

# Madrid, soledad sonora: reflexiones sobre el silencio, la contemplación y la espiritualidad en las grandes ciudades

**Aurelio del Portillo García**

Profesor Titular de la Universidad Rey Juan Carlos

Facultad de Ciencias de la Comunicación  
Camino del Molino s/n, 28943 - Fuenlabrada, Madrid (España)  
tlf: + 34 629349173 / email: [aureliodelportillo@gmail.com](mailto:aureliodelportillo@gmail.com)

## Resumen

Presentamos Madrid como ejemplo de las grandes ciudades desarrolladas en unos altísimos niveles de densidad, tanto en la proporción de habitantes por espacio ocupado como en la multiplicidad y aceleración de actividades de todo tipo. Pudiera parecer que estas vertiginosas intensidades son incompatibles con uno de los objetivos fundamentales del aprendizaje de todo ser humano: el encuentro consigo mismo. En ese conocer interior se apoya la sabiduría, según las más antiguas tradiciones filosóficas de la humanidad. Nos proponemos visitar la ciudad como un espacio de posibilidades más que como un molde rígido de limitaciones, invertir el proceso centrífugo de la espiral recorriendo su trazado hacia el centro. El objetivo de esta reflexión es confrontar la vivencia interior con la vivencia exterior de la persona en la ciudad para dilucidar la esencia del aprendizaje resultante en este crisol de experiencias que investigamos. Partimos del análisis de textos que hacen referencia al silencio y a la contemplación como factores fundamentales para la recuperación de la lucidez que constituye la base de la conciencia humana: San Juan de la Cruz, Krishnamurti, Consuelo Martín, Antonio Blay, Nisargadatta, entre otros. Con esos pensamientos como referencia, recorreremos mentalmente espacios cotidianos de la ciudad observando las vivencias que contienen. Finalmente planteamos una nueva actitud, una manera diferente de mirar y escuchar prestando atención a las claves musicales de ritmo y armonía que contienen todos los estímulos sensoriales, intelectuales y vitales que nos ofrecen las ciudades y sus habitantes. Reivindicamos la omnipresencia del arte, los ámbitos humanos de silencio y de aproximación a la naturaleza, la necesaria ruptura del egocentrismo para la convivencia, y los espacios de creatividad que nos permiten soñar despiertos.

## Palabras clave

*Espiritualidad, silencio, filosofía, convivencia, paz, desarrollo humano*

## Abstract

Madrid could be a representative example among the large cities developed in very high levels of density and acceleration, both in their proportions of inhabitants per surface as in the multiplicity of all kind of activities. It seems that these dizzying intensities are inconsistent with one of the key objectives of learning for every human being: the encounter with himself. It is the main support for wisdom, as oldest philosophical traditions of humanity have considered. We intend to revisit the city as space of possibilities rather than a rigid mold of limitations, reversing the spiral centrifuge urban experience toward the center. The aim of this reflection is to confront inner with outer personal dimension living in the city to elucidate the essence of learning in this crucible of experiences that we investigate. We start from the analysis of texts that refer to silence and contemplation as fundamental factors for the recovery of lucidity which is the basis of human consciousness: San Juan de la Cruz, Krishnamurti, Consuelo Martín, Antonio Blay, Nisargadatta, among others. With these thoughts as reference, we travel into places and moments of city life noting daily contained experiences. Finally we propose a new attitude, a different way of looking and listening paying attention to the musical key of rhythm and harmony that contain all the sensory, intellectual and vital experience that cities and their inhabitants provide. We observe the ubiquity of art, urban areas and opportunities for silence, nature, beauty, daydreaming in the city, looking for a necessary dissolution of egocentrism in order to build our peaceful coexistence.

## Key words

*Spirituality, Silence, Philosophy, Coexistence, Peace, Human development*

## Introducción

El título “Madrid, soledad sonora” hace referencia a un verso perteneciente al Cántico Espiritual de San Juan de la Cruz (2007, pg. 7), con la intención de asociar dos ideas aparentemente difíciles de armonizar: la gran ciudad, Madrid como ejemplo vivo, y la espiritualidad o, en un más alto nivel, la mística. Es precisamente esa confrontación en aparente conflicto la que inspira esta investigación, que tiene como objeto observar las vivencias urbanas en su cotidianidad, los espacios, dinámicas y estímulos sensoriales que las envuelven y acompañan, y las experiencias vitales de aprendizaje que en todo ello arraigan y crecen. Esta experimentación vital, difícilmente serena, contribuye a la construcción de un tipo humano, tanto en su dimensión personal como en su proyección colectiva, mediante una abigarrada diversidad de relaciones interpersonales que sirven de base al heterogéneo y ambiguo concepto de sociedad. Las actitudes contemplativas, el silencio, la calma, las visiones integradoras que permiten avanzar hacia el encuentro con uno mismo y hacia la posibilidad de comprender y deshacer algunos errores evidentes que deterioran nuestros actuales modelos de convivencia, encuentran al mismo tiempo dificultades y motivaciones en esta confrontación de contradicciones aparentemente insalvables sobre las que proyectamos nuestra observación y nuestras reflexiones.

## Objetivos

Observar y las experiencias vitales que cotidianamente constituyen la vivencia de las personas en las grandes ciudades.

