

BRUCE LEE

Lo esencial de su filosofía práctica

Por Toni Giménez
tonigimenezfajardo@gmail.com
www.tonigimenez.cat

1ª Pte.

PRESENTACIÓN - INTRODUCCIÓN

A Bruce Lee lo conocemos como artista marcial y por sus películas. Una persona muy despierta, perspicaz y crítica que revolucionó el concepto de las artes marciales y de la lucha en sí. Detrás de este hombre, hay todo un filósofo que definía su estilo de lucha como el arte de luchar sin luchar. Al margen de sus películas, rodadas algunas de ellas con poco presupuesto y con la presión de las empresas cinematográficas que tan solo buscaban la espectacularidad de los golpes y patadas, Bruce casi nunca se enfrentó a nadie ni compitió (tan sólo hacía demostraciones) y aportó en sus libros, artículos, entrevistas y, sobre todo en su última película (recordemos que tan sólo hizo cuatro películas de cine) una profunda reflexión sobre el ser humano y su potencial educativo. Desde este aspecto pedagógico y desde sus reflexiones filosóficas pretendemos no tan sólo desmitificar la figura (envuelta siempre de anécdotas y farsas) para situarla en el plano humano y, aquí sí, valorar cuanto pensó y dijo, avanzándose en el tiempo, en referencia a las posibilidades que cada persona tiene para madurar y crecer, desde un punto de vista espiritual.

Realmente, Bruce Lee tenía unas aptitudes físicas únicas, pero eran aún más espectaculares su constancia y

su tenacidad. Recordemos que sufrió una grave lesión de espalda y que los médicos le habían recomendado dejar las artes marciales, pero él continuó entrenando, no dejando nunca que sus condiciones físicas le limitaran nunca y consiguió unos resultados espectaculares. Disponía de una espléndida biblioteca sobre filosofía (carrera inacabada que estudió en la universidad) y vivió en Hong Kong y en los Estados Unidos (está enterrado en Seattle). Era un autodidacta completo que buscaba siempre la perfección. No aceptaba métodos ni escuelas, creó su propio arte marcial y encontró en él un camino (tao) para encontrarse a sí mismo y buscar "la verdad", su verdad.

Después de años de ahondar en su pensamiento, he escogido lo más esencial de su filosofía: destilar lo más importante y relevante de lo que pensó, dijo y escribió y darle un significado en la vida del ser humano actual, a partir de mi propia comprensión, estableciendo los pilares básicos que sirven como fundamento.

Bruce fue uno de los filósofos más prácticos de todos los tiempos. Era pura filosofía en acción. Había una gran profundidad en su filosofía personal, ya sea de manera consciente o inconsciente.¹ Era la filosofía lo que verda-

¹ John Little. Be water, my friend, pág. 15.

"Hice lo que quería hacer y lo que he hecho, lo he hecho con sinceridad y con lo mejor de mi habilidad."

Bruce Lee

deramente le apasionaba. Las artes marciales fueron tan sólo el medio que escogió para expresarla y para conocerse a sí mismo. Le interesaba más la filosofía que las doctrinas y dogmas, cuestionarlo y ponerlo todo en duda más que aceptar y someterse a un libro o a un gurú. En este aspecto Bruce era totalmente socrático.

Bruce Lee pensaba en las cosas de una forma totalmente diferente a cómo las pensamos habitualmente. Cuando en una entrevista le preguntaron si se sentía chino o americano, dijo que ninguna de las dos cosas, que tan sólo se sentía un ser humano. Su personalidad era tan fantástica que podía sumergirte en su mundo interior, cambiar tu actitud, modificar tus percepciones e incluso lograr que sintieras la armonía con el entorno.² Era una persona enormemente optimista. Por duros que fuesen los problemas, siempre decía: "¡Avante a toda máquina!",³ Walk on, sigue adelante.⁴

Bruce era un autodidacta nato y siempre sorprendía: sabía dibujar muy bien (en especial la figura humana en movimiento), incluso había realizado algún cursillo por correspondencia para poder realizar él mismo las ilustraciones de sus libros. Personas próximas a él, decían que era muy rápido dibujando bocetos, podía haber sido un artista plástico famoso. Era un excelente bailarín (ganó un famoso concurso de cha-cha-cha). Le gustaba comer bien, en especial comida china. Le encantaba escribir y era un empedernido lector. Era un hombre hogareño y, según su esposa Linda Lee Cadwell, un excelente marido y padre de familia (tuvo un hijo, Brandon, que murió accidentalmente, y por circunstancias un tanto extrañas en el rodaje de una película, y una hija, Shannon, que actualmente lidera la fundación de todo lo relacionado con su padre). Siempre estaba indagando, probando y llevando a la realidad sus sueños e ilusiones.

