

A red dragon is depicted in a traditional Chinese style, winding across the cover. The dragon has a long, flowing mane, whiskers, and a body covered in detailed scales. It is surrounded by stylized blue waves and clouds. The background is a light cream color.

SHANNON LEE

Seja como a água

a filosofia de vida e
os ensinamentos de

BRUCE LEE

EDITORA
ALAÚDE

SHANNON LEE

Seja como
a água

a filosofia de vida e
os ensinamentos de

BRUCE LEE

Tradução de Rosane Albert

EDITORA
ALAUDE

Copyright © 2020 by Shannon Lee
Copyright desta edição © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *Be water, my friend: the teachings of Bruce Lee*

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. O uso das informações contidas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou psicólogo.

PREPARAÇÃO: Carolina Hidalgo Castelani
REVISÃO: Claudia Vilas Gomes, Rosi Ribeiro Melo
CAPA: Amanda Cestaro
IMAGENS DE CAPA: Daikokuebisu / iStock.com
PROJETO GRÁFICO: Cesar Godoy

1ª edição, 2021
Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Lee, Shannon
Seja como a água : a filosofia e os ensinamentos de Bruce Lee / Shannon Lee ; tradução Rosane Albert. -- 1. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

Título original: Be water my friend
ISBN 978-65-86049-26-8

1. Artes marciais - Filosofia 2. Filosofia oriental 3. Lee, Bruce, 1940-1973 4. Vida espiritual
I. Título.

21-60145

CDD-796.8

1. Artes marciais : Filosofia 796.8
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

2021
Alaúde Editorial Ltda.
Avenida Paulista, 1337,
conjunto 11, São Paulo, SP
CEP 01311-200
Tel: (11) 3146-9700
www.alaude.com.br
blog.alaude.com.br

Para meu pai.
Para minha filha.
Para você.

Sumário

Introdução 13

1. O caminho da água 23
2. A xícara vazia 49
3. O eterno estudante 75
4. O oponente 105
5. As ferramentas 131
6. O obstáculo 163
7. A tempestade 183
8. O vazio habitável 203
9. O modo de interceptar o punho 229
10. Meu amigo 253

Epílogo 273

Agradecimentos 275

Introdução

Quando eu ainda era criança, minha mãe dizia a mim e a meu irmão para não contar às pessoas que Bruce Lee era nosso pai. Ela reforçava: “Deixem que os outros conheçam vocês por aquilo que são sem essa informação”. Era um ótimo conselho, e por muitos anos contornei essa questão o melhor que pude. Evidentemente, minhas amigas acabavam por descobrir quando viam as fotografias de família penduradas nas paredes. Entretanto, como a maioria das garotas ainda cursava o Ensino Fundamental, sua única manifestação de espanto era um ligeiro levantar de ombros antes de colocarmos os patins ou sairmos pedalando as bicicletas. No entanto, conforme fui ficando adulta, passei a sentir como se estivesse guardando um segredo, e tornou-se cada vez mais difícil evitar o assunto,

principalmente depois que comecei a tomar conta do legado do meu pai em tempo integral. Se me esquivasse de todas as perguntas típicas para quebrar o gelo, como: “Então, o que é que você faz?” e “E como você chegou até aí?”, comecei a sentir que não estava apenas escondendo a informação, mas que, na verdade, eu mentia ao desviar a conversa para outra direção, e isso era errado. Afinal, não me envergonho de ser filha de Bruce Lee – me sinto honrada.

Não obstante, diria que o fato de ser filha de Bruce Lee e a reação exagerada das pessoas diante desse fato tornaram-se desafios para minha própria identidade. Talvez seja por isso que a essência da filosofia de autorrealização do meu pai (sim, Bruce Lee era um filósofo!) ressoe tão profundamente em mim. Como é possível honrar o simples fato de um DNA e, ao mesmo tempo, compreender que isso não quer dizer nada em relação à própria alma? Ou é possível? Diante da minha decisão de dedicar grande parte da minha vida para proteger e difundir o legado de um dos seres que me deram vida e que significou tanto para mim, as questões de identidade começaram a ficar muito nebulosas.

