

Juan Carlos Kreimer

BICI ZEN

Ciclismo urbano como camino



Planeta

Juan Carlos Kreimer

BICI ZEN

Ciclismo urbano como camino



Planeta

Índice

9 *Introducción*

Una hermosa sensación de nada

PRIMERA PARTE

Hay mucha bici por andar

Capítulo uno

19 *El ciclista urbano*

- Ancestros del rodado / 19
- Sujetos de culto / 24
- Conciencia de red / 32
- Lo intransferible / 36
- Transpirar la bicicleta / 40
- La ciudad como locación / 55
- La comunidad invisible / 59
- Soplando en el viento / 64

SEGUNDA PARTE

Cerebro la bici que hay en ti

Capítulo uno

71 *Andar*

- Pedalea y mira / 72
- El eterno presente / 78
- Hacer contacto / 85
- Sin ir más lejos / 88
- El punto de encaje / 91
- Permitir que ocurra / 97
- Sin intención / 102
- Una práctica consciente / 105

- Capítulo dos
- 111** ***¡Despierta, energía!***
- Alinearse con la bicicleta / **111**
 - Aprender del aprender / **115**
 - Sentarse en el vientre / **116**

- Capítulo tres
- 121** ***Hombre bici camino***
- La conciencia transverbal / **121**
 - Desidentificarse / **122**
 - Todo es tan Eso como puede ser / **126**
 - La vida diaria como camino / **132**
 - Ninguna parte / **134**

TERCERA PARTE

Reglas de experiencia

- Capítulo uno
- 139** ***El andar correcto***
- Pedalear / **141**
 - El asiento / **146**
 - La espalda / **147**
 - El manubrio / **150**
 - Doblar / **152**
 - Frenar / **154**
 - Los cambios / **157**
 - Los ojos / **161**
 - Respirar / **164**
 - Elongar / **167**

- Capítulo dos
- 173** ***Ir con ojo***
- Un código interno / **173**
 - Entre los autos / **176**
 - Ver = prever / **179**
 - Dharma = conducta adecuada / **180**

Capítulo tres

185 *Mantenimiento por inferencia*

- Cuidarla es cuidarme / 187
- Componentes / 190
- Dirección / 191
- Ruedas / 191
- Transmisión / 193
- Frenos / 194
- Neumáticos / 196
- Lavado / 197
- La lógica de la inferencia / 197

