

BRUCE LEE

Lo esencial de su filosofía práctica

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

TERCERA PARTE

MODA

La moda no puede durar porque es extrema y pronto cansará tanto a quien la luce como a quien la contempla.¹ Es algo pasajero, efímero, que se pierde inmediatamente. No es esencial en la vida de una persona ni tan sólo relevante o importante, puesto que la moda es algo que siempre te deja vacío de ti. Es imposición y amansamiento.

MODERACIÓN

Sólo perdura la sobria moderación porque el péndulo de la vida debe mantener el equilibrio.² Los filósofos griegos clásicos lo llamaban *phrónesis*. Ser cuidadosos, prudentes, eclécticos (buscar el punto intermedio) y juiciosos.

OBJETIVOS

Bruce estableció una lista de objetivos esenciales para el ser humano:³

- Determinar tanto lo que quieres como lo que no quieres.
- Vivir satisfecho con lo que se tiene.
- Ser digno.
- Ser próspero pero no rico.
- Estudiar mucho.
- Pensar tranquilamente.
- Hablar con amabilidad.
- Actuar con valor y franqueza.
- Soportar todo con alegría.
- Esperar la ocasión, no apresurarse nunca.
- Descartar la recompensa y la alabanza.
- Llegar a ser un auténtico ser humano.
- Comprometerse con tu trabajo; con lo que aportas al mundo.
- Hacerlo todo con honestidad y dedicación.

OBSERVAR

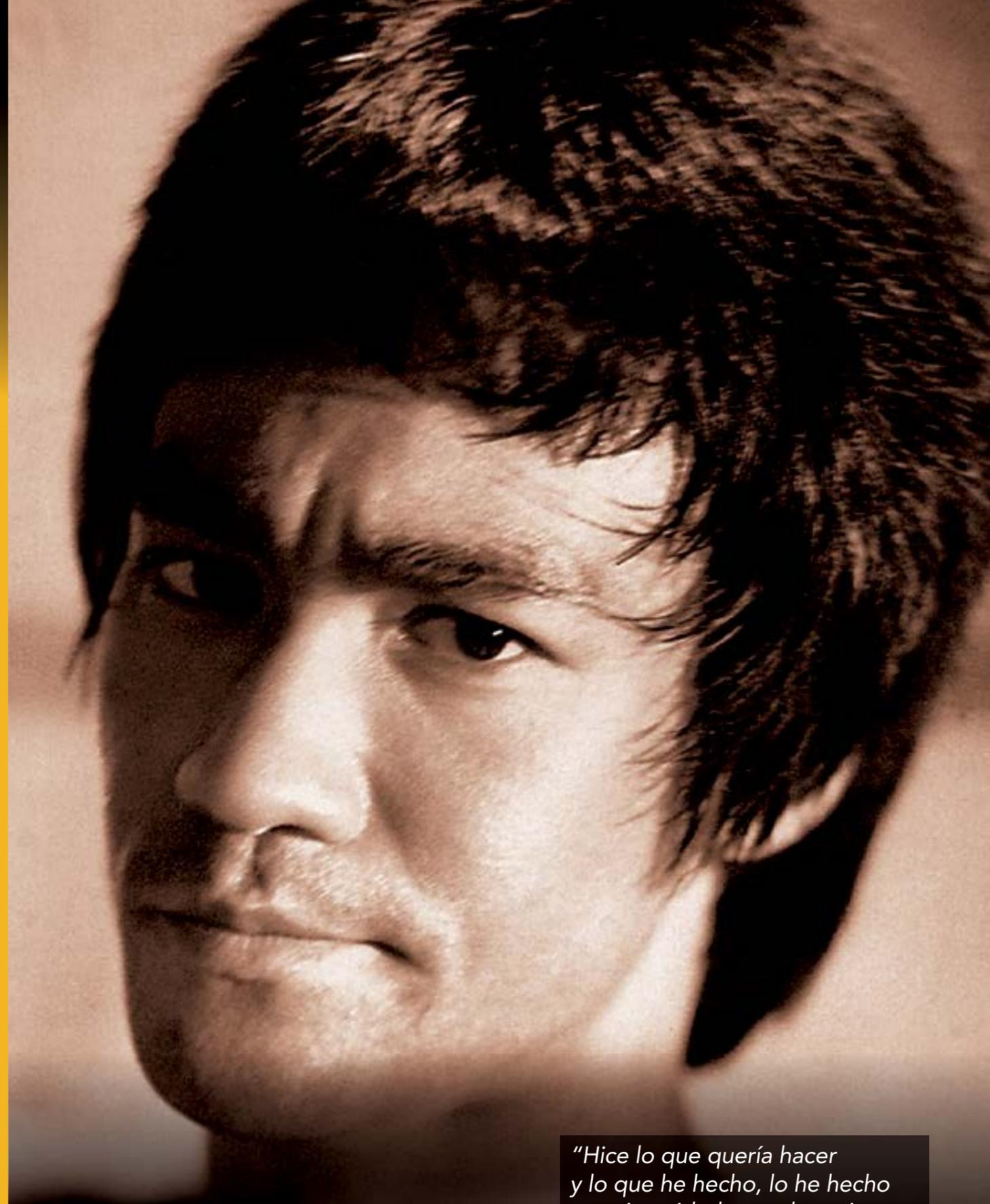
Observar sin intervenir, sin pensar en nada; contemplar con serenidad.⁴ Aprender a no pensar y a hacerlo sin juzgar.