Analizar los conflictos que pueden confrontar esas experiencias con la necesaria e ineludible búsqueda de todos los seres humanos en su camino de aprendizaje y perfeccionamiento, especialmente en los ámbitos de la contemplación, de la espiritualidad y del silencio.

Destacar las oportunidades que ofrece la gran ciudad para descubrir claves estéticas y éticas de desarrollo humano a partir de estímulos sensoriales, espacios compartidos, vivencias urbanas, y una inmensa variedad de ritmos vitales enriquecidos por la diversidad.

Proponer algunas actitudes que pueden ayudar a aliviar tensiones y conflictos, apuntando a un modo más integrador de entender la ciudadanía.

## Metodología

La investigación está basada en la introspección, tanto en la practicada por el autor de estas reflexiones, como en la constatación de otras experiencias documentadas en publicaciones escritas. La base fundamental de todo lo que aquí se argumenta ha sido obtenida de la interrelación transversal de textos de autores diversos sobre el objeto central del aprendizaje, desarrollo y la realización del ser humano, tanto en su sentido más general como en el ámbito más concreto de la vida en las grandes ciudades. Sobre esas reflexiones filosóficas como referencia se apoya una observación analítica del espacio sensorial, intelectual y emocional que constituye la vivencia ciudadana para su posterior revisión crítica. Las ideas que finalmente se aportan quieren articular una propuesta para la posible solución de algunos de los conflictos detectados en el proceso que, a su vez, pueda servir de base para futuras investigaciones y reflexiones en este sentido.

## 1. El 'yo' urbano

Los seres humanos vivimos nuestro ámbito de realidad desde un centro psicológico que toma conciencia, que se da cuenta de las cosas, y que, al mismo tiempo, es consciente de sí mismo. Desde esa referencia autoconsciente, desde ese 'yo', elaboramos una aparente continuidad de experiencias y de interpretaciones con las que construimos nuestro relato personal, la estructura secuencial, casi cinematográfica, de nuestras identidades individuales. Esto es obvio, evidente para todo aquel que observe por un momento. Toda la humanidad comparte este mecanismo psíquico, esta manera de ser. Según los diferentes condicionantes sociales y culturales que conforman en cada caso nuestro contexto de aprendizaje, y de los "mecanismos atencionales" (Pinillos, 1969, pg. 91), articulamos de diferentes maneras la organización e interpretación de la percepción de estímulos y pensamientos que, de forma selectiva, extraen de la realidad circundante aquello que va a convertirse en nuestra propia experiencia vital. Esto implica, de alguna manera, que no todos tenemos la misma visión del mundo, aunque la fotografía de cada instante tomada por una cámara registrase para todos una imagen común. Pero no somos cámaras objetivas. Incluso cuando usamos tecnologías de toma de imagen generamos diferentes puntos de vista y diversas maneras de interpretar o manipular lo que vemos. "El hombre no ve las cosas tales y como son en sí mismas, sino tales y como son para él" (Pinillos, 1969, pg. 89). Es muy habitual que no nos demos cuenta de multitud de cosas, salvo que algo o alguien despierte nuestra atención sobre ello. Es precisamente ese 'darse cuenta' el que incorpora formas, ideas o conceptos a nuestra conciencia. A partir de ello se activan otros mecanismos mentales mediante los cuales atribuimos significados y valoraciones a esas percepciones elaboradas. Nuestra experiencia personal adquiere progresivamente valores simbólicos y conceptuales con los que podemos desarrollar representaciones connotativas que van mucho más allá de simples imágenes "fantasmáticas" (Arieti, 1967; Piaget, 1977, citados por Wilber, 1994, pgs. 20-21).

Ese concepto de 'yo' que "aparece tácitamente en todos los enunciados que traten de la percepción, sentimiento, ánimo, pensamiento" (Bunge, 1985, pg. 200) etcétera, tiene sentido propio sea cual sea el medio en que se desenvuelva. Tanto da si se trata de una isla desierta o del centro de Manhattan. Pero el tipo de experiencia o, mejor dicho, de estructura secuencial de experiencias que configura cada relato personal, ha de ser muy diferente según los estímulos generados por el entorno. Cada persona se desarrolla como tal en un inmenso océano de condicionantes cotidianos. Los acumulados como memoria de su propia configuración mental y los que le llegan desde su entorno de forma continua, filtrados y seleccionados por los mecanismos de atención que ya hemos comentado. En el caso de la gran ciudad, además, se da la circunstancia de que esta construcción de vivencias personales es multitudinaria. Compartimos el hecho de percibir, interpretar y construir realidades con millones de personas simultáneamente, muchas de ellas en un nivel de proximidad que en ocasiones puede resultar extraordinariamente denso.

Cada quien hace su propia interpretación de sus propias representaciones mentales, y reacciona según su propia configuración personal. Pero esa individualización no es absoluta. La presencia de 'los otros', percibida o sabida, no nos es ajena. Resulta apasionante observar cómo abigarradas multitudes interactúan en los espacios urbanos sin dejar de estar cada persona consigo misma, sin poder evitar que, de alguna manera, nos sintamos solos.

