

## La meditación zen y los conceptos de Mushotoku y Shikantaza

Nuestra mente racional tiene por hábito pensar, planificar, juzgar, justificar, etc. y cuando nos disponemos a emprender una actividad valora también los resultados a obtener, calcula los logros y analiza dónde nos llevará. De esta forma, cuando empezamos a practicar la meditación seguimos también esta inercia, quizás buscamos tranquilizar nuestra mente, rebajar nuestro nivel de ansiedad, calmar nuestra insatisfacción pero más tarde o más temprano descubrimos que la meditación escapa a estos parámetros porque no se hace para llegar a ningún lado, porque no se trata de “ir” sino de “volver”.

Volver la mirada hacia el interior de uno mismo, volver a establecer el contacto con la propia naturaleza original, volver a palpar la pertenencia al vasto universo, volver a permanecer en ese espacio amoroso e indefinible que está en nuestro ser más profundo, volver a sentir ese punto delicado como lo llamaba Étienne Zeisler, en definitiva, volver al silencio, volver al propio hogar.

Y para este camino de vuelta, el budismo zen cuenta con unos conceptos que nos pueden servir de ayuda. Uno de ellos es *Mushotoku*, que podemos traducir como “sin espíritu de provecho”. Sentarse a meditar sin querer conseguir nada a cambio, abandonando toda sed de resultado, sin tan solo esperar el despertar. Esta actitud allana el camino porque no hay nada más difícil que iniciar una práctica con unas expectativas previamente establecidas, ya que de entrada nos complican el vivir en el momento presente pues sitúan la mirada en

el futuro, en el resultado a obtener a largo o corto plazo, en el “ir” y no en el “volver”.

Es como sentarse a meditar con la buena voluntad de tranquilizar la mente y con la intención de no tener pensamientos, seguramente será una expectativa fallida porque la mente no se puede calmar con la propia mente, es como querer apagar el fuego con fuego. Imposible. Durante la meditación, y durante la vida, el corazón late, la sangre circula, los pulmones respiran, la mente piensa, por lo que de la misma forma que no le pedimos al corazón que deje de latir tampoco es necesario pedirle a la mente que deje de pensar. Aun así, lo más probable es que el ritmo cardíaco se apacigüe y que el ritmo mental se tranquilice, pero no será a fuerza de voluntad ni de esfuerzo. De la misma forma que decíamos que no hay que buscar el despertar, tampoco hay que rechazar los pensamientos que nos disgustan y no hay que esforzarse en tener una actitud determinada porque la meditación zen no es una actividad intelectual a realizar desde la mente racional y la voluntad, sino que es una práctica a realizar a través de todo el cuerpo. Anclarse en el propio cuerpo, en la propia respiración, en la inspiración y en la expiración, en la postura de meditación.

Otro concepto zen es *Shikantaza* que podemos traducir por “simplemente sentarse”.

Sentarse y ser uno con nuestro cuerpo, llenar de vida la postura de meditación, o utilizando las palabras de mi maestro, Pere Taiho Secorún: “sentarse completamente volcados en zazen, completamente volcados en la postura y en la respiración, sin ninguna filtración, sin ninguna rendija.

Nuestra postura, nuestro acto de plena presencia aquí y ahora lo engloba todo. Es el camino para volvernos íntimos con nuestro verdadero ser. Es el tema fundamental de esta práctica, es el tema fundamental de nuestra vida. Esto es lo que a veces llamamos “nuestra verdadera naturaleza de Buda”, si no encontramos este verdadero ser, si no intimamos con nuestra verdadera naturaleza es difícil encontrar la paz en nuestro corazón, la satisfacción plena, siempre nos falta algo cuando en realidad no falta nada”.

No hay nada que hacer ni tan solo tener la voluntad de no querer buscar o hacer nada. Es una entrega sin miedo. Es presencia infinita y cuando todo es presencia, la meditación se realiza sola de una forma automática, inconsciente y natural.

Los practicantes de la Vía somos buscadores natos, somos unos aventureros de la conciencia, somos unos aprendices permanentes, pero llega un momento en que en este aprendizaje, en este transitar, toca abandonar más que buscar, volver más que ir.

Entrar dentro de uno mismo y volver al hogar.

**Sílvia Palau**

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



Descalzo y con el pecho al descubierto, me  
mezclo con la muchedumbre.

Mis ropas son andrajosas y polvorientas, y  
siempre mantengo la placidez.