Bruce Lee detestaba las personas falsas, la hipocresía, decir mucho y hacer poco, la falsa modestia. Consideraba que aparentar lo que no se es ni lo que no se tiene es una forma de hipocresía, o sea, una debilidad surgida del miedo y de la inseguridad de no ser aceptado.⁵

Como artista marcial, Bruce Lee fue el gran revolucionario. Nadie lo ha superado. Tenía unas características físicas únicas. Su pasión por las artes marciales, su gran capacidad de trabajo, su naturaleza crítica e investigadora, su afán de superación constante y su fuerza



interior le llevaron a ser un referente universal. De una manera directa o indirecta, todo el mundo ha aprendido de él y, por generaciones que pasen, su mensaje siempre se mantiene fresco y vivo. Es impresionante lo que puede hacer un ser humano en tan sólo treinta dos años de vida, hecho que demuestra el gran potencial que tenemos todas las personas, si ofreciésemos la mejor versión de nosotros mismos. Su carisma, sus reflexiones y su ejemplo han sido y siguen siendo modelo para multitud de personas.

Bruce llevó a la práctica el mundo de las ideas, desechando lo inútil para dejar lo esencial y conseguir lo imposible a través de superar todas las dificultades sin ponerse límites. Gozad de sus pensamientos y que su sabiduría llene nuestro deambular diario para aprovechar al máximo nuestra vida y llegar al único sitio donde debemos ir: a nosotros mismos.

He pensado que una manera práctica y rápida de visualización era realizar este trabajo en forma de diccionario y lo he dividido en cuatro artículos consecutivos. No tan solo espero que os guste, sino que os sea útil en vuestro ambular personal. Me ha gustado mucho hacerlo y aunque es fruto de muchos años de reflexión sobre lo que Bruce nos aportó, soy consciente de que el ser humano siempre está por hacer. Aquí es donde he llegado hasta ahora, pero el camino siempre continúa.

ADAPTARSE

Hay que ser como el agua que se adapta a todo. Tanto puede llenar una taza como una tetera; se adapta. Fluir como ella, incesantemente sin pararse ni detenerse.⁶ El agua se adapta siempre al espacio que llena. Hay que adaptarse a cualquier forma; dejar la mente en blanco, que funcione por sí misma.⁷ No hay nada más blando ni que ceda más que el agua, pero, al mismo tiempo, el agua penetra en lo más duro y entra donde no hay lugar para entrar. El agua, la sustancia más suave, es capaz de alisar cualquier roca. Lo suave puede con lo duro. Es tan sutil que es imposible tomar un puñado; si la golpeas no la dañas; si le asestas un atajo, no la hieres.⁸ Lo que no opone resistencia no puede ser vencido.⁹ Es imposible envolverla en papel.¹⁰ Que corra el agua, o sea, dejarse llevar por el curso de la vida. Ser agua Be Water.

ANSIEDAD

La ansiedad es un anhelo que casi siempre lleva a la frustración,¹¹ el ingrediente principal del estrés. El ansia puede tener un aspecto positivo (ansia por saber) pero habitualmente es algo negativo. Nos inquietamos, nos preocupamos más de la cuenta, anticipamos y no gozamos del presente. Puede llegar a ser una forma de egoísmo egocéntrico. Hay que ir con cuidado con ansiar, dar tiempo al tiempo y aprender a esperar.

ANTICIPAR

Anticipar es negativo,¹² es como marcar el camino a seguir, a base de prejuicios. Anticipar es negarse a la propia capacidad imaginativa y dejar de lado la capacidad de improvisación. No anticipar es aprender a solucionar los problemas a medida que se van presentando, a superar los obstáculos del camino a base de dejarse fluir con ellos.

