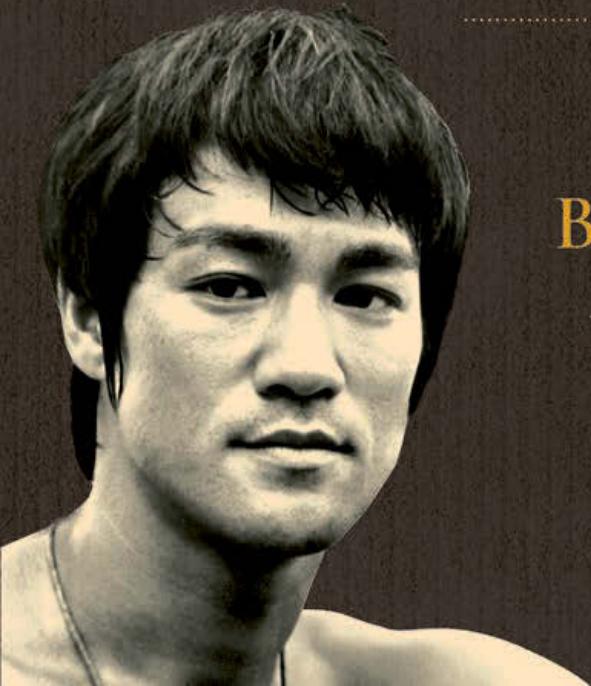


SHANNON  
LEE

SÊ  
ÁGUA,  
MEU AMIGO



As LIÇÕES de  
**BRUCE LEE** que  
vão transformar  
a sua vida



nascente

*Para o meu pai.  
Para a minha filha.  
Para si.*

# Índice

Introdução .....	9
1. A passagem aquática .....	19
2. A chávena vazia .....	47
3. O eterno aluno .....	75
4. O oponente.....	107
5. As ferramentas.....	135
6. O obstáculo .....	169
7. A tromba de água.....	191
8. O vazio vivo .....	211
9. O caminho do punho que interceta.....	239
10. Meu amigo.....	263
Epílogo.....	283
Agradecimentos.....	285

*Esvazia a mente.*

*Sê informe, amorfo, como a água.*

*Se deitares água num copo, ela torna-se o copo.*

*Se deitares água numa chaleira, ela torna-se a chaleira.*

*Se a deitares numa garrafa, ela torna-se a garrafa.*

*Ora, a água pode fluir ou pode açoitar!*

*Sê água, meu amigo.*

# Introdução

Quando eu era pequena, a minha mãe costumava pedir-nos, a mim e ao meu irmão, para não dizermos que Bruce Lee era o nosso pai. Dizia: «Deixem que as pessoas vos conheçam por quem são, sem essa informação.» Era um excelente conselho, e durante muitos anos evitei o assunto em todas as conversas em que era possível. Claro que os meus amigos acabavam sempre por descobrir, quando me visitavam e viam as fotografias da nossa família nas paredes. No entanto, entre quase todas as raparigas do liceu, isso significava apenas um encolher de ombros, antes de calçarmos os patins ou irmos andar de bicicleta. Contudo, à medida que entrava na idade adulta, comecei a sentir que estava a guardar um segredo, e as conversas foram-se tornando mais difíceis de evitar, em especial depois de ter começado a cuidar a tempo inteiro do legado do meu pai. Se me esquivava às habituais perguntas utilizadas para quebrar o gelo, como «Então, o que fazes?» e «Como é que te envolveste nesse projeto?», começava a sentir que, mais do que esconder informação, estava a mentir por omissão, e não me sentia bem. Afinal de contas, não tenho vergonha de ser filha de Bruce Lee — sinto-me honrada.

Devo, no entanto, admitir que ser filha de Bruce Lee e ver a forma como as pessoas reagem a essa informação de maneiras tão avassaladoras foi, por vezes, um desafio à minha própria identidade. Talvez seja por isso que sinto que a filosofia central de autoatualização do meu pai (sim, Bruce Lee era um filósofo!) ecoa tão profundamente em mim. Como pode uma pessoa honrar a singularidade do seu ADN, ao mesmo tempo que comprehende o que este nada significa, no que à sua alma diz respeito? Ou será que significa? Junte-se a minha decisão de passar uma boa parte da existência a proteger e promover o legado de um dos seres humanos que me deu vida e que tanto significado tem para mim, e as questões da identidade começam a tornar-se deveras confusas.

«De que te lembras em relação ao teu pai?»

É a pergunta que mais vezes me fazem e que me costumava perturbar profundamente, porque não conseguia responder com clareza. O meu pai morreu quando eu tinha apenas 4 anos, por isso não tenho grandes recordações nem espantosas pérolas de sabedoria que ele me tenha transmitido diretamente, como os seus contemporâneos. Não tenho uma carta que me tenha dirigido especificamente. E como poderei explicar que, apesar disso, sinto que o conheço de um modo tão essencial? Como poderei articular que sinto que o comprehendo de uma maneira que os que o «conheciam» poderão não compreender?

Tenho vindo a concluir que estes sentimentos — do que é a sua natureza essencial — são as minhas recordações dele. Conheço-o sem o peso de quaisquer conflitos ou dores, ciúmes ou concorrência, ou mesmo de quaisquer noções exageradamente romantizadas. Conheço o seu amor, a assinatura da

sua energia. Conheço-a porque, nos nossos anos formativos, é assim que conhecemos os nossos pais — através do que captamos com os sentidos. A maioria das crianças só tem uma memória plenamente formada, cognitivamente madura, muito depois dos 4 anos de idade. Temos de aprender, com o tempo, a interpretar e a interagir com o que assimilamos através das nossas construções culturais. E é por isso que, tantas vezes, interpretamos mal as coisas quando somos crianças; atribuímos um significado incorreto porque não conseguimos compreender as subtilezas de tudo o que se está a passar. Ainda não tivemos a experiência de vida. Mas sentimos a qualidade de tudo, em certos aspetos mais intensamente do que os nossos correspondentes adultos. O meu pai fez brilhar sobre mim a luz do seu amor, e lembro-me disso com clareza. Lembro-me da sua natureza essencial. Lembro-me dele.

