

Material obsequiado por la  
Fundación Centro del Tao

*COPYRIGHT © 1988 – 2010 Fundación Centro del Tao ®  
Todos los Derechos Reservados según Ley 11.723*

Si Usted está interesado en colaborar con la próxima actualización no tiene más que enviarnos por e-mail a cualquiera de las siguientes direcciones la falta ortográfica o el error que fuera, indicando número de página y palabra inicial del párrafo donde se encuentra la errata, y se lo estaremos agradeciendo mucho.

Desde ya estamos a su disposición.

*Coordinadores de la Difusión de los Libros  
del Programa Integral de la  
Fundación Centro del Tao*

Correos Electrónicos : [fundacion@centrodeltao.com](mailto:fundacion@centrodeltao.com)  
[fucentao@centrodeltao.com](mailto:fucentao@centrodeltao.com)  
[aon@centrodeltao.com](mailto:aon@centrodeltao.com)

Páginas Webs : [www.centrodeltao.com](http://www.centrodeltao.com)  
[www.centrodeltao.org](http://www.centrodeltao.org)



## *Segundo Nivel*

Práctica Meditativa. Constancia. Paciencia. Auto observación. Atención.

## *Tercer Nivel*

PROGRAMA DE PRÁCTICAS ESPECIALES:

- 1º Tiro inmediato desde la postura invertida.
- 2º Tiro en la postura arrodillado.
- 3º Tiro en las posturas mencionadas sin mirar.

Variantes:

- 1º Tiro Profesional de competición sin mira.
- 2º Tiro sin anclaje con diferentes tomas de cuerda.
- 3º Tiro del seguimiento espontáneo del espíritu.

I) TIRO ESPECIAL DEL TERCER NIVEL:

1ª Flecha: Normal / 2ª Flecha: Cuclillas / 3ª Flecha: Hacia Atrás / 4ª Flecha: Normal

II) TIRO ESPECIAL DEL TERCER NIVEL:

Tiro al Blanco con Arco Indomable del Pastoreo Zen (sin mira, apretado y de muchas libras).

Con las 5 Respiraciones a efectuar en cada tiro:

- 1º Respiración natural. (Forma Progresiva).
- 2º Inhalación profunda. (Tensado).
- 3º Respiración retenida. (Apuntado).
- 4º Exhalación suave. (Soltado).
- 5º Respiración natural. (Forma Regresiva).

## **ARQUERÍA TAO**

**Entrenamiento Dinámico de la Atención y auto Observación**

A continuación se describen algunos de los principios más destacados de la Arquería Taoísta o Tiro con Arco a Consciencia:

Tomado del Libro de AON: “**Tiro con Arco: El Arte de Acertar al Ser**” destinado a enriquecer los estudios prácticos del Programa Integral que se desarrollan en esta Escuela. Si usted está interesado en profundizar este tema más allá del extracto presentado a continuación, le sugerimos que solicite este libro, comunicándose con la administración de la Fundación Centro del Tao.

Extractos del Libro mencionado:

## PRINCIPIOS EXCEPCIONALES

Al inhalar y tensar, hay que vaciar la mente.

Al apuntar, hay que apaciguar el corazón.

Al exhalar y soltar, hay que liberar al espíritu.

Si no puede vaciarse la mente, si no puede apaciguarse el corazón, y si no se libera el espíritu, difícilmente se agrupen las flechas en el Centro de la Diana.



La razón sólo puede entender el conjunto por partes y no en su totalidad indivisible.

Por eso en el tiro con arco es necesario centralizarse en la conciencia para alcanzar la Unidad.

La razón sólo calcula fragmentos, mínimas porciones de la totalidad, a veces considera importante el anclaje del tensado, otras veces la firmeza y estabilidad de la mira, a veces los pasos adecuados de la postura, otras veces la respiración, a veces la posición de los dedos entre la flecha y a veces la posición de la mano que sostiene la empuñadura del arco, otras veces considera importante la contemplación de la mente y del corazón, a veces el grado

de percepción del espíritu manifiesto, pero nunca todo al mismo tiempo de manera simultánea como una unidad indivisible.

Sólo la conciencia puede abarcarlo todo de una vez para unificar en una única acción integrada.



Sólo cuando se alcanza la no acción o el Wu Wei, lanzar la flecha es como no lanzarla; es entonces cuando se da en la Diana desde antes que la flecha sea arrojada.

