse y mirar», aunque esto sea un elemento importante, la atención plena o *mindfulness* conlleva tomarse un tiempo para meditar, apartando momentos del día para dedicarlos a tomar conciencia del propio cuerpo físico, de las emociones y de los pensamientos, con el fin de descubrir un





equilibrio y una calma renovados. Partiendo de una definición clásica, diríamos que empieza por algo tan sencillo como concentrarse en la respiración, percibiendo cómo fluye el aire que nos da la vida al entrar y salir de nuestros pulmones. Para hacerlo necesitamos encontrar un lugar privado y cómodo donde podamos sentarnos, con la espalda recta, abriendo los hombros (sin forzar nada) y dejando que la respiración fluya de forma natural. Quienes vivamos en un pueblo grande o en una ciudad utilizaremos entonces esta técnica para ir más allá y explorar, a través de la meditación, el entorno urbano que tenemos a la puerta de casa. Miramos al exterior, a las calles, con imaginación, y a la gente con compasión y afecto, optimismo y esperanza sin dejar de ser realistas. Nos alegramos de estar aquí. Tomamos la decisión de asumir el mando de nuestra propia situación y de sacarle partido.

Vivir en un entorno urbano significará algo diferente para cada uno de nosotros. Los núcleos densos de población varían ampliamente en carácter y tamaño, abarcando desde la compacta ciudad de tamaño medio, que tradicionalmente ofrecía un mercado a los agricultores locales, a las vastas y extensas metrópolis del moderno mundo industrializado. Algunos pueblos grandes tienden hoy en día a llamarse ciudades, aunque estrictamente una ciudad es un pueblo grande al que se le ha dado el título de ciudad por ley, sobre todo cuando contiene una catedral. *El arte de vivir en la ciudad* ofrecerá algunas reflexiones sobre cómo disfrutar de los desafíos y de las oportunidades a las que nos enfrentamos cuando vivimos en estos atractivos lugares.



## **Adoro las ciudades**

Durante treinta años viví en Londres hasta que hace relativamente poco tiempo me trasladé a Sussex, un condado de la costa sur de Inglaterra; y no lo hice porque me hubiera cansado de la ciudad, sino porque me casé, y mi mujer, Ros, tiene establecido allí su centro de operaciones por cuestiones laborales. Tres de mis hijos viven todavía en Londres, de forma que, entre ir a visitarlos a ellos y a mis amigos, y acudir a mis galerías de arte preferidas, tengo la sensación de que la ciudad sigue siendo mi casa. Vivir en Lewes, Sussex, que está a solo una hora del centro de la capital, me ha dado la oportunidad de reflexionar sobre todos los aspectos de los que he disfrutado al vivir una vida urbana, y de unirlo todo con las experiencias que he tenido al pasar temporadas en otras grandes ciudades del mundo: Nueva York y San Francisco, en los Estados Unidos; París y Praga, en Europa; Sídney y Perth, en Australia; Buenos Aires y Asunción, en Sudamérica... Todos estos lugares, y otros, han fortalecido mi convicción de que las ciudades pueden sacar lo mejor de las personas, y de que son lugares geniales en los que se puede, simplemente, existir y vivir bien.

## **La evolución de las ciudades**

Desde el punto de vista del tiempo evolutivo, las ciudades llevan existiendo apenas un parpadeo. Son un desarrollo reciente en la historia de la humanidad (aparecieron por primera vez después de la última glaciación) y juegan un papel esencial en el surgimiento de la civilización. El auge de la



agricultura, hace diez mil años, coincidió con el crecimiento de los asentamientos y lo favoreció; con los excedentes de comida procedentes de la agricultura se abrieron nuevas opciones y se desarrollaron nuevas maneras de intercambiar bienes, así como nuevas habilidades. Fue el principio de un proceso de liberación para la humanidad.

Con las primeras ciudades empezamos a ver el crecimiento del comercio y de la contabilidad, y el mercado se convierte en el centro de un nuevo orden mundial, un núcleo social para el intercambio, no solo de productos, sino también de ideas. La cultura empieza a florecer a través de las artes y la música; y se inventa la escritura. El hombre moderno está en camino.

Como si fueran una nueva forma de vida vegetal, las ciudades empezaron siendo muy pequeñas, más pequeñas incluso de lo que se consideraría una aldea en el siglo XXI; no eran más que agrupaciones de unas pocas viviendas que se juntaban para protegerse mutuamente, tal vez contra el viento y el frío, o gracias al descubrimiento de que la cooperación a la hora de la siembra y la cosecha es mejor que el aislamiento de un huerto arado en soledad. Y luego, cuando la cosecha era buena, la comunidad necesitaba protección contra otra amenaza: el vecino saqueador que vive del robo más que del trabajo duro, y que siente envidia del excedente de comida almacenado. Al parecer, la eficiencia agrícola es madrina tanto de la comunidad urbana cooperativa como de los muros que protegen muchas ciudades. A partir de estos pequeños inicios la ciudad fue creciendo de forma orgánica para convertirse en



ese descendiente casi irreconocible, abarrotado de humanidad: la bulliciosa metrópolis de hoy en día, contaminada por la polución de los vehículos, dominada por los rascacielos.