O meu pai era um ser humano verdadeiramente fenomenal em muitos aspetos: inteligente, criativo, erudito, hábil, determinado. Trabalhava com verdadeiro afinco para cultivar todos os aspetos do seu ser. A certa altura disse: «Há quem possa não acreditar, mas passei horas a aperfeiçoar o que quer que tenha feito.» Trabalhava não só para esculpir o corpo mas também a mente, para se educar, fazendo evoluir as suas práticas, desenvolvendo o seu potencial. Também trabalhava nas pequenas coisas, como ter uma bela caligrafia, escrever e falar com correção gramatical, desenvolver uma compreensão coloquial da língua inglesa através do reconto de anedotas, aprender a realizar um filme — e a lista continua. E, em resultado disso, criou um legado que continua a ser relevante 47 anos após a sua morte.

Contudo, se aprendi alguma coisa através da prática e da compreensão da sua filosofia, é que não precisamos de ser Bruce Lee para aproveitar a vida ao máximo. Acredite em mim. Sendo sua filha, a pressão autoimposta para ser um décimo do ser humano que ele era e da *maneira* como era tem sido opressiva, paralisante e aterradora. Conduziu-me a um bloqueio por várias vezes ao longo da vida.

É nesses momentos, contudo, que inspiro fundo e me lembro: Bruce Lee não quer que eu seja Bruce Lee. Graças a Deus. E o que irá descobrir neste livro é que o que Bruce Lee quer é que seja a melhor versão de *si mesmo* que possa ser. E isso será completamente diferente de ser Bruce Lee, porque, bem, o leitor é o leitor. E sabe que mais? O próprio Bruce Lee não era bom em *muitas* coisas. Quase não conseguia mudar uma lâmpada ou cozer um ovo. Gostava de o ver a tentar montar uma peça de mobiliário do IKEA. (Na minha imaginação, a peça termina sempre feita em pedaços, com a chave inglesa espetada, sem cerimónias, no estuque da parede para onde é lançada, numa frustração impotente.) Mas, excluindo isso, as suas palavras deveriam encorajá-lo a considerar um processo de autoatualização através do qual olha para quem poderá ser, real e essencialmente — em que constata para onde o puxa o seu potencial e como trabalhar para o cultivar. O que irá emergir será tão único, tão luminoso, tão edificante e tão enérgico quanto o meu pai era, mas à sua maneira e no seu próprio processo. E, mais do que isso, irá terminar com uma sensação centrada de propósito que lhe trará muito mais paz de espírito e alegria.

Foi, afinal de contas, por essa razão que me meti nisto. Não foi por causa das T-shirts fixes (embora as T-shirts sejam

fixes). Foi porque, como virá a descobrir, também eu tenho sido profundamente afetada e curada por estas práticas e palavras. Não teria dedicado uma tão grande parte da minha vida a promover o legado do meu pai se não sentisse sinceramente que era merecedor do meu tempo e promoção. Quero dar-lhe a conhecer este lado profundamente filosófico e inspirador dele, tal como eu o conheço e sinto. Quero que receba todas as migalhas ou bocadinhos que consiga, que contribuam com algo de valor e de bondade para a sua vida. E espero que estabeleça uma ligação com as histórias da minha família, contidas nestas páginas, e que descubra nelas algo de si.

Então, o que me qualifica para ser o seu guia? Devo dizer-lhe desde já que não sou investigadora, educadora, terapeuta ou mesmo *life coach*. Não tenho qualquer experiência no que quer que seja para além de Bruce Lee. E mesmo este tipo de experiência em particular não tem por base um vasto conhecimento de datas, horas e eventos. A minha experiência consiste em tê-lo conhecido e em ter sido amada por ele, em sentir gratidão pelo dom que ele representa, em viver as suas palavras o melhor que consigo e em tentar, diligentemente, encontrar o meu próprio ser.

E, mesmo sem os diplomas e a experiência, escrevi este livro em parte como prescrição, em parte como alegoria e em parte como revelação. Para aqueles que já vão avançados na sua viagem espiritual, este livro poderá, por vezes, parecer simplista. Pretende sê-lo. Espero poder dar acesso a estas ideias ao maior número de pessoas possível. Mas, quanto mais avançar neste livro, mais profundas se irão tornar as mensagens. Espero que permaneça comigo para descobrir por onde correm as águas.

Neste livro, darei o meu melhor por partilhar o que é a filosofia «Sê Água» do meu pai e como a comprehendo depois de tantos anos mergulhada na sua vida e legado. Para aqueles que possam não conhecer esta citação do meu pai, surgiu primeiro no âmbito da sua compreensão da prática das artes marciais, que iremos usar, ao longo deste livro, como uma metáfora para a possibilidade de viver a existência da forma mais envolvida possível. Contudo, mais importante para mim, a ideia de ser como água é tentar encarnar as qualidades de fluidez e naturalidade na própria vida. A água pode adaptar-se a qualquer recipiente, pode ser suave ou forte, é sempre e naturalmente ela mesma, e encontra uma forma de se manter em movimento e em fluxo. Agora imagine se pudesse aprender a ser assim tão flexível, senciente, natural e imparável? Para um praticante de artes marciais como o meu pai, este poderia ser o auge da técnica. Para mim, é o auge da minha capacidade, enquanto ser humano, de autoexpressão, de poder e de liberdade.