“Do que você se lembra a respeito do seu pai?”

Uma das perguntas que mais me fazem e que antes costumava me perturbar porque eu não conseguia respondê-la com clareza. Meu pai morreu quando eu tinha apenas 4 anos, então não tenho muitas histórias minhas com ele ou ensinamentos incríveis que ele tenha me passado diretamente como os seus contemporâneos fazem. Não tenho uma carta que ele tenha escrito especificamente para mim. E como poderia explicar que, apesar disso, eu sinto que o conheço a fundo? Como poderia expressar que sinto que o entendo de uma forma que outros que o “conheciam” podem nunca ter chegado perto disso?

Concluí que esses sentimentos – ligados à sua essência – são as lembranças que tenho dele. Eu o conheço de um modo que não é anuviado por qualquer tipo de conflito ou mágoa, ciúme ou competição, nem mesmo por ideias romantizadas. Conheço seu amor, a marca da sua energia, porque é nos anos de formação que conhecemos nossos pais – o que assimilamos através dos sentidos. A maioria das crianças não tem a memória cognitiva completamente formada e amadurecida até bem depois dos 4 anos. Precisamos aprender com o passar do tempo a interpretar e interagir com aquilo que absorvemos de nossa formação cultural. E, portanto, muitas vezes nos enganamos quando crianças; entendemos erradamente o significado porque não conseguimos compreender as sutilezas do que está acontecendo. Ainda não temos experiência de vida, mas sentimos as características fundamentais de tudo, de certo modo mais acuradamente do que nossos equivalentes adultos. Meu pai fazia brilhar sua luz amorosa sobre mim, e isso é muito claro. Recordo sua essência. Eu me lembro dele.

Ele era um ser humano verdadeiramente fenomenal em muitos aspectos – inteligente, criativo, culto, habilidoso, motivado. Esforçou-se muito para cultivar cada faceta de si mesmo. Em um dado momento, ele disse: “Alguns podem não acreditar, mas passo horas aperfeiçoando o que quer que eu faça”. Ele trabalhava não só esculpindo o corpo, mas modelando a mente, educando-se, desenvolvendo práticas e seu potencial. Ele também se empenhava em coisas pequenas, como ter uma bela caligrafia, falar e escrever corretamente, desenvolver uma compreensão coloquial do inglês usando jogo de palavras, aprender a dirigir um filme – a lista vai longe. O resultado disso tudo foi seu legado, que continua a ter importância quase cinquenta anos depois da sua morte.

Uma coisa que aprendi, por meio da prática e do entendimento da sua filosofia, é que você não precisa ser Bruce Lee para extrair o máximo da vida. Acredite em mim. Como sua filha, o estresse imposto para ser um décimo do ser humano que ele foi e da maneira que ele era tem sido esmagador, paralisante e aterrador. Várias vezes tem bloqueado meu caminho.

Então respiro fundo e me lembro: Bruce Lee não quer que eu seja Bruce Lee. Ainda bem. O que vai descobrir neste livro é que o desejo dele é que você seja a melhor versão de *si mesmo*. E ela será completamente diferente da de Bruce Lee porque você é você. Ele mesmo não era bom em uma *porção* de coisas. Mal conseguia trocar uma lâmpada ou cozinhar um ovo. Gostaria de vê-lo diante de algum móvel entregue para ser montado em casa. (Na minha imaginação, a peça acabaria sendo reduzida a cavacos, com a chave Allen cravada sem cerimônia na parede depois de ser arremessada em um momento de absoluta frustração.) Deixando esses detalhes de lado, as palavras dele devem incentivá-lo a pensar em um processo de autorrealização no qual investigue quem você pode ser, real e essencialmente – em que percebe para qual direção seu potencial o está levando e como cultivar *isso*. O que vai surgir será tão exclusivo, brilhante, edificante e energizado como era meu pai, mas do seu jeito e em seu próprio processo. E não apenas isso, você vai chegar a um propósito direcionado que vai lhe trazer mais paz de espírito e contentamento.

