

---

## Tiro con arco y espiritualidad - 2

### Artur Duch, Sitges

El tiro con arco es una de las prácticas más antiguas de la humanidad. Han sido encontradas puntas de flecha de sílex que tienen más de 30.000 años de antigüedad, transición que va del paleolítico superior hasta la época del mesolítico, parece ser que tras el final del periodo glacial, el uso del arco se extendió por el resto del mundo, menos en Australia.

En la Antigua China el tiro con arco tenía una importancia fundamental, según un textos clásicos del confucionismo, en la dinastía Shang y la tercera dinastía: la dinastía Zhou (1146 – 256 a. C.) fue la dinastía gobernante más larga de China, los Zhou usaron por primera vez el mandato celestial para justificar su dominio. El tiro con arco era considerado una de las seis artes que un Caballero debía dominar junto con la cortesía, la música, la equitación, la caligrafía y las matemáticas.

Al dar comienzo la ceremonia del profundo ritual espiritual de disparar una flecha, los arqueros se saludaban haciéndose una reverencia, se colocaban dos arqueros, uno joven y el otro mayor, que formaban un equipo, tenían que lanzar cuatro flechas cada uno, al ritmo de la música que acompañaba la ceremonia, al empezar el tiro, el arquero sostenía el arco con sus manos y aguantaba la flecha entre los dedos de ambas manos creando un instante de gran atención y quietud. Los movimientos lentos, armoniosos, la atención, las formas apropiadas y la conducta, a menudo eran más importantes que el hecho de acertar el objetivo, al terminar la ceremonia todos los arqueros bebían juntos.

"Qué difícil es disparar en armonía con la música y disparar sin olvidar el objetivo, solo un arquero de gran virtud puede hacerlo."

*Confucius 551-479 a.C.*

En la Grecia Antigua, durante la época micénica, el arco y las flechas en la guerra adquirieron una enorme popularidad. Esta situación se transformó con el inicio de la edad de Hierro y los importantes cambios en la ética guerrera griega, consideraron que su uso no era ético, pues podía matar al mejor guerrero desde una gran distancia, sin que este viera de donde le venía la muerte. La ética y el honor, prevalecían sobre el hecho de ganar o perder una batalla.

En la antigua Europa dejaron rastro los romanos y los celtas pero no tenemos constancia clara del uso del arco por parte de los íberos.

El arco más antiguo que se conserva hoy en día está en Dinamarca y tiene entre 8.000 y 10.000 años de antigüedad.

Durante la guerra de los 100 años el arco que se hizo popular fue el longbow, arco largo inglés, tenía entre 1,70 y 2,00 m., de longitud, su potencia oscilaba entre las 90 y 100 libras, unos 40 y 50 kg, su madera era de Tejo, (La potencia de un arco es la fuerza que tenemos que vencer al tensar la cuerda, generalmente se mide en libras) En la Gran Bretaña se creó la primera federación de tiro con arco, La "Grand National Archery Society (GNAS)" en el año 1861.

En Alemania durante el siglo XIV los campesinos eran llamados regularmente para practicar el tiro con arco como grupos de defensa, más tarde usaron las ballestas.

-----

Francia un país de gran tradición arquera también formó la “Federación des Compagnie d’Arc de l’Ille de France”, en el año 1899.

Como podemos ver, en la que ahora es Europa, no se encuentra información de que el arco se hubiera usado para otra cosa que no hubiera sido para la guerra y la caza, y menos aún de su uso como “camino espiritual”.

Lo mismo que en otras culturas, con la llegada de las armas de fuego, pasó a ser usado como deporte.

En el año 1967, procedente del Japón, llegó a Paris el maestro Taisen Deshimaru, inmediatamente empezó a enseñar la práctica del zen, zazen. Antes de su llegada en Europa solo se conocía el zen a través de la literatura. En medio siglo se ha extendido por diferentes países de toda Europa, creándose infinidad de Dojos y, como es natural, llegando a diferentes estratos sociales. Taisen Deshimaru al llegar a Francia se encontró con una sociedad aparentemente diferente a la de Japón, pero en el fondo no había tal diferencia. Las diferencias pueden ser culturales y tradicionales. ¿Qué diferencia hay entre un olivo y un abeto? la diferencia es solo exterior, en esencia son lo mismo jarboles! Pues llevándolo a los arcos, ¿qué diferencia encontramos entre un Yumi, (el arco largo japonés) y un longbow o un arco recurvado tradicional?, pues solo su forma. En todos ellos tenemos que esforzarnos igual para tensar su cuerda y que el arco se cargue de energía, para que la flecha pueda ser lanzada.