Acredito verdadeiramente, e não sou a única, que o meu pai foi, na realidade, um dos mais notáveis e profundos filósofos do século xx. Acontece apenas que não há muitas pessoas que o conheçam sob essa luz, porque foi uma estrela do cinema de ação e um praticante de artes marciais — o que torna mais fácil ignorá-lo enquanto intelectual. Quando pensamos num filósofo, pensamos normalmente em alguém erudito, publicado ou que realize palestras inspiradoras e educativas. Não pensamos numa estrela do cinema de ação. Mas o meu pai era muito mais do que isso, como irá descobrir, pela maneira como viveu a sua vida e pelas palavras que deixou para trás.

Poderá surpreendê-lo descobrir que não sou muito perfeccionista em relação ao material. Não sou uma purista de Bruce Lee em relação ao que quer que seja para além da sua *energia*. Não pratico uma exatidão académica em relação às suas palavras. Sempre que considerei útil ilustrar o que quero dizer, combinei e editei citações para as tornar mais digeríveis. Uso tipos de linguagem diferentes (calão, coloquialismo, referência cultural) para transmitir as minhas ideias de um modo tão utilitário quanto possível. E tenderei a recorrer, com maior frequência, a pronomes do género masculino, porque as palavras do meu pai eram, normalmente, expressas dessa forma, mas por favor saiba que este livro foi escrito para si — quem quer que seja, como quer que se identifique.

Em geral, não farei mais do que saltitar pelas pedras ao longo da superfície relativamente à profundidade existente dentro destes pensamentos e ideias. Este livro abrange muitos conceitos acerca dos quais foram escritos livros inteiros e, como tal, não é um mergulho em profundidade, plenamente instrutivo numa qualquer área. Em vez disso, será preferívelvê-lo como uma introdução à perspetiva de uma vida de rica exploração e profundas possibilidades. E, enquanto sua guia, deverá saber que também eu estou ainda a aprender e a crescer. Mas, como dizia o meu pai: «A boa vida é um processo, não um estado de existência. É uma direção, não um destino.»

Antes de mergulhar, quero alertá-lo para o caráter naturalmente sinuoso deste material. A determinada altura vou sugerir-lhe que aplique a sua força de vontade, e, várias páginas adiante, vou sugerir que refreie a sua vontade. É possível que se sinta frustrado ao ver tais contradições. Mas não são

verdadeiras contradições. São apenas respostas diferentes a circunstâncias em constante mutação. Não se esqueça de que a filosofia do meu pai, e mais especificamente o princípio «Sê Água», é, na realidade, um ecossistema que engloba toda a existência. Tente agarrar-se à ideia da natureza da água (a sua aplicabilidade, a sua vitalidade) quando isso acontecer, e tentarei dar o meu melhor para ser clara.

Mais importante: não pretendemos adotar uma postura ou programa rígidos em relação a nada. Afinal de contas, este é um livro acerca da água. E a vida não é rígida nem está programada. Basta que o pergunte ao súbito pneu furado ou ao bónus inesperado. Precisamos de arranjar espaço e de permitir todas as curvas e contracurvas, subidas e descidas da vida, ao mesmo tempo que aprendemos a ser flexíveis, sencientes, naturais e imparáveis no meio de tudo. Aprender a maximizar o seu potencial e o seu fluxo no seu ser como um todo não vai acontecer da noite para o dia, e a primeira vez que sentir o sabor do sucesso e pensar que já percebeu tudo, tropeçará perante um qualquer novo desafio, sentirá o velho condicionamento vir à tona, e a frustração levá-lo-á a querer bater com os punhos na parede. Nesse momento, terá de realizar uma vez mais a escolha entre fechar-se e crescer.

Nesses instantes, tente recordar estas palavras do meu pai: «As pessoas têm de crescer através de frustrações habilidosas, caso contrário não terão qualquer incentivo para desenvolver os seus próprios meios e formas de lidar com o mundo.» E é verdade. Se nunca tentar nada difícil ou desafiante, da primeira vez que lhe acontecer algo desse género, será derrubado e não saberá o que fazer. Ou poderá querer enrolar-se em posição fetal e enfiar-se num buraco.

Por isso, tente encarar a frustração como um mestre ou, atrever-me-ei a dizê-lo, um amigo. Tente escutar o que tem a dizer, sobre si e sobre as suas capacidades, sobre as suas crenças, sobre onde precisa de aplicar um pouco mais de tensão, sobre aquilo que quer e ama realmente, e deixe-se guiar até uma plena compreensão de si mesmo. Prometo que, com o passar do tempo, a sua vida se abrirá e começará a sentir-se mais poderoso e mais livre.

Enquanto encetamos juntos esta viagem da água, falaremos igualmente acerca da concentração enérgica e da alegria. Falaremos sobre lidar com a derrota e as circunstâncias desafiantes. Falaremos sobre cultivar a fé em si mesmo e a fé neste processo, sobre estar ativamente consciente dentro da vida, centrar-se e alcançar paz de espírito.

É um trabalho entusiasmante, mas é trabalho. Existirão erros, ocorrerão bloqueios. Mas estamos envolvidos num jogo de longo prazo. Iremos praticá-lo para toda a vida. Afinal de contas, a vida foi feita para ser vivida em pleno. Queremos encará-la com uma sensação de envolvimento e compromisso totais. Queremos olhar para as coisas que nos dizem alguma coisa e alimentar o nosso otimismo, enquanto o praticamos ao longo de toda a vida. Podemos avançar que se trata de algo que irá exigir esforço, que irão ocorrer falhanços, mas esperamos poder aceitar que seremos capazes de aprender com eles, crescer e tornar-nos ainda melhores. Aprenderemos a adotar uma postura adequada em relação à nossa prática de nos tornarmos o melhor que podemos ser, simultaneamente relaxados e prontos. E, o que é mais importante, recorde-se que não estamos a tentar ser Bruce Lee. Estamos a tentar ser completamente nós mesmos.

