



por Mark Timney

EL ZEN

en el tiro con arco

Los japoneses han unido durante mucho tiempo el hecho de tirar con el arco a la condición del espíritu humano. El tiro con arco tradicionalmente no ha sido un deporte en Japón, pero sin embargo si es una forma de arte íntimamente ligada al Zen y al Budismo. La práctica del Kyudo "el camino del arco", es realizado para conseguir un desarrollo físico, moral y espiritual del ser y es una de las formas de cuidar la herencia cultura japonesa. Esto contrasta enormemente con el tiro con arco en los Estados Unidos o en el resto del mundo. Aquí, nuestro deporte es, casi sin ninguna excepción, una actividad de ocio desprovisto de cualquier sentido religioso o de armonía filosófica. Indudablemente hay cazadores que reconocen y defienden un aspecto espiritual de la caza con arco, pero esto tiene más que ver con el hecho de cazar en sí mismo que con el hecho de disparar una flecha.

Muy pocos arqueros de Occidente son conscientes de lo que significa el término "la parte filosófica del tiro con arco". Y esto no es bueno, dado que hay mucho que aprender cuando se estudia el Zen mediante el tiro con arco. Y de esto es de lo que voy a hablar en este artículo. Esto es una introducción a algunos de los principios del Zen y del Kyudo, con algunas reflexiones e indicaciones de cómo estos principios pueden ser aplicados en los arqueros de tiro con arco de occidente.

¿QUÉ ES EL ZEN?

El Zen no es ni una religión ni tampoco una filosofía moral. ¿Qué es entonces?. Un maestro del Zen le diría que es algo desconocido e indescriptible... si exclusivamente se habla sobre ello. El objetivo del Zen es "el experimentar ... y no el entender".

El Kyudo es uno de los caminos o maneras de acercarse a las experiencias del Zen. El arco y las flechas, son como siempre "un pretexto para que algo que simplemente iba a suceder de todas maneras, suceda con el pretexto del arco". Para el practicante del Kyudo, el dominio de este arte puede conseguirse sin que ni una flecha llegue a acertar nunca en la diana.

Después de leer los dos últimos párrafos, Ud. podrá preguntarse cómo puede beneficiar el Zen a un arquero de competición al ser "desconocido" y no estar basado en acertar a la diana. Pero el Zen es algo práctico. Ofrece una manera de vivir y hacer, a pesar de su naturaleza evasiva y huidiza, especialmente apto para estos arqueros de competición. El Zen vive en el deporte, en el arte y en la mayoría de los aspectos rutinarios de la vida diaria.

Deje que me disculpe si expreso algo incorrectamente o malinterpretado alguno de los postulados del Zen o el Kyudo. En el Kyudo, una persona que exclusivamente dispara flechas para anotar los puntos, está desperdiciando el objetivo prioritario del tiro. Mi propósito aquí no es simplemente ofrecer un consejo de cómo tirar mejor, sino que animar a otros arqueros hacia otros caminos del arco. Yo no soy un budista Zen ni un estudiante del Kyudo, por lo que no me considero un experto en estas materias.

Si este artículo le anima a interesarse algo más o a aprender las enseñanzas del Zen o del Kyudo, le sugiero que lea los libros que enumero al final de este artículo. La mayor parte de la información y las citas que he usado en este artículo provienen de esta bibliografía.

TIRAR TIENE QUE SER COMO EL AGUA QUE FLUYE

Este es uno de los dichos más famosos en la arquería Zen. Se refiere al fluir del líquido, que controla el poder y la gracia para un tiro perfecto. Algunos pueden considerar esta expresión como demasiado mística o poética para ser usada hoy en día, pero de hecho, se encuentra basado en unos sólidos principios fisiológicos y psicológicos. Disparar es algo "fácil" cuando se hace con una buena técnica, cuando su cuerpo está fuerte y cuando tiene la correcta actitud mental. Si se encuentra luchando en cualquier parte de la secuencia de su tiro, entonces no habrá conseguido un equilibrio entre la mente, su cuerpo y sus habilidades técnicas. En este estado el agua no puede fluir sino que se encuentra goteando escasamente o desparramándose sin control.

