

1973 ~2023 : HOMMAGE À BRUCE LEE ARTISTE DE LA VIE ET GRAND PENSEUR DU XX^{ÈME} SIÈCLE



« Au lieu d'être en opposition les unes aux autres, les choses sont complémentaires et les complémentaires coexistent. Ils ne sont pas vus comme cause et effet mais comme son et écho, ombre et lumière. »

Bruce Lee



S O M M A I R E

P. 5 Hommage à Bruce Lee; 1973 – 2023 cinquantième de sa disparition prématurée

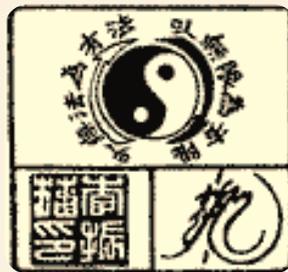
P. 9 Le Tao du Jeet Kune Do

P. 42 Extraits du livre de John Little « Bruce Lee, Artist of life »

P. 60 La poésie

P. 64 Jeet Kune Do ► La libération

P.80 Traduction Résistance 71 ~ Mise en œuvre du PDF par JBL1960



Juillet 2023

Hommage à Bruce Lee, artiste de la vie et grand penseur du XX^{ème} siècle

1973 ~ 2023 cinquantième anniversaire de sa disparition prématurée

Résistance 71 - 20 juillet 2023

Bruce Lee (1940 - 1973), de son véritable nom Lee Jun Fan, né à San Francisco et élevé dans le Hong Kong britannique, de parents artistes de théâtre et opéra traditionnels chinois. Bruce Lee vient vivre aux États-Unis (il est américain de naissance), à Seattle dans l'État de Washington en 1959 (et où il fut inhumé). Entre 1961 et 1964, il étudie la philosophie et les Arts dramatiques à l'université de l'État de Washington (Seattle). En 1964, il part vivre avec son frère aîné à Oakland en Californie où il ouvre une école d'Arts martiaux. Aux championnats du monde de Karaté de Long Beach en 1964, il fait une très remarquable démonstration de combat et de son célèbre "coup de poing sans recul". Les portes de la télévision et du cinéma s'ouvrirent et le reste est historique jusqu'à sa mort prématurée à Kowloon, Hong Kong, le 20 juillet 1973. Il avait 32 ans et en aurait 82 aujourd'hui s'il avait vécu.

Pour beaucoup de personnes qui vécurent dans leur adolescence ce qu'on a appelé la "vague Bruce Lee" qui déferla sur l'Europe deux ans après son décès, cette période demeure sans aucun doute marquante dans le souvenir de leur jeune vie. Pour certains, ce fut bien plus qu'une "mode"... Ce fut une révélation, un séisme qui changea, bouleversa leurs vies. Ceci fut le cas pour deux d'entre nous.

Le phénomène Bruce Lee peut être vu et perçu à plusieurs niveaux. Le plus superficiel étant celui d'une mode, d'un instant de plus dans la marchandisation régnante. Ce fut sans aucun doute et Bruce Lee rapporta des dizaines de millions à certaines personnes, beaucoup plus post-mortem que de son vivant. Ce fut la plus forte marchandisation d'une personne / personnage en dehors de Disney et avant Star Wars, la commercialisation de son nom fut hors norme. Sa vie passionnante et agitée, son domaine des arts martiaux, les films, la célébrité et sa fin tragique, comme plus tard celle de son fils, Brandon, sur un tournage, furent taillés sur mesure pour entrer

dans la légende. Plus profondément, Bruce Lee fut sans doute le plus grand artiste martial moderne. Il ne fut pas un artiste de cinéma. Il fut avant tout un combattant, un chercheur dans son domaine, un innovateur hors pair tant dans le développement physique que dans le développement technique et mental du combattant qu'il voulait ancrer dans la réalité et sans artifice, qui se servit des médias et du cinéma pour faire avancer son art, ses concepts, beaucoup plus rapidement qu'au sein de ses écoles où son enseignement était restreint à une poignée d'élèves. Il créa très tôt sa propre non-méthode (point sémantique important comme on le verra par la suite...) de combat, le Jeet Kune Do ou la "voie du poing qui intercepte", méthode qui intégrait le meilleur de tous les Arts martiaux qu'il avait profondément étudié et mis en pratique dans bon nombre de combats de rue dans sa jeunesse à Hong Kong et au cours de défi qui lui étaient régulièrement lancés. Lee était contre le conformisme, la tradition qui sclérosent l'Art. Il était en mouvement perpétuel à l'instar du combat et des formes parfois improbables qu'il peut prendre. S'il était possible de résumer sa pensée et son mode d'action en une phrase, il faudrait utiliser celle qu'il utilisait souvent : "Regarde l'eau, elle n'a pas de forme, elle prend la forme de tout ce qu'elle touche, sois comme l'eau mon ami !"

Ceci mène à la troisième dimension de Bruce Lee, sa dimension spirituelle, emprunte de taoïsme, de poésie et de philosophie occidentale, Lee est à la parfaite croisée des chemins de l'Orient et de l'Occident et comme il le fit pour son Jeet Kune Do, il a pris des deux cultures le meilleur pour rejeter le futile et sclérotique. C'est ce qui fait de lui et de son art, 50 ans après sa mort, cette touche de zen qui l'immortalise dans l'universalité. Quand on mesure ce que Bruce Lee avait déjà achevé à 32 ans, on peut légitimement se demander ce qu'il serait aujourd'hui à 82 ans s'il avait vécu. Marcherait-il sur l'eau ?...

Beaucoup se sont arrêtés au phénomène martial, à ses films et Bruce Lee s'est évaporé avec leur adolescence, d'autres comme l'auteur de ces lignes, ont découvert le monde des arts martiaux et de la philosophie orientale grâce à lui et ne les a plus jamais quittés.

Il disait à ses élèves qu'il ne pouvait pas les guider en quoi que ce soit, tout au plus leur montrer un certain chemin et que c'était à eux finalement de faire l'effort physique, technique et mental pour vivre pleinement et librement de leurs expériences. Humblement ici, nous avouons procéder de la sorte avec Résistance 71 et nous espérons que cela transpirera à la lecture ci-dessous des extraits du livre de Bruce Lee sur les Arts martiaux, son non-style de combat et la spiritualité le façonnant...

En hommage à ce grand artiste et penseur disparu il y a déjà 50 ans, un demi-siècle, nous vous proposons la traduction par nos soins de la première et huitième/neuvième parties de son livre en 9 parties : **“The Tao of Jeet Kune Do”** depuis une des toutes premières éditions en anglais de 1979 (1^{ère} Édition 1975) et de quelques extraits d’un livre du grand spécialiste de Bruce Lee, John Little : **“Bruce Lee, artist of life”** (1999).

Bonne lecture !

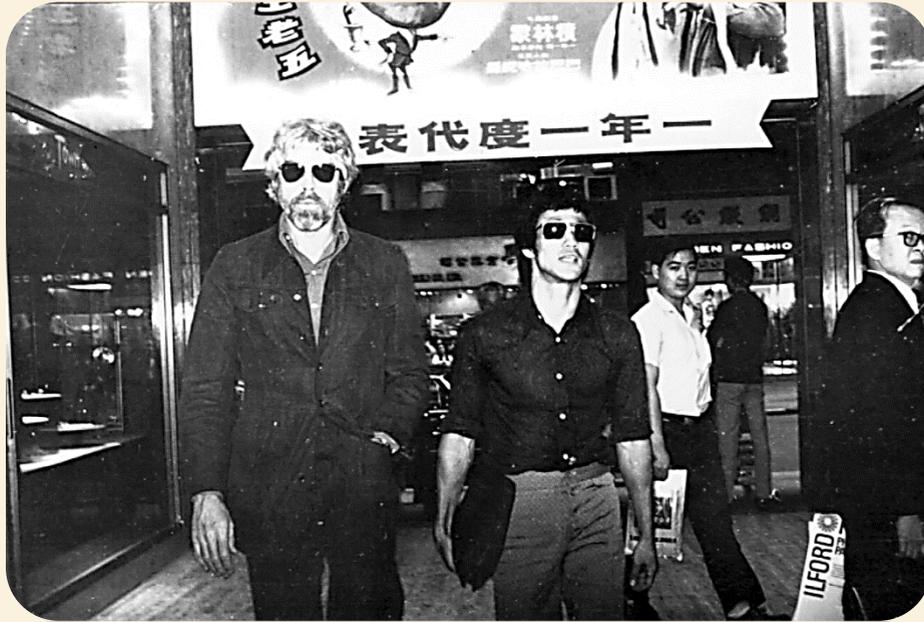
S. et F.

Résistance 71 - Juillet 2023

NdT : En 1970, Bruce Lee se blessa gravement au dos au cours d’un entraînement et dû rester alité et au calme pendant de long mois. Il mit cette période de repos forcé à profit pour écrire la substance de sa méthode de combat, le **Jeet Kune Do** ou “la voie du poing qui intercepte”. Les notes et manuscrit de ce qui devint un livre furent rassemblés par sa femme Linda et Gilbert L. Johnson après sa mort. Une première édition parut en 1975 (Ohara Publications, California). Depuis, ce livre s’est vendu à des millions d’exemplaires dans une dizaine de langues. Nous n’avons que la version anglaise et notre traduction essaie de coller au mieux à l’esprit de l’auteur. Nous n’avons traduit que les portions de début et de fin de livre concernant l’approche spirituelle et mentale du combat et de la vie de Bruce Lee, le reste du livre est plus technique sur la méthode d’entraînement et de combat, nous faisons le choix de trahir le livre en tronquant la traduction pour ne nous intéresser qu’à l’approche mentale, parce que nous trouvons cette partie-là plus utile pour le combat actuel dans lequel les peuples sont menés. Le livre est construit et écrit comme une suite d’aphorismes nietzschéens. Une fois comprise la base spirituelle présentée... Soyez comme l’eau mes amis en tout et pour tout et adaptez-vous !...