No uso magia alguna para prolongar mi vida;

Ahora, ante mí, los árboles muertos  
aparecen vivos.

**Comentario:**

Adentro, tras mi puerta, mil sabios no me  
reconocen.

La belleza de mi jardín es invisible.

¿Por qué deber uno busca las huellas de los

## patriarcas?

Voy al mercado con mi odre de vino y  
regreso a casa con mi báculo.

Visito la bodega y el mercado, sobre  
quienes poso mi mirada, se convierten en  
iluminados.

- Llegas a la plaza del mercado como si fuera tu casa. Adónde vayas echas raíces. Cada sitio, cada momento es tu tiempo. Y ese estar en tu sitio es la fuerza con la que haces milagros sin pretenderlo. El mercado es el símbolo de la vida. Puede que te hayas retirado al silencio de las cumbres pero eso es muy fácil, lo difícil es estar en medio del mercado, del perder y del ganar, de la lucha y la injusticia, y permanecer con la más completa ecuanimidad.

Es como el danzarín que danza plegado al acorde musical que suena. No se apega a ninguna estrofa, baila libre con lo que suena. Es el sabio que ya no se apega, es el loto cuyas raíces están en el fango pero mantiene su noble blancura ante la luz del día.

Llegas al mercado como cualquier campesino. Nadie se fijaría en ti en ninguna cualidad santa, más bien pareces un vagabundo, un loco feliz pero la calidez de tu mirada pacífica disuelve todo temor; tus verdades sencillas iluminan las mentes; tu escucha amorosa purifica los corazones.

No sigues las enseñanzas, no buscas ya verdades, no sigues el camino de los patriarcas porque eres libre, porque no

estás condicionado, porque puedes elegir.

**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
- 
- 

## **La doma del toro: IX Alcanzar la fuente**

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



Demasiados pasos se han dado para regresar  
a la raíz y la fuente.

!Mejor hubiera sido sordo y ciego desde el  
inicio!

Morar en la propia intimidad, indiferente a  
lo de fuera.

Las aguas del río fluyen plácidas y las  
flores son rojas.

#### **Comentario:**

**La verdad es clara desde el inicio.**

**Equilibrado por el silencio, observo la  
producción y desintegración de formas.**

**Quien no esta vinculado a las «formas», no  
precisa ser «re-formado».**

**El agua es esmeralda, la montaña es añil, y  
observo la generación y la descomposición.**

- La flor del manzano ha florecido sin porqué. Azul es la respuesta del cielo. Una vez uno ha experimentado la Vacuidad no te puedes detener. No hay un fin donde detenerse, todo continúa y todo vuelve a empezar. Ni siquiera la Vacuidad es real.

El sutra de la Gran Sabiduría dice:

«Los fenómenos no son diferentes de la vacuidad,

la vacuidad no es diferente de los fenómenos.

Los fenómenos son vacuidad.

La vacuidad es fenómeno».

Es posible que nirvana y samsara sean lo mismo, dos caras de la misma moneda, como el ser y el no-ser. Tomar partido por uno es fragmentar la totalidad. Tenemos que decir que la flor florece sin porqué. Al menos sabemos que estamos ante el Misterio. Puedes permanecer en el Nada, en el vacío contemplando las infinitas posibilidades, pero ahora es tiempo de hacer alquimia. Hay que florecer junto al almendro, hay que interpretar creativamente la vida, hay que hacer magia con los actos. Eres cocreador con el cosmos. Puedes ser un árbol, un niño, un loco, tienes la posibilidad de ser todo y a la vez de no apegarte a nada. Ya no se buscan certezas absolutas sino estar en armonía con lo que ES, aunque esto tenga



la forma que tenga.

**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

---

---

**La doma del toro: VIII Ambos, el toro y mi mismidad trascienden**

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



Látigo, sogá, mismidad, y toro, todo llega  
a «no-ser».

Este cielo tiene tal amplitud que ningún  
término puede abarcarlo.

¿ Como puede existir un copo de nieve en un  
fuego ardiente?

Aquí hay huellas de patriarcas.

