

CUPRINS

Introducere	11
1. Calea apei	19
Un băiat, un maestru <i>kung fu</i> și o barcă.....	21
Nu este necesară experiența în practicarea artelor marțiale.....	23
Nicio limitare.....	25
Fii conștient.....	26
Fii flexibil.....	31
Menține tensiunea adecvată.....	35
Fii conștient de scopul tău.....	37
Fii întreg.....	39
2. Ceașca goală	41
Golește-ți mintea.....	41
Descoperirea stării de neutralitate.....	42
Conștientizare fără alegeri.....	45
Nici „corect“, nici „greșit“.....	47
Ceea ce este.....	51
<i>Kung fu</i> mental.....	53
Mintea cea încăpățânată.....	55
Meditația ca instrument.....	57
Vacuitatea este un proces.....	61

3. Eternul student	63
„Harababura clasică“	63
Nu accepta niciun maestru	67
Pune-ți pălăria de cercetător.....	70
Cercetează-ți propriile experiențe.....	71
Înțelege-ți ignoranța	73
Începutul înțelegerii autentice.....	78
Puncte tari și puncte slabe	79
Ajutorul de sine	82
 4. Oponentul	 89
„Scena lui Lao“	89
Modelul necompetitiv.....	93
Cele șase maladii.....	95
Partenerul de antrenament.....	98
Jocul învinuirii.....	100
Asumă-ți propriul gunoi!.....	103
Comunicare autentică, relație autentică	105
Nu există „eu“	109
 5. Instrumentele	 111
Care este <i>kung fu</i> -ul tău?.....	111
Nu mă pot opri, așa că nu mă opresc	112
Instrumentul nr. 1 – Stabilirea unui obiectiv.....	116
Instrumentul nr. 2 – Acțiunea	120
Instrumentul nr. 3 – Afirmățiile	124
Instrumentul nr. 4 – Simbolurile	128
Instrumentul nr. 5 – Jurnalul	131
Instrumentul nr. 6 – Exercițiile fizice	133
Acceptă schimbarea	135
Începe chiar acum.....	138

6. Obstacolul	140
O dimineață nu atât de bună	140
Nu obstacolul contează	144
Continuă să mergi	146
Nu-ți toci instrumentele	148
Fii „nimeni“	149
Puterea spirituală a voinței	152
Redevino proprietarul propriului vis	154
7. Furtuna	157
Haos	157
Medicamentul	161
Actul de credință	164
Calea cu Opt Ramuri	165
Viziunea corectă	166
Scopul corect	167
Vorbirea corectă	167
Conduita corectă	167
Existența corectă	167
Efortul corect	168
Conștientizarea corectă	168
Meditația corectă	168
Entuziasmul este Dumnezeu	170
8. Vidul cel plin de viață	172
„Lovitura provine doar din ea însăși“	172
Este doar ceea ce este	173
Etapile cultivării	176
Prima etapă: Subiectivitatea	177
A doua etapă: Fluiditatea	178
A treia etapă: Vacuitatea	180

„Acoperirea intervalului“	182
E simplu.....	186
Primul miracol: ritmul tău va crește	188
Al doilea miracol: te vei simți plin de putere	190
Al treilea miracol: vei fi în siguranță!	192
 9. Jeet Kune Do: Calea pumnului care interceptează.....	194
A patra etapă: <i>Jeet Kune Do</i>	194
Să intre odată nenorocitul ăla de dragon!.....	198
„Devenirea mea“.....	202
Cum pot fi eu însumi?.....	205
Luna se oglindește în apa râului.....	206
Calea secretă către nirvana.....	208
Ceea ce îți aparține cu adevărat.....	211
 10. Prietenul meu.....	213
Să ni-l amintim pe Bruce Lee.....	213
Ți-ai făcut un prieten	216
Războinicul adevărat.....	221
„Când discipolul este pregătit, maestrul apare“.....	225
Cheia nemuririi.....	226
 Epilog	229
 <i>Mulțumiri</i>	231
<i>Despre autoare</i>	235

Calea apei

Apa poate curge repede sau lent,
dar scopul ei este implacabil,
destinul ei este cert.