Note sur le logo du Jeet Kune Do : celui-ci représente le cercle immuable du yin et du yang, les forces complémentaires et non antagonistes régissant l’univers, avec deux flèches en rotation indiquant la constante interaction du yin avec le yang et vice versa. Le logo est entouré de deux phrases en idéogrammes chinois, la traduction de ces deux phrases peut être faite comme suit : “Ne pas utiliser de chemin comme chemin ” et “Sans limite comme limite”...



“Adieu mon frère. Ce fut un très grand honneur que de partager cet espace dans le temps avec toi. En tant qu’ami et que professeur, tu m’as beaucoup donné, et m’as aidé à construire mon physique, mon esprit et ma psyché. Pout tout cela un profond merci. Que la paix soit avec toi. [...]”

~ Acteur James Coburn, oraison funèbre de Bruce Lee, 25 juillet 1973 ~

“Au milieu du chaos résident bien des opportunités.” (Bruce Lee)

“Videz votre tasse qu’elle puisse être remplie, dépouillez-vous pour entrer dans la totalité.” (Bruce Lee)

“Vivre vraiment et pleinement, c’est vivre pour les autres.” (Bruce Lee)

“L’Homme, l’être vivant, l’individu créateur, est toujours plus important que tout style ou système établi.” (Bruce Lee)

“Au lieu d’être en opposition les unes aux autres, les choses sont complémentaires et les complémentaires coexistent. Ils ne sont pas vus comme cause et effet mais comme son et écho, ombre et lumière.” (Bruce Lee)

Le Tao du Jeet Kune Do

Bruce Lee

1970

*“Ce livre est dédié à l'artiste martial libre et créateur. Prends ce
qui est utile et développe à partir de là.”*

~ Extraits traduits de l'anglais par Résistance 71 ~

Juillet 2023

*Dans une âme absolument libre
De pensées et d'émotion,
Même le tigre ne trouve pas la place
D'y insérer ses griffes sauvages*

*Une seule et même brise passe
Au-dessus des pins de la montagne
Et du chêne de la vallée ;
Pourquoi donc donnent-ils des notes si différentes ?*

*Pas de pensée, pas de réflexion,
Vide parfait,
Pourtant quelque chose bouge du dedans,
Suivant sa propre course.
L'œil la voit,*

*Mais aucune main ne peut la saisir,
La lune dans le ruisseau.*

*Brumes et nuages,
Ils sont transformations dans l'air,
Au-dessus d'eux, brillent éternellement lune et soleil.*

*La victoire va à celui,
Avant même le combat,
Qui n'a pas pensé à lui-même,
En harmonie avec le non-esprit de la Grande Origine.*



www.DesktopBackgrounds.com

www.DesktopBackgrounds.com

Sur le zen

Obtenir l'illumination en arts martiaux veut dire l'extinction de tout ce qui peut obscurcir la "véritable connaissance", la "vie réelle". Dans le même temps, cela demande une expansion sans limite et, de fait, l'emphase devrait être mise non pas sur la cultivation du segment particulier qui fusionne dans la totalité, mais plutôt sur la totalité qui pénètre et unifie ce segment particulier.

La façon de transcender le karma réside dans la bonne utilisation de l'esprit et de la volonté. L'unité de toute vie est une vérité qui ne peut être comprise que lorsque toutes les fausses notions d'un moi séparé, dont la destinée peut être considérée comme partie du tout, sont annihilées à tout jamais.

Le vide est ce qui se situe juste entre ceci et cela. Le vide est tout inclusif, il n'a pas d'opposé, il n'y a rien qu'il exclut ou oppose. C'est un vide vital, parce que toute forme en sort et quiconque peut comprendre que le vide est empli de vie, de puissance et de l'amour de tous les êtres.

Devenez une poupée de bois : elle n'a pas d'ego, ne pense pas, elle n'étreint ni ne colle. Laissez le corps et les membres se réaliser en accord avec la discipline qu'ils ont acquis.

Si rien en vous demeure rigide, les choses extérieures vont se révéler. Bougez, soyez comme l'eau. Aussi, soyez comme un miroir. Répondez comme un écho.

Le rien ne peut être défini ; la souplesse ne peut être brisée.

Je bouge et ne bouge pas du tout. Je suis comme la lune sous les vagues qui déferlent sans cesse. Ce n'est pas, "je fais comme ceci", mais plutôt, une compréhension interne que "ceci se produit à travers moi", ou "Ceci le fait pour moi". La conscience de soi est le pire des obstacles pour la juste réalisation, exécution de toute action physique.

La localisation de l'esprit veut dire que celui-ci est figé. Lorsqu'il cesse de couler de manière libre que cela est nécessaire, il n'est plus l'esprit en tant que tel.

“L’immuable” est la concentration de l’énergie en un point de focalisation donné, comme sur l’axe d’une roue, au lieu de sa dispersion en des activités éparses.

Le but est de faire plutôt que les accomplissements. Il n’y a pas d’acteur, il n’y a qu’action, il n’y a pas d’expérimentateur, seulement l’expérience.

Voir quelque chose non édulcoré par nos propres préférences personnelles et désirs c’est le voir dans sa propre simplicité intrinsèque originale.

L’Art atteint son plus haut point lorsqu’il est dénué d’auto-conscience. La liberté découvre l’Homme au moment où celui-ci perd sa préoccupation sur l’impression qu’il fait ou va faire.

La voie parfaite n’est difficile que pour ceux qui sélectionnent et choisissent. N’appréciez pas, ne “désappréciez” pas et tout va se clarifier. Faites une différence de l’épaisseur d’un cheveu et la terre et le ciel sont séparés ; si vous voulez que la vérité se révèle clairement devant vous, ne soyez jamais pour ou contre. La lutte entre le “pour” et le “contre” est la pire maladie de l’esprit.

La sagesse ne consiste en rien à essayer de séparer le bien du mal, mais à apprendre à les “chevaucher” comme un bouchon s’adapte sans cesse aux creux et aux côtes des vagues.

Laissez-vous aller avec la maladie, soyez avec elle, tenez-lui compagnie, c’est la meilleure façon de s’en débarrasser.

Une assertion est zen seulement quand elle est elle-même une action et ne se réfère pas à quoi que ce soit qui est supposé en elle.

En bouddhisme, il n’y a pas de place pour l’utilisation de l’effort. Soyez juste ordinaire et en rien spécial. Mangez, allez aux toilettes et quand vous êtes fatigués, allez-vous coucher. L’ignorant se moquera de moi, mais le sage comprendra.

N'établissez rien pour vous-même. Passez rapidement comme le non-existant et soyez calme comme la pureté. Ceux qui gagnent perdent. Ne précédez pas les autres, suivez-les toujours.

Ne vous sauvez pas ; lâchez prise. Ne recherchez pas, les choses viennent toujours lorsqu'on les attend le moins.

Arrêtez de penser comme si vous n'abandonniez pas. Observez la technique comme si vous n'observiez pas.

Il n'y a pas d'enseignement établi et figé. Tout ce que je peux fournir est un médicament approprié pour une maladie particulière.

Les huit étapes du chemin du bouddhisme

Les huit requis pour éliminer la souffrance en corrigeant les fausses valeurs et donnant la véritable connaissance du sens de la vie ont été résumés ainsi :

1. Justes visions (compréhension) : Voyez clairement ce qui est faux.
2. Juste objectif (aspiration) : décidez pour guérir
3. Juste parole : parlez de façon à obtenir la guérison
4. Juste conduite : vous devez agir
5. Juste vocation : votre mode de vie ne doit pas être en conflit avec votre thérapie
6. Juste effort : votre thérapie doit aller à "vitesse de croisière", cette vitesse qu'on peut maintenir.
7. Juste conscience (contrôle de l'esprit) : vous devez incessamment le sentir et y penser.
8. Juste concentration (méditation) : apprenez à contempler depuis l'esprit profond

L'Art de l'Âme

Le but de l'Art est de projeter une vision intérieure dans le monde, d'exprimer en création esthétique les plus profondes expériences personnelles et psychiques d'un être humain. C'est de permettre à ces expériences d'être intelligibles et généralement être reconnues au sein du cadre total d'un monde idéal.

L'Art se révèle lui-même dans la compréhension psychique de l'essence intérieure des choses et donne forme à la relation de l'Homme avec le rien, avec la nature de l'absolu.

L'Art est une expression de la vie et transcende à la fois le temps et l'espace. Nous devons employer notre âme au travers de l'Art pour donner une nouvelle forme et un nouveau sens à la nature ou au monde.

L'expression d'un artiste est la révélation de son âme, son apprentissage, aussi bien que son "aura" étant exhibés. Derrière chaque mouvement, est rendue visible la musique de son âme. Autrement, son mouvement est vide et un mouvement vide est comme un mot vide, non-sens.

Éliminez la pensée "pas claire" et fonctionnez depuis votre racine.

L'Art n'est jamais décoratif, d'embellissement, c'est un travail d'illumination. En d'autres termes, l'Art est une technique d'acquisition de la liberté.