APLICAR

No basta con saber, hay que aplicar,¹³ aplicar lo que sabemos: poner manos a la obra.¹⁴ Querer algo no es su-

ficiente, debemos hacerlo.¹⁵ No hay suficiente con tener conocimientos. Las ideas son importantes, pero sobre todo hay que pasar a la acción.¹⁶ No se trata de acumular el conocimiento que vamos teniendo, sino de aplicarlo. Bruce era fiel reflejo de este pensamiento, llegando a ser un referente para millones de personas e inspiración constante para muchísimas más.¹⁷ Si no lo investigas ni lo pruebas por ti mismo, ¿cómo sabes que es correcto y práctico?¹⁸ ¿Cómo podrás explicarlo con tus propias palabras?¹⁹

Cree solamente la mitad de lo que veas y definitivamente nada de lo que oigas.²⁰ El psicoterapeuta alemán Fritz Perls decía que una persona no aprende siguiendo el método tradicional de recibir información y memorizar, puesto que así tan sólo acumulamos conocimiento; uno aprende realmente cuando experimenta y siente las cosas en su propia piel.²¹ Este mismo autor defendía el hecho de que no deberíamos buscar el conocimiento, sino la causa de la ignorancia.²² Los niños y niñas, en especial los más pequeños, son investigadores natos: se mueven constantemente, prueban, dan la vuelta a las cosas. No parar quieto es parte de nuestra naturaleza humana. Y es que la escuela, como decía el pedagogo Antón Semionovitch Makárenko, debe ser un laboratorio no un auditorio. Aprendemos, como decía John Dewey, cuando hacemos no cuando nos dicen; aprendemos cuando experimentamos, tal como decía Joan Lluís Vives; aprendemos por vivencia personal, como decía Jean-Jacques Rousseau. De la teoría a la práctica, de la reflexión a la acción, del sentimiento al pensamiento. Que aquello que aprendemos se relacione con

2 John Little. Be water, my friend, pág. 16.

3 Cartas del dragón, pág. 120.

4 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú.

5 Pensamientos extraordinarios, pág. 70.

6 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 57.

7 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 65.

8 Cartas del dragón, pág. 40.

9 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 66.

10 Palabras del dragón.

11 Pensamientos extraordinarios.

12 Pensamientos extraordinarios.

13 Cartas del dragón, pág. 133. Lo aprendió de Johann Wolfgang von Goethe.

14 John Little. Be water, my friend, pág. 41.

15 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 87.

16 Pensamientos extraordinarios.

17 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 36.

18 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 45.

19 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 49.

20 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 71.

21 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 157.

22 John Little. Bruce Lee. Artista de vida.

nuestra propia vida para que no quede en tierra estéril. Y que todo lo experimentemos por nosotros mismos, sin hacer caso de lo que digan los demás, puesto que acostumbran a ser prejuicios que predeterminan, de entrada, nuestra valoración, juicio y racionamiento. Se aprende por la acción, por la experiencia vivida, no por las palabras oídas, las frases leídas o por el consejo de alguien. ¿De qué sirve un libro de cocina si no podemos realizar las recetas que nos propone?

Bruce era el modelo, el ejemplo, el paradigma de persona que toma todo lo que puede serle útil, rechazando todo lo que es inútil para adaptarlo a sí mismo, a su manera de pensar y de actuar.²³ Por eso buscaba una aplicación inmediata de la filosofía, empezando por su vida cotidiana.²⁴ Por eso podemos considerarlo una de los filósofos más prácticos de todos los tiempos.

ARTE

El arte es una actitud ante la vida que la envuelve de alma y espíritu.²⁵ El arte nos sirve para expresar nuestros sentimientos. Sólo hay arte cuando la creatividad encuentra libertad. El objetivo del arte es proyectar una visión interior del mundo exterior. El arte es la música del alma²⁶ y una expresión de la vida²⁷ que trasciende todo tiempo y espacio y debe tener un fundamento filosófico. El arte es orden interior, necesidad de situar (o resituar) cada aspecto en el lugar que le corresponde, buscando el equilibrio. El arte es un medio para ir ha-

ciendo camino y avanzar.²⁸ Incluso el hecho de posicionarse ante la vida debe ser un arte y nosotros debemos de ser artistas de vida: percibir la esencia, el alma, promover la percepción espiritual a través de un arte, cultivar nuestro yo interior para mejorar como seres humanos²⁹ y ser uno con el entorno.³⁰ Debemos estar mucho más interesados en el proceso artístico que en el resultado final.³¹

BOOMERANG

Nada pasa en balde, todo tiene su efecto.³² Todo retorna a nosotros, somos los primeros en recibir los efectos de nuestras acciones. Es el efecto boomerang.