Zen, una manera de vivir y entender la existencia en unidad con el “Todo”, una experiencia profunda, el zen no desaparece en nuestra vida diaria. Según Baso Matsu, “el zen es la conciencia cotidiana.” “La sombra de los pinos depende de la claridad de la luna.” decía Kodo Sawaki. Este es el espíritu zanshin: el espíritu que permanece, sin apegarse, vigilante, atento al instante presente y al siguiente...

La intuición dicta entonces el gesto.

“Los que practican zazen pueden comprenderlo fácilmente. Y todos los que hacen a la vez la experiencia de las artes marciales y de zazen sacan de ello una gran sabiduría y eficacia.”

*Taisen Deshimaru Roshi, del libro: “zen y artes marciales”*

El zen ha influenciado a algunos grupos de arqueros practicantes de zazen y tiro con arco, que con sus arcos longbow y recurvados muestran la misma actitud cuando están sentados en zazen que cuando lanzan sus flechas.

Así pues nos encontramos delante de un hecho: la práctica del tiro con arco bajo la influencia del espíritu zen. Nuestra actitud de cómo hacemos las cosas lo cambia todo, esta forma de vivir el tiro con arco occidental lleva consigo la atención, la calma, la respiración, el silencio interior y la transmisión. Es una práctica que pretende el dominio de uno mismo, el control de la energía en el abandono del ego, el entrenamiento de la conciencia y la comunión con el orden del universo, ejercitando la atención, la respiración, el gesto, la postura y la mente.

Una sesión de tiro con arco bajo la influencia del espíritu zen, comienza con un zazen, seguidamente y en silencio se montan los arcos y protecciones, despacio, con calma, luego se entra en el dojo de tiro con arco. En grupos de 4 o más arqueros se colocan cerca de la línea de tiro, delante de las dianas, en una mano, el arco, dos flechas en el carcaj (bolsa para llevar flechas) con los puños cerrados apoyados en las crestas ilíacas, (en la pelvis), mirando la diana se hace una suave reverencia.

-----

Seguidamente se toma posición en la línea de tiro, se hace una lenta y profunda respiración finalizándola con una retención en el hara, ésto ayuda a encontrar un estado de calma y fuerza, en la siguiente inhalación también lenta y profunda, mientras sentimos el aire frío que entra por la nariz, cogemos la flecha del carcaj, nuestros ojos ven la flecha y la mano siente su tacto, la vamos colocándola cuidadosamente en el arco como si se pudiera romper, mientras exhalamos hasta el final realizando de nuevo una retención, con la flecha colocada en la cuerda, el extremo inferior de la pala del arco apoyada en la rodilla, con el puño de la mano de cuerda en la cresta ilíaca mientras repetimos otra respiración, con total atención, lenta y completa, mirando la flecha, seguidamente cogemos la cuerda con los dedos, encarando el arco hacia la diana, y lo levantamos por encima de la cabeza mientras tomamos aire, la flecha debe de estar paralela al suelo, bajamos el arco lentamente, prestando atención a los hombros, hasta llegar a la altura correcta. Los ojos ven la diana, el arco en la mano, la cuerda, la flecha, la mano de cuerda, sentimos los músculos pectorales perfectamente relajados, mientras que los que tensan la cuerda, los de la espalda ( serrato, trapecio, etc. ) van cogiendo volumen a medida que vamos tensionando la cuerda, los músculos abdominales van apretando hacia el hara mientras se va expulsando con fuerza el aire por la nariz, haciendo coincidir el momento de la suelta ( instante cuando los dedos abandonan la cuerda ) con el último aliento de aire, oyendo un suave "blob" en el momento en que la cuerda da un pequeño bote por encima de la yema de los dedos y la cuerda se lleva la flecha, la mano de cuerda por la inercia de la tensión sale lanzada hacia atrás acariciando la cara hacia la nuca. Se ve la flecha volar hacia la diana, no importa si acierta o no, pero en este tiro vivido de esta manera, el arquero acierta en sí mismo, todo unidad, sin separación, ¡el ki aparece y lo llena todo, arco, cuerda, arquero! en un instante único.

Esta es la experiencia de la fusión entre arquero, arco, flecha blanco y el "yo".

Cuando el primer grupo de arqueros han lanzado sus flechas dan un paso atrás colocándose de cara a la diana con los puños en las crestas ilíacas, llevando en una mano el arco y hacen una suave reverencia mirando a la diana. Finalmente éstos abandonan este espacio y entra el siguiente grupo.

La sesión puede durar 2 o 3 horas, al terminar se vuelve a practicar zazen. Luego se toma té y se come.

Así vemos como el zen, que influye nuestras acciones en la vida diaria, también influye en el tiro con arco tradicional occidental. Es una práctica Mushotoku, sin meta ni provecho, sin categorías, solo la experiencia vivida en cada lanzamiento de la flecha, la percepción del todo en este instante.

Solo nuestra atención y actitud cambian aquello que hacemos.