¹ *Pensamientos extraordinarios.*

² *Pensamientos extraordinarios.*

³ *Pensamientos extraordinarios; John Little. Be water, my friend.*

⁴ *Pensamientos extraordinarios.*



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

Bruce Lee

OPTIMISMO

El optimismo es una especie de fe que te conduce a la superación personal. Apuntar hacia pequeñas metas aunque no lleguemos a ellas.⁵ El optimismo es esa fuerza que nos posibilita levantarnos cuando nos hemos caído y que nos impulsa a superar los obstáculos del camino, puesto que ya sabemos que están ahí para ponernos a prueba. Hay que ser optimistas y dejar el pesimismo para los buenos tiempos.

PACIENCIA

La paciencia no es resignación, sino una fuerza interior para continuar en un camino de paz.⁶ Habitualmente tenemos poca paciencia, ese hacer cotidiano que te vuelve una persona calmada y tranquila, que se toma las cosas serenamente, parecida a la ataraxia.

PASIÓN

Hacer las cosas con amor, con pasión y con serenidad. Poniendo el alma en ello. Dar lo mejor de nosotros en cada acto. Cuidar con esmero nuestra obra: la propia vida. Ser fuego (Be Fire).

PENSAMIENTOS

No derrocha nunca energía en preocupaciones ni en pensamientos negativos.⁷ El pesimismo elimina los instrumentos que nos hacen avanzar. Si crees que una cosa es imposible, la convertirás en imposible.⁸ Nadie alcanza nunca nada más que lo que piensa que puede alcanzar.⁹ Acabamos siendo mucho menos de lo que podríamos ser.¹⁰ Voluntad y optimismo van estrechamente unidos a nuestros pensamientos positivos.

PENSAR

Cogito ergo sum, Pienso, por lo tanto, soy. Tanto al sentir como al pensar tengo conciencia de que existo.¹¹ El



“Uno de los objetivos principales de todo ser humano es desarrollar al máximo sus potencialidades. Lo que llevamos en nuestro interior como algo único y personal.”

pensamiento es lo único en el universo cuya existencia no puede ser negada, porque negar es pensar.¹²

PERFECCIÓN

Perfeccionarse es una forma de madurar. Hacerlo día a día, sin llegar a preocuparse demasiado.¹³ La perfección entendida como tao, como camino. Perfeccionarse y no pretender ser el número uno, aunque aceptar a la vez no ser el número “dos”. No por competición con los demás, sino con uno mismo. Ni primeros ni últimos, avanzamos todos juntos.

POTENCIALIDADES

Desarrollamos un porcentaje mínimo de nuestro potencial.¹⁴ Uno de los objetivos principales de todo ser humano es desarrollar al máximo sus potencialidades. Lo que llevamos en nuestro interior como algo único y personal.

PROBLEMAS (Conflictos, fracasos, errores)

Los problemas, los fracasos, los momentos de decepción: es de aquí de donde debemos sacar las grandes lecciones. Desde un punto de vista etimológico, problema (pro-ballo) significa aquello que me catapulta hacia adelante, que me hace avanzar. No es en la vida apacible de donde sacamos la fuerza para luchar ni madurar, es en la dificultad donde debemos hallar la solución que viene implícita en el propio problema. Todo está ahí y nuestro reto es ser capaces de ir a la raíz de la situación, para ahondar en nuestra propia realidad. Cuando entiendes la raíz, entiendes todo lo que florece de ella.¹⁵ El remedio a todo problema se halla en el pro-

5 *Pensamientos extraordinarios.*

6 *Pensamientos extraordinarios.*

7 *Cartas del dragón.* Página 10.