Artele marțiale au fost marea iubire a tatălui meu. De la vârsta de 13 ani, când a început să practice *wing chun*, și până la sfârșitul vieții – la 32 de ani –, el a exersat, cu foarte puține excepții, în fiecare zi. Vorbind despre pasiunea lui pentru artele marțiale spunea: „Tot ce știu am învățat prin practica lor.” Avea o minte extraordinar de pătrunzătoare și de capabilă de introspecție și mă gândesc, adesea, ce destin luminos a reprezentat combinația dintre o minte ca a lui și o practică fizică atât de plină de combativitate.

După cum se poate constata, artele marțiale *sunt* o metaforă perfectă pentru viață în general. Există puține domenii în care miza este atât de personală și de mare ca într-o luptă. Eficiența în artele marțiale înseamnă a rămâne concentrat și a răspunde cu abilitate la cea mai teribilă dintre circumstanțe: amenințarea rănirii fizice. Atunci când manifesti măiestrie în luptă, nu numai că o întâmpini cu calm și abilitate, dar devii și un artist al mișcării, exprimându-te în momentul prezent cu o absolută libertate și siguranță. Când siguranța și viața proprie sunt în joc, a rămâne alert, flexibil și iscusit reprezintă o expresie uriașă a stăpânirii de sine.

Această filosofie a mișcării a fost la originea modului în care Bruce Lee a trăit fiecare aspect al vieții. El a fost mereu în căutarea a ceea ce mie îmi place să numesc „realul“. Lupta reală. Viața reală. Concepte trăite și verificate chiar pe stradă, aplicații în viața de zi cu zi. Nu-l interesau punctele câștigate sau loviturile controlate care caracterizau competițiile de nivel înalt din acele vremuri. El numea acel tip de luptă de competiție – orientată către câștigarea de puncte și plină de reguli despre cum să punctezi fără a provoca răniri – „înot pe uscat“.

Asta nu înseamnă că urmarea să provoace pe oricine la luptă, deși pe parcursul vieții lui chiar a răspuns câtorva provocări la luptă reală. Se antrena însă nebunește. Deși în multe arte marțiale existau echipamente de protecție, el a fost printre primii care au creat un echipament de antrenament destinat luptelor *full-contact* care să fie eficient pentru întregul corp. El a creat palmare* din mănușile de prindere de la baseball, aplatizându-le și umplându-le cu vată. A modificat pieptarul prințatorului de baseball, echipamentul de box, precum și mănușile de protecție a articulațiilor degetelor din *kendo*. Acest tip de echipament de antrenament a evoluat și a devenit ceva uzual în prezent, dar, în anii '60 ai secolului trecut, folosirea lui în *kung fu*-ul chinezesc (sau, cum îl pronunța tatăl meu în cantoneza lui nativă, *gung fu*) era ceva nemaiauzit.

Printr-un antrenament fizic dur și prin luptă, tatăl meu reușea în mod constant să traducă principiile minții în limbajul corpului: de la idee la acțiune. Multe (poate toate) principiile filosofice adoptate de el și-au avut originea în străduința sa de a deveni un practicant de succes al artelor marțiale. Apoi, așa cum se întâmplă cu toate principiile universale, și-a dat seama că, în fond, aptitudinile necesare practicării artelor marțiale sunt cuprinzătoare și profunde, perfect aplicabile și în arta de a fi o ființă umană.

Dar să începem cu începutul...

* În limba engleză, *focus mitts*. Mănuși purtate de partenerul de antrenament al unui practicant al artelor marțiale de contact, în care acesta din urmă lovește din diverse unghiuri pentru a-și exersa diferitele atacuri. (*N. red.*)

UN BĂIAT, UN MAESTRU *KUNG FU* ȘI O BARCĂ

Tatăl meu a început să studieze *wing chun kung fu* în Hong Kong, la vârsta de 13 ani. Maestrul lui (*sifu*) a fost Yip Man (translitterat, de asemenea, și Ip Man). Yip Man era un profesor foarte iscusit, care nu predă doar tehnicile fizice, ci le combina în lecțiile lui cu filosofia daoistă și cu principiile *yin* și *yang*. El își ilustra adesea învățăturile prin parabole preluate din natură, ca de exemplu diferența dintre un stejar și un arbore de bambus, pentru a sublinia necesitatea de a fi flexibil (la un vânt puternic stejarul se va rupe, în timp ce bambusul va supraviețui, pentru că se poate mișca odată cu vântul).

