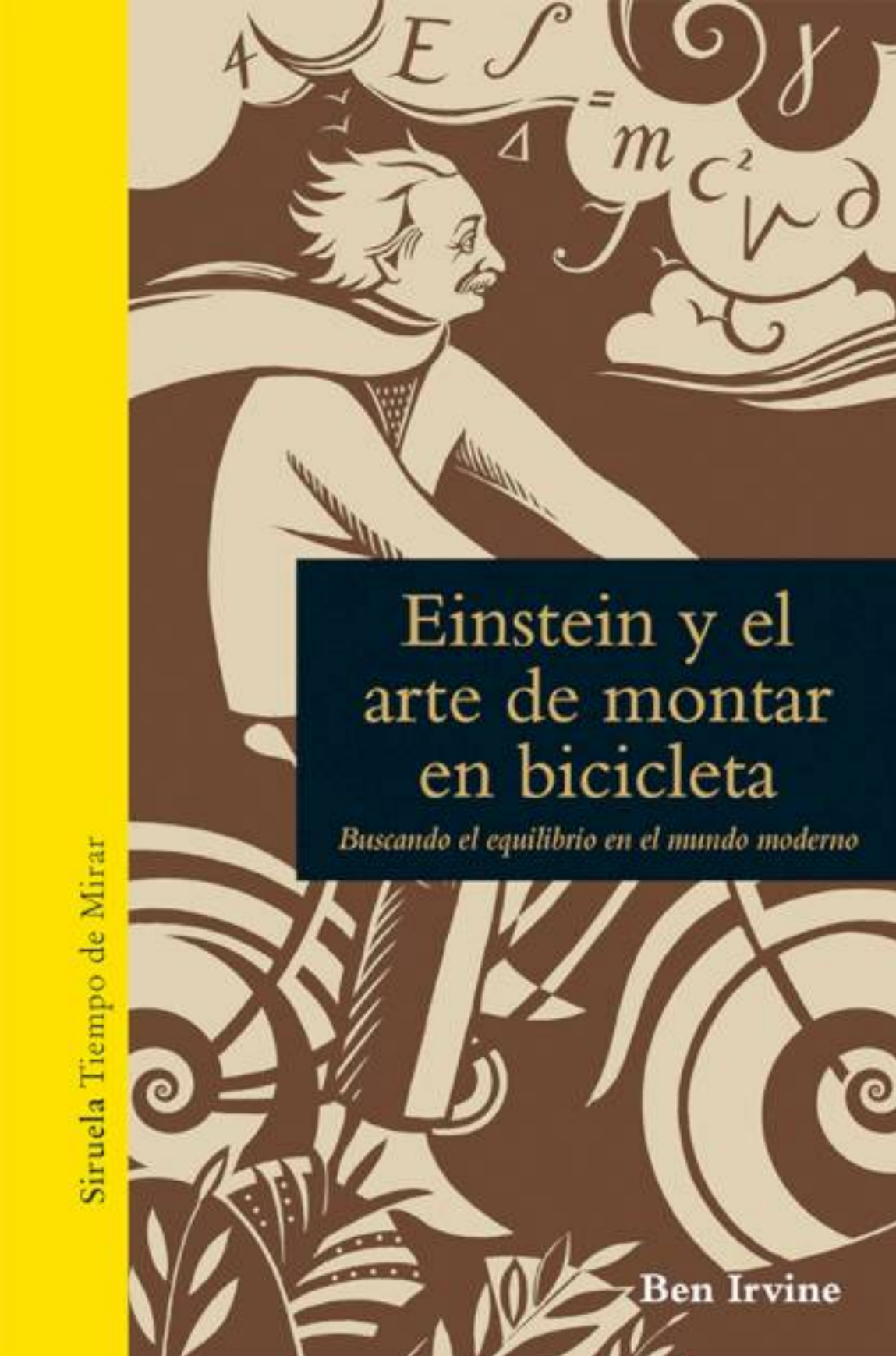


Siruela Tiempo de Mirar



Einstein y el
arte de montar
en bicicleta

Buscando el equilibrio en el mundo moderno

Ben Irvine

Para Rebecca

Edición en formato digital: junio de 2016

Título original: *Einstein & the Art of Midful Cycling*

© Diseño de cubierta y maqueta, The Ivy Press Limited, 2012

© Ben Irvine, 2012

© De la traducción, María Corniero

This translation of *Einstein and the Art of Midful Cycling*

originally published in English in 2012 is published by arrangement with The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2016

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.

