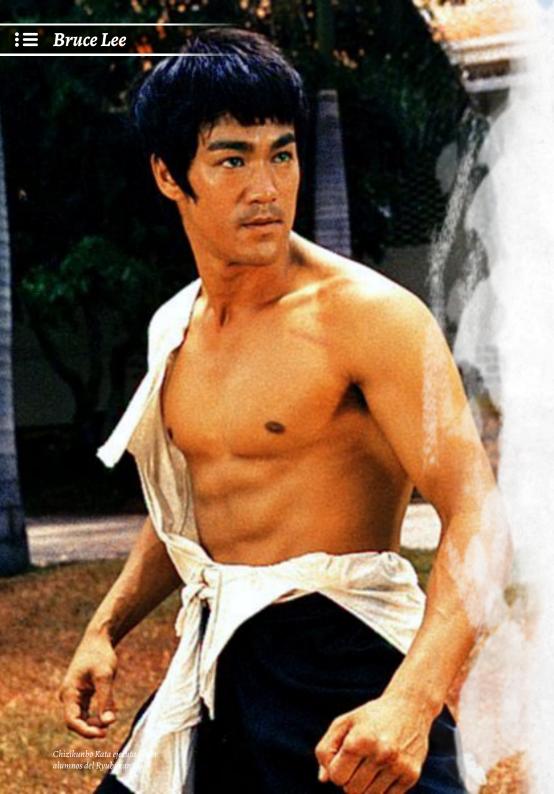


INTRODUCCIÓN

ruce Lee era un filósofo nato (recordemos que hizo estudios universitarios de filosofía) y encontró en las artes marciales la manera de expresar su manera de entender la vida y al ser humano. La profundidad de su filosofía personal, que se entrevé tanto en sus películas como, sobre todo, en sus escritos, es fantástica: nos sumerge en su mundo interior, provoca un cambio en nuestras actitudes y modifica nuestras percepciones. Su filosofía podría resumirse en una frase: Llegar a ser nosotros mismos, incluso en una sola palabra: Conocernos. A esta conclusión también han llegado otros filósofos, tanto orientales como occidentales: nuestra misión en la vida es llegar a ser un auténtico ser humano y para ello debemos conocer tanto nuestras posibilidades como nuestras limitaciones.

Para Bruce, todo conocimiento es, en realidad, autoconocimiento. Tanto lo que aprendemos como lo que realizamos en la vida debe llevarnos a conocernos para poder llegar a ser nosotros mismos. Fortalecer nuestro cuerpo físico y sacarle todo el partido mientras se disciplina la mente para conocer las causas de nuestra ignorancia. No importa que no hayamos conseguido algunas de las cosas que nos hemos propuesto, lo importante es que hayamos conseguido ser nosotros mismos, verdadera finalidad de la vida. Y para ello no se necesitan ni éxito ni recompensas financieras ni tan solo la opinión de los demás. Si no sabes quién eres te pasas la vida buscando cosas nuevas o diferentes, desgastán-



"Su filosofía podría resumirse en una frase: Llegar a ser nosotros mismos, incluso en una sola palabra: Conocernos"

dote en todos los aspectos, sintiéndote siempre frustrado e infeliz. La mayoría de personas tan solo viven por y para su imagen, en lugar de desarrollar su potencial y llenarse de dicha, se quedan vacíos, elaborando una fachada falsa de sí mismos. Hav que sacar el máximo provecho del potencial de cada cual para llegar a ser nosotros mismos, no pretender dar una imagen de alguien diferente (imitando la forma de ser o el comportamiento de otra persona) que cada vez se difumina más al mostrar quién realmente somos. Todo debe ser personal y distinto para cada persona. La respuesta se halla siempre en nuestro interior. El problema es la solución al propio problema. Nosotros mismos somos el combustible para encender la vela que nos aporta la luz para conocernos.

PRINCIPIOS DE BRUCE QUE SON PRINCIPIOS DE VIDA

A partir de su filosofía, he establecido una serie de principios que pueden ayudarnos si los aplicamos a nuestra vida personal:

Diferenciar lo que es esencial para nosotros de lo que no lo es Esto es siempre algo muy personal.