**Comentario:**

**La mediocridad ha desaparecido.**

**Mente libre de limitación.**

**No busco ningún estado de iluminación.**

**Tampoco hago nada, permanezco donde no  
existe ninguna iluminación.**

**Desde que deambulo sin condición alguna,  
las miradas no me pueden ver.**

**Aunque mil pájaros alfombraran con flores  
mi camino, la alabanza no tendría sentido**

**alguno.**

- ¿En qué se convierten los copos de nieve cuando caen en el corazón de la llama? en nada. Ya no queda nada, ni camino, ni toro, ni campesino, ni búsqueda. Ya no hay un yo, se ha trascendido toda dualidad. Decir «nada» todavía es un concepto. Lo que se quiere decir es que no hay ninguna categoría para distinguir ese estado. Es la Vacuidad sin forma. Pero ese vacío no es un vacío estéril, es un vacío fértil. No hay nada sólido pero está preñado de potencialidad. En su seno contiene las infinitas posibilidades. Todo nace en ese vacío y todo vuelve a él.

Tú ya no eres alguien que vive la experiencia, sólo hay experiencia. No hay nada, no hay tiempo. Es el tiempo eterno pero no en el sentido de que no acaba nunca sino que está más allá del tiempo, en lo atemporal. Desde ahí la vida fluye. Ya no te peleas con ella, ya no estás en el sueño. Ya no hay confusión. No puedes decir que eres éste, que tienes tal cualidad. No hay nada que ganar o perder. No estás condicionado por tu cuerpo, por tus sensaciones, por tu cultura, por tu mente, por tus recuerdos. No hay nada de eso porque has comprendido que todo Yo no es más que la ilusión en el juego divino. El Yo era la flecha de la evolución, era el pegamento de una mónada, era el vehículo de la conciencia pero también era el último nudo ilusorio.

No podemos hablar todavía de iluminación porque este estado es el preámbulo del

estallido de la conciencia. El desprendimiento del Yo, la noche oscura del alma, y aquí, no hay experiencia ni santidad. Pero, cuidado, no te apegues a esa vacuidad porque puede ser una guarida, sutil, silenciosa e infinita pero, al fin, algo que te puede atrapar. Tienes que soltar todo lo que puede resultar cómodo. Si uno pregunta quién soy yo, sólo el silencio puede articular una tímida respuesta.

**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

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



A horcajadas sobre el toro, llego a mi hogar.

Estoy sereno.

El toro también puede reposar.

Empieza a amanecer.

En el plácido descanso, bajo el techo de mi morada, abandono el látigo y la soga.

**Comentario:**

**Todo sigue una ley, no dos.**

**Unicamente nosotros hacemos del toro una realidad temporal.**

**Es como la relación entre el conejo y la trampa, los peces y la red.**

**Es como el oro y la merma, o la luna que aparece tras la nube.**

**Una sucesión viajes fugaces y arduos a través de un tiempo interminable.**

• El toro desaparece. Estás solo. Es como si el animal nunca hubiese existido. La lucha contra el toro, contra la misma mente, es lo que creaba la resistencia. En verdad eres la gota, la nube, la lluvia, el río, eres la misma agua en esencia que cambia de forma continuamente. Ahora el río vuelve al mar de forma espontánea, vuelve a su morada original. El río ha desaparecido en el océano. Es posible que sin el río no puedas comprender la inmensidad del océano. Sin la separación de la evaporación, sin la conciencia individual de la lluvia, sin el largo camino del río no puedes reconocer y celebrar el abrazo profundo del océano.

Ahora ya sabes que eres ilimitado, que siempre lo fuiste pero la identificación en la forma te hacía olvidar tu esencia infinita. Ahora puedes observar la forma de las cosas sin perder lo esencial, puedes vivir la fugacidad desde la eternidad, lo limitado desde lo ilimitado. Pensar desde la no mente, no olvidemos que el toro ha desaparecido.

Cada acto, cada ser, cada situación es una puerta que conecta con lo no condicionado, de la misma manera que cada punto de la rueda puede encontrar un radio para ir directamente al centro. En ese centro de uno mismo está la serenidad. El centro te

sigue a donde tú vayas porque el centro eres tú. Ahora sabes que la neurosis es la permanente huida, el gran temor de caer en lo informe, de ser tragado por la nada, en definitiva, de morir. Y ahora ya no huyes porque no hay posibilidad de escapada porque todo está en ti y tú estás en todo. La soledad ya no asusta, estás presente y esa presencia te acompaña.

Estás solo y sin memoria. Ya no buscas en la memoria fragmentos para recordar lo que eres. Ya no buscas una identidad para proyectarte a un futuro donde por fin te podrás realizar. Ahora, simplemente estás, es suficiente. Ahora cualquier identificación no llega a cuajar y te da igual ser cristiano o budista, o cualquier otra cosa. Ahora, la soga y el látigo están olvidados porque no hay ninguna necesidad de estrategias.