EL TIRO TIENE QUE DESPRENDERSE DEL ARQUERO COMO LA NIEVE SE DESPRENDE DE UNA HOJA

Las hojas sostienen el peso de la nieve durante algún tiempo, pero en un momento determinado se doblan dejando que la nieve caiga de una manera natural. De repente, inesperadamente, con elegancia, sin ninguna intención. Una buena suelta puede decirse que debe ser como esto. Una buena suelta puede definirse también como cuando un bebé toma el dedo de su padre. El bebé sujeta el dedo de su progenitor con una fuerza increíble, pero de repente, simplemente lo deja ir sin ningún tipo de tirones ni sacudidas. Esto sucede porque el bebé no se encuentra pensando en soltar el dedo. Tal como con la hoja, simplemente ocurre.

Estas expresiones ayudan a los practicantes del Kyudo a aprender a soltar la cuerda sin un pensamiento consciente. Esto es lo que deben cultivar y procurar aprender los arqueros de competición sobre la suelta subconsciente, tanto si utilizan los dedos, como si prefieren usar un disparador mecánico.

ELIMINE DE SU MENTE LOS DESEOS DE ACERTAR

Para un arquero Zen, disparar con la "actitud" mental correcta es mucho más importante que acertar en la diana. Concentrarse en acertar disminuye los objetivos del Zen a desarrollarse y descubrirse a sí mismo.

Para los arqueros de competición, el interés sobre dónde impactan las flechas puede fácilmente transformarse en una presión desmedida hacia uno mismo. Concentrarse en la técnica y en su estilo, en vez de en los puntos, lleva a despreocuparse sobre dónde impactará la flecha. Acertará en el centro debido a que domina la técnica.

Un tiro, una vida. Tanto si tira mil flechas como si son diez mil, cada

una debe ser una flecha nueva.

El Zen se encuentra dedicado a "vivir en el ahora" y experimentar todo lo más posible del ahora y del presente. Los arqueros de competición también deben estar en el ahora, una flecha en un momento. Preocuparse sobre una serie mala realizada hace ya un tiempo, o sobre la flecha próxima que tiene que tirar y que debe ser un diez, le llevará irremediablemente a un tiro "pobre". También destruye la diversión en el tiro.

EL ARQUERO ZEN APUNTA HACIA SÍ MISMO

Los practicantes del Zen se complacen con sus errores. Los errores les muestran cómo pueden mejorarse a sí mismos. Ellos apuntan a una automejora. Incluso, no pueden realizarse tiros perfectos en el Zen. "Cualquier tiro, incluso aquel que parece haber sido ejecutado perfectamente puede ser mejorado... (quizás). No en un nivel técnico, dado que el nivel técnico es limitado (el cuerpo envejece y las habilidades físicas se deterioran), pero el espíritu tienen un potencial ilimitado para mejorar. El premio no viene por la adquisición o el logro de la perfección, sino de la búsqueda constante".

Para el arquero de competición, disparar para ser el mejor, incluso cuando no gana, es probablemente lo que le llevará a motivarse cada vez más (a pesar de que este no sea el verdadero punto a aplicar aquí). Al menos, esto hará que el tiro sea más divertido y más gratificante personalmente por tener un fin. Ciertamente puede perder con este u otro tipo de pensamientos. Pero para Ud. no debe existir la decepción al ser ganado por otro arquero. No debe negar la posibilidad de los otros arqueros de mejorarse ellos también. De hecho, ellos le están ayudando directamente al mostrarle que también para usted es posible el tirar mejor.

EMOCIONES

"Cuando los pensamientos y acciones negativas entran en el tiro, la mente comienza a nublarse y la técnica comienza a estropearse... haciendo imposible el separar los hechos ciertos de las falsedades". Enfadarse, por ejemplo, produce una excesiva tensión en el cuerpo, la cual produce una suelta forzada. "Simplemente póngase a hacerlo, dado que el enojo sólo le hace más difícil descubrir qué es lo que está haciendo mal".