BRILLAR

Hay que brillar como la luz, pero sin deslumbrar.³³ Brilla para los demás, sin miedo.³⁴ Cada persona tiene todos los ingredientes para brillar por sí solo. El deber de todo maestro es procurar que cada alumno brille por él mismo. Sacar de nuestro interior el talento que tenemos, nuestras capacidades y aptitudes, únicas e irrepetibles. Ser luz (Be Light).

CALIDAD

No hay que buscar el éxito ni tan sólo pretender ser el mejor, tan sólo dar la mejor calidad.³⁵

CIRCUNSTANCIAS

No debemos permitir nunca ser víctimas de las circunstancias, porque es a partir de la creación de las propias circunstancias que podemos acabar configurando nuestro futuro.³⁶ Bruce decía: "¿Circunstancias? ¡Al infierno! Yo creo mis propias circunstancias, mis propias oportunidades". Crea las circunstancias que necesites para que se produzca lo que quieres.³⁷ Cada persona es ella y su mundo.³⁸ Conquistar esas circunstancias y superar las dificultades.

CONOCERSE

Hay que conocer nuestros propios límites pero, a la vez, no poner límites a nada. Tener confianza en nosotros mismos: conocernos. Conocerte a ti mismo para llegar a ser tú.³⁹ Todas las clases de conocimiento conducen (deben conducir) a conocerse uno mismo.⁴⁰ Para conocer a los demás, para amar a los otros, hay que conocerse a uno mismo. Hasta que no te conozcas tú, no podrás conocer a nadie más.⁴¹ Basarnos en lo real que hay en nuestro interior en lo que somos,⁴² no en lo que querríamos ser.

CORAZÓN

No me ofrezcas tu cabeza, ofrézcame tu corazón.⁴³ Pongo mi corazón en tus manos, pero te ruego que tú no me des sólo tu cabeza.⁴⁴ Más corazón, menos cabeza.

CREATIVIDAD

Nos distinguimos de los animales por nuestra capacidad creativa.⁴⁵ Vivir es expresar y para expresar hay que crear, no tan sólo repetir. Aunque primero se da la fase de imitación y luego la de creación, no podemos crear sin haber imitado antes. La creación nos conduce directamente a nosotros y al ser así, podemos sacar hacia afuera lo que albergamos en nuestro interior.



“Querer algo no es suficiente, debemos hacerlo. No hay suficiente con tener conocimientos. Las ideas son importantes, pero sobre todo hay que pasar a la acción...”

- 23 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 44.
- 24 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 56.
- 25 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 99.
- 26 Pensamientos extraordinarios.
- 27 John Little. Be water, my friend, pág. 229.
- 28 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 80.
- 29 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 244.
- 30 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 99.
- 31 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 118.
- 32 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària, pág. 34.
- 33 Pensamientos extraordinarios.
- 34 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària.
- 35 Pensamientos extraordinarios.
- 36 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària, pág. 28.
- 37 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària, pág. 31.
- 38 Pensamientos extraordinarios.
- 39 John Little. Be water, my friend, pág. 38.
- 40 John Little. Be water, my friend, pág. 40.
- 41 Miguel de Unamuno (1998). Soledad, Madrid: Biblioteca Nueva.
- 42 Marcos Ocaña. Bruce Lee. El guerrero de bambú, pág. 100.
- 43 Cartas del dragón, pág. 12.
- 44 Cartas del dragón, pág. 185.
- 45 Pensamientos extraordinarios.