**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
-

---

## La doma del toro: VI Montándolo hasta casa

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



Monto el toro, lentamente regreso a casa.

El son de mi flauta endulza la tarde.

Marco con palmas la armonía que me  
acompaña, y dirijo el ritmo eterno.

Quien oiga esta melodía se unirá a mí.

### Comentario:

La lucha ha terminado, se han equilibrado  
pérdida y ganancia.

Canto la canción del leñador de la aldea, y



**entono melodías infantiles.**

**A horcajadas sobre el toro, contemplo las  
nubes en el cielo.**

**Recorro mi camino, sin importarme quien  
desde atrás me llame.**

La lucha ha terminado, el toro está manso, sabe quién es su dueño. Ahora ya no se necesita «aferrar» ni tampoco hay miedo en «soltar», el toro se ha domesticado. El toro se ha rendido después de luchar con todas sus fuerzas pero nosotros con nuestro centramiento no lo hemos dejado respirar, ahora será un fiel aliado.

La lucha ha terminado porque ya no nos atrapamos en la ignorancia; no alimentamos el ego. Hemos comprendido lo ilusorio de la vida y hemos desactivado el mecanismo neurótico del sufrimiento. La mente serena deja traslucir la verdadera realidad. Cada cosa es tal cual es, no hay confusión.

La lucha ha terminado y ahora vuelves a casa, a uno mismo, Esa melodía que tocas encima del toro es la melodía de la vida. Representa la simplicidad, la armonía, la sincronización de todos tus aspectos. Fluyes con el ritmo de la vida. Ya no hay nada contra lo que combatir. Tu cuerpo ha perdido rigidez.

Vuelta a lo que eres, a tu naturalidad, a tu esencia. Ya no será necesaria la disciplina. No hará falta la cuerda, el lazo, el toro te sigue allá donde vayas. La música es el símbolo de la alegría interna, de la felicidad.

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
- 
- 

**La doma del toro: V La doma del toro**

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



Preciso el látigo y la soga,

De lo contrario, se escaparía por caminos  
polvorientos.

Si está bien domesticado, llega a ser dócil  
con naturalidad.

Entonces, sin herraduras, obedecerá a su  
dueño.

**Comentario:**

**Cuando aflora un pensamiento, otro le  
sucede.**

**Cuando el primer pensamiento brota desde la  
iluminación, cuantos le siguen son  
verdaderos.**

**A través de la ilusión, se convierte todo  
en falsedad. La ilusión no esta producida  
por la objetividad; es el resultado de la  
subjetividad.**

**Amárralo fuerte por el anillo de la nariz y**

**no dudes ni un instante.**

El toro se mueve entre abismos y precipicios. Puede escaparse o extraviarse por eso no hay que separarse del látigo ni del lazo. No podemos confiar en la naturaleza de la mente. Aparece el deseo, la tentación, la ilusión y te arrastra. Si no prestas atención ese inconsciente donde están contenidos nuestras motivaciones internas toma fuerza y arremete. Puede aparecer la duda, la pereza, la precipitación, la tentación, la desesperanza, el miedo, entre otras.

El sutras nos recuerda que si domesticamos al toro bien se volverá manso y nos seguirá. Tenemos que entender que la parte instintiva de la mente no puede ser reprimida sin pagar un alto precio. Toda negación, represión o bloqueo de lo que somos, por muy racional, emocional o instintivo que sea se transvestirá en otra cosa, se camuflará en fantasías, se somatizará en enfermedad. Si tratas mal al toro, éste se volverá inquieto, se escapará o atacará para defenderse.

Hay una imagen preciosa en el arcano XI del Tarot de Marsella. Una mujer con el semblante meditativo abre las fauces de un león sin ninguna fuerza física. Más bien parece que le está enseñando a hablar, le está invitando a dejar su ferocidad. En palabras de la alquimia diríamos que hay que convertir el plomo en oro, hay que transformar la ignorancia en consciencia, en definitiva, hay que sublimar lo que está en un nivel y llevarlo a un nivel más elevado pero sin reprimirlo.