L'Art appelle à la maîtrise technique complète, développée par la réflexion au sein de l'âme.

"L'Art sans art" est le processus artistique au sein de l'artiste, son sens est celui de "l'Art de l'âme". Tous les mouvements variés de tous les outils sont un pas sur le chemin du monde de l'esthétique absolue de l'âme.

La création dans l'Art est le déroulement psychique de la personnalité, qui est enracinée dans le rien. Son effet est l'approfondissement de la dimension personnelle de l'âme.

L'Art sans art est l'Art de l'âme en paix, comme la lumière de la lune réfléchi dans un lac profond. Le but ultime de l'artiste est d'utiliser son activité quotidienne pour devenir un maître passé de la vie et ainsi donc de saisir l'Art de vivre. Les maîtres dans toutes les branches de l'Art doivent avant toute chose être des maîtres de la vie, car l'âme crée toute chose.

Toutes vagues notions doivent tomber avant qu'un élève puisse jamais se nommer un maître.

L'Art est la voie de l'absolu et de l'essence de la vie humaine. Le but de l'Art n'est pas la promotion biaisée de l'esprit, de l'âme et des sens, mais l'ouverture de toutes les capacités humaines, pensée, sentiment, volonté, au rythme de la vie du monde naturel. Ainsi sera entendue la voix sans voix et le moi amené à l'harmonie en son sein.

La technique artiste donc, ne veut pas dire la perfection artistique. Elle demeure plutôt un medium continu ou la réflexion de quelque étape du développement psychique, dont la perfection ne peut pas être trouvée dans la forme, mais doit irradier depuis l'âme humaine.

L'activité artistique ne réside pas tant dans l'Art en lui-même. Elle pénètre dans un monde plus profond dans lequel toutes les formes d'Art (et de choses dont on fait l'expérience intérieure) coulent ensemble et dans lequel l'harmonie de l'âme et du cosmos dans le rien à son résultat dans la réalité.

C'est le processus artistique donc, qui est la réalité et la réalité est vérité.

La voie de la vérité :

1. Rechercher la vérité
2. Être conscient de la vérité (et de son existence)
3. Perception de la vérité (sa substance et direction, comme la perception du mouvement)
4. Compréhension de la vérité (un philosophe de premier plan la pratique pour la comprendre, TAO. Ne peut être fragmenté, mais contempler la totalité, Krishnamurti)
5. L'expérience de la vérité
6. La maîtrise de la vérité
7. Oublier la vérité
8. Oublier le porteur de vérité
9. Retour à la source primordiale, là où la vérité puise sa source, est enracinée.
10. Se reposer sur le RIEN.

Jeet Kune Do

Par sécurité, le vivant illimité est transformé en quelque chose de mort, de sclérosé, un schéma établi qui limite. Pour comprendre le Jeet Kune Do, nous devons jeter tous les idéaux, schémas, styles ; en fait, nous devons même jeter les concepts de ce qui est ou n'est pas idéal dans le Jeet Kune Do. Pouvez-vous regarder une situation sans y mettre un nom, sans la qualifier ? La nommer, en faire un nom, cause la peur.

Il est de fait difficile de voir simplement la situation, nos esprits sont très complexes et s'il est facile d'enseigner à quelqu'un d'être un technicien, il est très difficile de lui enseigner sa propre attitude.

Le Jeet Kune Do favorise l'absence de forme ainsi il peut assumer toutes les formes et comme le Jeet Kune Do n'a pas de style, il peut s'intégrer à tout style. En conséquence, Le Jeet Kune Do utilise toutes les formes mais n'est limité par aucune et, de la même façon, utilise n'importe quelle technique ou moyen de parvenir à une fin.

Approchez le Jeet Kune Do avec l'idée de maîtriser la volonté. Oubliez les notions de gagner et de perdre. Oubliez fierté et douleur. Laissez votre adversaire effleurer votre peau et vous explosez dans sa chair, laissez-le exploser dans votre chair et vous explosez ses os, laissez-le fracturer vos os et vous prenez sa vie ! Ne soyez en rien concerné par le fait de vous échapper en sécurité, déposez votre vie devant lui !

La grande erreur est d'anticiper le résultat de l'engagement ; vous ne devez pas penser si tout cela va se terminer en victoire ou en défaite. Laissez la nature des choses se dérouler et vos outils frapperont au bon moment.

Le Jeet Kune Do nous enseigne de ne pas regarder en arrière une fois que le cours des choses est enclenché. Il traite la vie et la mort de manière indifférente.

Le Jeet Kune Do évite le superficiel, pénètre le complexe, va au cœur du problème et met en perspective les points, facteurs clefs.

Le Jeet Kune Do ne fait pas dans la demi-mesure. Il ne prend pas de détours scabreux. Il va vers l'objectif en ligne droite et directe. *La simplicité est la plus courte distance entre deux points.*

L'Art du Jeet Kune Do est simplement de simplifier. C'est être soi-même ; c'est la réalité dans tout son être. Ainsi l'être est l'essence, être libre dans son sens primordial, ne pas être limité par l'attachement, le confinement, la partialité, les complexités.

Le Jeet Kune Do est l'illumination. C'est un mode de vie, un mouvement vers la puissance de la volonté et le contrôle de soi, bien qu'il doive être illuminé par l'intuition.

Alors qu'il est entraîné, l'élève doit être actif et dynamique chaque jour. Mais dans le combat réel, son esprit doit demeurer calme et ne pas être perturbé du tout. Il doit ressentir comme si rien de critique est en train de se produire. Quand il avance, ses pas doivent être légers et sûrs, ses yeux ne doivent rien fixer et ne doivent pas toiser follement l'ennemi. Son attitude ne doit en aucun cas être différente de son attitude quotidienne, il ne doit pas y avoir de changement de son expression, rien ne doit trahir qu'il est engagé dans un combat mortel.

Les outils, vos armes naturelles, ont un double but :

1. Détruire l'adversaire face à vous, annihiler les choses qui se tiennent en travers de la voie de la paix, de la justice et de l'humanité.
2. Détruire vos propres impulsions causées par votre instinct d'auto-préservation. Détruire tout ce qui peut perturber votre esprit. Ne blesser personne, mais outrepasser votre propre veulerie, colère et folie. Le Jeet Kune Do est dirigé vers soi-même.

Les coups de poings et de pieds sont des outils pour tuer l'ego. Les outils représentent la force de la direction intuitive ou instinctive qui, à l'inverse de l'intellect ou de l'ego complexe, ne se divise pas, bloquant sa propre liberté. Les outils vont de l'avant sans regarder en arrière ou sur les côtés.

À cause de la pureté de cœur et du vide spirituel inhérents à l'humain, les outils participent de ces qualités et jouent leur rôle au plus haut point de liberté. Les outils sont

les symboles de l'esprit invisible, gardant l'esprit, le corps et les membres en activité totale.

L'absence de technique stéréotypée en tant que substance veut dire être total et libre. Toutes les lignes et tous les mouvements sont la fonction.

Le non-attachement comme fondation, base profonde, est la nature originelle de l'Homme. Dans son processus ordinaire, la pensée va de l'avant sans s'arrêter ; les pensées passées, présentes et futures continuent dans un flot incessant.

L'absence de pensée comme doctrine veut dire de ne pas être transporté par la pensée dans le processus de penser, de ne pas être corrompu par des objets externes, être pensant en étant pourtant dénué de pensée.

La véritable réalité est la substance de la pensée et la pensée est la fonction de la véritable réalité. Penser à la réalité, la définir en penser, c'est la trahir.

Amener l'esprit à un point d'extrême concentration et le rendre alerte de façon à ce qu'il puisse immédiatement ressentir intuitivement la vérité, qui est partout. L'esprit doit s'émanciper des vieilles habitudes, des préjugés, des processus de pensée restrictive et même de la pensée ordinaire elle-même.

Dépoussiérez toute la poussière que votre être a accumulée et révélez la réalité dans tout son être, dans toute sa nudité, ce qui correspond au concept bouddhiste de vide.

Videz votre tasse pour qu'elle puisse être emplie, devenez vide pour obtenir la totalité.

Le désespoir organisé

Dans la longue histoire des arts martiaux, l'instinct de suivre et d'imiter semble être inhérent à la plupart des artistes martiaux, instructeurs et élèves. Ceci est dû à la tendance humaine et aussi partiellement aux fortes traditions se tenant derrière la multitude de styles. En conséquence, trouver un maître enseignant original et rafraîchissant est une rareté. Le besoin pour un "indicateur de voie" se fait écho.

Chaque personne appartient à un style qui affirme détenir la vérité à l'exclusion de tous les autres styles. Ces styles deviennent des instituts avec leurs explications de "la voie", dissertant et isolant l'harmonie de la fermeté et de la gentillesse, établissant les formes rythmiques comme l'état particulier de leurs techniques.

Au lieu de faire face au combat pour ce qu'il est, alors, la plupart des systèmes d'Arts martiaux accumulent "un décorum attractif" qui déforme et fige leurs pratiquants et les distrait de la réalité du combat, qui est simple et directe. Au lieu d'aller immédiatement au cœur des choses, des formes embellies (désespoir organisé) et des techniques artificielles sont pratiquées de manière rituelle pour simuler le combat réel. Ainsi, au lieu "d'être" en combat, ces pratiquants "font" quelque chose "au sujet" du combat.