Afinal, foi assim que me propus a essa jornada. Não foi pelas camisetas legais (embora as camisetas sejam legais). Foi porque, como você também vai descobrir, tenho sido motivada e curada por essas práticas e ensinamentos. Eu não teria dedicado uma parte tão grande da minha vida para difundir o legado do meu pai se não valorizasse sinceramente o meu

tempo e o trabalho que faço. Quero que conheça seu lado filosófico e inspirador como eu o conheci e vivenciei. Desejo que consiga obter toda e qualquer coisa, por menor que seja, que contribua para trazer valor e qualidade à sua vida. Espero que se conecte às histórias da minha família contadas nestas páginas e que encontre algo de si mesmo nelas.

O que me qualifica para ser sua guia? Devo adiantar que não sou pesquisadora, educadora ou terapeuta, nem mesmo *coach* pessoal. Não sou especializada em nada, a não ser em Bruce Lee. E esse é um tipo de especialização que não se baseia em vasto conhecimento de dados, datas e eventos. Minha especialização reside no fato de tê-lo conhecido e ter sido amada por ele, na gratidão pelo seu dom, em viver seus ensinamentos o melhor que posso e em me esforçar para me descobrir.

E, mesmo sem todas as graduações e especializações, ainda escrevi este livro parte como prescrição, parte como alegoria, parte como revelação. Para aqueles que já estão algum tempo em uma jornada espiritual, este livro pode parecer simplista às vezes. É essa a intenção. Espero tornar essas ideias acessíveis ao maior número de pessoas possível, e, quanto mais longe o leitor for, mais profundas serão as mensagens que encontrará. Espero que fique comigo a fim de descobrir para onde os cursos d'água correm.

Nesta obra, eu me esforço para transmitir o que é a filosofia “Seja como a água” do meu pai e como a compreendi ao ficar mergulhada em sua vida e em seu legado por tantos anos. Para os que não estão familiarizados com essa citação do meu pai, ele chegou a essa compreensão pela prática de lutas marciais, que usaremos como metáfora para viver uma vida mais comprometida. Para mim, mais importante é a ideia de

ser como água e tentar incorporar suas características de fluidez e naturalidade à própria vida. A água consegue moldar sua forma a qualquer recipiente, seja ele maleável, seja ele resistente, ela é simples e naturalmente ela mesma o tempo todo e encontra um meio de manter-se em movimento e fluindo. Imagine se você pudesse aprender a ser tão flexível, senciente, natural e irrefreável? Para um artista marcial como meu pai, isso seria o ápice da técnica. Para mim, é o ápice da minha habilidade como pessoa de expressar a mim mesma, ter poder e ser livre.

Acredito verdadeiramente, e não sou a única, que meu pai foi um dos mais notáveis e profundos filósofos do século XX, só que poucas pessoas conheceram esse seu aspecto porque Bruce Lee era ator de filmes de ação e artista marcial – e, de algum modo, mais facilmente desacreditado como intelectual. Quando pensamos em um filósofo, nos vem à mente uma pessoa intelectualizada, com textos publicados ou que dê palestras inspiracionais e educacionais – não pensamos em um astro de filmes de ação. Mas meu pai era muito mais do que isso, como você vai descobrir, pelo modo como viveu e os ensinamentos que deixou.

Você pode se surpreender ao perceber que não sou tão detalhista em relação a este material, sou purista apenas quando se trata da *energia* de Bruce Lee. Não exercito a exatidão acadêmica com suas palavras. Onde achei útil ilustrar o que quero dizer, misturei citações literais e citações editadas para torná-las mais digeríveis. Usei diferentes tipos de linguagem (gíria, coloquialismo, referências culturais) para chegar ao objetivo da forma mais proveitosa possível. Apesar de ter empregado os pronomes de tratamento no masculino porque assim estava escrito nos ensinamentos do meu pai, por favor, saiba que este livro é para você, seja você quem for ou como se identifique.

Para a maioria, ainda estarei apenas roçando a superfície da profundidade que existe nesses pensamentos. Esta obra trata de muitos conceitos que foram cobertos por livros inteiros dedicados a eles e pelas práticas que se desenvolveram a partir daí, portanto, não é um mergulho completo em nenhuma área. Em tempo, é melhor vê-lo como uma introdução à perspectiva de uma vida de muitas possibilidades a serem exploradas. E você deve saber que, como sua guia, continuo a aprender e a crescer. Mas como dizia meu pai: “A boa vida é um processo, não uma condição. É uma direção, não um destino”.