"Usted... no debería lamentarse de los tiros malos ni alegrarse de los aciertos; aprenda ya mismo a regocijarse de los disparos, tanto buenos como malos. Tiene que liberarse del payaso que se alegra y se aflige constantemente y aprender a alzarse por encima de esto de una manera ecuánime...". Emocionarse con alegría es sólo un poquito mejor que estar enfadado. También le desvía y desplaza sus pensamientos hacia donde no deberían estar.

CONCENTRACIÓN

El estado de conocimiento consciente o llamado el "Mushin" o "estado sin mente", es el aspecto central del Kyudo. El Mushin no es la eliminación de los pensamientos, "es la eliminación del control de los pensamientos sobre el movimiento: o el residuo que permanece en la

mente cuando los pensamientos se separan y dirigen de la acción. En el Mushin los pensamientos y la acción ocurren simultáneamente. Nada sucede entre el pensamiento y la acción,... y nada se encuentra por encima".

Y así, si llega a centrarse en el proceso de la concentración le trasladará a un estado de conocimiento (alerta, calma y sin problemas) introduciéndose en un estado parecido al trance (atento sólo a una cosa) en donde perderá toda sensación de su mundo exterior y sobre su tiro. La concentración es el nivel máximo en el cual puede poner su atención.

MEDITACIÓN

La meditación es la parte clave del Zen. Es una oportunidad única de relajarse completamente y de "tranquilizar el corazón y aclarar la mente". Obviamente, no puede sacar el tiempo suficiente en una competición oficial como para meditar, pero sí que puede invertir unos pocos minutos antes de cada distancia o tirada en el propio campo de tiro, y aclarar así su mente. También puedo incluso usar unos pocos segundos antes de cada disparo como mis pequeños momentos de "meditación" para serenarme y agudizar mi concentración hacia la actividad en la que me encuentro.

Hay mucho más sobre la meditación que puede ser situado aquí, pero respirar correctamente y la habilidad de concentrarse en su respiración son claves necesarias si desea alcanzar un estado de meditación. Respiraciones completas (respirar hasta llenar su estómago en vez de levantar sus hombros) le ayudan a mantener la atención en sus objetivos. Incluso ayudan a reducir el nerviosismo y a preparar su mente y cuerpo para rendimientos superiores.

Una vez que se ha relajado por medio de un estado de meditación, puede visualizar repetidamente su secuencia de tiro en cada paso. Vea su flecha impactar exactamente donde estaba apuntando, y esté atento sobre las sensaciones físicas

que se generan en cada paso del tiro. No se preocupe si no consigue seguir una secuencia de tiro mediante el pensamiento sin tener las interferencias de otros pensamientos indeseados. Esto incluso le pasa a los maestros de Zen. Simplemente haga lo que ellos hacen. Intente estar de nuevo atento a sí mismo y en observar lo que pasa en su alrededor y en su entorno. A sí mismo y aceptar que tiene pensamientos externos e incontrolados y entonces vuelva de nuevo a su meditación. Aceptar los pensamientos indeseados sin preocuparse sobre ellos, ni intentar eliminarlos (incluso si no le gustan) le resta mucho atención para lo primordial, observar el presente. Eventualmente desaparecerán este tipo de pensamientos a través de estos ejercicios.

POSIBLES LECTURAS

Los siguientes libros son una introducción hacia el Zen y el Kyudo. "Zen in the Art of Archery" (Eugene Herrigel), "Kyudo, the essence and practice Japanese Archery" (Hideharu Onuma, Dan y Jackie Deprospero), "Zen to go" (Jon Winokur), "The Secret Power Within, Zen solutions to real problems" (Chuick Norris) y "The Miracle of Mindfulness, a manual of meditation" (Thick Nhat Hanh).