Pire encore, un super pouvoir mental et un truc spirituel par-ci un autre truc spirituel par-là sont désespérément incorporés jusqu'à ce que les pratiquants dérivent toujours plus loin dans le mystère et l'abstraction. De telles choses sont des tentatives futiles d'arrêter et de fixer les mouvements toujours changeant du combat et de les disserter, de les analyser comme des cadavres.

Quand vous y réfléchissez bien, le véritable combat n'est pas une chose figée et est très "vivant". Le décorum attractif (une forme de paralysie) solidifie et conditionne ce qui était auparavant fluide et quand vous regardez tout cela « réalistiquement », ce n'est rien d'autre qu'une dévotion aveugle à l'inutilité systématique des routines de pratique et d'entraînement ou des coups d'éclat qui ne mènent nulle part.

Quand se produit le véritable sentiment, comme la colère ou la peur, le styliste peut-il s'exprimer avec la méthode classique, ou ne fait-il qu'écouter ses propres cris et hurlements ? Est-il un être humain vivant et expressif ou un robot engoncé dans sa mécanique ? Est-il une entité capable de fluidité avec les circonstances extérieures, ou résistent-ils au moyen de son arsenal de schémas sélectionnés ? Ces sélections font-elles écran entre lui et son adversaire empêchant une relation "totale" et "fraîche" ?

Les stylistes, au lieu de regarder directement les faits, se raccrochent aux formes (théories) et finissent par s'entraver toujours plus avant, s'immobilisant finalement dans un enchevêtrement inextricable.

Ils ne le voient pas dans sa réalité crue parce que leur endoctrinement est tordu et illusoire. La discipline doit se conformer à la nature des choses dans leurs réalités vraies.

La maturité ne veut pas dire de devenir captif de la conceptualisation. C'est la réalisation de ce qui est au plus profond de nous.

Quand il y a liberté du conditionnement mécanique, il y a simplicité. La vie est une relation vers le Tout.

L'humain qui est clair et simple ne choisit pas. Ce qui est, est. Une action basée sur une idée est de manière évidente une action de choix et de telles actions ne libèrent pas. Au contraire, cela crée toujours plus de résistance, plus de conflit. Assumez une conscience souple.

La relation est compréhension. C'est un processus d'autorévélation. La relation est le miroir dans lequel vous vous découvrez, être, c'est être en relation.

Des schémas donnés, une incapacité à l'adaptation, à la souplesse, n'offrent qu'une meilleure cage. La vérité est en dehors de tous les schémas.

Les formes sont de vaines répétitions qui offrent une très jolie échappatoire ordonnée de l'auto-connaissance avec un adversaire vivant.

L'accumulation est une résistance qui s'auto-enferme et les techniques flamboyantes renforcent la résistance.

L'homme classique n'est qu'un faisceau de routines, d'idées et de traditions. Lorsqu'il agit, il traduit tous les moments actuels vivants dans les termes du vieux, de l'ancien.

La connaissance est fixée dans le temps alors que connaître est une continuité. La connaissance provient d'une source, d'une accumulation, d'une conclusion, alors que connaître est un mouvement, un élan.

Le processus additif n'est que la culture de la mémoire qui devient mécanique. Apprendre n'est jamais cumulatif, c'est un mouvement de connaissance qui n'a ni commencement ni fin.

Dans la culture des arts martiaux, il doit y avoir un sens de la liberté. Un esprit conditionné n'est jamais libre. Le conditionnement limite une personne au sein du cadre d'un système particulier.

Pour s'exprimer soi-même dans la liberté, vous devez mourir de tout ce qui composait hier. Du "vieux", vous dérivez la sécurité ; du "nouveau", vous gagnez le flot.

Pour être libre, comprendre la liberté, l'esprit doit apprendre à regarder la vie, qui est un vaste mouvement sans l'entrave du temps, car la liberté réside au-delà des champs de la conscience. Regardez, mais ne vous arrêtez pas pour interpréter, "je suis libre", alors vous vivez dans la mémoire de quelque chose qui est passé. Pour comprendre et vivre maintenant, tout ce qui composait hier doit mourir.

La liberté provenant de connaître est la mort ; alors, vous vivez. Mourez en dedans du "pour" et du "contre". Il n'y a pas de bien et de mal quand il y a liberté.

Quand on ne s'exprime pas, on n'est pas libre. Ainsi commence-t-il la lutte et celle-ci amène la routine méthodique. Bientôt, la personne pratique la routine méthodique comme réponse plutôt que de répondre à ce qui est vraiment.

Le combattant doit toujours être focalisé sur un seul objet en vue, se battre, sans regarder en arrière ni sur les côtés. Il doit se débarrasser des obstructions à son mouvement vers l'avant, émotionnellement, physiquement et intellectuellement.

Nous pouvons fonctionner librement et totalement si nous sommes "au-delà du système". L'homme sérieux, ayant le désir profond de savoir où est la vérité, n'a aucun style. Il ne fait que vivre dans ce qui est.

Si vous voulez comprendre la vérité en arts martiaux, pour voir clairement tout adversaire, vous devez jeter toute notion de styles ou d'écoles, tout préjugé, toute

préférence ou tout dédain. Alors, votre esprit cessera tout conflit et se mettra au repos. C'est dans ce silence que vous verrez totalement et nouvellement.

Si un style quelconque vous enseigne une méthode de combat, alors vous serez peut-être capable de combattre à la limite de cette méthode, mais ceci n'est pas combattre.

Si vous devez faire face à l'attaque non-conventionnelle, comme celle délivrée avec un faux rythme, un rythme syncopé, avec vos schémas de blocages rythmiques classiques, votre défense et votre contre-attaque manqueront toujours de flexibilité, de souplesse et de vivacité.

Si vous suivez le schéma classique, vous comprenez la routine, la tradition, l'ombre, mais vous ne vous comprenez pas vous-même.

Comment peut-on répondre à la totalité au moyen d'un schéma partiel et fragmentaire ?

De simples répétitions de mouvements rythmiques calculés vole le mouvement du combat de sa "vivacité" et de son "être", de sa réalité.

L'accumulation de formes, juste une modification de plus du conditionnement, devient un ancrage qui retient et lie, entrave ; cela ne mène que dans une direction... vers le bas.

La forme est la culture de la résistance ; c'est le bachotage exclusif d'un schéma de mouvements choisis et planifiés. Au lieu de créer la résistance, entrer directement dans le mouvement alors qu'il débute ; ne condamner ni n'accepter pas, la perception sans choix mène à la réconciliation avec l'adversaire dans une compréhension totale de ce qui est.

Une fois conditionné dans une méthode particulière, une fois isolé dans un schéma fermé, le pratiquant fait face à son adversaire au travers d'un écran de résistance, il "joue" sa partition, ses blocs stylisés et écoute ses propres cris, il ne voit pas réellement ce que l'adversaire fait vraiment.

Nous sommes ces katas, nous sommes ces blocs et coups classiques, nous sommes tant conditionnés par eux.

Pour s'intégrer à un adversaire, nous avons besoin d'une perception directe. Il ne peut pas y avoir de perception directe là où il y a résistance, cette attitude du "c'est la seule façon de faire"...

Quel que soit l'opinion que l'on a d'un crochet ou d'un swing en tant que parties d'un style, il ne peut pas y avoir d'argument contre le fait d'acquérir des défenses parfaites contre eux. En fait, quasiment tous les combattants naturels les utilisent. Quant à l'artiste martial, il ajoute de la diversité dans ses attaques. Il doit être capable de frapper depuis n'importe quelle position dans laquelle se trouve sa main.

Mais dans les styles classiques, le système devient plus important que l'homme ! L'homme classique fonctionne avec le schéma d'un style !

Comment peut-il y avoir des méthodes pour l'atteindre et des systèmes pour parvenir à quelque chose de vivant, d'organique ? Il peut y avoir un chemin fixé, défini pour ce qui est statique, fixe, mort, mais pas pour quelque chose de vivant. Ne réduisez pas la réalité à une chose statique pour inventer des méthodes par l'atteindre.

La vérité est relation avec l'adversaire, bougeant constamment, vivant, jamais statique.

La vérité n'a pas de chemin. La vérité est vivante et par conséquent, changeante. Elle n'a pas de position de repos, pas de forme, pas d'institution organisée, pas de philosophie. Lorsque vous voyez cela, vous comprendrez que cette chose vivante est aussi ce que vous êtes. Vous ne pouvez pas vous exprimer et être vivant au travers d'une forme mise en place et statique, au travers d'un mouvement stylisé.

Les formes classiques émoussent votre créativité, conditionnent et figent votre sens de liberté. Vous "n'êtes" plus, peut-être "faites"-vous, sans aucune sensibilité.

De la même manière que les feuilles jaunes d'automne peuvent être des pièces d'or pour arrêter les pleurs de l'enfant, ainsi donc, les soi-disant "bottes secrètes" et postures contorsionnées soulagent les artistes martiaux ignorants.

Ceci ne veut pas dire qu'il ne faille rien faire, mais seulement de ne pas avoir un esprit conditionné dans quoi que ce soit qu'on entreprend. N'ayez pas un esprit qui sélectionne ou rejette. Être sans esprit délibéré est ne pas s'attacher aux pensées.

L'acquiescement, le déni et la conviction empêchent la compréhension. Laissez votre esprit bouger ensemble avec un autre dans la compréhension avec sensibilité. Alors seulement y a-t-il possibilité de véritable communication. Pour se comprendre l'un l'autre, il doit y avoir un état d'esprit de non-choix, de conscience détachée où il n'y a aucun sens de comparaison ou de condamnation, pas d'attente que quelque chose se passe dans une discussion pour être d'accord ou pas. *Avant toute chose, ne commencez pas par une conclusion.*

Comprenez la libération de la conformité des styles. Libérez-vous en observant de près ce que vous pratiquez habituellement. Ne condamnez pas, n'approuvez pas, ne faites qu'observer.