Absorber lo útil y desechar lo inútil

No importa cuánto hemos aprendido, sino cuánto hemos absorbido de lo que hemos aprendido. Eliminar, reducir e ir a lo esencial.

Cuando ya hemos aprendido algo debemos aprender a pensarlo de una forma totalmente diferente

Ser críticos y dar la vuela a las cosas: no quedarnos situados cómodame nte en la misma forma de pensar. Abrirse.

Añadir siempre algo propio

Cada ser humano es sagrado y aporta algo nuevo a la comunidad. Cuando las personas han acabado esta vida dejan una huella única; cada persona es un ser irrepetible.

Partir de nuestras experiencias para construir nuestra propia verdad

La verdad no se encuentra en un mapa, es algo personal: la adecuación de nuestra percepción de la realidad.

Aprender a dejar la mente en blanco

Llegar a un estado mental en el que sientes que nada te ata a este mundo ni a la vida: es cuando aprendemos que no tenemos nada que perder.

Mostrar siempre la meior versión de nosotros mismos

La mavoría de veces acabamos siendo mucho menos de lo que podríamos haber sido. Deberíamos hacer siempre un poco más de lo que se espera de nosotros.

Hagamos lo que hagamos debemos hacerlo con honestidad v dedicación

Comprometernos con nuestro trabajo, con lo que podemos aportar a la sociedad.

Adaptarnos a las situaciones y a las circunstancias, sean las que

Al igual que hace el agua que se adapta a todo. Be Water, my Friend, decía Bruce: la vida, al igual que el agua, continúa



siempre su curso, si se detiene, se estanca.

Hay que fluir, hay que adaptarse como lo hace el agua a cualquier forma: si se pone en un vaso, el agua es vaso, si se pone en una tetera, el agua es tetera.

Vaciar. Despojarnos de nuestras creencias

Hay que vaciar el vaso para poder poner de nuevo agua.

No basta con saber, hay que ponerlo en práctica.

Aplicar lo que sabemos, ponernos manos a la obra. No hay mejor teoría que una buena práctica que surge al haberla puesto en práctica.

No basta con querer algo, hay que hacerlo realidad.

Hay que responder a las situaciones sin intervalos. Pasar a la acción directa.

De las ideas (hipótesis) a la práctica (praxis).

El sentido de la vida surge cuando la vivimos con la máxima intensidad. No surge cuando la pensamos, ya que la vida no se explica, la vida se experimenta.

En la infancia hacemos exactamente esto: vivimos, sentimos. Y así debe continuar siendo a lo largo de nuestra vida.

Un buen profesor no enseña, simplemente te ayuda a conocerte mejor.

Provoca que cada ser humano saque lo mejor de sí mismo.

Ser flexible como el bambú: adaptarse.

Nos enfrentamos a la cosas de frente, chocando con ellas y lo que hay que hacer es adaptarse a las cosas, a las circunstancias a las situaciones como el bambú o el sauce que se mecen con el viento. El roble se queda quieto, rígido y se quiebra antes, el bambú se mece... en lugar de resistirse, aprender a fluir y a entremezclarse con la situación, nunca oponer resistencia. Lo suave triunfa sobre lo duro, lo flexible triunfa sobre lo rígido. Hay que seguir la naturaleza, no enfrentarnos a los problemas, sino

mecernos en ellos. Ser flexible pero no dócil; ser firme, pero no severo. La flexibilidad es sinónimo de vida; la rigidez lo es de muerte, una sentencia de muerte para el alma. Cuanto más flexible seamos, más fuertes acabaremos siendo.