## 1.1. Conciencia y realidad

Las aportaciones de la ciencia durante el siglo XX, y también en el actual siglo XXI, han convertido en evidentes algunas sospechas que algunas tradiciones filosóficas y religiosas de la humanidad llevaban siglos apuntando: que no hay una realidad material estable tal y como había sido concebida y explicada antiguamente. La realidad del universo perceptible no está hecha de pequeñas piezas inalterables, a las que los griegos habían llamado ingenuamente átomos (no divisibles), sino de opciones vibratorias en un campo de infinitas probabilidades. Es decir, que “no hay una realidad única” (Talbot, 1986, pg. 21). “Existe hoy día un amplio grado de consenso, que desde el ángulo físico de las ciencias se aproxima a la casi totalidad, acerca de que la corriente del conocimiento se encamina hacia una realidad no mecánica; el universo está empezando a parecerse más a un gran pensamiento que a una gran máquina” (Jeans, 1932, citado por Talbot, 1986, pg. 24).

Es nuestra toma de conciencia, nuestra actitud y modo de ver a partir de nuestros mecanismos selectivos, la que configura aquello que llamamos lo ‘real’. Estamos diciendo que realmente afectamos a la propia realidad física desde nuestros mecanismos mentales, como afirma la física, aunque ahora dirigimos nuestra atención al hecho de que permanentemente interpretamos nuestras percepciones y hacemos de ellas un mundo que gira sobre el centro de nuestra propia conciencia individual. Hemos adquirido, todos y cada uno de los seres humanos desde nuestra autoconciencia, el hábito de interpretar la vida a partir de la separación divisiva dual ‘yo’ y ‘lo otro’. El entorno, el espacio, las demás personas y cosas con las que me relaciono cada día, están ‘allí fuera’ mientras ‘yo’ estoy ‘aquí dentro’ pensando y sintiendo, reaccionando y juzgando todo lo que percibo. Pero, ¿podemos estar seguros de que esto es realmente así? Si la física ya advierte que la conciencia es un factor activo en la configuración de la realidad, los innumerables testimonios y razonamientos filosóficos que apuntan hacia la ‘no dualidad’ parecen adquirir, desde todos los puntos de vista del conocimiento científico, un cada vez más incontestable grado de sensatez, coherencia y verosimilitud. “La separación de los conceptos de mente y materia ha quedado superada por los descubrimientos físicos en los que los ámbitos subjetivo y objetivo se interrelacionan en la llamada ‘singularidad’” (Martín, 2005, pg. 34). Las aparentes contradicciones que las ciencias empíricas han mantenido en ocasiones al respecto con la filosofía y otros razonamientos especulativos parecen estar desapareciendo.

No podemos en esta ocasión extendernos y profundizar en este fascinante territorio del saber, pero sí queremos basar en él una idea muy relevante para nuestra argumentación: la realidad que compartimos la estamos construyendo entre todos. No es algo que está ahí, inmutable e indiferente a nuestras acciones y pensamientos. Nuestra vida y nuestras relaciones dependen de qué concepto y vivencia tengamos de nuestra propia entidad consciente. “Cuando yo vivo mi centro es cuando descubro el centro de los demás. Cuando yo vivo mi conciencia profunda es cuando descubro mi parentesco con los demás. Cuando yo vivo sólo lo externo es cuando vivo lo que me separa totalmente de los demás” (Blay, 1995, pg. 99). Diferentes pensamientos filosóficos han articulado la idea de que todos compartimos el espacio de la conciencia, lo cual, en un determinado nivel, relativiza la idea separativa del ‘yo’ frente al ‘otro’. “La conciencia que encierra el cuerpo no es más que una pequeñísima experiencia, pero por su naturaleza, por su cualidad, es esencialmente idéntica a la conciencia universal” (Nisargadatta, 1995, pg. 211).

## 1.2. La alteridad disonante

El encuentro con ‘el otro’, con los demás, en el entorno de las grandes ciudades, es peculiarmente problemático. Podemos compartir con tolerancia el espacio de la calle, del autobús o de los edificios públicos, pero casi siempre estamos sometidos a un exceso de proximidad y densidad que convierten la convivencia pública en un cierto grado de invasión, cuando no de agresión, a nuestra interioridad, a nuestra intimidad, a nuestro espacio vital, a lo que consideramos nuestra identidad, al desarrollo de nuestro ‘ser’ (que, de alguna manera, tiene mucho que ver en este caso con nuestro ‘estar’, “situación, condición o modo actual de ser”, según el diccionario de la RAE). Al menos en este sentido del aprendizaje que planteamos a partir de la convivencia, en la peculiar dimensión y sentido que adquiere en la ciudad. Podemos intentar crear un espacio de armonía personal en nuestra propia casa, aunque los ruidos o la calidad del aire amplíen ese entorno al ámbito del vecindario, del barrio, de la zona o, en ocasiones, de la ciudad entera. No es de extrañar que percibamos en muchos casos a los demás como una amenaza y no como una oportunidad, sobre todo porque solemos partir de una jerarquización de todos los sectores de la experiencia en la que el ‘yo’ es el centro. Si esa identidad central no encuentra su plenitud aparece el conflicto. Por el contrario, “cuando yo vivo mi relación con otra persona desde la plenitud de mi conciencia propia, entonces se trata de un enriquecimiento que hago de mí mismo, nunca habrá litigio” (Blay, 1995, pg. 98).