Quand vous n'êtes pas influencé, quand vous mourrez devant le conditionnement des réponses classiques, alors vous connaîtrez la véritable perception et verrez les choses de manière totalement fraîche et nouvelle.

La perception véritable est sans choix, sans demande, sans angoisse, c'est dans cet état d'esprit qu'il y a perception vraie. La perception par elle-même résoudra tous vos problèmes.

Comprendre ne requiert pas seulement un moment de perception, mais une perception continue, un état constant de demande, de questionnement sans conclusion.

Pour comprendre le combat, on doit l'approcher d'une manière très simple, directe et dépouillée.

La compréhension se fait au travers du sentiment, moment après moment dans le miroir de la relation.

Se comprendre soi-même se produit au travers un processus relationnel et non pas par l'isolation.

Se connaître, c'est s'étudier soi-même dans l'action avec une autre personne.

Comprendre ce qui est actuel demande de la perception, un esprit alerte et totalement libre.

Un effort au sein de l'esprit limite celui-ci plus avant, parce que l'effort implique une lutte vers un objectif et quand vous avez un objectif, une finalité en vue, alors vous avez placé une limite à l'esprit.

Ce soir, je vois quelque chose de totalement nouveau et cette nouveauté est expérimentée par l'esprit, mais demain, cette expérience devient mécanique si j'essaye de répéter la sensation, le plaisir éprouvé. La description n'est jamais la réalité. Ce qui est réel, c'est de percevoir la vérité instantanément, parce que la vérité n'a pas de lendemain.

Nous trouverons la vérité lorsque nous examinons le problème. Le problème n'est jamais partie de la réponse. Le problème est la réponse, comprendre le problème le dissout.

Observez ce qui est avec une perception indivisée.

Penser n'est pas la liberté, toute pensée est partielle, elle ne peut pas être totale. La pensée est la réponse de la mémoire et la mémoire est toujours partielle, parce que la mémoire est le résultat de l'expérience. Ainsi, la pensée est la réaction d'un esprit conditionné par l'expérience.

Connaissez le vide et la tranquillité de votre esprit. Soyez vide ; n'ayez aucun style, aucune forme sur lesquels puisse travailler votre adversaire.

L'esprit est originellement sans activité, le chemin est toujours par la pensée.

La vision intérieure, c'est comprendre que la nature de chacun n'est pas créée.

Il y aura calme, tranquillité, quand on est libre des objets extérieurs et que l'on n'est pas perturbé. Être tranquille veut dire n'avoir aucune illusion ou une vision décalée de la réalité.

Il n'y a pas de pensée, seulement la réalité, ce qui est. La réalité ne bouge pas, mais son mouvement et sa fonctionnalité sont inépuisables.

Méditer veut dire réaliser l'imperturbabilité de sa nature originelle. La méditation ne peut jamais être un processus de concentration, parce que la plus haute forme de la pensée est la négation. La négation est un état dans lequel il n'y a ni le positif, ni sa réaction comme négatif. C'est un état de vide complet.

La concentration est une forme d'exclusion et quand il y a exclusion, il y a un penseur qui exclut. C'est le penseur, celui qui exclut, celui que se concentre, qui crée la contradiction car il forme un centre duquel émane une distraction.

Il y a un état d'action qui opère sans l'acteur, comme un état d'expérience sans l'expérimentateur ni l'expérience. C'est un état entravé et alourdi par la perturbation classique.

La concentration classique qui focalise sur une chose et exclut les autres et la perception totale qui n'exclut rien, sont des états d'esprit qui ne peuvent être compris que par une observation objective et non-biaisée.

La perception n'a pas de frontière, c'est un don de votre être total, sans exclusion.

La concentration est le chemin étriqué de l'esprit. Mais nous sommes concernés par le processus total de vivre et se concentrer exclusivement sur un quelconque aspect de la vie, amenuise la vie.

Le “moment” n’a pas d’hier ni de demain. Il n’est pas le résultat de la pensée et donc, est intemporel.

Lorsque, en une fraction de seconde, votre vie est menacée, dites-vous “Laissez-moi m’assurer que ma main est sur ma hanche et que mon style est LE style” ? Lorsque votre vie est en danger, argumentez-vous sur la méthode que vous allez adopter pour vous sauver ? Pourquoi cette dualité ?

Un soi-disant artiste martial est le résultat de trois mille ans de propagande et de conditionnement.

Pourquoi les individus dépendent-ils de milliers d’années de propagande ? Ils peuvent bien prêcher la “souplesse” comme forme idéale de “fermeté”, mais lorsque “ce qui est” frappe, que se passe-t-il ? Les idéaux, les principes, le “ce qui devrait être” mènent à l’hypocrisie.

Parce que nous ne voulons pas être perturbés, être indécis, nous établissons un schéma de conduite, de pensée, un schéma relationnel avec l’humain. Celui-ci peut alors devenir l’esclave du schéma et adopter le schéma comme étant la réalité.

S’accorder sur certains schémas de mouvement afin de sécuriser les participants dans des règles établies peut être une bonne chose pour des sports comme la boxe ou le basketball, mais le succès du Jeet Kune Do repose sur sa liberté, à la fois dans l’utilisation de techniques et dans la manière de les utiliser.

L’artiste de seconde zone suivant aveuglément son sensei ou sifu accepte son schéma. Donc, son action et de manière plus importante, sa pensée, deviennent mécaniques. Ses réponses deviennent automatiques réglées sur un schéma de pratique, le rendant étriqué et donc limité.

L’auto-expression est totale, immédiate, sans conception du temps et vous ne pouvez exprimer cela que si vous êtes libre, physiquement et mentalement, de toute fragmentation.

Les faits du Jeet Kune Do

1. La structure hyper économique de l'attaque et de la défense
2. Les armes totales et versatiles de frappe à la fois avec et sans art
3. Le rythme brisé, syncopé, le temps, demi-temps et trois temps et demi (le rythme du JKD en attaque et en contre-attaque)
4. L'entraînement physique naturel et en salle et son supplément scientifique, haut niveau de préparation physique
5. Le "mouvement direct du JKD" en attaque et en contre-attaque, frapper d'où on est sans se repositionner
6. Le corps en mouvement, en équilibre et le jeu de jambes
7. Les trucs peu "croustillants" et tactiques offensives sans prétention
8. Force du corps à corps : frappe en esquive, projections, saisies au corps, immobilisations
9. Combat non simulé et entraînement en full-contact sur cibles mouvantes
10. Outils adéquats et prêts à l'action par un constant "affutage"
11. Expression individuelle plutôt qu'un produit de masse ; vivacité plutôt que classicisme (véritable relation)
12. Structure totale plutôt que partielle
13. L'entraînement dans "la continuité de l'auto-expression" derrière les mouvements physiques.
14. Contrôle de la puissance comme totalité. Maîtriser la relâche dans un corps ferme et tonique. Développer une perception mentale souple et adaptable.
15. Le flot constant (mouvements directs et curvilignes combinés, Haut et bas, incurvés gauche et droite, pas de côté, esquives, cercles des mains).
16. Posture constamment bien équilibrée durant le mouvement. Continuité entre l'action totale et la quasi inaction.

La forme sans forme

J'espère que les artistes martiaux sont plus intéressés en la racine profonde des arts martiaux que dans les différentes formes décoratives qu'ils prennent. Il est futile d'argumenter sur quelle feuille, quelle forme de branches ou quelle fleur vous préférez ; quand vous comprenez la racine des choses, vous comprenez tous ses fleurissements.

Ne soyez pas concernés par les différentes formes de combat douce contre ferme, coups de pieds ou coups de poings, saisies au corps plutôt que frappes, combat à distance plutôt que combat rapproché. Aucune méthode n'est "meilleure" qu'une autre. S'il doit y avoir une chose de laquelle se protéger, c'est bien de la partialité qui nous vole de notre totalité originelle et pure et nous fait perdre l'unité pour la dualité, l'harmonie pour l'antagonisme.

Dans les Arts de combat, s'est dressé le problème de la maturité. Cette maturité est l'intégration progressive de l'individu avec son être, son essence. Ceci n'est possible que par l'introspection dans l'expression libre et non pas dans l'imitation répétitive d'un schéma de mouvement imposé.

Il y a des styles qui favorisent la ligne directe et il y a des styles qui favorisent les mouvements curvilignes et les cercles. Les styles qui s'attachent à un aspect particulier du combat sont entravés. Le Jeet Kune Do est une technique d'acquisition de liberté, c'est un travail vers l'illumination. L'Art n'est jamais une décoration ou un embellissement. Une méthode choisie, nonobstant sa précision, fixe le pratiquant dans un schéma, un moule. Le combat n'est jamais une chose fixe et il change d'un instant à l'autre. Travailler sous une force de schémas n'est que pratique de résistance. Une telle pratique mène à la sclérose, la compréhension n'est pas possible et ceux qui y adhèrent ne peuvent jamais être libres.

La voie du combat n'est pas fondée sur le choix et les fantasmes personnels. La vérité dans la voie du combat est perçue de moment en moment et seulement lorsqu'il y a perception sans condamnation, sans justification ou quelque forme d'identification que ce soit.