8 Toni de la Torre. *Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària.* Página 49.

9 *Cartas del dragón.* Página 120.

10 John Little. *Be water, my friend.* Página 33.

11 *Pensamientos extraordinarios.*

12 *Pensamientos extraordinarios.*

13 *Pensamientos extraordinarios.*

14 *Pensamientos extraordinarios.*

15 Marcos Ocaña. *Bruce Lee. El guerrero de bambú.* Página 60.

pio problema. Es más, el problema es la solución al problema y esa solución, ese remedio siempre está en nuestro interior.¹⁶ El ser humano más fuerte del mundo se puede convertir en el más débil cuando encuentra un problema que lo supera.¹⁷ Dar un puñetazo es algo fácil, no hay que ser muy valiente para ello, sobrellevar la pérdida de alguien querido, por ejemplo, eso sí que necesita fuerza interior y autoconfianza.¹⁸ No te enfrentes ni te opongas a ninguno de tus problemas de una manera directa; fluctúa con ellos para superarlos, adáptate y evoluciona.¹⁹

Creer implica forzosamente equivocarse y aprender de los errores. Si no te equivocas nunca, no vives de verdad.²⁰ Con cada adversidad nos viene una bendición;²¹ Un shock actúa como recordatorio de que no debemos estancarnos en la rutina.²² Toda adversidad es una oportunidad para madurar, para crecer. La adversidad acostumbra a surgir cuando menos te lo esperas y se muestra tan antipática como un día de frío y lluvia. Hay personas que se rinden cuando surge una adversidad y se lamentan por ello. Bruce lo tomaba como una oportunidad para mejorar y evolucionar, tenía sed de aprender. Seguir el camino en busca de nuevas metas. Cada logro, una meta; cada problema, una lección. Jamás te

opongas frontalmente a ninguno.²³ Convertir un obstáculo en un escalón.²⁴ El propio problema es la disolución del mismo. Tendemos a superar nuestros problemas a medias, a veces ni tan solo los superamos, intentamos deshacernos de ellos lo más rápidamente posible. Y los vamos arrastrando de por vida, al igual que nuestros prejuicios. Así es muy difícil madurar, caminamos pero no avanzamos. Los conflictos no se resuelven nunca con resistencia, sino con adaptación y afrontándolos fluyendo con ellos. La inteligencia es la capacidad de adaptarse a las circunstancias y superar los problemas. No añadas preocupación a tus problemas. El nerviosismo y la irritabilidad crean problemas adicionales a los propios problemas.²⁵ Bruce reconocía que había tenido muchos fracasos, pero los usaba para obtener otros tantos éxitos.²⁶ No es posible aclarar el agua tibia removiéndola, solamente dejándola reposar. Mantén la calma y deja pasar el tiempo. La noche es buena consejera, dice el refrán. La piedra con la que uno tropieza se convierte en un escalón para continuar el camino.

RUTINA

No debemos anquilosarnos en la rutina.²⁷ La rutina y la repetición no engendran vida, son algo muerto. Por eso es tan importante cultivar cualquier arte. Imaginación y creatividad aniquilan la rutina.

SABIDURÍA

Las personas sabias no necesitan probar ni demostrar sus argumentos, si lo necesitan es que no son sabias.²⁸ La sabiduría es elección,²⁹ ser conscientes de nuestra ignorancia.³⁰ Si conociéramos la causa de nuestra ignorancia, seríamos sabios.³¹ Preguntar es más importante que responder. Una persona sabia aprende más de una pregunta tonta de lo que un tonto puede aprender de una respuesta sabia. El sabio siempre saca aspectos positivos de un contratiempo.³²

SENTIR

Hay que alejar todo pensamiento para que nuestra mente quede libre. Sentir y reaccionar de manera inme-

diata a lo que sucede. No tener una respuesta fija y predeterminada para cada acción.³³ No hay nada del mundo mental que no haya pasado primero por el tejido sentimental.³⁴ Cuando sientes, te emocionas (emotio: moverse hacia a fuera).

SER

La sociedad no nos permite ser totalmente nosotros.³⁵ Vivir es expresar lo que uno es.

SIMPLICIDAD

La simplicidad es el final del arte y el principio de la naturaleza.³⁶ Simplificar nuestra naturaleza humana, nuestra propia existencia. Ser simples como cuando somos niños.

SOLEDAD

La soledad es una oportunidad para descubrirte a ti mismo.³⁷ Precisamente algo que nuestra sociedad casi nos priva de hacer: aprender a estar solos. Hay momentos en los que necesitamos la soledad como la única manera de poder hacer un alto en el camino, vislumbrar el horizonte y continuar el camino. La soledad es paz con uno mismo. Ausencia de contacto e influencia externa para saber cómo somos realmente. La mayoría de actividades de nuestra cotidianeidad nos alejan de esta soledad tan necesaria.