201 *Epílogos*

- Mis siete bicis / 201
- Un zen laico / 211

Anexo

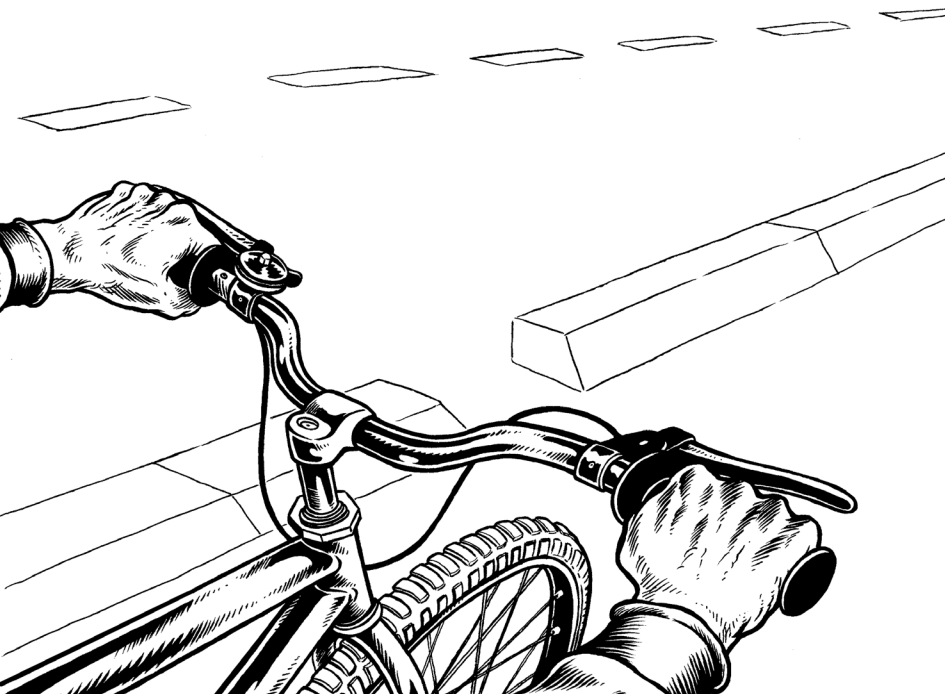
217 *Según pasan las bicis*

229 *Datos*

233 *Índice temático*

243 *Libros consultados*

245 *Agradecimientos*



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 ocurrían independientemente de tu
voluntad y de que cuanto venías pensando se
ponía en pausa, no necesito explicarte a qué
me refiero. El zen lo llama presencia plena.**

•

Un mediodía hacia fines de 1982, a mis treinta y ocho años, me doy cuenta de que la bici se maneja a sí misma. Estoy sentado frente al Río de la Plata, en la bahía que hoy ocupa el Jardín de la Memoria. A mi lado está Dany 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 breve, exploró los misterios de la conciencia. Nuestras bicicletas se apoyan una contra la otra.

Le digo: Recuerdo todos los lugares que pasamos. El Planetario, la barrera, el cerco del aeroparque, el cruce al Club de Pescadores, el viento sobre la cara, el agua salpicando la baranda, el olor a choripán de los carritos, cuando diste un rodeo para no pasar cerca de los dos viejitos tomando mate... Pero no recuerdo los pensamientos que tuve. Me distraje, no sé dónde estuve... solo que aquí estoy.

Daniel da un salto y queda de pie. No, no te distrajiste, dice. Estuviste

abstraído, no ausente. Y aunque no lo creas, es justamente lo contrario.



Desde aquella hermosa sensación de nada y de aquel diálogo frente al río, pasaron treinta años, cinco libretas de almacenero, de 160 páginas cada una, desvencijadas 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 vuelco en un larguísimo archivo en mi computadora. Lo abro en cualquier página.

- *El que viaja es el motor.*
- *Hay riesgos, no fantasmas.*
- *Implicarse sin implicarse.*

Aludan al aspecto al que aludan, los enlaces entre bici y zen se establecen de manera involuntaria.

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 manubrio, también “es” en sí mismo el estado mental propio de la bici.

Las dos prácticas son una “digestión mental”: nos depuran por dentro. Silencio pasivo parece. No lo es. La mente se vacía y con naturalidad se entra en un estado sutil de atención.

La información que el ciclista 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 no le preguntara qué hacer a la mente ni esta tomara la decisión.

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

Al incorporarlo con los sentidos, el objeto bici se vuelve una extensión de nuestro cuerpo, 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 ese diálogo. Por instinto, sin darnos demasiada cuenta. Para el zen, andar “es” ese diálogo.

Del mismo modo, cuando el cuerpo y la mente se combinan mejor —se alinean de aquí en adelante—, el fluir de la energía o *elán* vital encuentra menos obstrucciones. Por el interior del ciclista y el de la bici. Va y viene. Es natural. 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 “barren” las interferencias de la mente, se abre en la conciencia un contacto menos verbal con quien somos en lo profundo. A veces alcanzamos cimas en las que no viene ningún pensamiento y nos parece no estar y al mismo tiempo estar presentes. Sin diferenciar lo que observamos del hecho que somos nosotros quien observamos.

Pudiendo permanecer ahí, ir más lejos o volver cuando lo deseemos.

Por cierto, es un peligro querer alcanzar ese estado sobre la bici, pero aprovechar cada oportunidad de apuntar a integrar hombre-bici-camino (camino incluye al entorno) es sintonizar con la meditación.

Esta perspectiva toma más sentido ahora que el ciclismo se ha vuelto una práctica generalizada, cotidiana, menos resistida. Muchos están descubriendo en el andar en bici una alineación interna, no solo una forma externa que se adecua a sus necesidades. Me cuenta el chapista de mi auto, también ciclista: Cuando necesito alineación y balanceo, salgo en aquella morondanga; y señala una playera negra apoyada sobre la pared del fondo del taller.