En realidad la mente está a nuestro servicio. Tiene que reconocer una autoridad más alta. El dueño del perro sabe que tiene que ser severo y a la vez tierno con su mascota y desde ahí el perro le obedece sin violencia. Los límites tienen que estar claros porque son la referencia desde la que podemos andar. Si la aguja de la brújula baila demasiado no podrá sernos de utilidad. El toro tiene que saber cuáles son los límites. Por eso, todavía, el látigo y el lazo hay que utilizarlos sin dudar un instante. El látigo es la conciencia, la atención que hace que el toro no se duerma, y la cuerda o el lazo es la disciplina para sujetar y que no aparezca la dispersión. En Yoga hablamos de svadhyaya y de tapas, de indagación y disciplina, en definitiva de conciencia y de energía bien canalizadas.

**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
-

---

## La doma del toro: IV Apresar al toro

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



Lo apreso con feroz lucha.

Su gran poder y voluntad son inagotables.

Desde la colina embiste a la inalcanzable  
nube lejana,

O permanece en un barranco impenetrable.

**Comentario:**

**!Permaneció mucho tiempo en el bosque, pero  
hoy lo he apresado!**

**La bravura de la lucha interrumpe su**

camino.

**El toro ya esta lejos de su anhelado pasto verde.**

**Su mente todavía es terca y sin freno.**

**Mi deseo de someterle me obliga a alzar el látigo.**

La mente es tan salvaje y sibilina que no se deja atrapar. "Hay que apresarla con feroz lucha", en realidad es una lucha a muerte por eso la tradición habla a menudo de la guerra santa contra el ego.

Pero si uno no persevera fácilmente el toro se escapa, si uno se distrae con las tentaciones del mundo el toro vuelve a sus pastos frescos. No es una batalla la que hay que ganar es algo mayor, ya no utilizamos sólo estrategias hay que utilizar "el látigo". La mente no es un objeto con un botón on-off, la naturaleza de la mente está siempre "recordando" la libertad de los pastos verdes, siempre está maquinando, elucubrando, fantaseando, manipulando la realidad que le envuelve. La mente se intoxica fácilmente por los venenos de la ignorancia, la codicia y el odio, le pueden sus apegos, sus rutinas, sus inercias. La mente nos puede llevar a paraísos pero también a infiernos, no podemos fiarnos porque todavía no está domada.

Utilizar el látigo para que el toro permanezca quieto cerca de ti es profundizar en la disciplina. La disciplina no es una voluntad férrea que nos imponemos, tiene más que ver con una actitud de centramiento y disponibilidad. La verdadera disciplina es curiosidad por

saber cómo se desarrolla aquello que verdaderamente amamos. La disciplina bien entendida genera un entorno que aleja la dispersión, produce en la mente un impacto que la calma y la hace trabajar tanto en un sentido que la purifica. La disciplina no es sólo fuerza, a veces, si ponemos el ejemplo del trabajo corporal, hemos de tonificar y otras relajar. Con el toro pasa lo mismo, a veces hay que dejarlo pastar y otras encauzarlo por el camino siempre con el látigo cerca. Sabemos que el jinete debe utilizar a veces las riendas y otras el látigo. Hay que evitar el estancamiento pero también la precipitación. Es como el director de orquesta no te permite que te quedes anclado en un compás de la partitura musical pero tampoco que te vayas por encima del ritmo adecuado.

En realidad para capturar al toro necesitamos el don de la discriminación. Hay que saber cuándo apretar y cuándo soltar. Con la tendencia a la debilidad el toro sin duda se escapará, nos dominará, pero con la rigidez el toro se rebelará y será imposible hacerlo caminar por la vereda. Nos dice Dokushô "cuando la mente se estanca debemos utilizar el látigo. Cuando la mente se disipa, debemos sacar el lazo y mantener firme. Estas son las claves para capturar al buey".

**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

---

---

### La doma del toro: III Encontrar al toro

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



Oigo la canción del ruiseñor.

El sol es cálido, la brisa suave, los

saucos verdean a lo largo de la ribera,

Aquí ninguno toro puede ocultarse!

¿ Qué artista podría dibujar tan soberbia  
cabeza, cornamenta tan majestuosa?