Antes de ir adiante, quero alertá-lo para a característica naturalmente sinuosa deste material. A certa altura, vou sugerir que você use sua força de vontade, e algumas páginas depois vou propor que se renda à sua vontade. Talvez fique frustrado por essas aparentes contradições, mas elas não são realmente contradições, são apenas respostas diferentes para circunstâncias em constante mutação. Tenha em mente que a filosofia do meu pai, e mais especificamente o princípio “Seja como a água”, é realmente um ecossistema que abrange a totalidade da vida. Tente reter a ideia da natureza da água (maleabilidade, vitalidade) quando isso acontece, e serei o mais clara possível.

E, de suma importância, nosso objetivo não é adotar um programa ou uma orientação rígida em relação a nada, afinal, este é um livro sobre água, e a vida não é rígida nem programada. Pense no pneu furado ou no bônus inesperado. Precisamos criar espaço e permitir todas as voltas e reviravoltas da vida, altos e baixos, enquanto aprendemos a ser flexíveis, sencientes, naturais e irrefreáveis no meio de tudo isso. Aprender a maximizar o potencial e a fluidez em todo o seu ser não é algo que acontece da noite para o dia, e, na primeira vez que provar o gosto do sucesso e pensar que já

compreendeu tudo, vai se ver diante de um novo desafio, a face horrenda de todo o seu antigo condicionamento vai se erguer, e a frustração vai fazer você desejar esmurrar a parede. Nesse momento, vai ter de fazer a escolha, uma vez mais, entre se fechar ou crescer.

Nessas ocasiões, tente se lembrar destas palavras do meu pai: “As pessoas precisam crescer por intermédio de frustrações habilidosas, caso contrário, não terão incentivo para desenvolver os próprios meios e caminhos para lidar com o mundo”. E isso é verdade. Se nunca tentar nada mais difícil ou desafiador, na primeira vez que algo difícil ou desafiador acontecer, vai se sentir devastado e sem saber o que fazer. Ou talvez queira deitar no chão e se enrolar como uma bola. Tente encarar a frustração como uma professora ou, me atrevo a dizer, como uma amiga. Procure ouvir o que ela tem a dizer para e sobre você, sobre sua capacidade, suas crenças, onde precisa se estender um pouco mais, o que você realmente quer e ama, e deixe que ela o guie até um entendimento completo de si mesmo. Garanto que com o passar do tempo sua vida vai se abrir e começará a se sentir mais forte e mais livre.

À medida que prosseguirmos juntos na jornada da água, falaremos também sobre foco energizado e alegria. Trataremos de como lidar com a decepção e mudar as circunstâncias. Falaremos sobre como cultivar a fé em si mesmo e, nesse processo, como agir conscientemente em sua vida e como ficar concentrado e encontrar paz de espírito.

É um trabalho estimulante, mas é trabalho. Ocorrerão erros. Haverá bloqueios. No entanto, estamos jogando uma partida longa. Esse é um exercício para a vida inteira, e espera-se afinal que ela seja vivida completamente. Queremos fazer uma abordagem com envolvimento e comprometimento.

Desejamos procurar por coisas que nos digam algo e que incentivem o otimismo enquanto praticamos isso ao longo da vida. Não podemos negar que o processo exigirá esforço e que haverá fracassos, mas felizmente é possível aceitar que aprenderemos com eles, cresceremos e nos tornaremos ainda melhores. Você vai adotar uma postura apropriada para o exercício a fim de atingir o melhor de si mesmo – tranquilo e pronto para a vida. E vamos nos lembrar de que não estamos tentando ser Bruce Lee, mas, sim, nossa própria totalidade.