Tatăl meu era un discipol sârguincios care învăța foarte repede. El practica oricât de des putea, chiar și în afara antrenamentelor, ceea ce l-a transformat într-un elev-model.

Era însă și adolescentul a cărui poreclă din copilărie fusese Mou Si Ting – adică „acela care nu stă niciodată liniștit” – și a cărui poreclă ulterioară și nume de scenă au fost Siu Loong, adică „Micul Dragon”^{*}. Născut la ora Dragonului și în anul Dragonului, tânărul Bruce Lee era ca o văpaie, în întregime *yang*. Yip Man încerca mereu să-l învețe pe acest adolescent înfocat despre importanța blândeții, a fluidității și a flexibilității, nu numai despre cea a forței și a iscusinței.

Spre cinstea lui, tatăl meu încerca să asculte, dar nerăbdarea (și temperamentul) îi impuneau să scoată mereu tot ce era mai bun din el; în plus, se întreba: „Nu este mai bine să învingi oricum poți? Ce legătură are blândețea cu victoria?”

Într-o zi, Yip Man încerca să-l învețe pe tânărul Bruce să se relaxeze și să-și calmeze mintea, să uite de el și să urmeze mișcărilor adversarului. În esență, încerca să-l determine să practice arta detașării: să-i răspunzi

^{*} În chineza mandarină, Xiaolong 小龍. În întreaga lucrare am respectat transliterarea autoarei. (N. red.)

intuitiv unui adversar în loc să te atașezi de propria strategie, calculându-ți obsesiv loviturile și mișcările. Când tatăl meu continua în stilul propriu cu sudoarea picurându-i din sprâncenele încruntate, vizibil prins în capcana propriei sale istețimi și combativități, Yip Man intervenea din nou și din nou, cerându-i să-și conserve energia și să urmeze mișcarea naturală a lucrurilor. „Nu te opune niciodată naturii“, îi spunea el. „Nu fi mereu în opoziție frontală cu orice problemă, ci controlează-o mișcându-te odată cu ea.“ Într-un târziu el l-a oprit pe tânărul Bruce și i-a spus: „Nu mai practica săptămâna asta. Du-te acasă și doar gândește-te la ce ți-am spus.“

„Nu practica săptămâna asta?!“ Într-un fel, era același lucru cu a-i spune tatălui meu să nu respire timp de o săptămână. Fiindu-i interzisă prezența la antrenamente, Bruce a continuat să exerseze singur, a meditat și s-a străduit ca – prin contemplație solitară – să înțeleagă ce încerca să-i transmită maestrul lui. Frustrat și copleșit de surplusul de energie, el s-a hotărât într-o zi să ia o mică barcă și să navigheze pe apele portului Hong Kong, foarte supărat pe suplimentul său de timp liber.

După un timp s-a oprit din vâslit, stând pur și simplu tolănit în barcă și lăsând valurile să-l poarte. În timp ce era legănat de apă, și-a amintit de toată perioada pe care o petrecuse antrenându-se și a început să-și repete în minte cuvintele insistente ale maestrului său. Ce nu făcea bine? De ce nu putea înțelege ce-i spunea maestrul său? Nu avea niciun sens! Frustrarea ajunsese la apogeu. Plin de furie, s-a aplecat peste barcă și a lovit apa Mării Chinei de Sud de câteva ori, cu toată forța.

Deodată un gând l-a izbit și s-a oprit uitându-se la mâna sa udă.

Mai târziu tatăl meu a scris despre acest moment următoarele rânduri:

Nu mă învață, oare, această apă, chiar acum, principiul *gung fu*-ului? Am lovit-o, dar ea nu a suferit. Am lovit-o din nou cu toată puterea și totuși n-a fost rănită! Am încercat apoi s-o cuprind în pumn, dar s-a dovedit imposibil. Această apă, cea mai moale substanță din lume, care

Obstacolul

Crede-mă: în calea oricărui rezultat important există mereu obstacole mai mari sau mai mici, iar ceea ce contează este reacția pe care cineva o are în fața obstacolelor, nu obstacolele în sine. Înfrângerea nu există până când nu o admiți tu însuși!