Ediciones Siruela, S. A.

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

www.siruela.com

ISBN: 978-84-16749-67-6

Conversión a formato digital: María Beloso

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

Una mente equilibrada

CAPÍTULO 1

El mejor de los inventos

CAPÍTULO 2

A rueda libre, sin preocupaciones

CAPÍTULO 3

La vuelta a la manzana

CAPÍTULO 4

Una vuelta por el mundo

CONCLUSIÓN

Una vida equilibrada



AGRADECIMIENTOS

Ante todo, mi más expresivo agradecimiento a Rebecca Watts: sus consejos, atención al detalle, creatividad y apoyo en todos los frentes han contribuido notablemente a mejorar este libro y a hacer más grata la labor de escribirlo.

Gracias asimismo a Mark Powell y a Daniel James Pateron por haber leído los borradores y haberme asesorado en cuestiones técnicas relacionadas tanto con el ciclismo como con la obra de Einstein.

Estas páginas no habrían visto la luz de no haber existido Cycle Lifestyle, un proyecto en el que han participado numerosas personas. Estoy agradecido a todas ellas, y en especial a Dominic Tyerman, Gareth Jenkins, Adam Copeland, Jon Haste David Amos y Morris Lautman de Barclays Print, Matt Dettmar, Rose Stowell, Richard Lawson y Stuart France.

Vaya también mi agradecimiento al equipo editor de Ivy Press por haberme ofrecido esta oportunidad y por la calidez y solicitud con que me han tratado del principio al fin, así como a Mark Williamson por habernos puesto en contacto.

Por último, gracias a los escritores Walter Isaacson, Robert Penn, Richard Layard, Jonty Heaversedge y Ed Halliwell por haber escrito los libros que, en mayor medida que otros, han servido de inspiración para el mío.

INTRODUCCIÓN

$$E=mc^2$$

UNA MENTE EQUILIBRADA

Si te digo que el ciclismo te ayudará a parecerse a Einstein, dudo mucho que me creas. Einstein ha sido uno de los científicos más notables de la historia y montar en bicicleta es de lo más fácil. Pero ¿y si te recuerdo la famosa fotografía en que se ve a Einstein pedaleando alegremente? Quizá solo sirva para que pienses que vestir unos pantalones que te quedan cortos y una chaqueta de punto te ayudará a parecerse a este enigmático genio más que cualquier paseo en bicicleta.



PENSAR COMO EINSTEIN

Los grandes pensadores nos resultan a veces tan enigmáticos como los misterios que sus trabajos pioneros contribuyeron a desvelar. Einstein no es la excepción. Su vida estuvo plagada de excentricidades, sorpresas y contrastes, de los que a primera vista se diría que no hay gran cosa que aprender.

Einstein fue un rebelde (o un «holgazán», según lo expresó uno de sus profesores de la universidad) que tardó nueve años en iniciar su carrera docente después de haberse graduado. Y, sin embargo, en el legendario «año milagroso» de 1905, mientras trabajaba como empleado de una oficina de patentes, publicó cuatro estudios prodigiosos que revolucionaron la física. Creía firmemente en la verdad y en la estructura matemática de la realidad, pese a lo cual declaró que «la imaginación es más importante que el conocimiento». Además le encantaba tocar el violín. Valoraba mucho los placeres sencillos y sin pretensiones, hasta tal punto que prefería ayudar con los deberes a los niños del barrio que hacer la menor ostentación de su éxito. No obstante, se convirtió en una celebridad mundial, un ciudadano del mundo autoproclamado y un apasionado defensor de un Gobierno mundial. Era un cabeza de chorlito que olvidaba a menudo ponerse los calcetines o comer, pero eso no le impidió luchar incansablemente por la democracia, la igualdad racial y el pacifismo.