TALENTO

El talento, entendido como algo propio, único, personal, intransferible. Es algo que hay que desarrollar. El talento no sirve de nada, sino hay esfuerzo.³⁸

TAO

El tao es un camino de verdad, de sabiduría. Un concepto filosófico que representa la correcta forma de actuar, tanto desde el punto de vista moral como social



y político.³⁹ No es un camino físico, es el recorrido interior a través de nuestro tiempo personal para llegar a nuestras propias metas y que nos permite vislumbrar cómo somos realmente. Para ello se necesita tiempo, el tiempo que nos brinda la vida. Cada persona sigue su propio tao. Para ello el ser humano debe enfrentarse a sus propias dudas, deseos, inseguridades... es decir, enfrentarse a sí mismo y ser responsable de sus propias acciones.⁴⁰

16 Bruce Lee. *Jeet kune do*.

17 Toni de la Torre. *Be Water, My Friend. Filosofía. Bruce Lee per a la vida diària*. Pàgina 39.

18 Marcos Ocaña. *Bruce Lee. El guerrero de bambú*. Pàgina 82.

19 Toni de la Torre. *Be Water, My Friend. Filosofía. Bruce Lee per a la vida diària*. Pàgina 23.

20 Toni de la Torre. *Be Water, My Friend. Filosofía. Bruce Lee per a la vida diària*. Pàgina 56.

21 *Cartas del dragón*. Pàgina 151.

22 *Cartas del dragón*.

23 *Pensamientos extraordinarios*.

24 Bruce Lee. *Jeet kune do*.

25 *Pensamientos extraordinarios*.

26 Marcos Ocaña. *Bruce Lee. El guerrero de bambú*. Pàgina 187.

27 *Cartas del dragón*. Pàgina 151.

28 Toni de la Torre. *Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària*. Pàgina 19.

29 *Pensamientos extraordinarios*.

30 *Pensamientos extraordinarios*.

31 Bruce Lee. *Jeet kune do*.

32 *Pensamientos extraordinarios*.

33 Marcos Ocaña. *Bruce Lee. El guerrero de bambú*. Pàgina 78.

34 Esto ya lo defendían tanto Comenius (siglo XVII) como Maria Montessori (siglo XX)

35 *Pensamientos extraordinarios*.

36 Marcos Ocaña. *Bruce Lee. El guerrero de bambú*, pàg. 66.

37 *Pensamientos extraordinarios*.

38 Toni de la Torre. *Be Water, My Friend. Filosofía. Bruce Lee per a la vida diària*. Pàg 38.

39 *Pensamientos extraordinarios*.

40 Marcos Ocaña. *Bruce Lee. El guerrero de bambú*. Pàgina 44.

Cuando hay un camino, hay una limitación.⁴¹ El camino obliga y recorta nuestra capacidad de improvisación y de actuación, de poder manifestar nuestra respuesta sin anticiparla. La construcción de la realidad se realiza paso a paso, construyendo nuestro propio camino; cada cual el suyo.

TIEMPO

La vida es tiempo, no hay que malgastarlo puesto que malgastar tiempo es malgastar la vida.⁴² Aión, Khrónos y Kairós: tiempo biológico, tiempo inexorable, interpretación propia del tiempo. Hay que hacer pedagogía del tiempo.⁴³ Piensa en el pasado en términos del recuerdo de los hechos y de los logros que fueron agradables. Piensa en el presente en términos de desafíos y de oportunidades y de la recompensa que puedes alcanzar si aplicas tu talento y tus energías. Piensa en el futuro en términos de alcanzar todas tus ambiciones dignas que posees.⁴⁴ Del pasado nos quedan los recuerdos. El presente es desafío y oportunidad. El futuro es la posibilidad de hacerlo.⁴⁵ Hay que ser tan anciano como lo son tus arterias, pero tan joven como lo sean tus ideas.⁴⁶

TRABAJO

Hacer nuestro trabajo con sinceridad e ilusión, poniendo lo mejor de nosotros. No estamos obligados a más.⁴⁷ Llegamos a donde podemos llegar, mientras haya conciencia de ello y conciencia de hacerlo lo mejor posible, no hay porque preocuparse.

TRANSPARENCIA

Mostrar nuestra coherencia interna, nuestra integridad individual.