La mente no debe desequilibrar el flujo de la vida

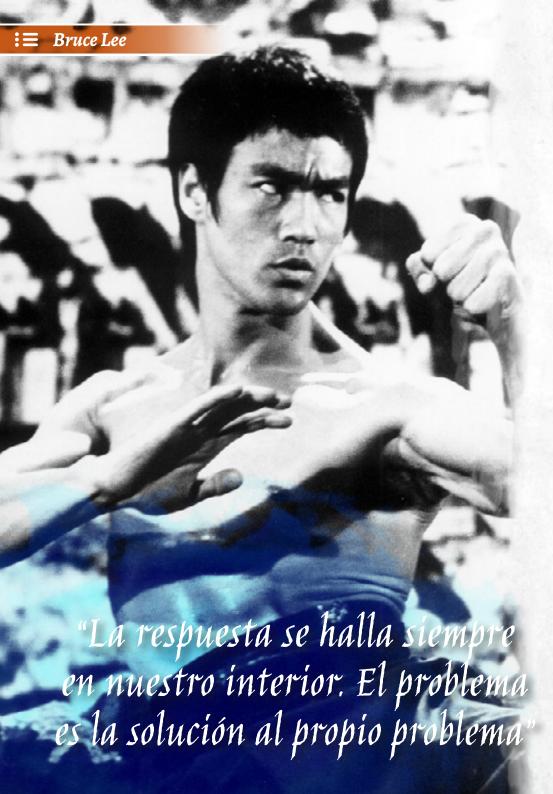
El gato se relaja, salta desde lo alto y cae de manera suave. No se llena la mente de pensamientos sobre cómo lo va a hacer. Cuando el ciempiés se paró a pensar cómo podía caminar con tantos pies sin enredarse en ellos, se tropezó y cayó.

Un ser humano es tan anciano como lo son sus arterias, pero tan joven como lo son sus ideas El racismo es una incorrecta percepción de la realidad: la unión de odio e ignorancia.

Bruce no se consideraba ni chino ni americano, simplemente un ser humano.

La vida es tiempo: no lo malgastemos

Vivir el ahora (carpe diem).



El arte es una expresión de la vida que hace visible la música del alma

Podemos realizar cosas que impresionen mucho a los demás pero si no sirven para expresarnos a nosotros mismos con franqueza y sin engaños; hemos perdido el tiempo.

El guerrero interior: competir tan solo con uno mismo

No hay que demostrar nada a nadie, tan solo a nosotros mismos. La lucha es diaria y, a veces, difícil: enfrontarse a los retos y problemas personales y superar los obstáculos es el gran reto.

Nada de dogmas

Bruce Lee no creía en ningún dogma ni religión, consideraba que todos alejan al ser humano de conocerse. Para él el concepto de Dios es el máximo exponente de lo que es nuestro potencial al máximo nivel. No creía en doctrinas ni verdades absolutas ni en cosas sobrenaturales. Buscar fuera de nosotros nos aleia de la verdadera naturaleza y, por tanto, de nosotros mismos. Hay que buscar en nuestro interior las causas de nuestra ignorancia. Lo que Bruce hacía no tiene por qué funcionarle a otra persona, aunque siempre es inspirador. Cada persona debe encontrar sus propias respuestas, en relación a sus propias demandas

y necesidades. Cuando encontramos un modelo que nos gusta, tendemos a imitarlo, a copiarlo. Esto es incorrecto. Lo que deberíamos hacer es coger ese modelo y adaptarlo a nosotros, que sea parte de nosotros, no nosotros parte de lo que imitamos.

Provocar a alguien para que reaccione de manera violenta es un signo de debilidad

Y lo es porque hemos permitido que los impulsos y/o los deseos de los demás controlen nuestra voluntad. Las personas que desafían al resto es que sufren alguna carencia, se sienten inseguros y para no sentirse así se muestran desafiantes.

Las artes marciales nos deben servir para noquear nuestras inseguridades y mejorar nuestros problemas emocionales.

Si haces lo que dices no es que seas engreído y chulo, sino que demuestras que lo puedes hacer. Si vas de chulo por la vida debes demostrar lo que dices.

Rendir al máximo nivel

Dar lo mejor de nosotros.

Una arte marcial no debe mostrar como hacer un movimiento y basta, debe enseñarnos que debemos sentir ese movi-

miento, que debes pensarlo para mejorarlo.