E, a propósito, você já começou o processo. Estivemos praticando isso aos solavancos durante toda a nossa vida. Talvez sem estarmos completamente conscientes, todos nós tentamos tirar o melhor partido da vida. Claro que sim! O que esta obra oferece é apenas outro ângulo de como isso pode ser feito. Quando ficou suficientemente interessado a ponto de escolher este livro e ver o que ele podia lhe dizer, você já sabia que desejava dar um passo além no caminho de pensar em algo mais para si mesmo. Então tentemos fluir com a corrente e vamos deixar isso divertido. Será uma grande experiência.

Enfim, trata-se de descobrir o que você ama, o que o energiza, quais são seus sonhos e quem é realmente o seu eu essencial. Fique a postos e, nas palavras do meu pai, se esforce para manter esta perspectiva enquanto avançamos:

Não fique tenso, mas esteja pronto – sem pensar, nem sonhar; sem se programar, mas sendo flexível. Fique vivo plena e tranquilamente, consciente e alerta; pronto para o que possa acontecer...

Compartilhe a sua opinião
sobre este livro usando a hashtag

#SejaComoAÁgua

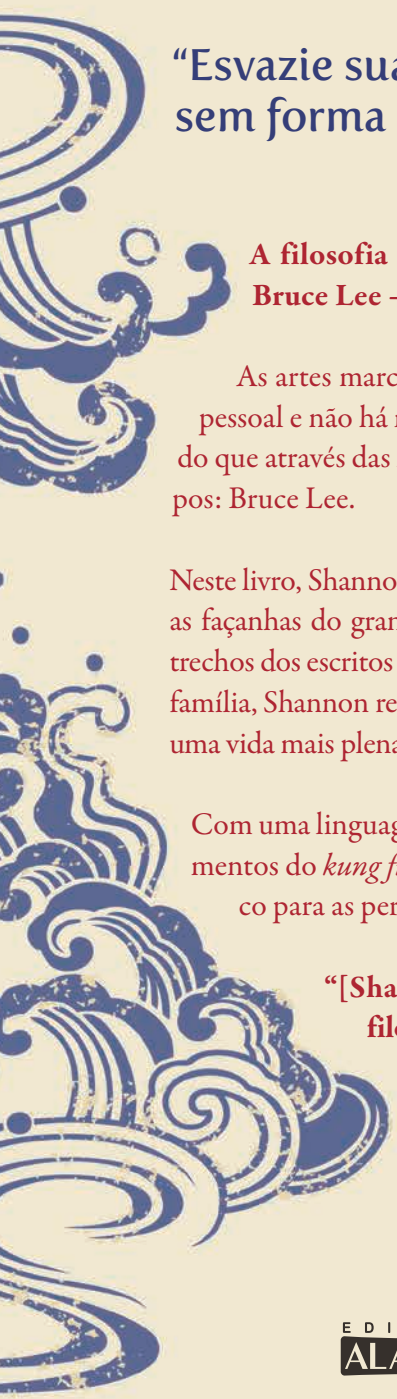
nas nossas redes sociais:



/EditoraAlaude



/AlaudeEditora



“Esvazie sua mente; seja sem forma,
sem forma como a água.”

— BRUCE LEE

**A filosofia de vida e os ensinamentos mais poderosos de
Bruce Lee – pelo olhar de sua filha**

As artes marciais são uma metáfora perfeita para o crescimento pessoal e não há maneira melhor colocá-la em prática na nossa vida do que através das lições de um dos maiores mestres de todos os tempos: Bruce Lee.

Neste livro, Shannon Lee revela a genialidade que está por trás de todas as façanhas do grande astro das telas do cinema e da TV. A partir de trechos dos escritos particulares de seu pai e das histórias íntimas de sua família, Shannon revela a filosofia e os ensinamentos de Bruce Lee para uma vida mais plena e consciente.

Com uma linguagem tão direta, poética e poderosa quanto os movimentos do *kung fu*, a autora nos oferece um maravilhoso guia prático para as percepções atemporais de Bruce Lee.

“[Shannon Lee] dá vida às duradouras lições e filosofias de seu pai. ‘Esvazie sua mente’, como diria Bruce Lee, e deixe-se levar por estas palavras.”

— *Newsweek*

EDITORA
ALAUDE

ISBN: 978-65-86049-26-8



AUTOAJUDA