E, já agora, já começámos. Temos estado a praticá-lo em soluções e arranques durante todas as nossas vidas. Podemos não estar plenamente conscientes disso, mas todos temos estado a tentar fazer o melhor que conseguimos com as nossas vidas. Claro que temos! Aquilo que este livro oferece é apenas mais um ponto de vista sobre como o poderemos fazer. Ao sentir-se suficientemente intrigado para pegar neste livro e ver como lhe poderá falar, já sabe que está interessado em dar mais um passo pelo caminho que o leva a considerar algo mais para si mesmo. Por isso, tentemos ir com a corrente e tornemos a viagem divertida. Façamos dela uma experiência grandiosa.

Afinal de contas, a ideia é, de facto, descobrir aquilo que ama, que lhe dá energia, o que compõe os seus sonhos e quem é, na realidade, o seu ser mais essencial. Portanto, prepare-se, e, nas palavras do meu pai, tentemos manter esta perspetiva enquanto avançamos:

Não ser tenso, mas pronto; não pensar, mas não sonhar;  
não ser fixo, mas flexível é ser vivo, plena e calmamente,  
consciente e alerta; pronto para o que quer que possa  
acontecer...

# 1

## A passagem aquática

*A água pode fluir rápida ou lentamente,  
mas o seu objetivo é inexorável,  
e é certo o seu destino.*

As artes marciais eram a paixão de eleição do meu pai. A partir dos 13 anos de idade, quando começou a praticar o *wing chun*, até ao fim da sua vida, aos 32 anos, praticou todos os dias, com poucas exceções. A propósito da sua paixão pelas artes marciais, disse: «Tudo o que aprendi, aprendi através da prática das artes marciais.» Tinha uma mente extraordinariamente arguta e perspicaz, e penso frequentemente que foi uma jogada brilhante do destino que uma mente como a sua estivesse ligada a uma prática tão física e combativa.

Afinal de contas, as artes marciais são uma metáfora perfeita para a vida. Existem poucas disciplinas em que as apostas sejam tão pessoais e tão elevadas como num combate.

A proficiência nas artes marciais é a prática de se manter centrado e habilmente receptivo sob a mais difícil circunstância: a ameaça de danos físicos. Quando uma pessoa tem mestria no combate, não só entra no confronto com compostura e habilidade como se torna um artista do movimento, expressando-se poderosamente no presente imediato, que se desenrola com absoluta liberdade e certeza. Quando a sua segurança pessoal, ou mesmo a vida, estão em risco, permanecer alerta, móvel e hábil é um feito imenso de autodomínio.

Esta filosofia do movimento era como Bruce Lee vivia cada aspeto da sua vida. Estava sempre atrás daquilo a que chamo «o verdadeiro». O verdadeiro combate. A verdadeira vida. Os conceitos provados nas ruas. As aplicações no dia a dia. Não lidava com pontos ganhos ou toques leves aplicados, como era o estilo da altura, nas competições de alto nível. A esse tipo de combates competitivos orientados pela classificação, com tantas regras acerca de como marcar pontos sem provocar lesões, chamava «nadar em terra seca».

O que não é o mesmo que dizer que andava pelas ruas a desafiar todos aqueles com quem se cruzava para um combate, embora tenha combatido numa mão-cheia de verdadeiros confrontos durante a sua vida. O que fazia era treinar ao máximo. Ainda que existissem equipamentos protetores para toda uma variedade de artes, foi dos primeiros a recuperar diversas peças independentes de modo a criar verdadeiros equipamentos de treino de combate que permitissem o contacto pleno com todo o corpo. Fazia luvas de treino recorrendo a luvas de beisebol, que alisava e forrava com acolchoados. Reutilizava a proteção de peito do recetor de beisebol e equipamentos de boxe, bem como as luvas de proteção de nós dos

dedos do *kendo*. Este tipo de equipamento de treino evoluiu e é hoje habitual, mas nos anos de 1960 era desconhecido no *kung fu* chinês (ou, como pronunciava o meu pai no seu cantonês nativo, «*gung fu*»).

Através de um insistente treino físico e de combate, o meu pai teve a oportunidade de traduzir princípios entre mente e corpo — da ideia à ação — numa base constante. Grande parte (e possivelmente tudo) do que defendia filosoficamente começou primeiro com uma abordagem para se tornar um praticante de artes marciais de sucesso. Depois, como acontece com todos os princípios universais, acabou por se aperceber de que as aplicações das artes marciais eram amplas e profundas — e inimitavelmente aplicáveis à arte de ser humano.

Mas começemos pelo princípio.

### **Um rapaz, um mestre de *kung fu* e um barco**

O meu pai começou a estudar *wing chun gung fu* em Hong Kong, aos 13 anos de idade. O seu *sifu* (ou professor) era um homem de nome Ip-Man (também conhecido como Yip Man). Ip-Man era um professor muito dotado que, para além de ensinar técnicas físicas, combinava nas suas lições a filosofia taoista e os princípios do *yin* e do *yang*. Ilustrava frequentemente os seus ensinamentos através de parábolas acerca da natureza, como a utilização da diferença entre um carvalho e um bambu para apresentar uma ideia (o carvalho acaba por estalar sob o vento forte, ao passo que o bambu sobrevive porque se move com o vento).