Socialista que abogaba por la libertad, solitario profundamente interesado en la humanidad, agnóstico que concebía el universo como una obra manual de Dios, Einstein fue la «persona del siglo» elegida por la revista

Time y, en contraste, también la figura que inspiró a los personajes de E. T. y Yoda. En su lecho de muerte continuaba garrapateando ecuaciones.

«Se me ocurrió mientras montaba en bicicleta».

ALBERT EINSTEIN (1879-1955),
A PROPÓSITO DE SU TEORÍA DE LA RELATIVIDAD

Unidad en la diversidad

El maravilloso mundo de Einstein abarca todo esto y mucho más. ¡Qué hombre genial tan caótico!, podríamos pensar, pero lo que para algunos es caos, para otros es armonía. Tal como las teorías de Einstein buscan la unidad en la diversidad de la naturaleza, su propia vida fue más coherente de lo que pudiera parecer a primera vista. En el mundo de Einstein armonizaban a la perfección lo local y lo global, lo individual y lo social, lo creativo y lo práctico. Nunca sacrificaba un extremo por el otro. Tenía una visión del mundo equilibrada. Y ahí encontramos el nexo de unión entre Einstein y el ciclismo.

La visión desde la bicicleta

Este libro trata sobre cómo el ciclismo nos ayuda a alcanzar el mismo equilibrio basado en la atención plena del que disfrutaba Einstein, y en virtud del cual era capaz de conjugar lo local, lo global, lo individual, lo social, lo creativo y lo práctico. En el mundo actual se tiene la impresión de que hay que optar por algunos de estos aspectos y renunciar a otros, pero al montar en bicicleta no sentimos esa necesidad, porque nuestro pedaleo va entrelazando con todos ellos una gran sensación de bien-

estar. La sensibilidad localista encuentra amplios horizontes, la libertad expansiva recalca en comunidades amistosas, la imaginación desbordante se aúna con las habilidades prácticas. Así como Einstein ascendió a altas cumbres intelectuales y divisó maravillosas pautas que hasta entonces no se habían vislumbrado, la humilde bicicleta nos ayuda a elevarnos sobre nuestras agitadas vidas e ir conformando una visión más amplia del mundo y de los demás.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

«Hay dos formas de vivir la vida —comentó Einstein en una ocasión—: como si nada fuera un milagro y como si todo lo fuera». Vivir con atención o conciencia plena es experimentar cualquier cosa como un milagro. Si te preguntas con curiosidad qué queremos decir con esto es que, de alguna manera, ya lo sabes.

Que Einstein viviera todo como un milagro no significa que se hincara de rodillas a cada rato para exclamar «¡Qué milagro!», sino que, gracias a su curiosidad, se mantenía en estado de asombro. Era consciente de lo que le rodeaba, prestaba atención a lo que veía y observaba los pequeños detalles. En lugar de pasar por la vida en piloto automático o de cerrarse al mundo como si este fuera un mero telón de fondo sin mayor interés, Einstein permanecía atento a su entorno y a los portentosos secretos que podía revelarles. Vivía como si las danzarinas llamas de una hoguera lo tuvieran continuamente fascinado.

«No tengo talentos especiales. Solo soy apasionadamente curioso».

EINSTEIN

La atención plena como forma de meditación

La meditación no es solo cosa de *hippies* que tratan de conectar con otra dimensión. La mayoría de las personas —ya sean budistas u hombres de negocios— practican

la meditación por un motivo muy pragmático: la atención plena es una habilidad práctica que puede desarrollarse y cuyos beneficios han sido demostrados por la ciencia. Es como hacer ejercicio. Igual que entrenar en el gimnasio nos ayuda a fortalecer la musculatura, la meditación nos va modificando el cerebro y nos vuelve más conscientes y atentos. Al encauzar la curiosidad de una manera disciplinada, aprendemos a concentrarnos mejor.

«Si fuéramos capaces de prestar mayor atención al momento presente, al aquí y ahora, descubriríamos muchas más cosas sobre nosotros y sobre el mundo que nos rodea».