Podemos afirmar que una clave fundamental en los conflictos humanos se basa en la manera de entender y vivir la identidad ‘yo’ con relación a todo lo que consideramos ‘no yo’. “El enfado es una afirmación rotunda y rabiosa del yo individual en oposición al resto del mundo” (Blay, 1981). Convertimos nuestra convivencia ciudadana habitualmente en una batalla en la que pretendemos ganar nuestro derecho a ser más de lo que somos, a mejorar, a desarrollar nuestro ser sin las limitaciones o condicionantes que le atribuimos a nuestros conciudadanos, probablemente de forma irreflexiva e injusta en la mayoría de las ocasiones. Mantenemos por ello un cierto grado de enfado casi permanente. Es ‘vox populi’ que en Madrid todo el mundo parece tener prisa y parece estar enfadado. Desde el punto de vista de los automovilistas esta afirmación adquiere una apabullante rotundidad. Todos los seres humanos buscamos la felicidad como síntoma inequívoco de realización personal, aunque en muchas ocasiones esa búsqueda esté muy erróneamente dirigida a la adquisición de cosas o de enriquecimientos confusos. Es natural que no podamos admitir frenos ni cortapisas en ese horizonte de crecimiento personal, porque “si deliberadamente decides ser menos de lo que eres capaz de ser serás profundamente infeliz durante el resto de tu vida” (Maslow, 1971, citado por Wilber, 1994, pg. 94). Ahora bien, ¿es realmente ‘el otro’ una limitación de mi crecimiento personal? ¿Se trata simplemente de lidiar con diferentes niveles o grados de atropello mediante diferentes niveles o grados de tolerancia? ¿Es éste realmente el panorama de la convivencia ciudadana? No. Al menos, no necesariamente. Es, más bien, un asunto de orden, entendido éste como ritmo y armonía, en las relaciones. Porque “la relación no es una abstracción, es un hecho cotidiano, un hecho de todos los días. [...] Y si no hay orden en esa relación entre uno y otro, entre uno y muchos, crearemos una cultura que finalmente producirá desorden, tal como está ocurriendo ahora” (Krishnamurti, 1996b, pg. 16). Claro que no nos estamos refiriendo a una cuestión legal y policial de orden público, sino, muy al contrario, de un nivel adecuado de lucidez que permita de forma natural convertir la convivencia ciudadana en oportunidad.

### 1.3. Espacios de encuentro

El aprendizaje está basado en la experiencia, lo cual equivale a una amplitud progresiva de la conciencia. El ser humano desarrolla su campo de experiencias y aprendizaje en las relaciones, sin las cuales la limitación de posibilidades para un crecimiento personal sería muy determinante. En la relación – experiencia no está implícita la reacción, que depende en gran medida del posicionamiento de cada individuo ante sus retos o experiencias personales que, a su vez, quedan determinadas por nuestra actitud interior, por la idea o imagen que nos hacemos de nuestro propio ‘yo’. El “eje yo-experiencia” y el “yo-idea” son elementos “estructurales” de la personalidad (Blay, 1992, pgs, 198-213). Parece que la reivindicación individualista de una identidad pensada condiciona enormemente la incorporación de las experiencias al aprendizaje, lo que, en multitud de ocasiones, puede consolidar una actitud más defensiva que participativa.

En un nivel mental personal, ego-centrado, dinamizado fundamentalmente por deseos y temores, los procesos mentales “adolecen necesariamente de una gran tendenciosidad y limitación. El propio sujeto raramente se da cuenta del cambio de la actitud mental serena y objetiva a la del pensamiento ego-centrado” (Blay, 1992, pgs 23-24). La convivencia multipolar que tiene lugar en las ciudades es un estímulo muy enriquecedor, pero está incidiendo continuamente y con intensidad en esas pulsiones que, según comprobamos en un nivel muy básico de observación, conducen a estados de tensión muy acentuados en los que parece predominar un cierto estado de temor o desconfianza.

“En tanto el cerebro se encuentra preso en ese patrón del miedo, su funcionamiento es limitado y, por ende, nunca puede operar totalmente. En consecuencia, si la humanidad ha de sobrevivir completamente como una comunidad de seres humanos, y no como un conjunto de máquinas, es indispensable que descubramos por nosotros mismos si es posible estar totalmente libres del miedo” (Krishnamurti, 1996a, pg. 64).

Aunque hay mucha literatura científica y filosófica publicada que desarrolla este tema, cada persona tiene un trabajo por hacer a partir de su propia introspección para observar y descubrir el porqué de sus miedos o temores, qué razones o mecanismos lo provocan. La comunicación mediática o interpersonal acentúa con especial énfasis asuntos o hechos relacionados con ello. ¿Por qué tanta insistencia? No es objeto principal de la reflexión que ahora nos ocupa, pero sí es un factor de una enorme importancia sobre el que sin duda hay que investigar para esclarecer uno de los elementos más importantes que influyen en nuestros sistemas de convivencia ciudadana.