VACIARSE

Para aprender hay que vaciarse, vaciar nuestra mente de nuestros pensamientos y, en especial, de nuestros

prejuicios. Dejar de lado nuestras ideas y conclusiones preconcebidas.⁴⁸ Hay que vaciar la taza: la utilidad de una taza radica en su vacío.⁴⁹ La única victoria es el aprendizaje.⁵⁰ Aprender es vaciar. Debemos viajar ligeros de peso. Limar, descartar, simplificar, separar lo esencial de lo importante, como el escultor que, de una piedra, va moldeando la figura, siempre sacando, nunca añadiendo. Nos debemos ir puliendo, como los lápices a los que sacamos punta. Ver lo que funciona para nosotros: que lo que hagas sea una simplificación para refinar lo que tienes.⁵¹ Más que una mente llena de conceptos, nos interesa una mente bien estructurada y ordenada. Que la mente pueda fluir libremente.

VERDAD

La verdad llega cuando la mente se sosiega y es capaz de escucharlo todo. Tu verdad es diferente de la mía. La verdad de hoy niega la de ayer. Solamente practicando la verdad la puedes encontrar para luego comprenderla. La verdad es un camino sin camino. No se encuentra en ningún libro ni en la opinión de ninguna persona.⁵² Un buen maestro indica el camino hacia la verdad, pero no lo ofrece:⁵³ verdad sin dogma. Es un concepto personal, no hay verdades absolutas, tan sólo compartidas. Nuestra verdad es nuestra propia forma de captar la realidad.

41 Bruce Lee. *Jeet kune do*.

42 *Pensamientos extraordinarios*; John Little. *Be water, my friend*. Página 274.

43 Y en esto, los libros de filosofía de la educación de Octavi Fullat, así como su novela *Eulalia, la-del-buen-hablar* (Editorial Ceac), nos pueden ser de gran ayuda.

44 *Cartas del dragón*. Página 150.

45 *Pensamientos extraordinarios*.

46 John Little. *Be water, my friend*. Página 160.

47 *Pensamientos extraordinarios*.

48 *Pensamientos extraordinarios*.

49 *Pensamientos extraordinarios*.

50 Toni de la Torre. *Be Water, My Friend. Filosofía Bruce Lee per a la vida diària*. Página 19.

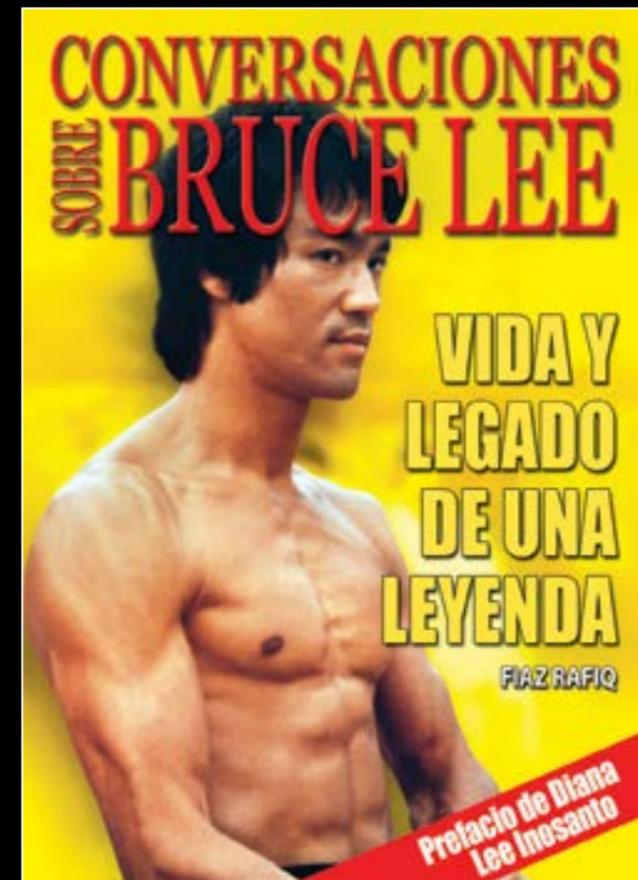
51 Marcos Ocaña. *Bruce Lee. El guerrero de bambú*. Página 80-81.

52 *Pensamientos extraordinarios*.

53 *Pensamientos extraordinarios*.

BIBLIOGRAFÍA

EDITORIAL ALAS
c/ Villarroel, 124 - bajos - 08011 Barcelona
info@editorial-alas.com - www.editorial-alas.com



CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE

Vida y legado de una leyenda

Por **Fiaz Rafiq**

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

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. 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...

“...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”