Los instructores tienen que enseñar a sus alumnas y alumnos a pensar, no a obedecer. Esto no es el Servicio Militar.

ALGUNAS MÁXIMAS DE BRUCE LEE QUE SON PRINCIPIOS DE SU FILOSOFÍA

Para Bruce la filosofía da fundamento a por qué vivimos, al por qué de la vida y de la existencia.

El arte es una forma de expresión de la vida

El arte es belleza y orden interior. Transciende todo tiempo y espacio.

La música del alma

La voz interior (también llamada vocación). Nuestra música, nuestro ritmo.

Luchar sin luchar

Luchar contra nuestras propias dudas y miedos.

Saber de nuestra propia ignorancia. Poner en duda nuestro conocimiento.

Yo no puedo enseñarte, tan sólo ayudarte

"Cuando las personas han acabado esta vida dejan una huella única; cada persona es un ser irrepetible"

Todo maestro debe procurar que el alumno se explore a sí mismo.

La respuesta está en nuestro interior, no fuera de él.

El verdadero profesor defiende a sus alumnos de su propia influencia.

Tener una vida que valga la pena recordar

Recordamos las personas por la vida que han tenido.

La vida está hecha de tiempo; si la quieres gozar, no lo desperdicies

Aión, Khrónos y Kairós. Diferentes maneras de interpretar el tiempo: el biológico, el cronológico, el personal.

Yo creo mis propias oportunidades

Todos tenemos nuestras oportunidades.

Cada persona es ella y su propia circunstancia.

Bruce va más allá: crear las circunstancias, no esperar a que vengan.

Conocer no es suficiente, hay que aplicar

De la teoría a la práctica, de la reflexión a la acción y al revés.

No son opuestas, sino complementarias; no hay una sin la otra.

De los problemas y fracasos es de donde debemos sacar las grandes lecciones

Pro-ballo: lo que me catapulta, lo que me hace avanzar.

El triunfo personal debe arraigar en la superación personal.

La vida es un viaje, no un destino



El proceso es mucho más importante que el resultado (que siempre es efímero).

Nos construimos como personas en el camino.

Aprender es vaciar; vaciar la mente

Aprender no debe ser acumular y sumar.

Limar, descartar, simplificar, separar lo esencial de lo importante.

Hay que ser como el agua que se adapta siempre al espacio aue llena

Tanto puede llenar una taza como una tetera; se adapta. Adaptarse al otro para saber reaccionar a lo desconocido.

La verdad está en nuestro interior

La verdad es un concepto personal: nuestra forma de captar la realidad.

No hay verdades absolutas, tan sólo compartidas.

Hay que ser suaves, nunca rígidos

Fluir, dejarse conducir por la propia vida. Una mente rígida da como resultado un cuerpo rígido; un cuerpo rígido lleva a una mente rígida.

Hay que sentir, no pensar

La dimensión emocional siempre pasa por delante de la dimensión mental.

Emoción (e-motio): moverse hacia a fuera: es directo.

Ser creativos

Vivir es expresar y para expresar hay que crear, no tan sólo repetir.

Psicológicamente, primero se da la fase de imitación y luego la de creación.

Una mente inteligente es la que siempre está aprendiendo

El ser humano siempre está haciéndose, nunca termina.

FILOSOFÍA DE BASE PARA **CUALQUIER ARTE MARCIAL**

Tendemos a dividir, etiquetar y fraccionar. No hay un interés en globalizar las artes marciales: "Tú eres de esta escuela. yo practico este estilo...". Artes marciales con un sinfín de variantes, escuelas y métodos. Pero todas tienen un principio común: el arte de la lucha. Deberíamos poner énfasis en el concepto "arte".

:=

El arte de la lucha entendido como la lucha del ser humano consigo mismo.

A veces el enfrentamiento entre artes marciales me recuerda la guerra entre religiones el intento inútil de ver cuál es la mejor, la verdadera. La mayoría de películas de artes marciales están lejos de esta idea, no me extraña que haya grandes profesionales que se hayan negado no tan solo a competir sino a salir en una película de artes marciales. Tantas películas con guiones mediocres y trucos cinematográficos han convertido las artes marciales en un algo muy alejado de su esencia.