O DIMINEAȚĂ NU ATÂT DE BUNĂ

În 1964, tatăl meu a susținut o demonstrație la Campionatul Internațional de Karate de la Long Beach, California. El a vorbit despre *gung fu*-ul chinezesc și a demonstrat câteva dintre tehnicile lui cele mai spectaculoase împreună cu elevi de-ai săi și alți voluntari. Charisma lui a atras privirile lui Jay Sebring, stilist în aranjarea părului al vedetelor de la Hollywood, care era prezent în public și al cărui client (un producător de film) îi vorbise recent despre un *show* în care avea nevoie de un actor asiatic. Jay a plecat de la turneu fascinat de acest tânăr – Bruce Lee – și l-a sunat pe clientul lui, William Dozier, pentru a-i povesti despre tatăl meu.

După un timp, când [părinții mei] s-au întors acasă în Oakland, a sunat telefonul; mama mea a răspuns. Când bărbatul de la celălalt capăt al firului a spus că este producător la Hollywood și că îl caută pe soțul ei, ea a crezut că este o glumă proastă. I-a transmis mesajul lui Bruce, iar când el

a sunat, la rândul lui, a fost rugat să vină la Los Angeles pentru a susține o probă la Hollywood.

Tatăl meu și-a făcut drum de la Oakland la Los Angeles la doar câteva zile după nașterea primului lor copil – fratele meu, Brandon –, susținând o probă pentru un film al lui Charlie Chan, *Fiul favorit* (*Number One Son*). El a entuziasmat asistența și, deși rolurile pentru *Fiul favorit* erau deja atribuite, producătorul l-a plăcut atât de mult pe Bruce, încât l-a plătit în avans doar ca să-l păstreze până când îl va putea distribui în alt rol. Curând după aceea i-a fost oferit rolul lui Kato din *Viespea verde* (*The Green Hornet*).

The Green Hornet și Kato formau o echipă anticrimă, care se lupta săptămână de săptămână cu o bandă de ticăloși. Tatăl meu fusese distribuit în rolul asistentului, dar nu putea ascunde cât de bun era, iar în scurt timp discrepanța dintre abilitățile de luptător ale lui Green Hornet și iscusința lui Kato a devenit evidentă, cel puțin celor pasionați. Din păcate (sau, poate, din fericire) serialul TV *Batman* – care începuse să fie difuzat în același timp cu *The Green Hornet* – s-a dovedit a fi mult mai popular, așa că *The Green Hornet* a fost anulat după doar un sezon.

Dar evenimentul capabil să-i schimbe viața se petrecuse deja. Tatăl meu a înțeles că prezentarea *gung fu*-ului său în spectacolul de masă se alinia perfect cu scopul vieții sale exprimat cu claritate: voia să arate întregii lumi măreția artei sale chinezești. A început să se gândească la faptul că, dacă ar crea propriile sale proiecte, ar putea aduce pe micul ecran portretul autentic al unui chinez și al artei sale marțiale chinezești; asta i-ar putea ajuta și, în același timp, educa pe oameni. El a anticipat și că o carieră de succes la Hollywood ar putea să furnizeze un venit confortabil familiei sale. Multe se puteau împlini ca urmare a acestei viziuni largi!

Îmi imaginez că a putut vedea acest nou țel pictat pe pânza minții sale la fel de clar ca și lanțul de școli pe care și-l imaginase odinioară și, fiind un visător practic, nu a „închis prăvălia“, mizând totul numai pe șansa numită Hollywood. A continuat să înființeze școli, deschizând-o pe a treia în Los Angeles, în 1967, și a continuat să ofere lecții private în

propria casă și în locuința altor oameni. În același timp a căutat mai multe oportunități legate de film și televiziune și a început să încerce să-și creze unele oportunități media pe cont propriu.