O meu pai era um aluno dedicado e aprendia depressa. Praticava fora das aulas sempre que podia e tornou-se um excelente instruendo. Mas também era um adolescente — um adolescente cuja alcunha de infância fora Mou Si Ting, que se pode traduzir por «Aquele que Nunca Está Quietos» — e cuja alcunha posterior, e nome de palco, seria Siu Loong ou «Pequeno Dragão». Nascido na hora do dragão e no ano do dragão, o jovem Bruce Lee era todo fogo, todo *yang*. E Ip-Man estava sempre a tentar ensinar a este adolescente apaixonado a importância da brandura, da fluidez e da flexibilidade, não apenas da força e da astúcia.

É verdade que o meu pai escutava e tentava, mas a sua ansiedade (e o seu temperamento) levava a melhor sobre ele; além disso, perguntava-se se não seria melhor ganhar recorrendo a todos os meios possíveis. O que tinha a brandura que ver com a vitória?

Certo dia, Ip-Man estava a tentar ensinar o jovem Bruce a relaxar e a acalmar a mente, a esquecer-se e a seguir antes os movimentos do seu adversário. No fundo, estava a tentar levá-lo a praticar a arte do distanciamento — responder intuitivamente a um adversário em vez de ficar enredado na sua própria estratégia, calculando obsessivamente os seus próprios golpes e movimentos. Quando o meu pai se fechava na sua própria via, visivelmente encurralado na sua esperteza e combatividade, com o suor a pingar-lhe da testa franzida, Ip-Man avançava uma e outra vez para lhe dizer que conservasse a energia seguindo a curva natural das coisas. «Nunca te imponhas contra a natureza», disse-lhe. «Nunca enfrentes qualquer problema a partir de uma posição frontal, controla-o movendo-te com ele.» Por fim, parou o jovem

Bruce e disse: «Não pratiques esta semana. Vai para casa e pensa no que eu disse.»

Não pratiques esta semana?! Era como dizer ao meu pai que não respirasse durante uma semana. Banido da sala, Bruce continuou a praticar sozinho, e meditou e lutou, em contemplação solitária, para compreender o que o seu professor estava a tentar dizer. Frustrado e com energia acumulada para gastar, decidiu partir do porto de Hong Kong num pequeno barco, durante o tempo livre que então tinha e que tanto ressentia.

Parou de remar ao fim de algum tempo e deixou-se ficar no barco, permitindo que as ondas o levassem. Enquanto era embalado pelas águas, começou a rever mentalmente as exortações do seu professor e todo o tempo que passara a treinar. O que estaria a fazer de errado? Por que razão não conseguia compreender o que o professor lhe estava a dizer? Não fazia qualquer sentido! A sua frustração cresceu. Na sua raiva, inclinou-se do barco e esmurrhou o mar do Sul da China várias vezes, com toda a força.

De súbito, compreendeu, parou e olhou para a mão molhada. O meu pai escreveria mais tarde acerca disto, num ensaio:

Não me tinha esta água ilustrado, agora mesmo, o princípio do *gung fu*? Bati-lhe, mas não sofreu qualquer dano. Bati-lhe de novo, com toda a minha força — e no entanto não foi ferida! Tentei, de seguida, agarrar uma mão-cheia dela, mas revelou-se impossível. Esta água, a mais suave substância do mundo, que pode ser encerrada no mais pequeno frasco, só parece fraca.

Na realidade, pode penetrar as mais duras substâncias do mundo. Era isso! Eu queria ser como a natureza da água.

Teve uma segunda revelação ao ver um pássaro voar por cima dele e lançar o seu reflexo na água no instante seguinte:

Não deverão os pensamentos e emoções que tenho perante um adversário passar como o reflexo do pássaro que voa sobre as águas? Era precisamente a isto que se referia o professor Ip quando falava de ser alguém a quem o sentimento não se cola ou no qual está bloqueado. Como tal, para me controlar, tenho, primeiro, de me aceitar indo com a minha natureza, não contra ela.

E assim começou a longa e íntima relação do meu pai com a água, um elemento que é suave mas forte, natural mas passível de ser direcionado, distante mas poderoso e, acima de tudo, essencial à vida.

### **Não é necessário ter experiência em artes marciais**

Por esta altura, poderá estar a pensar: «Não sou praticante de artes marciais; em que medida este livro se pode aplicar a mim e o que me interessa a epifania de um miúdo de 17 anos, ocorrida há mais de 60 anos?» Não se preocupe. Ainda que, de tempos a tempos, possamos falar de artes marciais, será apenas enquanto metáfora e para ilustrar conceitos que são

aplicáveis à experiência humana em geral. Por vezes, sinto que é mais fácil digerir ideias abstratas através de exemplos físicos mais concretos. Quanto ao porquê de nos preocuparmos em ser como a água, as ideias filosóficas do meu pai, aliadas à maneira como viveu a sua vida, inspiraram pessoas por todo o mundo — e incluo-me nesse grupo — a transformar a sua existência para melhor. E a maneira como levou a sua vida foi seguindo o exemplo da água.

Na sua essência, a água flui. Encontra forma de contornar (ou até de atravessar) obstáculos. O meu pai chamaria a isto «não ter limitações». A água está presente nas suas circunstâncias e meio envolvente e, como tal, está pronta para avançar em qualquer direção que permita a sua passagem. Essa abertura e flexibilidade significam que se encontra num estado constante de prontidão, mas uma prontidão natural, porque está tão-só a ser integralmente ela mesma. Ser como a água, portanto, é compreender o seu ser mais completo, natural e atualizado, que vive, tanto quanto possível, na corrente de ar da vida, enquanto forja o seu próprio caminho.