DR. JONTY HEAVERSEDGE Y ED HALLIWELL,

THE MINDFUL MANIFESTO, HAY HOUSE, 2010

Dejarse llevar por el flujo

El propósito de la atención plena es acercarse a todo con espíritu curioso, pero la meditación suele iniciarse sintiendo curiosidad por ti mismo. No es que los meditadores estén siempre mirándose el ombligo; más bien al contrario. La meditación, igual que la caridad, «empieza por uno mismo», porque la mayor fuente de distracción es nuestra propia mente. Por lo general, no paramos de dar vueltas a los pensamientos, sensaciones y emociones, ya sea para reprimirlos o darles rienda suelta, o porque nos preocupa saber de dónde vienen o adónde nos llevarán. Estos forcejeos pueden evitarse si nos observa-

mos con plena atención al meditar. En lugar de juzgar nuestros pensamientos, sensaciones y emociones, los contemplamos con curiosidad. Nos limitamos a ser testigos de cómo pasan por el momento presente igual que las nubes por el cielo. Al emplear una parte de nuestra mente para observar con serenidad otra parte, permitimos que el contenido de nuestra vida interior se equilibre por sí solo y, al propio tiempo, desarrollamos una curiosidad mayor por el mundo exterior.

Cuando realizamos una tarea con atención plena, a veces entramos en un estado que los psicólogos denominan flujo (y que, a veces, se llama «estar en la zona»). La extrema concentración nos lleva a olvidarnos de nosotros mismos, porque la mente se funde con la actividad que nos ocupa, ya sea practicar un deporte o tocar un instrumento musical, realizar una creación artística, tejer, cuidar el jardín o escribir un libro. Se diría que la atención plena y el flujo son experiencias muy distintas, pero hay entre ambas una relación intuitiva. La mente se deja llevar por el flujo siempre que nos hallamos totalmente en paz con nuestros pensamientos, sensaciones y emociones.

RESPIRAR CON ATENCIÓN PLENA

*

Uno de los objetivos de la meditación es aprender a ser. Si esta idea se nos antoja un tanto peculiar es porque casi todos estamos más acostumbrados a hacer que a ser. Cuando no estamos corriendo frenéticamente de un lado para otro, son nuestras mentes las que se aceleran. Motivos de preocupación nunca faltan.

Bajo toda esta agitación, una parte de nosotros sigue un paso más uniforme: la respiración. Por eso podemos utilizarla a modo de ancla para acordarnos de permanecer un rato en el presente. La respiración no nos plantea problemas; es algo automático. Es la base de nuestro ser, la delicada cadencia de nuestras vidas.

Busca un lugar tranquilo y una superficie estable donde sentarte. Procura hacerlo con la espalda tan recta como puedas, quizá en el suelo con las piernas cruzadas, quizá en una silla de respaldo vertical. Mantén los labios ligeramente separados y respira con naturalidad. A medida que comienzas a relajarte, percibe el ritmo de entrada y salida del aire. No trates de controlarlo. Déjalo fluir. Fija la atención en el camino que sigue el aire: pasando junto a los labios, penetra por las fosas nasales, desciende por la garganta, y entra y sale del pecho y del abdomen. Observa todas esas sensaciones.

Notarás que tu mente no para de distraerse. Esto es absolutamente normal. El objetivo de la meditación no es dejar la mente en blanco. Basta con que observes tus pensamientos y emociones como si fueran gotas de lluvia en un cristal. En lugar de enredarte en ellos o rechazarlos, vuelve a llevar suavemente la atención a la respiración. Una y otra vez, regresa a la respiración, el campamento base de tu mente errante.

Prueba a practicar esta meditación durante diez minutos y habrás experimentado por primera vez el gusto de la atención plena: un poco de espacio para respirar en el ajetreado mundo moderno.

Crear felicidad

El estado de flujo es uno de los mayores placeres del ser humano. Cuanto más lo experimentamos, más felices vivimos. Quizá ese sea el motivo de que Einstein, que poseía un legendario poder de concentración, fuera tan jovial.