Le Jeet Kune Do favorise le sans forme ainsi il peut assumer toutes les formes et, comme il n'a pas de style, le Jeet Kune Do est avec tous les styles. Ainsi, le Jeet Kune Do utilise toutes les voies et n'est lié à aucune, de la même manière il utilise quelques techniques ou moyens que ce soient qui puissent servir sa finalité. Dans cet art, l'efficacité est tout ce qui touche et marque.

Le pinacle de la culture est dans la simplicité. À mi-chemin, on est dans l'ornementation.

Il n'est pas difficile de tailler et d'élaguer le non essentiel dans la structure physique extérieure, mais s'effacer, minimiser de l'intérieur est une autre affaire.

Vous ne pouvez pas voir un combat de rue dans sa totalité en l'observant du point de vue d'un boxeur, d'un pratiquant de kung-fu, d'un karatéka, d'un lutteur ou d'un judoka etc... Vous ne pouvez le voir clairement que lorsque le style n'interfère pas. Vous pouvez le voir alors sans le juger, sans "l'aimer" ou le "détester", vous le voyez simplement et ce que vous voyez est la totalité est non pas sa partialité.

"Ce qui est" n'est vraiment que quand on ne le compare pas et vivre avec le "ce qui est" c'est être en paix.

Combattre n'est pas quelque chose dicté par votre conditionnement comme pratiquant de kung-fu, de karaté, de judo ou ce que vous voulez et rechercher l'opposé d'un système c'est une fois de plus entrer dans un autre conditionnement.

Un pratiquant de Jeet Kune Do fait face à la réalité et non pas à la cristallisation de la forme. L'outil est un outil de forme sans forme.

Le non-être veut dire que la source ultime de toutes les choses est au-delà de la compréhension humaine, au-delà des catégories du temps et de l'espace. Alors qu'il transcende tous les modes de relativité, cela s'appelle lâcher-prise et ses qualités s'appliquent alors.

Le combattant qui a lâché prise n'est plus lui-même. Il bouge dans un état second. Il s'est abandonné à une influence hors de sa conscience quotidienne, qui n'est rien d'autre que son inconscient profondément enraciné et dont il n'a jamais eu la perception.

L'expression n'est pas développée par la pratique de la forme, pourtant la forme fait partie de l'expression. La plus grande expression ne se trouve pas dans la plus petite mais la plus petite se trouve dans la plus grande. Ne pas avoir de forme donc, ne veut pas dire ne pas en avoir. Ne "pas avoir de forme" est une évolution depuis "avoir une forme". *Le "sans forme" est la plus haute expression individuelle.*

Ne nier pas l'approche classique simplement comme une réaction, car dans ce cas vous aurez créé un autre schéma et vous serez vous-même enrhumé de nouveau.

Celui qui est physiquement entravé se débat et s'épuise et loupe la voie délicate, celui qui est intellectuellement entravé va dans l'idéalisme et l'exotique, manque d'efficacité et est incapable de voir les réalités.

Plus d'un artiste martial aime "plus", aime "le quelque chose de différent" ne pas connaître la vérité et la voie est avéré dans les mouvements simples de la vie quotidienne, parce que c'est là qu'il loupe le coche. S'il y a un secret, on le loupe en le cherchant.



[NdT : À partir d'ici, Bruce Lee parle des "préliminaires" du Jeet Kune Do, des "qualités", des "outils", des "préparations", de la "mobilité" et de "l'attaque", ces segments sont directement dirigés sur la compréhension et l'application de la préparation physique et des techniques pour le combat. Il termine le livre avec deux sous chapitres de réflexion "le cercle sans circonférence" et "ce n'est qu'un nom", c'est ce que nous avons traduit ci-dessous pour finir ce "Tao du Jeet Kune Do", véritable héritage laissé à l'Humanité et sans doute avec le "Go Rin no Sho" / "Livre des cinq anneaux" de Musashi, le meilleur document de réflexion profonde sur les Arts martiaux à tous les niveaux d'implication...]

Le cercle sans circonférence

Au bout du compte, le Jeet Kune Do n'est pas une affaire de technique mesquine mais d'un physique et d'une spiritualité personnels très développés. Ce n'est pas une question de développer ce qui a déjà été développé, mais de redécouverte, de récupération de ce qui a été laissé pour compte. Ces choses ont été en nous, avec nous tout ce temps et n'ont jamais été perdues ou déformées mise à part par la manipulation guidée que nous en avons faite. Le Jeet Kune Do n'est pas une affaire technique mais de vision spirituelle et d'entraînement.

Les outils se situent au centre indifférencié d'un cercle qui n'a pas de circonférence, en mouvement et pourtant immobile, en tension et pourtant relâché, voyant tout ce qui se passe et pourtant absolument pas préoccupé du résultat, n'ayant rien de volontairement planifié, rien de calculé, se tenant sans anticipation, sans attente, bref, se tenant innocemment comme le bébé qui vient de naître et pourtant doté de toute la ruse, subterfuge et profonde intelligence d'un esprit mature.

Laissez derrière la sagesse et entrez de nouveau dans l'humanité ordinaire. Après être parvenu à comprendre l'autre côté, revenez vivre de ce côté-ci. Après la culture de la non-culture, les pensées continuent d'être détachées des phénomènes matériels et on demeure toujours parmi le phénoménal, mais sans le phénoménal.

À la fois l'homme et son environnement sont éliminés. C'est alors que ni l'homme ni son environnement ne sont éliminés. Continuez !

On ne peut jamais être le maître de sa connaissance technique à moins que toute l'obstruction psychique soit enlevée et que l'on puisse maintenir l'esprit dans l'état de vide (fluidité), même purgé de quelque technique à laquelle il soit parvenu.

Avec cette accumulation d'entraînement jetée au quatre vents, avec un esprit parfaitement inconscient de son propre fonctionnement, avec le moi s'évaporant nulle part, quiconque sachant où, l'Art du Jeet Kune Do atteint sa perfection.

Plus vous devenez perceptif, et plus vous muez de votre quotidien et de ce que vous avez appris de façon à ce que votre esprit soit toujours frais, disponible et non contaminé par un conditionnement antérieur.

Apprendre des techniques correspond à une appréhension intellectuelle des philosophies dans le zen et dans le zen comme dans le Jeet Kune Do, une efficacité intellectuelle ne couvre pas tout le terrain de la discipline. Les deux demandent d'atteindre la réalité ultime, qui est le vide ou l'absolu. Celui-ci transcende tous les modes de relativité.

En Jeet Kune Do, toutes les techniques doivent être oubliées et l'inconscient doit prendre en charge la situation. La technique fera ses merveilles de manière spontanée. Flotter dans la totalité, être sans technique, c'est posséder toutes les techniques.

La connaissance et la capacité technique que vous avez acquises sont faites pour être "oubliées" afin que vous puissiez flotter confortablement dans le vide, sans obstruction. Apprendre est important mais ne devenez pas l'esclave de la connaissance. Par-dessus tout, ne chérissez rien d'extérieur et de superflu, l'esprit est primordial. Toute technique, aussi efficace et utile soit-elle, devient une maladie quand l'esprit en fait une obsession.

Les six maladies :

1. Le désir de victoire
2. Le désir de s'en remettre à la savante technique
3. Le désir de montrer tout ce qui a été appris
4. Le désir d'impressionner l'ennemi
5. Le désir de jouer un rôle passif
6. Le désir de se débarrasser de quelque maladie dont on soit infecté

Le "désir" est un attachement. Le "désir de ne pas désirer" est aussi un attachement. Être détaché veut donc dire être libre définitivement à la fois des déclarations positive et négative. Ce doit être simultanément "oui" et "non", ce qui est intellectuellement absurde. Mais pas en zen.

Le nirvana consiste à être consciemment inconscient ou inconsciemment conscient. Là réside le secret. L'action est si directe et immédiate qu'il n'y a pas de place pour l'intellectualisation, qu'aucune dissection de l'action en morceaux ne soit possible.

L'esprit est sans aucun doute l'agent contrôleur de notre existence. Le siège invisible contrôle chaque mouvement dans quelque situation externe que ce soit. Il est ainsi, pour être extrêmement mobile, jamais "en arrêt", en tout lieu à tout moment. Préservez cet état de liberté spirituelle et de non-attachement dès que vous assumez la position de combat. Soyez "le maître de la maison".

C'est l'ego qui se tient de manière rigide contre les influences de l'extérieur, et c'est cette "rigidité de l'ego" qui rend impossible que nous acceptions tout ce que nous avons à confronter.

L'Art vit là où réside la liberté absolue, parce que là où elle n'est pas, il ne peut pas y avoir de créativité.

Ne recherchez pas cette innocence cultivée d'un esprit intelligent qui veut être innocent, mais ayez plutôt cet état d'innocence où il n'y a pas de déni ni d'acceptation et que l'esprit voit juste ce qui est.

Tous buts séparés de leurs moyens ne sont qu'illusions. Devenir est la négation, le déni d'être.

Par une erreur répétée au travers des âges, la vérité, devenant une loi ou une foi, place des obstacles sur le chemin de la connaissance. Une méthode, qui est dans sa substance même ignorance, enferme la vérité dans un cercle vicieux. Nous devrions briser ce cercle, non pas en recherchant la connaissance, mais en découvrant la cause de l'ignorance.

L'action est notre relation avec le tout. L'action n'est pas une affaire de bien ou de mal, de juste ou de faux. Ce n'est que lorsqu'une action est partielle qu'il y a alors un vrai et un faux.

