

Introducción:

Una hermosa sensación de nada

Si alguna vez al subir a la bici y empezar a pedalear,
tuviste la sensación de que tus actos
eran independientes de tu voluntad
y de que todo lo que estabas pensando se ponía en pausa,
no necesito explicarte a qué me refiero.
El Zen lo llama presencia plena.

Un mediodía a finales de 1982, a los treinta y ocho años, me di cuenta de que la bici se maneja a sí misma. Sentado frente al Río de la Plata, en la bahía que hoy ocupa el Jardín de la Memoria, está conmigo Daniel Coifman, un amigo psicoterapeuta que pasó un par de temporadas en el Instituto Esalen de Big Sur, viajó varias veces a la India y, para decirlo brevemente, exploró los misterios de la conciencia. Nuestras bicicletas están apoyadas una contra la otra.

Le digo que recuerdo todos los lugares por los que pasamos: el planetario, la barrera del tren, la cerca del aeropuerto, el

cruce al Club de Pescadores. También, el viento sobre la cara, el agua salpicando la baranda, el olor a comida de los restaurantes, cuando diste un rodeo para no pasar cerca de los dos ancianos que tomaban mate... Sin embargo, no recuerdo los pensamientos que tuve. Me distraje, no sé dónde estaba... solo sé que estoy aquí.

Daniel da un salto y se pone de pie. «No, no te has distraído —dice—, estuviste abstraído, pero no estuviste ausente. Y aunque no lo creas, es justamente lo contrario.»



Han pasado treinta años desde aquella hermosa sensación de nada y de aquel diálogo frente al río, cinco libretas de 160 páginas cada una, casi rotas de tanto ponerlas y sacarlas del bolsillo, con centenares de palabras y frases sueltas, oraciones y párrafos inconclusos, copias de citas o subrayados. De tanto en tanto, las copio en un larguísimo archivo en mi ordenador y lo abro en cualquier página.

—«El que viaja es el motor.»

—«Hay riesgos, no fantasmas.»

—«Implicarse sin implicarse.»



Los enlaces entre bici y Zen se establecen de manera involuntaria, aludan al aspecto al que aludan. No los busco, me persiguen.

Meditar no consiste en sentarse con las piernas cruzadas y las manos hacia arriba para lograr otro estado mental, sentarse «es» ese estado. Del mismo modo, sentarse con las piernas hacia abajo, moviéndose a la par de los pedales, y con las manos en el manillar, también «es» en sí mismo el estado mental propio de la bici.

Las dos prácticas son una «digestión mental», pues nos depuran por dentro. Puede parecer un silencio pasivo, pero no lo es, ya que la mente se vacía y con naturalidad se entra en un estado sutil de atención.

La información que el ciclista le pasa a la bici y la que esta le devuelve es un diálogo similar al que mantenemos con nuestro cuerpo, cuyas partes se anticipan a los mensajes de la mente y parecen moverse con autonomía.

Una mano recorre el borde de una mesa y reconoce dónde termina. Una pierna en el aire y un movimiento del pie son capaces de recibir una pelota de fútbol y desviarla hacia el ángulo libre del arco, todo eso en menos de un segundo, como si nadie le preguntara qué hacer a la mente, ni esta tomara una decisión.

La mente asiste en su doble significado: estar allí, cuidando, y enviar la ayuda (información) necesaria. Una coreografía que trasciende todo vocabulario.



Cuando lo incorporamos con los sentidos, el objeto bici se vuelve una extensión de nuestro cuerpo, como si fuera otra extremidad. Llega a transmitirnos su estado, lo que necesita en cada momento, e interpreta los impulsos que le llegan del cerebro, a través de nuestros puntos de apoyo. Casi desde que aprendemos a andar, establecemos este diálogo, que es instintivo, y del que no nos damos cuenta.

Para el Zen, el andar «es» ese diálogo.

Del mismo modo, cuando el cuerpo y la mente se combinan mejor –de aquí en adelante diremos que se alinean–, el fluir de la energía o *elán* vital encuentra menos obstrucciones. Va y viene por el interior del ciclista y el de la bici, ya que es natural, y los puntos de contacto ofician de interface.

Al meditar, se alinean los diferentes cuerpos que nos componen (físico, emocional, mental y otros menos registrables), se anulan las interferencias de la mente y se abre en la conciencia un contacto menos verbal con quien somos en profundidad y en esencia. A veces, alcanzamos cimas a las que no llega ningún pensamiento y nos parece al mismo tiempo estar y no estar presentes. No se diferencia entre lo observado y el hecho de que somos nosotros quienes observamos. Podemos permanecer allí o ir más lejos y volver cuando lo deseemos.

Aunque puede ser peligroso querer alcanzar ese estado sobre la bici, sintonizar con la meditación es aprovechar cada oportunidad para lograr integrar el continuo hombre-bici-camino (camino incluye al entorno).

Esta perspectiva toma más sentido ahora que el ciclismo

se ha vuelto una práctica generalizada, cotidiana y menos resistida. Muchos están descubriendo que andar en bici aporta una alineación interna y no solo una forma externa que sirve a sus necesidades.

Me dice el mecánico de mi auto, también ciclista, «cuando necesito alineación y balanceo, salgo en aquella basura», y señala una bicicleta negra apoyada sobre la pared del fondo del taller.