### **Comentario:**

**Al oír la voz, podemos sentir su fuente.**

**Tan pronto como emergen los seis sentidos,  
atravesamos la puerta.**

**Dondequiera que uno entre, uno ve la cabeza  
del toro!**

**Esta unidad es como la sal en el agua, como  
el color en los tintes.**

**Lo más sutil no está separado de mi  
mismidad.**

La verdadera naturaleza de la mente aparece poco a poco, pero la mente no es lo que nos imaginamos: pensar, razonar, hacer categorías, etc ... LA MENTE LO ES TODO. Enseguida nuestra percepción ya se ha convertido en mente, por eso dice el sutra «Oigo la canción del ruiseñor. El sol es cálido, la brisa suave, los saucos verdean a lo largo de la ribera». El buey aparece y no tiene sitio donde esconderse.

Podríamos decir que la mente no está dentro de la cabeza. Puede que el cerebro sólo sea un resonador, un receptor de una dimensión, la mental, que no está en el espacio. Tal

vez el niño cree que la música que suena del radio está dentro y no se da cuenta que la música se emite desde muy lejos. La mente está fuera de tu cerebro y de tu cuerpo, está donde tú estas, está en la rama del árbol cuando la miras. Por eso se dice «como la sal disuelta en el agua, como el color en el tinte». La mente está tan entremezclada con la realidad que es la misma realidad. No hay dualidad.

La mente lo tiñe todo, se esconde como se esconde el toro a menos que percibas la globalidad. Desde ahí puedes observar tu mente, entonces has descubierto al toro. Pero, claro, el toro no se deja dominar, no está interesado en mirar hacia dentro sino en la imagen que está dando a los demás. Nos inventamos a nosotros mismos, pensamos en ficciones, mantenemos máscaras atraídos por las formas. En realidad nuestra identidad es contradictoria, nos seduce más lo que los demás dicen de nosotros que lo que verdaderamente somos. Pero como dice Osho «que la gente piense que eres feliz no te hace de verdad feliz».

Lo que comprendemos en este punto es que tenemos que pararnos para ver la mente, tenemos que estar al acecho, ser un guerrero. Esa es la vía de la meditación, ver de frente al toro y ver sus tendencias para ganar libertad.

**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

---

---

## La doma del toro: II Descubrir sus huellas

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



!Junto a la rivera bajo unos árboles,  
descubro huellas!

Incluso sobre el fragante pasto veo sus  
pisadas.

Están en lo profundo de las montañas  
remotas.

Este rastro no puede ocultarse a ninguna

nariz que apunte al cielo.

**Comentario:**

**Comprensión de la enseñanza, veo las  
huellas del toro.**

**Ahora aprendo que, así como de un metal se  
forjan muchos utensilios, de mi mismo  
surgen miríadas de paisajes.**

**A menos que yo discrimine, ¿como  
diferenciaré lo cierto de lo falso?**

**Aún no he atravesado la puerta, pero he  
intuido el camino.**

La búsqueda sigue adelante, al final de la búsqueda hay la respuesta a quiénes somos de verdad, pero el camino es largo. La doma del toro requiere de un control de la mente. Patañjali, el padre del Yoga, nos dice que hemos de calmar (o dominar) las fluctuaciones de la mente si queremos que el ser more en su esencia. La tradición Zen nos dice también que hemos de mantenernos firmes pero hay que saber soltar en el momento preciso tal como se hace para volar una cometa.

En la segunda etapa uno todavía no ha visto el toro pero percibe sus huellas y es que "este rastro no puede ocultarse a ninguna nariz que apunte al cielo". Es cierto, no puede ocultarse porque la mente está en todos sitios, no hay lugar donde pueda esconderse. La mente está arriba y abajo, delante y detrás y está en aquello que nos

parece que no es la mente que es lo natural. Se dice «todos los elementos del mundo extraídos de un oro único». Qué poco conocemos la naturaleza de nuestra mente! Los mecanismos de defensa están siempre ahí pero no nos damos cuenta casi nunca.

La búsqueda se manifiesta a menudo como si tuviéramos que encontrar algo que está muy lejos, muy escondido, sorteando pruebas muy difíciles, y sin embargo lo que buscamos lo tenemos delante de nuestras narices. Es cierto que en esta etapa ya tenemos un grado de conocimiento, conocemos las enseñanzas pero todavía no vemos claro. Es como el que sabe mucho de un país porque ha leído en los libros pero nunca lo ha visitado. En estos momentos no sabemos lo que es cierto y lo que es falso, por eso abundan los pseudomaestros.

Si no hay orden en nuestro mundo interior no podremos salir de la confusión. Hay que discriminar y reconocer nuestros demonios. Investigar en la ley del karma hasta darnos cuenta que un árbol gigantesto siempre nace de una semilla muy pequeña.

**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

---