Y junto al recelo o temor que nos mantiene en un grado de tensión estéril y quizás innecesario, podemos observar también otro condicionante peculiar de la gran ciudad como espacio de encuentro: su artificio o alejamiento de la naturaleza de la que, sin ningún tipo de dudas, todos formamos parte. La ecología de la ciudad, es decir, la tipología de relaciones que configura nuestra experiencia urbana, es tanto el resultado de la interacción personal como de la influencia del entorno.

## 2. Interacciones ciudadanas

¿Por qué no vivimos la ciudad y nos vivimos en la ciudad del mismo modo en que vivimos la naturaleza y nos vivimos en la naturaleza? La fragmentación y las tensiones parecen aumentar enormemente cuando nos alejamos del medio natural. Sin embargo, hasta tal punto han llegado a distanciarse los ámbitos urbanos de los naturales que hay muchos ciudadanos que se reconocen y autodefinen como urbanitas porque se encuentran incómodos en la naturaleza. O bien se aburren o se sienten molestos. Es decir, huyen de su propio origen y esencia hacia medios artificiosos, encuentran un paradójico sosiego, o quizás más bien, adormecimiento, en lugares y experiencias que les alienan de sí mismos. Al que esto escribe le parece una demencia que haya familias que prefieran emplear su tiempo libre en pasear por centros comerciales y no en disfrutar de la vegetación y de la calma en parques o espacios naturales con los que todas las grandes ciudades cuentan en su propio espacio o en sus proximidades. Claro que también puede resultar demencial en muchos casos el uso de la televisión o de otros estímulos electrónicos como herramientas para matar el silencio, el espacio natural de encuentro con un mismo. El ruido y la densificación de estímulos son, pues, una escapatoria para muchos. ¿Escapando de qué? ¿Se trata de algún tipo de 'horror vacui' arraigado en la mentalidad de multitudes de individuos de las sociedades modernas? "El silencio de la naturaleza, sobre todo, no deja indiferente. Suscita reacciones opuestas: de apacible felicidad en los que se bañan en el mar del silencio, y de ruidosas manifestaciones en los otros que desean dejar constancia de su presencia, apropiarse de su espacio y ahuyentar las amenazas" (Le Breton, 2006, pg. 117).

Según parece, la densidad de estímulos e interacciones en los espacios urbanos puede ser una estruendosa agresión o una oportunidad para la huida, pero lo es sin duda también para la integración y el aprendizaje. Como venimos apuntando, se trata fundamentalmente de orientar adecuadamente la actitud desde una toma de conciencia plena del hecho vital que compartimos. Y para ello puede resultarnos de gran ayuda observar la ciudad en todos sus aspectos y dimensiones, sin necesidad de establecer comparaciones ni juicios ni de estar continuamente adoptando reacciones de oposición: desde el detalle de algunas formas y materiales hasta la atmósfera que envuelve el espacio urbano en su totalidad; desde los ritmos y proporciones que nos ofrecen las calles y los edificios, hasta la omnipresencia inefable de la belleza en una inagotable gama de expresiones y diversidades. Los espacios urbanos contienen siempre un cierto grado de intención creativa, aunque muchos de ellos hayan sido construidos siguiendo pautas de negocio y aplicación práctica por encima de cualquier otro tipo de consideraciones. Pero el resultado acaba convirtiéndose siempre en algo vivo, porque los seres humanos que ocupan esos espacios no pueden evitar impregnarlos de su peculiar forma de ser, tanto a nivel individual como en una interacción colectiva de proximidad.

## 2.1. Con los cinco sentidos

Un primer punto de partida para estas observaciones son las casas particulares. Son lugares para habitar, sinónimo de vivir. Un primer escenario en el que representar el teatro de la vida. El diseño arquitectónico no siempre responde a una visión estética del espacio y de los usos domésticos, pero siempre podemos mirar con detenimiento el ordenamiento del propio espacio y de los objetos y muebles que contiene. Podemos observar la utilidad o inutilidad, comodidad o incomodidad del orden doméstico, la luz natural a través de ventanas y visillos y la iluminación artificial, por desgracia habitualmente muy mal tratada. Podemos prestar atención, en suma, a la interioridad de las casas, de la que habitamos cada día y de las que visitamos ocasionalmente, como una primera referencia de aproximación a las interacciones ciudadanas.

El espacio urbano de la vivienda se prolonga de alguna manera también en las calles, aunque al rebasar el muro que las separa muchos pierdan el sentido de que aquello es también un espacio compartido para vivir y lo use y valore como algo ajeno. Al igual que hay cierto ordenamiento en los objetos y usos de las viviendas, lo hay en la disposición y utilización de los espacios comunes. Ciertamente el nivel de ruido y de actividades comerciales, profesionales, etcétera, reduce la intimidad en todos sus niveles, aunque no la anula, como estamos planteando. La presencia y actividad en las calles no implica una pérdida absoluta del recogimiento o de la vivencia interior, aunque sea sometida a un incremento vertiginoso de estímulos sensoriales. La geometría de las calles y de los edificios, el pulso que marcan al caminar los viandantes, las luces, formas y colores que se modifican de continuo ante nuestra mirada, los ruidos, la diversidad de gestos y posturas que añaden aún más diversidad a la ya de por sí variadísima fisonomía humana, las voces, los ruidos, los olores y sabores, los parques, los mercados, los cines, las escuelas, los templos, las noches, los silencios,... un caudal inagotable de vitalidad y de oportunidades para la observación y para la constatación de lo diverso en los ecosistemas humanos. Un espacio de oportunidades para educar nuestra sutileza sensorial y para educar nuestra capacidad de atención.