Ne laissez pas votre attention être figée ! Transcendez la compréhension dualiste d'une situation.

Abandonnez la pensée comme si vous n'abandonniez pas. Observez les techniques comme si vous ne les observiez pas. Utilisez l'Art comme moyen d'avancer dans l'étude de la voie.

L'immuable Prana ne veut pas dire immuabilité ou insensitivité. Cela veut dire que l'esprit est doté de capacités de mouvement infini, instantané, qui ne connaît pas d'obstacle.

Faites que les outils voient. Tous mouvements viennent du vide et l'esprit est le nom donné à cet aspect dynamique du vide. Il est droit, direct, sans motivation égocentrique. Le vide est sincérité, réalité et rectitude, ne permettant rien entre lui-même et ses mouvements. Le Jeet Kune Do existe dans ce que vous ne me voyez pas et je ne vous vois pas, là où le yin et le yang ne se sont pas encore différenciés.

Le Jeet Kune Do n'aime pas la partialisation ou la localisation. La totalité peut satisfaire toutes situations.

Lorsque l'esprit est fluide, la lune est dans le ruisseau, où elle est en même temps en mouvement et immobile. Les eaux sont en mouvement perpétuel, mais la lune reste sereine. L'esprit bouge en réponse à une dizaine de milliers de situations, mais demeure toujours le même.

L'immobilité dans l'immobilité n'est pas la véritable immobilité, seulement lorsqu'il y a immobilité dans le mouvement, alors se manifeste le rythme universel. Le changement avec changement est l'état sans changement. Le rien ne peut pas être confiné ; la plus souple des choses ne peut pas être brisée.

Assumez la pureté primordiale. Afin de montrer vos activités natives à leur apogée, retirez toute obstruction psychique.

Combien est perdu dans ce long chemin entre l'œil, le bras et le poing !

Aiguiser le pouvoir psychique de la vue afin d'agir immédiatement en accord avec ce que vous voyez. Voir prend place dans l'esprit intérieur.

Parce que notre auto-conscience ou égocentrisme est trop présent sur tout le spectre de notre attention, cela interfère avec la démonstration libre de l'efficacité de tout ce qui a été acquis ou est en train d'être acquis. Nous devrions retirer cet égocentrisme perturbateur et nous appliquer à la tâche à accomplir comme si rien de particulier ne se produisait à ce moment.

Être sans-esprit veut dire assumer l'esprit de tous les jours.

L'esprit doit être grand ouvert pour fonctionner librement en pensée. Un esprit limité ne peut pas penser librement.

Un esprit concentré n'est pas attentif, mais un esprit qui est en état de perception peut se concentrer. La perception n'est jamais exclusive, elle inclut tout.

Ne pas être tendu mais prêt, sans penser mais sans non plus rêvasser, ne pas être fixe mais flexible, c'est être Un et calmement vivant, perceptif et alerte, prêt à tout ce qui peut arriver.

Le pratiquant du Jeet Kune Do doit être en alerte pour rencontrer les opposés interchangeables. Dès que son esprit "s'arrête" sur l'un ou l'autre, il perd sa fluidité. Toujours garder son esprit en état de vide intérieur de façon à ce que sa liberté d'action ne soit jamais entravée.

L'étape d'acquiescement est le point où l'esprit hésite à acquiescer, obéir. Il s'attache à un objet et arrête le flot.

L'esprit illusionné est celui qui est affectivement perturbé par l'intellect. Ainsi donc, il ne peut bouger sans arrêter et sans réfléchir à lui-même. Ceci entrave sa fluidité originelle.

La roue tourne lorsqu'elle n'est pas trop attachée sur son axe. Lorsque l'esprit est lié, il se sent gêné dans tout mouvement qu'il fait et rien ne s'accomplit avec spontanéité. Son travail sera de pauvre qualité ou ne pourra jamais arriver à sa conclusion.

Lorsque l'esprit est attaché à un centre, il n'est naturellement pas libre. Il ne peut bouger que dans la limite de ce centre d'attachement. Si on est isolé, on est mort ; paralysé dans la forteresse de ses idées.

Lorsque vous êtes complètement perceptif, il n'y a pas de place pour une conception, un schéma, "l'adversaire et moi", il y a abandon complet.

Quand il n'y a pas obstruction, les mouvements du pratiquant de Jeet Kune Do sont comme des éclairs ou comme un miroir réfléchissant des images.

Lorsque la substance et l'inconsistance ne sont pas fixes et définies, lorsque rien ne change ce qui est, alors on a maîtrisé la forme sans forme. Quand il y a un rattachement à la forme, lorsque l'esprit se rattache, ce n'est pas la véritable voie. Quand la technique provient juste d'elle-même, c'est la voie.

Le Jeet Kune Do est l'Art non fondé sur la technique ou la doctrine. *Il est juste comme vous êtes.*

Quand il n'y a ni centre ni circonférence, alors il y a vérité. Lorsque vous vous exprimez librement, vous êtes le style total.

Ce n'est qu'un nom

Il y a un puissant désir dans la plupart d'entre nous de nous voir comme des instruments aux mains d'autres personnes et donc, de nous libérer de la responsabilité d'agir, ce qui est poussé par nos propres douteuses inclinaisons et impulsions. À la fois le fort et le faible s'attachent à cet alibi. Les faibles cachent leur malveillance sous la vertu d'obéissance. Les forts aussi, affirment l'absolution en se proclamant instruments choisis d'un plus haut pouvoir, d'une plus haute destinée, de dieu, de l'histoire, de la nation ou de l'humanité.

De manière similaire, nous avons plus de confiance en ce que nous imitons que dans ce d'où nous émergeons originellement. Nous ne pouvons pas dériver un sens de certitude absolue de quoi que ce soit qui a ses racines en nous. Le sens le plus vivace d'insécurité provient du fait d'être seul et nous ne sommes pas seuls quand nous imitions. Il en est ainsi de la plupart d'entre nous ; nous sommes ce que les autres disent que nous sommes. Nous ne nous connaissons que par oui-dire.

Pour différer de ce que nous sommes, nous devons avoir une perception de ce que nous sommes. Que de cette différence résulte en une dissimulation ou un véritable changement au cœur de nous-mêmes, cela ne peut pas se réaliser sans auto-perception.

Il est pourtant assez remarquable de constater que les gens qui sont le plus insatisfaits d'eux-mêmes, qui désirent le plus une nouvelle identité, sont ceux qui ont le moins d'auto-perception. Ils se sont détournés d'un ego qui ne les satisfait pas et ne l'ont en conséquence jamais bien regardé. Le résultat est que la vaste majorité des gens insatisfaits ne peuvent ni dissimuler ni atteindre un véritable changement de cœur. Ils sont transparents et leurs qualités rejetées persistent au travers de toute les tentatives d'auto-dramatisation et d'auto-transformation. C'est le manque de perception de nous-mêmes qui nous rend transparents. L'âme qui se connaît elle-même est opaque.

La peur surgit de l'incertitude. Quand nous sommes absolument certains de quelque chose, de notre valeur ou de notre inaptitude, nous sommes presque imperméables à la peur. Ainsi, un sentiment de profonde inaptitude peut être une source de courage. Tout semble possible lorsque nous sommes absolument vulnérables ou absolument puissants et ces deux états stimulent notre naïveté.

La fierté est un sens de valeur dérivé de quelque chose qui n'est pas une partie organique de nous, alors que la confiance en soi est dérivée des potentiels et des réussites de soi. Nous sommes fiers quand nous nous identifions avec un moi imaginaire, un leader, une cause noble, un corps de possessions collectives. Il y a de la peur et de l'intolérance dans la fierté ; elle est sensible et sans compromis. Moins le moi a de potentiel et de promesse et au plus l'impératif est une nécessité pour la fierté. Le cœur même de la fierté est l'auto-rejet. Il est vrai néanmoins que lorsque la fierté relâche des énergies et devient un éperon du succès, elle peut mener à une réconciliation avec soi et parvient à une authentique confiance en soi.

Le secret peut être une source de fierté. Il est paradoxal que le secret puisse jouer le même rôle que l'arrogance, tous deux sont engagés dans la création d'un déguisement. L'arrogance essaie de créer un soi imaginaire, tandis que le secret nous donne un sentiment jouissif d'être des princes déguisés en gueux. Des deux, le secret est le plus difficile mais aussi le plus efficace. Pour l'auto-observateur, l'arrogance cultive l'autosatisfaction. Pourtant comme l'a dit Spinoza : "Les hommes ne gouvernent rien plus difficilement que leurs langues, ils peuvent bien plus modérer leurs désirs que leurs paroles." L'humilité, quoi qu'il en soit, n'est pas une renonciation verbale de la fierté,

mais la substitution de celle-ci avec l'auto-perception et l'objectivité. Une humilité forcée est une fausse fierté.

Un processus implacable est mis en marche quand l'individu est livré à "la liberté de sa propre impuissance" et laissé à justifier son existence par ses propres moyens. L'individu seul, luttant dans sa réalisation et pour prouver sa valeur, a créé tout ce qui est grand en littérature, en art, musique, science et technologie. L'individu autonome aussi, quand il ne peut ni se réaliser lui-même ni justifier de son existence par ses propres efforts, est un marécage de frustration et de la graine de cette convulsion qui secoue notre monde jusqu'à ses fondations.