Si en una comunidad hav una oferta de diferentes artes marciales. qué fantástico sería que sus profesores tuvieran la humildad de reunirse. de cuando en cuando, para compartir experiencias e ideas y que sus alumnas y alumnos se percatasen de que hay un interés globalizador que surge de la verdadera pasión por la lucha, o sea, para ahondar sobre la naturaleza humana y el sentido de la vida. La palabra clave es: "empatía". Nos entrenamos con otras personas, no en contra de ellas. Aprendemos unos de otros y de nosotros mismos. No las queremos utilizar para hacer daño ni para humillar a nadie. Al contrario, como dice el proverbio: Quien es fuerte tiene la obligación moral de ser bueno. En realidad el nivel máximo de valentía es llegar a ser una persona buena. ¡Eso sí que es ser fuerte!

De todo lo dicho anteriormente podemos dejar tres ideas básicas para reflexionar sobre ellas y que se puedan aplicar a cualquier arte marcial que pretenda, ante todo, ahondar en la sabiduría humana.

1. AUTOCONOCIMIENTO

- a) Conocerme para saber quién soy: autoconocimiento.
- b) Conocimiento del otro: a más conozco al otro más me conozco a mi: lo que me falta a mi te sobra a ti; lo que no me gusta de ti es quizás lo que aún me falta a mi (humildad y maduración).
- c) Conocer qué debo y qué puedo aportar a la comunidad.

2. ¿COMPETIR O COMPARTIR?

Siempre ha sido un debate difícil de apaciguar saber si hay que educar y enseñar para competir o para compartir. Competir nos deja vacíos a todos, excepto al que gana y a veces ni a éste. A Bruce no le interesaba la competición porque eso, a fin de cuentas, siempre te deja vacío, vacíos a todos incluso a veces al que gana, hecho por el cual muchos le acusaban de no querer enfrentarse por miedo a no saber demostrar lo que hacía en sus películas.

Una provocación que supo encajar bien a lo largo de su vida. La rivalidad debe ser con uno mismo.

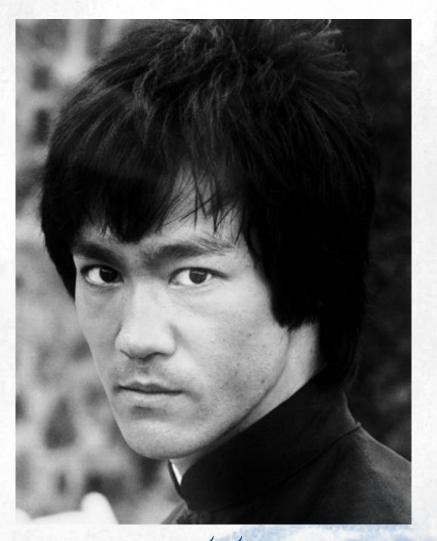
3. ¿QUÉ ES PERDER?

- a) ¿Cómo debemos afrontar este hecho? Tanto alumnado como profesorado.
- b) ¿Es necesario? Hacernos esta pregunta y fundamentarla.
- c) Quizás este binomio ganar-perder debería ser menos importante y centrarnos, como educadores o entrenadores, en el proceso humano. Quizás hemos dado demasiada importancia, en el mundo deportivo, al resultado y estamos descuidando al propio ser humano que puede quedar delegado a la frustración.