### *Un lento proceso*

La línea de descendencia histórica desde un puñado de casas, pasando por la aldea y el pueblo, hasta la ciudad moderna del siglo XXI rara vez ha sido una línea continua. Muchos lugares acabaron deshabitados y se convirtieron en ruinas. Pero dejaron su impronta. Skara Brae, situada en la bahía de Skaill en la isla Mainland, del archipiélago de las Orcadas, junto a la costa norte de Escocia, es un bellissimo ejemplo. En 1850 una gran tormenta atlántica se llevó miles de toneladas de costa, descubriendo esta aldea neolítica de ocho viviendas maravillosamente conservadas; durante cuarenta siglos estuvo perdida debajo de una gran duna de arena. Cada una de las casas de piedra tiene una estancia cuadrada con un hogar central para hacer lumbre, dormitorios a ambos lados, baldas de piedra donde almacenar cosas y, en una esquina, un sencillo mortero para moler trigo. La vida allí tuvo que ser muy acogedora: las casas están muy pegadas, con estrechos callejones de baldosas entre ellas. Las primeras huellas de habitantes en Skara Brae datan de hace más de cinco mil años. El visitante no puede más que asombrarse ante esas paredes construidas con tanto esmero y preguntarse quién sería la persona que colocó y cortó con tanto cuidado esas piedras.



## LOS HILOS DE LA CULTURA

*Tenemos que agradecer a las comunidades urbanas el desarrollo de la cultura y la civilización. Las colecciones de los museos y de las galerías de arte, las plazas bien proporcionadas y la arquitectura antigua no son añadidos puestos ahí para los turistas, sino que siempre han formado parte de la esencia de la vida de la ciudad, y sus raíces se extienden hacia atrás muy lejos en la historia.*

El crecimiento de las grandes bibliotecas y el mecenazgo de las artes se desarrolló mano a mano de la creación de hermosos edificios, fachadas elegantes y jardines ornamentales. Solo podemos adivinar cómo debieron de ser los famosos Jardines Colgantes de Babilonia, una de las siete maravillas de la Antigüedad; solo podemos especular sobre el rico contenido de la Gran Biblioteca de Alejandría, tristemente destruida en una oscura época llena de prejuicios. No obstante, cualquier turista actual puede deambular por las calles medievales de Praga o Carasona, o maravillarse ante los elementos clásicos de la elegante arquitectura en piedra de Petra, en Jordania, la ciudad rosa del desierto, «tan antigua como el tiempo», y reflexionar sobre las épocas pasadas, al tiempo que se percata de lo que es diferente, pero también de que hay cosas que nunca cambian.

Los que vivimos en una ciudad tenemos la posibilidad de identificarnos con cada capa de la historia, de conectarnos con nuestros ancestros, disfrutando de los ricos hilos culturales que tenemos en común con ellos: el arte y la arquitectura, el



museo, la biblioteca y el jardín. Compartimos con ellos las cosas que ellos valoraban, de las cuales nos beneficiamos enormemente.

La ciudad, muchas veces amurallada y protegida, siguió siendo durante varios miles de años el hogar de solo una pequeña minoría de personas. La mayor parte de la humanidad vivía una vida rural, generalmente dedicándose a la agricultura o a la ganadería de subsistencia. Todo eso cambió con la Revolución Industrial, a partir de mediados del siglo XVIII. Fue Londres la ciudad que creció hasta convertirse en la primera megalópolis, con una población que se disparó al pasar de un millón a diez millones de habitantes en solo cien años. Y sin embargo, según el proyecto Urban Age (una colaboración entre la London School of Economics and Political Science y la sociedad Alfred Herrhausen del Deutsche Bank), incluso ya en el año 1900 solo el 10 por ciento de la población mundial vivía en ciudades. En cambio, el siglo XXI ha sido testigo de una explosión cuántica de la vida urbana, de forma que para 2007 esa cifra era ya del 50 por ciento, y las previsiones son alarmantes. Se estima que en el año 2050 el 75 por ciento de la población vivirá en ciudades. Los seres humanos se habrán convertido verdaderamente en una especie urbana, nos guste o no.



### Ocupación continua

Muy pocos pueblos o ciudades pueden presumir de haber estado continuamente ocupados a lo largo de un periodo de varios milenios. Una de ellas es Jbeil, según algunos la ciudad continuamente ocupada de la Tierra, con una población de 40.000 personas, solo 40 kilómetros al norte de Beirut, en el Líbano. Este atractivo centro turístico, con su pequeño puerto mediterráneo y sus playas soleadas, es la antigua ciudad de Biblos. Hay pruebas de su ocupación a lo largo de nueve mil años, llegando hasta el séptimo milenio a. C. La combinación de puerto natural y fértil tierra circundante ha garantizado la conservación de la ciudad, y su nombre original subraya algo importante: el vínculo inextricable que encontramos entre la vida urbana y el desarrollo de la cultura. La antigua palabra griega para «papiro» (una de las principales exportaciones de la ciudad, en la que se pueden encontrar algunas de las primeras muestras de escritura) era βίβλος, de la que la ciudad adoptó su nombre y de la que en español se deriva la palabra «Biblia» y en francés *bibliothèque* —una habitación llena de libros, que representa y contiene, en opinión de muchos, la esencia misma de la cultura—.