DERROTA

Lo importante no es lo que sucede en nuestra vida, sino cómo reaccionamos nosotros ante lo que sucede.⁴⁶ Nuestra actitud mental es la que determina en qué nos convertimos: o en una persona que tropieza o en una persona que avanza. No hay derrota mientras hay esperanza.⁴⁷ La derrota no es más que el primer paso hacia algo mejor.⁴⁸ La derrota no existe mientras no te la reconoces a ti mismo.⁴⁹ Solamente estás derrotado cuando aceptas la derrota. Sentirse desanimado es una forma de estar derrotado. No te lo permitas. Si caes nueve veces, levántate diez.⁵⁰

DESTACAR

Tanto las personas que crean problemas como las que quieren tener éxito tienen necesidad de destacar, o sea, muestran una gran falta de estima.⁵¹ Hay que pasar lo más desapercibidos posible. La necesidad de destacar nos aleja de nosotros mismos.

DINERO

Riqueza, ostentación

El dinero debe ser un medio, no un fin. Y como tal medio, no puede comprarlo todo. Cuanto más valor concedemos a las cosas, menos nos valoramos a nosotros mismos.⁵²

A más riqueza exterior, más pobreza interior.⁵³ La ostentación es la idea de gloria que tienen los bobos.⁵⁴ Si este año ganas diez dólares, piensa siempre que el próximo año tal vez ganes sólo cinco; así que debes estar preparado.⁵⁵ Dinero y sabiduría son inversamente proporcionales.

46 Cartas del dragón, pág. 11; 123.

47 Toni de la Torre. Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària, pág. 48.

48 Pensamientos extraordinarios.

49 Cartas del dragón, pág. 150.

50 Pensamientos extraordinarios.

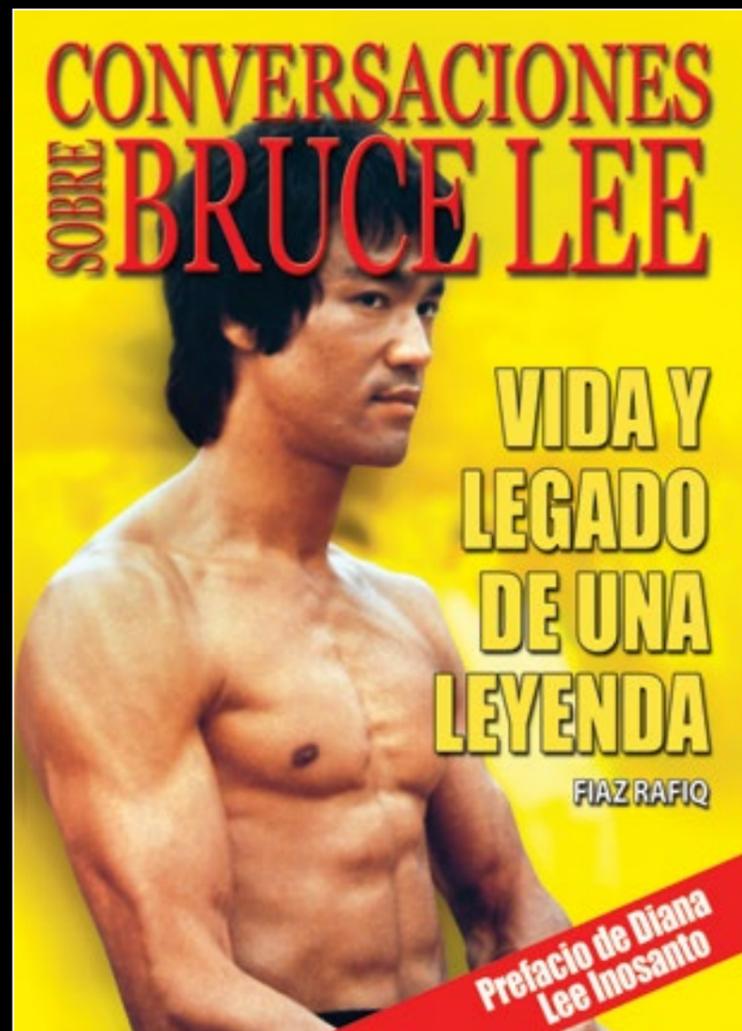
51 Pensamientos extraordinarios.