Acredite em mim quando lhe digo que há algo para si nestas páginas, quer seja um atleta, uma mãe a tempo inteiro, um estudante, um músico, um contabilista, um empreendedor, um polícia ou qualquer outra forma de ser humano que assuma. Lembre-se, contudo, de que, ao mesmo tempo, nem tudo neste livro tem de ser para si. Nunca deve aceitar cegamente o que quer que seja, só porque alguém lhe disse que era verdade. O que é verdade para uns poderá não ser para outros — ou o seu caminho para uma verdade partilhada poderá parecer muito diferente do de outra pessoa. Não existe um conselho ou um conjunto de ferramentas que se adeque

a toda a gente. Não posso dizer-lhe o que resultará consigo — só o leitor saberá o que resulta à medida que for experimentando algumas destas coisas. Eu partilho as histórias da minha família e os meus pensamentos, experiências e ideias. O resto é consigo. E, se não encontrar aqui nada de útil, não desista. Existem muitos recursos neste mundo. Persista na sua demanda, e irá descobrir aquilo que procura.

Portanto, façamos uma vénia metafórica, pode ser? Todas as aulas de artes marciais começam com uma vénia. Não é algo de subserviente. Está relacionado com a intenção. Estou aqui. Apareci. Estou a prestar atenção e estou pronto para participar.

Obrigada por aqui estar. Agora vamos começar com algumas noções básicas em relação à água.

### Sem limitações

Por que razão era esta ideia de ser como a água um princípio tão importante para o meu pai? Afinal de contas, o princípio central que desenvolveu para representar a sua arte e a sua vida foi o seguinte:

Usar a ausência de caminho como caminho, o facto de não se ter limitações como limitação.

Não fica assim perfeitamente descrita a natureza da água? Para todos os que alguma vez se viram a braços com uma fuga de água, é por vezes estonteante a capacidade que a água tem de entrar e acabar onde acaba. Por vezes é preciso abrir

toda uma parede ou teto para descobrir de onde vem e que caminho seguiu até ao seu destino.

Ainda recentemente tive uma experiência dessas, com uma fuga terrível no meu gabinete. Tínhamos a certeza de que a água estava a entrar pelo telhado, mas não estava, simplesmente, a pingar diretamente de um buraco que existisse por cima. Aparecia em todo o tipo de sítios e escorria pelas paredes do último andar. O senhorio mandou alguém para resolver o problema três vezes, mas, sem um ponto de entrada óbvio, as tentativas básicas realizadas pela pessoa não estavam a chegar à raiz do problema. Por isso mantivemos as lonas e baldes no sítio, no último andar, pensando que tudo o que se encontrava no piso abaixo estaria seguro.

Algum tempo mais tarde, voltou a chover, desta feita torrencialmente. E, como a água já se tinha infiltrado pela parede do último andar, continuou a percorrer o seu caminho descendo através da parede, alcançando o teto por baixo e correndo ao longo das traves. Quando regressámos, no dia seguinte, a água pingava das traves do teto ao longo de todo o rés do chão: estava, literalmente, a chover dentro de casa.

Por mais perturbador que tenha sido para nós, por que razão foi admirável da parte da água? Bem, a água não se deixou deter. Haveria de encontrar um caminho ou até múltiplos caminhos. Avançaria até encontrar um obstáculo, e depois, se preciso fosse, mudaria de caminho e continuaria a fluir. Usava a «ausência de caminho» como o seu caminho. Por outras palavras, usava todos os caminhos possíveis. Escorria sem limitações. Embora tenhamos entretanto reparado o telhado, a água da chuva continua implacável na busca do

seu caminho, embora agora o faça pelo exterior do edifício e não pelo interior. Felizmente.

Esta é a condição básica da água. É imparável. E, embora a palavra *água* não surja refletida em parte alguma do princípio central do meu pai que citei, a frase representa na perfeição uma das mais elementares noções da água com a qual quero que fique — a água é imparável. Abrirá desfiladeiros por entre as montanhas com o passar dos séculos. E, quando digo que quero que se «sente» com ela, uso este termo porque não quero que se limite a pensar nela. Afinal de contas, a vida não é apenas um exercício mental. Quando digo para «ficar» com ela, quero com isso dizer que deverá contemplá-la, reparar nela, experimentá-la, senti-la e permitir-lhe a entrada.

Pensemos na água como imparável, tal como tantas pessoas pensam em Bruce Lee como imparável. Quer saiba algo acerca dele ou não, é contudo provável que o imagine como um tipo duro, heroico e hábil, que abria caminho por entre os seus adversários — fosse na vida real ou apenas nos filmes.

Então o que é preciso para se ser imparável como a água?

### **Esteja consciente**

Para o meu pai, estar «no fluxo» significava, em parte, estar presente: optar por viver a sua vida de forma consciente, propositada, intencional. Estar presente significa mais do que ocupar espaço físico. Não é apenas uma questão de aparecer para as aulas, mas de participar ativamente nelas. Está a ouvir, a fazer perguntas, a tomar notas, a envolver-se

na conversa? Ou está ali fisicamente, mas ao telefone, meio a dormir, com o capuz levantado e os auscultadores nos ouvidos? Estar presente é uma componente-chave de ser como a água. Porquê?

Bem, se a água da chuva do exemplo que apresentei não estivesse a todo o momento em participação ativa com o seu ambiente, então não teria encontrado forma de entrar no meu escritório. Essa é a natureza da água. Contudo, podemos escolher se queremos parar aquando do primeiro obstáculo ou seguir caminho, ao contrário da água, que escolhe *sempre* continuar se lhe derem oportunidade para tal. E lembre-se: mesmo águas aparentemente calmas são alimentadas por nascentes profundas, revoltas, ou por chuvas e degelos consistentes, caso contrário tornam-se fétidas e acabam por se evaporar. Logo, se queremos cumprir o nosso potencial humano, não nos podemos permitir complacências ou deixar que nos detenham — temos de encontrar o nosso caminho e continuar a reabastecer-nos, uma e outra vez. E, para encontrarmos o nosso caminho, temos de prestar atenção. Temos de estar conscientes do que acontece à nossa volta.