“Jamás estamos atentos a nada con la totalidad de nuestros sentidos. Cuando uno mira una montaña, debido a su majestuosidad los sentidos operan totalmente y, por ello, uno se olvida de sí mismo. Cuando uno mira el movimiento del mar, o el cielo con la luna naciente, cuando uno está íntegramente atento con la totalidad de sus sentidos, ésta es la atención completa en que no hay un centro. Lo cual implica que la atención es el silencio total del cerebro, en el que ya no hay parloteo sino una completa quietud, un silencio absoluto de la mente y el cerebro” (Krishnamurti, 1996a, pg. 94).

¿Podemos aplicar un estado de plena atención a nuestra cotidianidad ciudadana sin establecer reacciones del pensamiento, juicios o valoraciones de forma constante? Los estímulos sensoriales en la ciudad son muy ricos e intensos, una provocación permanente. Ocasionalmente los percibimos en un estado de caos, pero muchas otras veces constatamos que pueden ser integrados en una vivencia tranquila y alegre, a pesar de su abigarramiento y sus armonías frecuentemente disonantes. Pero la disonancia también es música, como lo es el silencio. ¿De qué depende, pues, que seamos capaces de estar plenamente atentos sin conflicto ante la abrumadora excitación sensorial de las grandes ciudades? ¿Sólo del medio? Es evidente que no, aunque puedan encontrarse en él los más importantes retos y las mayores dificultades.

## 2.2. *Espacio y tiempo*

El predominio de la verticalidad, muchas veces abrumadora, en nuestro campo visual puede condicionar nuestro psiquismo y nuestro ánimo. Es cierto también que no podemos salvar obstáculos y dificultades en muchos lugares de la ciudad para ver el horizonte, o incluso para percibir la sensación de amplitud espacial del cielo, y esto atrofia nuestra visión lejana, además de incidir en nuestra mentalidad y de provocar algunas consecuencias de tipo psicológico. Pero para salvar esta limitación podemos encontrar miradas alternativas: podemos entonces prestar especial atención a los detalles visuales. O a los detalles sonoros. Probablemente los ruidos urbanos son casi omnipresentes y dejan poco espacio al silencio físico, pero podemos aprovecharlos para prestar especial atención a las peculiaridades de esa extraña musicalidad urbana. No es fácil tropezarse con jazmines o azahares en las calles de Madrid, pero los olores se mueven y cambian constantemente con el aire a nuestro paso. Es más difícil, sin duda, volcar toda nuestra atención, con los cinco sentidos, en los estímulos urbanos que en la majestuosidad de las montañas. Y puede parecernos que en la mayoría de los casos no merece la pena. Quizás haya también una cierta predisposición al aislamiento o a la actitud defensiva ante determinadas agresiones sensibles en la vivencia ciudadana. Pero, ya lo hemos advertido, no se trata aquí de establecer juicios ni comparaciones. Caminar por la Gran Vía es una sinfonía sensorial. Pasear por el Parque del Retiro también. Son distintas, pero no excluyentes. El organismo urbano es muy complejo, y en todas sus funcionalidades orgánicas muestra una gran diversidad de gestos y maneras. La gestión de los espacios y actividades urbanas es, por lo tanto, una tarea de enormes dificultades y responsabilidades. Pero no depende sólo de las gestiones públicas que Madrid, como las demás grandes ciudades, sea más humana, más habitable. Es también nuestra capacidad de observación la que debe perfeccionarse, son nuestras formas de ser, estar y mirar las que deben adaptarse a las diferentes realidades. La actitud contemplativa reside en quien contempla y no tanto en lo que es contemplado.

Con todo esto no queremos decir que no haya errores, injusticias o auténticas barbaridades en el diseño y funcionamiento de las grandes ciudades. Tampoco que haya que ignorar lo deficiente ni mirar hacia otro lado. Estamos sencillamente centrando la reflexión en la posibilidad de crecimiento personal del ciudadano en la gran ciudad y en cuestionar si lo urbano es necesariamente contradictorio con lo espiritual, que a nuestro juicio no lo es. Toda vivencia nos desarrolla interiormente si somos capaces de vivirla desde una posición adecuada, lúcida, positiva, creativa. La música es un juego de infinitas combinaciones diferentes de sonidos y silencios, de intensidades, de formas, armonías y ritmos. También de movimientos y velocidades, de pulsos y duraciones por unidad de tiempo. Se puede ejecutar o disfrutar una música ágil y rápida, una dramática e intensa, o una lenta y lánguida desde una misma actitud serena y despierta, sin modificar la quietud y la lucidez a nivel interior. Algunas imposiciones del espacio urbano, sin embargo, no facilitan las actitudes sutiles. Es el caso de la prisa, y de los estados de ansiedad y estrés que conlleva. La velocidad física se mide en unidades de espacio partido por tiempo. Las grandes distancias y la escasez de tiempo provocan una aceleración enfermiza. Alguno de esos factores debe cambiar, si no los dos a la vez. Adecuar el tiempo al espacio, y viceversa, es una manera de hacer música con la vida cotidiana. Sin esa adecuación no hay música posible. Quizás sea éste uno de los grandes retos a los que deben enfrentarse las grandes ciudades y los ciudadanos que las habitan. Aun así, las dificultades forman parte del aprendizaje, y es de esto precisamente de lo que estamos hablando.