52 Pensamientos extraordinarios.

53 Pensamientos extraordinarios.

54 Pensamientos extraordinarios.

55 Pensamientos extraordinarios; Palabras del dragón, pág. 55.



"...Bruce Lee fue luchador, estrella de cine, innovador de las artes marciales, fanático del fitness, profesor y filósofo. No sólo tuvo éxito popularizando las artes marciales a una escala global, sino que también redefiniendo el género del cine de acción..."

"Tras la prematura muerte de Bruce Lee el 20 de Julio de 1973, 'Operación Dragón' –la primera y única película de Lee de Hollywood– pulverizó los récords de taquilla alrededor del globo, catapultándole a súper estrella mundial"

Prefacio de Diana Lee Inosanto

BIBLIOGRAFÍA

CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE

Vida y legado de una leyenda

Por **Fiaz Rafiq**

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 360
ISBN: 9788420305684

Bruce Lee permanece en lo más alto, en el top de las estrellas y figuras míticas más influyentes en el mundo. Cuarenta años después de su muerte, sigue siendo un best-seller perpetuo en las tiendas de vídeo y cómic, en camisetas y carteles. Ha influido en la cultura pop más que nadie antes y después. Lee fue incluido entre las 100 personas más influyentes del siglo 20 en la revista "Time". Ha alcanzado el icónico estatus de leyenda cultural y ha tenido un mayor impacto en más personas en todo el mundo que Elvis Presley, Marilyn Monroe y James Dean juntos.

En este libro de referencia, único e intrigante, el lector descubrirá una compilación de entrevistas exclusivas con los estudiantes originales de Bruce Lee, amigos, compañeros del estrellato y colegas. Aquéllos que lo conocieron mejor ofrecen su opinión sincera sobre el gran maestro de artes marciales y actor de cine de acción adorado por millones de personas alrededor del mundo. Sus memorias y relatos reflejan a Bruce Lee de una forma narrativamente sencilla como no se había expresado hasta ahora. Por otra parte –por primera vez– el lector descubrirá entrevistas exclusivas con algunos de los mejores boxeadores profesionales, culturistas, luchadores de UFC y personalidades de la industria cinematográfica, que constituyen un homenaje a la leyenda que sigue teniendo un impacto indeleble en los atletas y personas de todos los ámbitos de la vida. El lector disfrutará de más de 50 entrevistas atractivas y sugerentes. Luchador, estrella de cine, filósofo, maestro, aficionado al fitness: Bruce Lee continúa con nosotros a pesar de que su luz se apagó hace cuatro décadas. Ésta es una única y fresca visión sobre un hombre cuya misteriosa vida demostró ser uno de los enigmas más sorprendentes del siglo. "Conversaciones con Bruce Lee" es el último tributo al hombre cuyo legado sigue creciendo en todo el mundo.

En esta obra, se glosa la vida, la figura y el legado de Bruce Lee a través de 50 entrevistas a personajes tan diversos como: Alumnos originales (Jesse Glover, James Demile, Patrick Strong...), amigos (William Cheung, Hawkins Cheung, Greglon Lee...), coprotagonistas y colegas (Bill Ryusaki, Peter Mark Richman, Marlyn Mason...) y descubriremos su legado a través de: Sugar Ray Leonard, George Foreman, Dorian Yates, Lenda Murray, Randy Couture, Tito Ortiz, Dolph Lundgren, John Woo...

SOBRE EL AUTOR:

Fiaz Rafiq trabaja como columnista para la exitosa revista de artes marciales "Martial Arts Illustrated", y también colabora habitualmente con "Impact: The Global Action Movie Magazine". Es biógrafo de dos de los grandes iconos populares del siglo pasado: Bruce Lee y Muhammad Ali; sobre ellos ha escrito "Bruce Lee: Conversations", y "Muhammad Ali: Conversations", dos conocidas biografías, aclamadas por el público y por la crítica.

Sus trabajos periodísticos han sido publicados en revistas de los Estados Unidos, Inglaterra, Francia, Alemania y Australia. Rafiq también ha escrito para la famosa revista "Men's Fitness", y ha contribuido a la cobertura de la UFC para "The Sun". Como gran apasionado de la vida de Bruce Lee, colaboró con el documental oficial "How Bruce Lee changed the world".