O meu pai tem uma citação que adoro, a qual diz: «Para crescer, para descobrir, precisamos de envolvimento, que é algo que experimento todos os dias; umas vezes é bom, outras frustrante.» Poderá pensar: «Bem, não estamos todos envolvidos nas nossas vidas?» A verdade da questão é que, embora, sim, estejamos envolvidos no sentido em que estamos vivos, ou seja, respiramos e fazemos coisas, muitas pessoas não acedem completamente à sua consciência, ao seu autoconhecimento e, em última instância, ao seu potencial. Não dirigimos proativamente o curso das nossas vidas e não prestamos atenção

ou trabalhamos com a nossa energia nos ambientes e relações em que nos descobrimos. Para muitos, a vida é algo que *lhes* acontece. Ficam agarrados a padrões de vida inconscientes e esquecem-se de que existem, na realidade, muitas escolhas e muitas maneiras de se *envolverem plenamente* na criação das suas vidas. Para dizer de outra maneira, queremos estar plenamente vivos em vez de nos limitarmos a subsistir. E, para o fazer, temos de prestar atenção.

O que não equivale a dizer que temos de estar sempre «ligados», sempre a controlar, sempre «na zona». Poderá ser extenuante. E uma vida assim poderá não ser possível para a maioria, 24 horas por dia, sete dias por semana, porque, como bem sabemos, a vida nem sempre está sob o nosso controlo. Há coisas desafiantes que acontecem de surpresa. Somos despedidos. Ficamos doentes. Passamos por uma perda súbita. Por vezes, ficamos simplesmente cansados e desligamos. Mas esta noção de cultivar uma «prática da água» ao estilo Bruce Lee permite-nos intensificar a consciência e adquirir e afiar as ferramentas, para que tenhamos a capacidade de encarar a vida, e o que quer que esta nos ponha no caminho, com tanta perícia, consciência e graça quanto possível — ao mesmo tempo que encontramos o derradeiro caminho.

A presença e a consciência representam aqui um grande papel. Se a minha mente estiver poluída com pensamentos negativos ou se maltratar as pessoas por pura reação emocional, então não estou a responder — estou a reagir. Se não estiver consciente de como me sinto ou dos pensamentos que me estão a passar pela cabeça, então como posso alterar os maus hábitos ou descobrir mais felicidade ou satisfação

pessoal? Preciso de ser capaz de me observar para ver aquilo que tenho de corrigir. Se estiver a prestar atenção, então posso ver o que está a acontecer à minha volta e dentro de mim, e só então serei livre para escolher como quero participar. Não pode escolher uma resposta se não conseguir sequer ver que há escolhas a fazer.

Imagine, por um momento, como seria se tivesse a capacidade e a perícia para escolher a sua resposta a todas as situações, em todos os momentos, em vez de ser simplesmente dominado pela reação impulsiva. E se não fosse levado pelas suas emoções ou se desligasse e ficasse paralisado perante um qualquer desafio? Imagine o que seria estar plenamente presente em cada experiência sem se perder nela. Qual seria a sensação de ter a resposta perfeita, que refletisse exatamente quem é, em cada situação, sem ter de a enfrentar e sentir-se pessoalmente ofendido por ela. Seria uma sensação poderosa, certo? E comprehendo que, por mais espantosa que pareça essa vida imaginária e poderosa, também poderá parecer bastante fantasiosa, neste momento. Não faz mal. Vamos falar sobre isto de forma realista e humana, à medida que formos avançando, porque não se pretende que sejamos perfeitos. É isso mesmo: *não se pretende que sejamos perfeitos*.

Ser como água não é aspirar à perfeição. A perfeição é um mestre difícil. Ser como água não é assumir o controlo de tudo. O controlo é um jugo apertado. Por ora, consideremos assim a perfeição e o controlo.

Existe perfeição no constante e imperfeito desenrolar da vida, pois toda a imperfeição cria a oportunidade de aprender algo que me permitirá crescer e que poderei pôr em prática. Ao praticar aquilo que me desafia (praticar a aceitação,

praticar a paciência, praticar o amor, praticar o melhoramento), obterei confiança, até a competência que estou a praticar se tornar como que uma segunda natureza. A perfeição, como normalmente pensamos nela, deve ser tratada mais como uma forma de concentrarmos a atenção do que um derradeiro feito que realizamos. Aceitar esta noção é ser capaz de ver as imperfeições da vida como as ferramentas e oportunidades de ensino perfeitas, para o nosso próprio crescimento e melhoramento, em vez de uma medida de sucesso.

E depois há o controlo. No livro de astrologia de Gary Goldschneider e Joost Elffers, *The Secret Language of Birthdays*, cada dia do ano tem associado um nome ou um título. Eu nasci no «Dia do Controlo Sólido». Deus do céu. Não creio que a maioria das pessoas me caracterizasse como uma maníaca do controlo (pelo menos espero que não o façam). Sinto que me aconteceram coisas suficientes que estavam fora do meu controlo para ter uma maior tendência para erguer as mãos no ar, num gesto de rendição, e para aproveitar ao máximo a situação, do que a tentar vergar tudo à minha vontade. No entanto, há aqui um equilíbrio que tem de ser alcançado. E talvez este resida na prática de quanto controlo consigo exercer «não controlando». Como conseguirei ver o caminho que se abre no rescaldo de um desafio? Em que medida posso aplicar a vontade aos objetivos que tenho, ao mesmo tempo que deixo espaço para o que está de facto a acontecer, no meio da viagem da vida?

