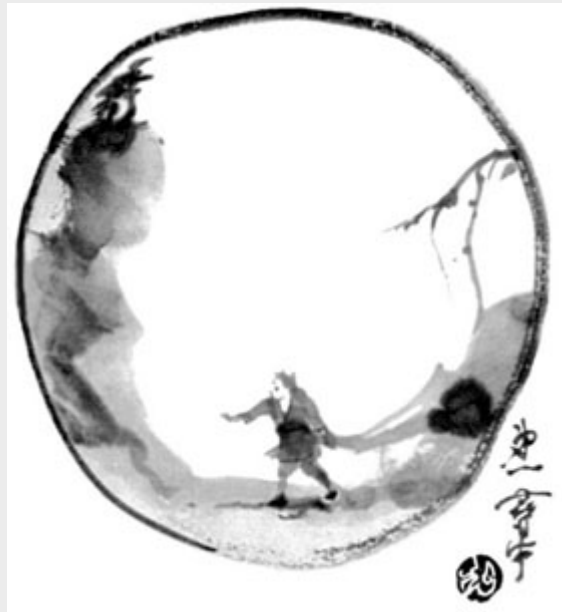


La doma del toro: I La búsqueda del toro

La Doma del Toro (buey o búfalo). Las diez etapas del despertar



Recorro interminablemente los pastos de este mundo en busca del toro.

Atravieso innumerables ríos, perdido en impenetrables perfiles de distantes montañas.

Fallece mi fortaleza y se agota mi vitalidad, no encuentro el toro.

En la noche sólo oigo el chirriar de las cigarras a través del bosque.

Comentario:

El toro nunca se ha perdido. ¿Qué necesidad hay de buscar?

Sólo a causa de la separación de mi verdadera naturaleza, fracaso en encontrarlo.

**En la turbación de mis sentidos pierdo
incluso mi camino.**

**Lejos de mi hogar, veo muchas encrucijadas,
pero desconozco el verdadero sendero que me
lleve a mi casa.**

**Me enzarzo entre la concupiscencia y el
temor, la bondad y la maldad.**

Cuando iniciamos la búsqueda en un camino espiritual en realidad ya hemos dado un salto, hemos salido de la conciencia ordinaria que es impermeable a toda búsqueda. La conciencia que se instala en la normalidad es reactiva, es víctima de la información que le dan los sentidos y no cuestiona las consignas principales de la propia sociedad. Las circunstancias suelen tener un valor absoluto como si no tuvieran ninguna relación con uno mismo y son etiquetadas como positivas, negativas o neutras. La superstición filtra las situaciones como de buena o mala suerte y en la relación con los otros hay a menudo una proyección de los contenidos inconscientes reprimidos ya que la verdadera escucha está ausente.

Para "recorrer interminablemente los pastos de este mundo en busca del toro" tienen que darse algunas condiciones especiales. El motivo de la búsqueda puede partir de una gran curiosidad acerca de lo que es la vida, de lo que hay más allá del horizonte. Una capacidad de observación que penetra por encima de la superficie y busca respuestas. Otro motivo es el desencanto de lo que promete el mundo cuando uno ha visto que más allá del deseo mundano hay vacío e insatisfacción, pero también la búsqueda

surge de una conciencia del propio sufrimiento y la necesidad de ir a las raíces del propio dolor para buscar una salvación a la crudeza del mundo.

Sin embargo, en esa búsqueda, “lejos de mi hogar, veo muchas encrucijadas, pero desconozco el verdadero sendero...” porque está claro que uno busca aquí y allá pero no sabe realmente lo que busca. La búsqueda del toro (buey o búfalo) es la búsqueda de la verdadera naturaleza. El camino nos lleva ineludiblemente a conocernos, a conocer cuál es nuestra mente profunda. Y es por eso que se dice que en realidad el toro no se ha perdido porque nosotros, nuestra naturaleza siempre permanece con uno aunque de entrada no es reconocida de la misma manera que el pez no es consciente del agua en la que nada.

En otras tradiciones este primer punto de las etapas del despertar en el budismo Zen corresponde metafóricamente al que tiene una venda en los ojos y no puede ver la realidad que tiene delante. En el Tarot tenemos al Loco que inicia un camino aunque de forma precipitada y un tanto “alocada” con un perro que le desgarró el pantalón símbolo de su propia naturaleza dividida. En verdad somos seres desgarrados, arrojados a este mundo de fragmentación y no nos toca otra que la de volver a restablecer la unidad perdida.

Estamos perdidos, desgarrados e inconscientes, es nuestra realidad pero lo que nos salva es un arrebató de vida que nos da la suficiente salud mental para salir de la estrechez de la dictadura de lo establecido. Esa conexión con el deseo nos salva por un lado aunque nos arrastre

compulsivamente por otro.

La mente no deja de moverse es como un mono saltarín. El proceso de búsqueda implica un mayor grado de concentración para salir de la mente dispersa. Si seguimos con la metáfora, el caminante tiene que estar alerta para no equivocarse de camino, para no caer, para interpretar adecuadamente las señales que encuentra a cada paso. No podemos iniciar un proceso interno de creatividad si no podemos dirigir nuestra mente con mayor atención.

En realidad en esta primera etapa quien da los pasos no es el caminante, el campesino que va en busca del toro, sino el deseo que se mueve en el estrecho margen de la avaricia y el miedo, la fantasía y la soberbia. El deseo te arrastra detrás del poder, del éxito, el dinero o el sexo. Pero ¿para qué? creemos que estamos buscando la gloria espiritual cuando por debajo seguimos alimentando nuestra importancia personal.

La búsqueda es difícil, implica un riesgo. Dentro de la normalidad sólo hay seguridad, aunque sea una falsa seguridad. Cuestionar lo que nos han transmitido implica la posibilidad de error tal como el Loco del Tarot a menudo camina al borde del precipicio. Ya habíamos acumulado muchos mapas del camino, sabíamos tantos y tantos detalles de las etapas del camino pero ahora intuimos que no bastan los mapas, hay que recorrer el territorio, hay que ponerse a caminar de verdad. De momento "sólo oigo el chirriar de las cigarras a través del bosque".

Julián Peragón

Bibliografía:

- LA DOMA DEL BUEY. Las diez etapas del despertar según el maestro zen Kakuan Shien. Traducción y comentarios de Dokushô Villalba. Miraguano Ediciones.
- La Búsqueda. Los diez toros del Zen. Versión de Osho. Editorial Debate
- El Camino del Despertar. Catherine Depeux. Editorial Ibis

Kin-hin. Meditación caminando



El lento caminar budista

La técnica budista llamada kinhin, que literalmente significa caminar en fila india, se practica entre las sesiones de

meditación sentada, zazen, tal como enseñó el maestro Dogen, que lo aprendió de su maestro chino Ju-Ching.

Ofrece una manera de refrescar la mente y el cuerpo sin interrumpir el sosiego de la práctica sentada. Así, por ejemplo, se permanece quieto durante 40 a 60 minutos y se hace kinhin durante diez para volver a sentarse luego. Se dice que el propio Buda caminaba lentamente por los bosques con la mente en blanco después de meditar sentado.

El kinhin, dentro del ritual de meditación budista, es una transición hacia el mantenimiento de una actitud meditativa en cualquier actividad de la vida: se puede meditar mientras se cocina, se limpia la casa o se conduce. En todos los casos, se trata de «ser uno» con lo que se está haciendo, sin interferencias.

En el kinhin, se camina liberado de ataduras mentales, se anda con el aire, con el suelo y con el mundo.

Por Daniela Baum