Nada hay más absurdo que la utilización de un arco y una flecha para dar en el Centro de la Diana. Si puede comprenderse que el blanco se encuentra implícito en la punta de la flecha, entonces, aun cuando no se tire ninguna flecha, ésta estará llenando el Centro de la Diana.



En el Tiro con Arco, como en la vida, se cometen ciertas equivocaciones una y otra vez, y se cae en el mismo error una y otra vez, aun sabiéndolo parece inevitable. Es como una propensión a un determinado desajuste.

Por eso en Tiro con Arco es un camino de autorrealización, porque a través de él puede comprenderse la causa de dicha reiteración, y de este modo es posible superar el impulso que conduce a la equivocación y al error repetitivo.



Cuando pueda distinguirse conscientemente el secreto del Tiro con Arco fundamentado en la no intención, entonces todas las flechas se reunirán en el Centro de la Diana.

No obstante, hasta que se produzca esa cualidad, la Diana seguirá siendo la expresión final de nuestros actos de arqueros, y por ello, es apropiado considerar que la Diana no se encuentra fuera de uno mismo, sino dentro de la mente y el corazón de cada arquero.



A partir del momento en que la respiración se vuelva cada movimiento, incluso cuando el mismo lanzamiento sea producto de la respiración, podrá percibirse la unidad entre el arco, la flecha y el arquero. Esta unidad indivisible, esta trinidad inseparable, es la causa de una gran comprensión y despertar espiritual.



El tiro sin mirar, traduce más que ninguna otra forma de tiro, la psicología más profunda y el estado de receptividad en la que se encuentra el espíritu.

La aritmética del patrón interno se ve reflejada nítidamente en el tiro sin mirar, por lo que puede ser reajustado aquello subliminal y que no se ve, que generalmente pasa desapercibido por estar escondido tras los pliegues de la personalidad.



Cuando el Tiro es certero, la salud física, mental y espiritual están aseguradas.

Cuando el tiro es disperso, la mente se encuentra dispersa.

Cuando las flechas no se agrupan, el corazón está dividido.

Cuando la tensión varía, el cuerpo se encuentra débil.

Cuando se ha perdido la paciencia, el espíritu está resentido.



Por medio del tiro con Arco se dilucida que la simple reunión de cinco flechas en el Centro del Blanco, no depende de nada en el mundo más que de uno mismo.

Esta es la enseñanza más trascendente que puede madurarse en esta disciplina: “Nadie puede hacerlo por mí”. Porque depende pura y exclusivamente de cada uno.

Lo mismo sucede con todos los emprendimientos que asuma el ser humano en esta existencia, pero son pocos los caminos donde se desnuda esta realidad y se evidencia que la realización depende tan sólo de cada uno.

Para dar precisamente en la Diana no ayudará el que se siga algún camino en particular ni siquiera una religión ayudará a dar en el Blanco, tampoco ayudará el haber estudiado alguna doctrina, ciencia o tipo de filosofía, ni dependerá de la guía de ningún maestro, ni siquiera ayudará la fe que se tenga en Dios.

Nadie ni nada hará que el arquero acierte al Blanco a no ser él mismo.

Ni tampoco depende del arco, de las flechas o de la diana en sí, porque sin ellos también se puede dar en el Centro de la Diana, ya que se trata de un estado de conciencia, y este estado, sólo depende de cada uno y de nadie más.

De aquí que en el Tiro con Arco se afirma desde el más remoto pasado que no hay camino, no hay maestro, no hay Dios ni hay filosofía en la autorrealización del Despertar; porque únicamente está la propia conciencia.

Esperar que algo o alguien lo realice por nosotros, es una espera en vano. Esta es la enseñanza más pura que puede traducirse en el Tiro con Arco, aplicable a absolutamente todas las cosas de esta vida.

Sin embargo, aunque nada externo es capaz de dar en la Diana en reemplazo del Arquero, paradójicamente, el que un Arquero pueda llegar a reunir su espíritu en el centro del Blanco demuestra que existe el Camino, existe el Maestro, existe Dios y existe la Filosofía.



Hay un momento exacto para cada tiro, justo y preciso, carente de exceso o defecto.

Si el tiro se produce antes de ese momento, la flecha da por encima del Centro del Blanco, si se produce después de ese momento, la flecha da por debajo del Centro del Blanco.

Por lo tanto, reconocer el equilibrio del justo medio del momento exacto más apropiado (ni antes ni después), requiere de una sensible y expandida conciencia.