Recentemente, envolvi-me num grande projeto, em que acreditava verdadeiramente, e este não correu como planeado. Mais do que isso, parecia estar a falhar em grande. Por isso, tentei controlá-lo, movendo o céu e a terra para pôr

em campo as pessoas certas e realizar as alterações necessárias de modo a manter as coisas em ordem, ao mesmo tempo que ficávamos sem dinheiro e sem opções, rapidamente. Adorava o projeto. Queria mantê-lo, mas os astros não se estavam a alinhar a meu favor. Por isso decidi, à última hora, parar de resistir ao que claramente estava a acontecer. Foi mau. Tinha investidores com expetativas. Tive de despedir pessoas e de parar tudo. Mas decidi estar presente no que estava a acontecer e parar de lhe resistir. Entreguei o futuro do projeto ao universo e disse: «Mostra-me o caminho.» E, como água, comecei a seguir o caminho deste novo curso, em vez de tentar construir mil represas para tentar forçar a direção da corrente.

Sim, uma fase do projeto terminou, mas dela surgiram algumas ideias (ideias melhores!) e novos parceiros potenciais e possibilidades. E o mais importante foi que, ao largar e seguir o caminho natural das coisas, não estava a desistir ou a falhar. Estava a encontrar um novo caminho, reduzindo o stress e a ansiedade, ao mesmo tempo que ganhava mais energia. E, embora continue sem saber se este projeto será um sucesso, continuo a ser capaz de estar presente nele, de dar a minha energia onde é necessária e de deixar que o resto se desenrole com naturalidade. A diferença é que já não estou a tentar controlar o destino de todo este complicado empreendimento ou a tentar aperfeiçoá-lo. Estou a participar e a cocriar, mas não a forçar.

O meu pai dizia: «Eis o instinto natural e eis o controlo. Deve combinar os dois em harmonia.» E por isso tento perguntar-me constantemente quanto «controlo» posso exercer com o meu ser perfeitamente imperfeito, de modo

a estar plenamente presente e responsável perante cenários e pessoas desafiantes, de tal modo que consiga compreender uma nova forma de ser para mim e para tudo o que crio. Por vezes, não sou muito bem-sucedida, e há muito para aprender numa reflexão acerca do que poderia ter sido feito de maneira diferente. Mas todo esse crescimento e aprendizagem, seja no momento ou mais tarde, acontece apenas se estiver plenamente presente e consciente das minhas experiências internas e externas.

### Seja flexível

Quando o homem está vivo, é suave e flexível; quando está morto, torna-se rígido. A flexibilidade é a vida; a rigidez é a morte. Quer estejamos a falar do corpo, da mente ou do espírito. Seja flexível.

Um das lições mais simples e mais fáceis de alcançar é a flexibilidade. Atire uma pedra a um rio, e o rio adaptar-se-á para dar espaço à pedra. Este é uma das lições que o meu pai recebeu durante a adolescência, no dia em que compreendeu que a água é uma metáfora para *gung fu*. Quando tentou agarrar a água, esta correu-lhe por entre os dedos. Quando tentou açoitar a água, esta afastou-se do caminho dos seus punhos e não sofreu qualquer dano. O meu pai viria a falar com frequência acerca da importância da brandura e da flexibilidade, no que diz respeito à vida e às artes marciais.

Também falava frequentemente da lição acerca do bambu e do poderoso carvalho na tempestade, tal como lhe foi

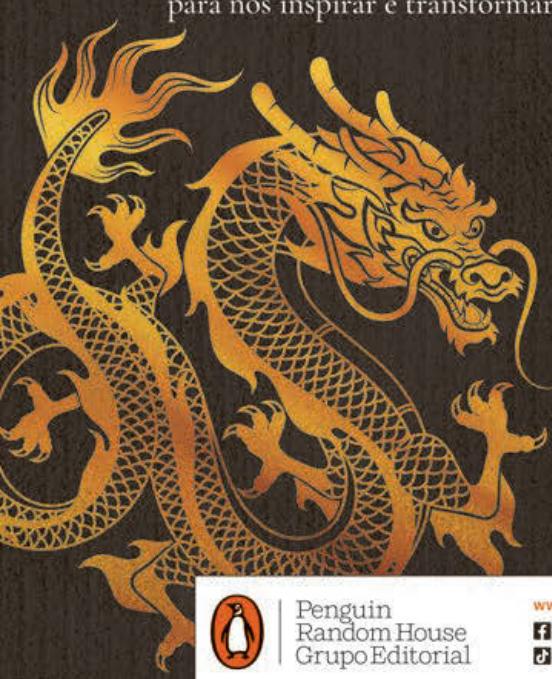
«Um guia inspirador para nos recordar  
que não é o obstáculo que conta,  
mas a forma como reagimos a ele.»

*Publishers Weekly*

Para além de um dos maiores ícones do século XX, mundialmente reconhecido nas artes marciais e no cinema, Bruce Lee era um pensador profundamente filosófico. Aprendeu desde muito cedo que as artes marciais, muito mais do que uma disciplina física, são a metáfora perfeita para alcançar uma vida plena.

Em *Sé Água, Meu Amigo*, Shannon Lee partilha as poderosas filosofias do seu pai e como estas poderão ser um modelo para o crescimento pessoal e espiritual, partindo da icónica expressão que lhe dá o título. Cada capítulo revela-nos uma lição de Bruce Lee e encoraja-nos a procurar o nosso ser essencial, aplicando estas práticas à vida quotidiana, na descoberta do nosso verdadeiro caminho.

Este livro é um incentivo para encararmos as nossas vidas com um novo olhar. É, também, a prova de como a expressão e a determinação de um homem transcendem a dimensão do tempo e do espaço para nos inspirar e transformar nos dias de hoje.



«Investiga a tua  
própria experiência.  
Rejeita o que é inútil.  
Aceita o que é útil.  
E acrescenta o que é  
essencialmente teu.»

Bruce Lee



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

[penguinlifestylept](#)  
 [penguinlivros](#)

ISBN: 978-989-583-941-4



9 789895 839414