No obstante, lo más probable es que su felicidad fuese tanto causa como efecto de su prolífica producción. Suele decirse que los genios son espíritus torturados, pero es muy posible que no sea del todo cierto. Hasta los personajes trágicos como Vincent van Gogh, Friedrich Nietzsche o Samuel Beckett lograban dejar de torturarse el tiempo necesario para sacar adelante sus prodigiosas obras; y, en general, cuanto más satisfechos estamos, más productivos y creativos somos. «Sé metódico y ordenado en tu vida —aconsejaba Flaubert—, y así podrás ser violento y original en tu obra».

La cuestión de cómo podemos vivir más felices viene suscitando gran interés en los últimos tiempos y la investigación científica se ha ocupado de ella. Varios factores son recurrentes. La felicidad, al parecer, tiene una multiplicidad de causas, entre las que se incluyen aprender, dar, hacer ejercicio, contar con el apoyo de la familia, vivir en comunidades solidarias, la satisfacción en el trabajo, la estabilidad económica, la seguridad, la salud, los valores, la libertad política, el flujo... y la atención plena.

Conscientemente felices

Podría argumentarse que vivir con atención plena es el factor principal, puesto que nos ayuda a rehuir la infelicidad. Al tener plena conciencia de nosotros —de cómo pensamos, actuamos o reaccionamos— evitamos caer en las pautas negativas de comportamiento que son propias de la ansiedad, la depresión y la adicción.

Aprendemos a dejar pasar de largo los impulsos indeseados y a relajarnos.

La atención plena promueve asimismo las demás causas de la felicidad. En algunos casos, lo hace de manera muy concreta. Así, por ejemplo, fortalece el sistema inmunitario y se ha demostrado su efecto positivo sobre enfermedades como el sida y el cáncer, así como sobre las dolencias psicósomáticas y el dolor crónico. Estar atentos despierta nuestra curiosidad y nos impulsa a aprender cosas. Además, nos ayuda a tener una economía saneada, tanto porque no cuesta nada, como porque nos lleva a actuar con minuciosidad en todas las áreas de la vida.

«El valor de una persona reside
en lo que da y no en lo que es capaz de recibir».

EINSTEIN

Estos ejemplos no son más que una ilustración de la relación general entre atención plena y felicidad. Al aprender a estar atentos mejoramos la capacidad de comprendernos, percibimos con mayor claridad cómo nos hacen sentir nuestros actos y adquirimos la conciencia necesaria para efectuar cambios. Nos fortalecemos, nos convertimos en nuestros propios maestros y optamos por llenar la vida de cosas que nos aportan felicidad.

La compasión consciente

Si lo dicho hasta ahora te suena a egolatría, no te preocupes. Buena parte de las causas de la felicidad están relacionadas con el trato social. El ejemplo más evidente es dar: ser amable, servicial y generoso. Esta actitud probablemente nos hará más felices que el egoísmo, pese a que la intuición parezca indicar lo contrario. Lo mismo cabe decir con respecto a actuar con moralidad, tratando de deparar a los demás el mismo trato que deseamos recibir.

Por otra parte, la atención plena fomenta la sociabilidad. Como mínimo, nos ayuda a fijarnos con mayor interés en los otros; pero lo fundamental es que al comprendernos mejor también empezamos a entender mejor a quienes nos rodean, lo cual redundará en un aumento de la empatía y la compasión. Abordamos a las personas con el mismo talante que a nosotros mismos, sin ánimo de juzgarlas, y nuestras interacciones se vuelven menos críticas y defensivas. Quienes cultivan la conciencia plena tienden a comunicarse mejor y a mantener relaciones más satisfactorias y menos alteradas por conflictos y tensiones.

Un capital social

Cuando las familias y comunidades se construyen sobre la base de relaciones conscientes de este tipo, nuestras vidas adquieren un «capital social» mayor; es decir, la miríada de compromisos sociales de carácter amistoso o práctico que surgen en los grupos. Los economistas suelen considerar el capital social como un recurso equivalente a las posesiones o al dinero, pero la cosa no termina ahí. Cuando tenemos la suerte de poseer un gran capital social, la consecuencia más notable no es el aumento de la eficiencia o de la rentabilidad en nuestra vi-