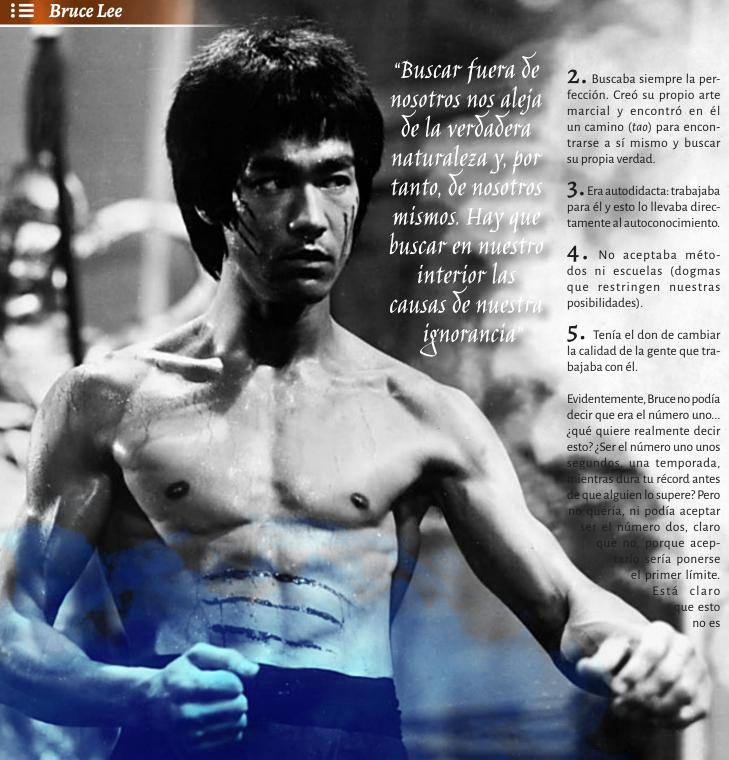
APUNTE FINAL

Acabamos con cinco características de Lee que complementan y redondean el título de este artículo. La mayoría de filósofos y pensadores, tanto occidentales como orientales, llegan a la conclusión de que nacemos para conocernos, para pulirnos, para madurar... para así comprender el porqué de la existencia y darle sentido. Ojalá las artes marciales nos ayuden a ello y podamos enfocar nuestro rumbo hacia nosotros mismos, verdadera diana de la vida.

1. Bruce nunca quiso competir por entender que la lucha callejera es muy distinta a la lucha en un *ring* o en un *tatami*.



"La flexibilidad es sinónimo de vida; la rigidez lo es de muerte, una sentencia de muerte para el alma"



Actualmente, Bruce, que buscaba tanto la belleza como la simplicidad del movimiento corporal, habría fusionado el JKD con la danza (de la que también era experto y apasionado), con cualquier tipo de danza. Se hubiera entendido muy bien, en su día, con Michael Jackson o. actualmente, con Michael Flatlev (el gran maestro de la danza irlandesa), también con ciertas artes circenses como el contorsionismo y la acrobacia (con la belleza de sus movimientos); también con la euritmia (el movimiento correcto) y con técnicas concretas como la técnica Alexander o el método de Joseph Pilates.

nada fácil y puede ser un arma de doble filo. puesto que el ansia de no ser el número dos puede ir en contra nuestro y llevarnos a la frustración e incluso, a veces, al abandono de lo que realizamos.

En aquellos días de los años 70, sus películas nos impactaron desde fuera. Con los años, su arte ha servido para impactarnos hacia dentro. Por eso su pensamiento sigue tan presente y vivo. Las artes marciales tan sólo eran el medio a través del cual él se iba construyendo como

persona. Cada persona debe

encontrar su medio.

Si queréis ahondar más sobre la filosofía y vida de Bruce Lee, os recomiendo, especialmente, los libros de John Little. Marcos Ocaña v la revista Brucelemanía

TONI GIMÉNEZ es cantante, músico y compositor de profesión. Especializado en música infantil y en música folk para adultos, realiza su trabajo en Cataluña. Doctor en pedagogía de formación y filósofo de afición. Persona inquieta y curiosa por multitud de cosas, tuvo relación con las artes marciales en su adolescencia pero las abandonó, con el paso del tiempo, para quedarse más con el arte que con la marcialidad y profundizar sobre su filosofía.

Encontraréis en su página web (www.tonigimenez.cat) todos los artículos que ha escrito sobre la filosofía de Bruce a lo largo de los años, de los cuales una gran parte han sido publicados en la revista Budoka 2.0.

Para contactar con él: tonigimenezfajardo@gmail.com