### 2.3. Vivencia y aprendizaje

Proponemos, pues, la vida en la ciudad como si de asistir a una escuela se tratase. Y no sólo de convivencia. El “conócete a ti mismo” que presidía la entrada al Templo de Apolo en Delfos debería coronar también los arcos metálicos de señalización que encontramos a la entrada de la gran ciudad. Uno de los problemas principales de la vivencia en la ciudad es, seguramente, la fuerza centrífuga que ejerce su intensidad y densidad sobre el psiquismo de los ciudadanos, la capacidad de enajenarlo. Se trata de observar las dificultades que entraña la sobrepresión urbana y de mantener una actitud a la vez flexible y constante frente a ellas a través de la atención. La materialidad y visibilidad del conflicto puede ayudarnos a tomar conciencia de ello, a darnos cuenta, que es el primer paso (y a veces también el último) para la solución de muchos problemas. Como propuesta coherente con esa actitud no divisiva que estamos adoptando, y para no quedarnos embobados con las sombras proyectadas en el fondo de la caverna, atrevámonos a mirar directamente las cosas como son, sin intentar constantemente huir de ellas maquillando, ignorando o tergiversando lo que nos incomoda. En todo caso, como estamos diciendo, la liberación del conflicto no es externa, por muy predominante que nos parezca la exterioridad en las ciudades. Es un asunto de expansión de la conciencia, un trabajo interior, espiritual: “La conciencia abierta es liberadora. La diferencia entre el ser humano que no se siente libre y el que ha descubierto la libertad, está en esa apertura de la conciencia” (Martín, 1997, pg. 254).

Tampoco el silencio, ese ámbito sanador que muchos anhelamos, es una cualidad de los espacios que habitamos, sino un estado mental. Probablemente el único estado natural de la mente, aunque pueda parecernos todo lo contrario. “El silencio no es un resto, una escoria por podar, un vacío por llenar, por mucho que la modernidad, en su deseo de plenitud, no escatime esfuerzos para intentar erradicarlo e instaurar un definitivo continuo sonoro” (Le Breton, 2006, pg. 7). La soledad y el silencio, soportes de innumerables búsquedas espirituales (<http://www.despazio.net/textosSILENCIO.htm>), son cualidades íntimamente relacionadas con las actitudes contemplativas. Pero no se trata de silencio y soledad ambientales, como propiedades del entorno, sino más bien de una disposición psíquica, de una actitud:

“La soledad está en la mente de un hombre. Uno puede estar en el centro del mundo y sin embargo mantener una perfecta serenidad; una persona así está siempre en soledad. Otro puede estar en el bosque, y aun así, ser incapaz de controlar su mente. Entonces no se puede decir que esté en soledad. La soledad es una actitud del ánimo; un hombre apegado a las cosas de la vida no puede alcanzar la soledad, no importa donde esté. Un hombre desapegado está siempre en soledad” (Ramana Maharshi, 1984, pg.79).

‘Nosotros’ (nos-otros) implica siempre un ‘yo’ y los otros que con ese ‘yo’ se encuentran en un contexto determinado. La cuestión es el valor de significado práctico o moral que le otorgue al concepto quien lo conciba y exprese. Se trata, sin duda, de abrir espacios hacia lo transpersonal en los procesos de aprendizaje, de “trascender el ego” (Walsh y Vaughan, 1994), y de encontrar en ello una actitud integradora.

Mientras vivamos la experiencia colectiva de la ciudad como una confrontación entre los caminos e intereses de cada individuo y las imposiciones y limitaciones que ejercen los caminos e intereses de los demás, poco o nada podremos hacer para modificar y mejorar esa vivencia integrando todas las tensiones y disonancias en el proceso de aprendizaje como crecimiento personal, y consecuentemente, como crecimiento y desarrollo positivo de la sociedad. La vivencia ciudadana no debe convertirse en un ‘sálvese quien pueda’ sino, todo lo contrario, en un ejercicio enriquecedor de conexiones e interacciones multipolares. “Yo me realizo existencialmente expandiendo mi conciencia de ser, que incluye al otro” (Blay, 1995, pg. 98).

La introspección es una vía muy importante de conocimiento. Desde esa observación interior podemos integrar todo lo externo, tomar conciencia de los mecanismos artificiosos de la fragmentación, de la separación, y reivindicar, con nuestra actitud cotidiana, una forma diferente de mirar, no divisiva, integradora. “Observando la mecánica de la mente sales fuera de sus patrones de resistencia, y entonces puedes permitir que el momento presente sea. [...] Acepta; y después actúa. Acepta cualquier cosa que contenga el momento presente como si lo hubieras elegido. Trabaja siempre a favor del momento, no contra él” (Tolle, 2001, pg. 55).