Între 1966 și 1971, tatăl meu a lucrat neobosit pentru a reuși la Hollywood. După ce *The Green Hornet* a fost anulat, era dificil pentru un bărbat de origine asiatică să obțină un rol principal (sau măcar un rol secundar consistent). Cum tatăl meu refuza rolurile care înjoseau portretul asiaticilor, asta îi limita oportunitățile. El fusese într-adevăr al doilea star dintr-un serial TV, dar nu era considerat încă o vedetă „monetizabilă”. Totuși, participa la probe cât putea de des și a obținut astfel mici roluri în câteva filme și la TV. A interpretat asiatici practicanți de *gung fu* în *Ironside*, *Here Comes the Bride* și *Marlowe* și a obținut, de asemenea, unele joburi legate de coregrafia luptelor.

Unul dintre elevii lui era scriitorul Stirling Silliphant, cu care colabora uneori pentru a-și îmbunătăți ideile creative. Un alt student a fost Ted Ashley, președintele Warner Brothers Studio, în fața căruia și-a promovat un număr de proiecte încercând să obțină susținere. În tot acest timp a continuat să se antreneze și să instruiască menținând astfel active trei școli – în Seattle, Oakland și Los Angeles. Cu alte cuvinte, făcea tot ce știa să facă. Lucra cinstit și din greu.

Pe la jumătatea anilor '70, cariera tatălui meu părea că se mișcă în direcția corectă. Promovase filmul *Flautul tăcut* (*The Silent Flute*) al studioului Warner Brothers, care a fost considerat o posibilă alternativă, și un serial TV numit *Luptătorul* (*The Warrior*) al aceluiași studio. Spera să se afle pe calea adevăratei împliniri a țelurilor sale, dar procesul lua mult timp, iar succesul era incert și părea depărtat. Așa că a continuat să se antreneze, să instruiască și să fie o prezență activă la Hollywood, mereu pregătit să folosească orice posibilitate care se iva.

Într-o dimineață, tatăl meu se pregătea să practice afară, ca de obicei. Se antrena în grădina din spatele casei, ceea ce este posibil în sudul Californiei în cele mai multe zile ale anului. Avea propriile greutăți și

propriul echipament de antrenament, cum ar fi sacii de box agățați de grinzi în curtea interioară din spatele casei; nu prea agrea sălile de forță la modă.

În acea zi, în mod special, avea multe de făcut și, deoarece dobândise deja un anumit nivel de pregătire fizică, s-a gândit că poate sări peste încălzire. A început cu ceea ce el numea Exercițiul de Bună Dimineața, în care pui haltera pe umeri și, în timp ce o menții fixă, te apleci în față, cu spatele drept, cât de mult poți (cu fața la genunchi dacă este posibil), apoi te ridici în aceeași manieră, cu haltera pe umeri; cunoscându-l pe tatăl meu presupun că aceasta era foarte grea. Este un exercițiu foarte dificil (și nu trebuie să-l încerci dacă nu ai deja experiența și antrenamentul potrivite). El a coborât cu haltera, dar, când a început să se ridice, a simțit o durere ascuțită; s-a auzit un pocnet în spate. A știut imediat că se întâmplase ceva grav.

Pe parcursul zilei starea spatelui său s-a înrăutățit, astfel încât ajunsese să nu mai poată sta drept și nici să se miște fără să simtă durere. A încercat să se odihnească și să trateze situația ca un sportiv (gheață, balsamuri etc.), dar durerea nu ceda, iar mobilitatea îi era serios afectată. Așa că s-a dus la medic pentru diagnostic. Medicul i-a spus că își rănise destul de serios al patrulea nerv sacral, recomandându-i repaos la pat. Acestea erau deja vești proaste pentru o persoană activă ca tatăl meu, care își câștiga existența pe baza condiției sale fizice, dar mai urmau și alte vești proaste. Medicul i-a spus că ar trebui să se obișnuiască cu ideea că nu va mai practica arte marțiale niciodată și că, de fapt, este posibil să nu mai poată merge niciodată fără să simtă o durere considerabilă.

Vești nu rele, ci devastatoare. Nu numai că nu mai putea lucra la Hollywood după o astfel de leziune, dar nu mai putea nici să se antreneze, nici să-i instruiască pe alții în mod eficient. Intrarea... obstacolului*.

* Aluzie la titlul celebrului film al lui Bruce Lee *Enter the Dragon* (*Intrarea dragonului*). (N. red.)