Ajustar el arco es como ajustarse uno mismo:

Por ejemplo, efectuar la forma y dar los pasos medidos antes del tiro se asocia con la conducta, las palas y cuerdas son lo brazos por cuanto hay que tonificar y flexibilizar, enderezar las flechas tiene que ver con mejorar los pensamiento, el tensado es la voluntad férrea, el anclaje representa la rectitud y virtudes, la mira es el discernimiento agudizado, y la liberación de la flecha simboliza las metas.

De este modo, llevar el tiro a la culminación de la centralización implica una profunda transformación del ser.



No hay nada que pueda hacerse cuando la flecha ya ha sido arrojada; de todos modos, la acción previa es tan fugaz que generalmente se escurre de manera imperceptible.

Por eso la atención es el único medio de captación de las sutilezas subliminales del Tiro con Arco. Así, dar en el Centro del Blanco no es el objetivo del Tiro con Arco, ni siquiera lo es el arrojar flechas, sino antes bien, el verdadero objetivo es la plena manifestación de la atención.



Cuando se ha logrado el nivel más profundo de Meditación en el Arte de Tiro con Arco, la flecha nunca llega a dispararse, no obstante, alcanza el Centro de la Diana.



La precisión en todo lo concerniente al Tiro con Arco no depende de cuánto se haya aprendido, no depende de la información racional que se tenga ni del sentimiento de tirar, sino de la capacidad de centralizar el espíritu.



El espíritu es la Fuerza Vital y la Conciencia que se canalizan mediante el instrumento de la respiración, cuando estos se condensan se expresan en la agrupación de las flechas. En cambio, cuando esta relación se debilita, las flechas se dispersan.

La Fuerza Vital y la Conciencia incentivados por el vehículo de la respiración, constituyen el Poder del Tiro con Arco.



Mediante el Arte del Tiro con Arco, es posible que cada arquero pueda autodescubrirse y conocer ciertos aspectos personales que pasan desapercibidos en las distintas circunstancias de la vida cotidiana.

Incluso en otras ciencias y caminos de autorrealización como ser, distintos métodos de meditación, artes marciales, ciencias bioenergéticas, corrientes del pensamiento o líneas religiosas, dichos aspectos personales siguen pasando desapercibidos, pero en cambio, en el Arte del Tiro con Arco el reconocimiento de tales aspectos internos es inmediato. Sólo basta presenciar el desenlace de varios tiros para comprender esos aspectos personales que describen el estado del mundo interno.

De esta manera, si es posible modificar el desenlace del tiro con el fin de mejorarlo, consiguientemente se mejorará el aspecto personal dependiente de ciertos patrones internos desarmónicos, y así educir la Verdadera Naturaleza interna.



Lao Tse dice:

“Alcanzar sin moverse, adelantar sin avanzar y llegar sin salir”.

Estos son los principios fundamentales del Arte de Tirar al blanco.

Aun nada sabe quien ha estudiado la técnica de tiro con arco, sino, quien no tenga pretensiones ni prejuicios.



Por todo lo que implica efectuar un tiro con arco, es justo concluir que quien se arroja es uno mismo y no una flecha, y que en verdad el Blanco no se encuentra en el paraflechas sino que es la proyección hacia fuera del propio mundo interior.

Por consiguiente, quien aspira a conquistarse a sí mismo se encumbrará en la cima del Tiro con Arco, y quien saboree dicha cima, aunque más no sea por un instante fugaz, sabrá que todo es posible en esta vida.



Todo Arquero, se trate de mujer o varón, de niño, joven, adulto o anciano, es la personificación de la Virtud, ya que representa el Guardián del Templo de la Conciencia, siendo el custodio del preciado valor de la bondad.

Quien se considere Arquero practicará ante todo la nobleza de espíritu y la humildad de corazón, y en cada momento cotidiano expresará su condición de Arquero y Guerrero, capaz de entregarse por entero a luchar por lo justo.

Pocas veces se da cuenta el practicante de Tiro que se está entrenando como Guerrero en el Arte de los Arqueros, y cuando así lo reconozca, entonces deberá asumir la conciencia como tal, sabiendo que la práctica de las virtudes es el compromiso y responsabilidad principal.