## Conclusiones

Las dimensiones de esta argumentación de carácter filosófico no permiten un recorrido exhaustivo y con detalle por todos los aspectos sensibles de la experiencia ciudadana en Madrid y en otras grandes ciudades, aunque resultaría a buen seguro de gran interés materializar en soportes audiovisuales algunas de las observaciones que se han apuntado en nuestra reivindicación de una actitud contemplativa. “La vida creativa se descubre contemplando. Siempre la creación se origina en la unidad. Y aunque se exprese en lo múltiple, no tiene su origen allí. El origen es único. Para ser creativos tendríamos que contemplar la unidad” (Martín, 1997, pg. 250). Los problemas y conflictos de la gran ciudad son innegables, muchos de ellos absolutamente evidentes. Pero queremos insistir en la necesidad de modificar la actitud personal, de cambiar el modo de observar y participar, y, sobre todo, el espacio de conciencia desde el que observamos, para lo cual la vivencia ciudadana constituye una muy eficaz y enriquecedora escuela. Puede parecer más sencillo avanzar en el crecimiento personal y espiritual en espacios de reposo y retiro, o en los ámbitos acogedores de la naturaleza, pero hemos planteado en este texto la posibilidad, quizás necesidad, de que los estímulos de la cotidianidad urbana se conviertan también en objetos de observación y aprendizaje, incluida la dificultad que entraña siempre la convivencia. “La integración entre nuestra vida psicológica y aquello que anhelamos como lo espiritual, está justamente en sanar nuestra visión, en colocar nuestros ojos mirando a la unidad para que nuestra conciencia se unifique” (Martín, 1997, pg. 95).

Esta limpieza de mirada y de actitud, esta toma de conciencia de la unidad, del sentido de lo común, del ‘nos-otros’, puede y debe realizarse en el espacio que habitamos para modificarlo, si fuera necesario, desde dentro. Muchos optamos por salir, por cambiar de entorno, incluso en ocasiones por dejar atrás la gran ciudad definitivamente, como si de un amenazante monstruo se tratase. Pero el cambio esencial no está en ninguna de las ciudades posibles, sino en el propio corazón y conciencia de cada ser humano:

“Dijiste: ‘iré a otra tierra, iré a otra mar.  
Otra ciudad habrá de hallarse mejor que ésta.  
A cada esfuerzo mío, una condena escrita queda;  
y mi corazón está, como un muerto, enterrado.  
Mi mente hasta cuándo va a quedarse en esta consunción.  
Doquiera vuelva mis ojos, mire a donde mire  
los escombros de mi vida veo aquí,  
donde tantos años pasé y arruiné y destruí’.

Nuevos parajes no hallarás, no hallarás otros mares.  
La ciudad irá tras ti. Por las calles vagarás,  
por las mismas. Y en los mismos barrios envejecerás;  
y en estas mismas casas irás empalideciéndote.  
Siempre arribarás a esta ciudad. A otra parte —no esperes—  
no hay barco para ti, no hay camino.  
Así como tu vida la arruinaste aquí  
en este rincón reducido, en toda la tierra la destruiste”.

Constantino Cavafis (1991, pg. 7), *La ciudad*.

## Referencias

- Arieti, S. (1967). *The Intrapsychic Self*. New York: Basic Books.
- Blay, A. (1981). *Plenitud en la vida cotidiana*. Barcelona: Cedel.
- Blay, A. (1992). *La personalidad creadora*. Barcelona: Índigo.
- Blay, A. (1995). *Conciencia, existencia, realización*. Barcelona: Índigo.
- Bunge, M. (1985). *El problema mente-cerebro*. Madrid: Tecnos.
- Cavafis, C. (1991). *Obra poética completa* (trad. De Alfonso Silván). Madrid: La Palma.
- Jeans, J. (1932). *The Mysterious Universe*. New York: E.P. Dutton.
- Le Breton (2006). *El silencio. Aproximaciones*. Madrid: Sequitur.
- Krishnamurti, J. (1996a). *La madeja del pensamiento*. Buenos Aires: Troquel.
- Krishnamurti, J. (1996b). *Sobre el amor y la soledad*. Barcelona: Kairós.
- Martín, C. (1997). *La vida como inspiración*. Barcelona: Obelisco.
- Martín, C. (2005). *Sankara. La visión advaita de la realidad*. Madrid: Dilema.
- Maslow, A. (1971). *The Further Reaches of Human Nature*. New Kork: Viking.
- Nisargadatta Maharaj (1995). *Semillas de conciencia*. Málaga: Sirio.
- Piaget, J. (1977). *The Essential Piaget* (Gruber & Voneche, eds.). New York: Basic Books.
- Pinillos, J.L. (1969). *La mente humana*. Madrid: Salvat.
- Ramana Maharshi (1984). *Enseñanzas espirituales*. Barcelona: Kairós.
- San Juan de la Cruz (1997). *Poesía completa y comentarios en prosa*. Barcelona: Planeta.
- Talbot, M. (1986). *Misticismo y física moderna*. Barcelona: Kairós.
- Tolle, E. (2001). *El poder del ahora*. Madrid: Gaia.
- Walsh, R. y Vaughan F. (eds.) (1994). *Trascender el ego*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K. (1994). *Psicología integral*. Barcelona: Kairós.
- <http://www.despazio.net>