En el arte del Tiro con Arco lo primordial para encausar cada una de las acciones a la agrupación de las flechas en el Centro de la Diana estriba en la disciplina propiamente dicha. Toda posibilidad de progreso y desarrollo reside en el grado de disciplina que pueda sostenerse. El arquero que mantenga una correcta disciplina sin duda alguna alcanzará el centro de su blanco interior.



Muchos filósofos de la antigua China hablaron con respecto al Arte de la Arquería. Con respecto al pensamiento de las Cien Escuelas se recomienda consultar el Cuadernillo del Programa Integral de la Fundación Centro del Tao intitulado: “La Antifilosofía Neotaoísta”.

Algunos pensadores chinos opinan acerca del Arte de Tiro con Arco lo siguiente:

*En la dinastía Shang (1765 – 1122 a. J. C.), la escuela y educación en China se encontraba regida por “Xu”, que significa aprender a tirar con arco.*

**Yan Yuan (1635 – 1704)**

*Recoge tu Ch’i como si tensaras un arco, y al liberarlo hazlo como soltando una flecha.*

**Wu Yu Hsiang (1812 – 1880)** Maestro del Estilo Wu de T’ai Chi Chuan.

*Al aprender a tirar al arco, uno debe cimbrar el arco, colocar sobre él la flecha. Dispararla y tratar de dar en el blanco. Al aprender la caligrafía, debe desplegar la hoja de papel, empuñar el pincel de escribir y ponerse a trazar los caracteres. En todo el mundo nada puede llamarse estudio sin actuación práctica. Por tanto, el estudio implica, desde su propio inicio, la práctica. De nada sirve el estudio sin práctica ni la práctica alcanza su cima sin estudio.*

**Wang Shouren (1472 - 1528)**

*El conocimiento comienza por la práctica, y todo conocimiento teórico, adquirido a través de la práctica, debe volver a ella. Este es el proceso de comprobación y desarrollo de la teoría, la continuación del proceso global del conocimiento.*

**Mao Zedong (1893 - 1976)**

*Aunque a los letrados les hace falta estudiar, para ellos lo esencial es la práctica.*

**Mo Tse (468 - 376a. J. C.)**

*Los que están dotados de firme voluntad son capaces de pasar las duras pruebas del silencioso estudio, en tanto que los que están desprovistos de esta virtud se relajan y se abandonan hasta volverse personas ordinarias.*

**Yan Zhitui (531 - 590)**

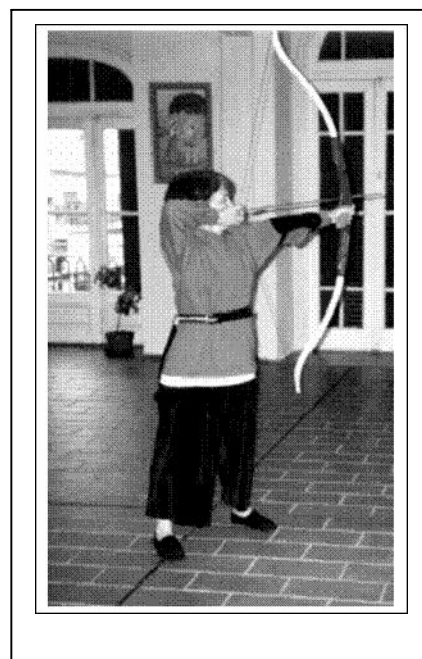
*Por orden cronológico, el saber viene primero, pero por orden de importancia, lo que más vale es la práctica. Estudiar ampliamente no vale tanto como llegar a dominar lo que se estudia. Y dominar lo que se estudia no vale tanto como llevar a la práctica lo que se domina.*

**Zhu Xi (1130 - 1200)**



La Práctica del Pensamiento Simultáneo se caracteriza por los **8 PUNTOS** a tener en cuenta en cada tiro, éstos son como sigue:

**(Sigue en el Manual de Tiro con Arco)**





Lucio V. Mansilla 2551  
(1714) Villa Udaondo – Parque Leloir  
Provincia de Buenos Aires - Argentina  
Tel. móvil: 15 - 6631- 0011  
Tel. de línea: (011) 4481 - 8195



Páginas Webs: [www.centrodeltao.com](http://www.centrodeltao.com)

[www.centrodeltao.org](http://www.centrodeltao.org)

Correos Electrónicos: [fundacion@centrodeltao.com](mailto:fundacion@centrodeltao.com)

[aon@centrodeltao.com](mailto:aon@centrodeltao.com)