L'individu autonome est stable aussi longtemps qu'il possède la confiance en lui. Son maintien est une tâche continue qui épuise tout le pouvoir individuel et les ressources intérieures. Nous devons prouver notre valeur et justifier de notre existence chaque jour. Quand, pour quelque raison que ce soit, il ne peut pas atteindre la confiance en soi, l'individu autonome devient une entité très explosive. Il se détourne d'un moi sans avenir et plonge à la poursuite de la fierté, le substitut explosif de la confiance en soi. Toutes les perturbations et les remous sociaux ont leurs racines dans des crises de confiance des individus et le grand chantier dans lequel les masses s'unifient le mieux est en fait la recherche de la fierté.

Ainsi, nous acquérons un sens de la valeur soit en réalisant nos talents, soit en se maintenant occupés ou en nous identifiant avec quelque chose d'exogène, que ce soit une cause, un leader, un groupe, des possessions ou ce qu'on veut. Le chemin de l'autoréalisation est le plus difficile. Il n'est emprunté que lorsque les autres avenues vers un sens de la valeur de soi sont plus ou moins bloquées. Les êtres de talent doivent être encouragés et poussés à s'engager dans un travail créatif. Leurs grognements et lamentations font écho au travers des âges.

L'action est un haut chemin vers l'estime et la confiance de soi. Lorsque ce chemin est ouvert, toutes les énergies y convergent. Il vient à point pour la plupart des gens et ses récompenses en valent la peine. La culture de l'esprit est évasive et difficile, de plus la tendance vers elle est très rarement spontanée, alors que les opportunités d'action sont nombreuses.

La propension à l'action est symptomatique d'un déséquilibre intérieur. Être équilibré, c'est être plus ou moins en repos. L'action est en bas, une gesticulation des bras pour reconstruire son équilibre et demeurer en surface. Et si c'est vrai, comme Napoléon l'écrivait à Carnot : "L'Art du gouvernement est de ne pas laisser les hommes devenir rassis", alors c'est un art du déséquilibre. La différence cruciale entre un régime totalitaire et un ordre social libre réside, peut-être, dans les méthodes de déséquilibre par lesquelles leurs peuples sont maintenus actifs et motivés.

On nous dit que le talent crée ses propres opportunités. Pourtant, il semble parfois que le désir intense crée non seulement ses propres opportunités, mais ses propres talents également.

Les temps de changements drastiques sont des temps passionnés. Nous ne pouvons jamais être prêts pour ce qui est totalement nouveau. Nous devons nous ajuster et tout ajustement radical est une crise d'estime de soi : nous sommes soumis à un test, nous devons grandir. Une population soumise à un changement drastique est donc, une population de désaxés, de parias et les parias vivent et respirent dans une atmosphère de passion.

Que nous poursuivions quelque chose passionnément ne veut pas toujours dire que nous le voulions vraiment ou que nous ayons une véritable aptitude pour cela. Souvent, ce que nous pourchassons passionnément n'est qu'un substitut de ce que nous voulons vraiment mais ne pouvons pas avoir. Il est généralement assez sûr de prédire que l'accomplissement d'un désir excessivement cher à notre esprit va calmer notre angoisse mordante. Dans chaque poursuite passionnée, la poursuite compte souvent plus que l'objectif pourchassé.

Notre sens de puissance est plus vivace lorsqu'on brise l'esprit de quelqu'un plutôt que de gagner son cœur, car nous pouvons gagner le cœur de quelqu'un un jour et le perdre le lendemain. Mais lorsque nous brisons un fier esprit, nous réalisons quelque chose de final et d'absolu.

C'est la compassion plutôt que le principe de justice qui peut nous préserver d'être injuste envers autrui.

Il est très douteux qu'il puisse y avoir une chose comme une tolérance impulsive ou naturelle. La tolérance demande un effort de pensée et de self-control. Les actes de gentillesse aussi sont rarement faits sans délibération et attention. Ainsi, il semble qu'un quelconque artifice, une certaine prétention, soit inséparable de toute action ou attitude qui implique une limite à nos appétits et notre égoïsme. Nous devons nous méfier des gens qui ne pensent pas nécessaire de prétendre qu'ils sont bons et décents. Le manque d'hypocrisie en de telles choses est une indication pour une capacité à une dureté des plus dépravées. Prétendre est souvent un pas indispensable vers la réalisation de la véracité. C'est une forme dans laquelle coule et se solidifie de véritables inclinaisons.

Le contrôle de notre être n'est pas sans ressembler à la combinaison d'un coffre-fort. Un tour de mollette va rarement ouvrir le coffre, chaque avance et retraite est un pas vers le succès final de chacun.

Le Jeet Kune Do n'est pas fait pour blesser, mais il est une des avenues par laquelle la vie nous ouvre et révèle ses secrets. Nous pouvons voir au travers des autres seulement quand nous pouvons voir au travers de nous-mêmes et le Jeet Kune Do est un pas vers la connaissance de soi.

Se connaître soi-même est la base du Jeet Kune Do parce que c'est efficace non seulement pour l'artiste martial, mais aussi pour sa vie en tant qu'être humain.

Apprendre le Jeet Kune Do n'a rien à voir avec la recherche de la connaissance ou l'accumulation de schémas stylisés, mais cela a tout à voir avec la découverte de la cause de l'ignorance.

Si les gens disent que le Jeet Kune Do est différent de "ceci" ou de "cela", alors que le nom du Jeet Kune Do disparaisse à tout jamais, car ce n'est qu'un nom. S'il vous plaît, n'en faites pas toute une histoire.

[Fin du livre, 208 pages]

A large, stylized signature in a dark red or brown ink, reading "Bruce Lee". The signature is written in a fluid, cursive style with long, sweeping strokes.

Extraits du livre de John Little “Bruce Lee, Artist of Life” (éd. Tuttle, 1999)

Traduit de l'anglais par Résistance 71 - Juillet 2023

NdT : Bruce Lee est revenu aux États-Unis en 1959 après un exil de quelques années à Hong Kong. À partir de 1960, il a commencé à beaucoup écrire sur les Arts martiaux, la philosophie, l'Art en général. Ses écrits, souvent sous forme d'essais ne furent jamais destinés à être publiés. Il écrivait beaucoup de notes pour lui-même, pour l'aider à organiser sa pensée et ses actions. Il entretenait aussi une abondante correspondance avec sa famille, ses amis, ses élèves. Beaucoup de ses écrits essentiellement manuscrits et éparses furent triés et compilés après sa mort.

En voici quelques extraits choisis tirés d'un des livres du grand spécialiste John Little en accord avec Linda Lee et la famille.

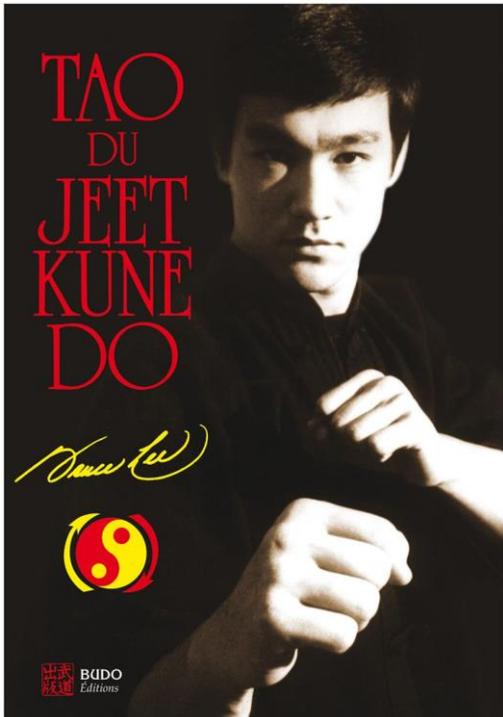


1^{ère} partie : le Kung Fu

Le Tao du Kung Fu : une étude de la voie de l'Art martial chinois

Le Kung Fu est une technique spéciale, un art raffiné plutôt que juste un exercice physique ou des techniques de self-défense. Pour les Chinois, le Kung Fu est l'Art subtil de faire coïncider l'essence de l'esprit avec les techniques qu'il doit employer. Le principe du Kung Fu n'est pas quelque chose qui puisse être appris, comme une science, par la découverte de faits ou une instruction sur des faits précis. Il doit croître spontanément, comme une fleur, dans un esprit libre de tous désirs et émotions. Le cœur même de ce principe du Kung Fu est le Tao, la spontanéité de l'Univers.

Le mot Tao n'a pas d'équivalent exact en langues occidentales. Traduire ce mot par "voie" ou "principe" ou "loi" est lui donner une interprétation bien trop étriquée. Lao Tseu, le fondateur du taoïsme, a décrit le Tao en ces termes :



“La voie qui peut être exprimé en mots n’est pas la voie éternelle, le nom qui peut être prononcé n’est pas le nom éternel. Conçu comme n’ayant pas de nom, il est la cause du ciel et de la terre, conçu comme ayant un nom, il est la cause de toutes choses. Seul l’Homme libre de toute passion peut contempler son essence spirituelle. Celui qui est coincé dans le désir ne peut rien en voir d’autre que sa forme extérieure. Ces deux choses, le spirituel (Yin) et le matériel (Yang), bien que nous les nommions différemment, sont un et identiques dans leur origine. L’identité est un mystère des mystères. C’est le portail de tout ce qui est subtil et merveilleux.”

[...]

Le mot Kung Fu veut dire *“discipline”* et *“entraînement”* vers la réalité ultime de l’objet, que

ce soit par promotion de la santé, du développement de l’esprit ou pour l’auto-défense. Il n’y a aucune distinction à faire entre l’adversaire et soi-même, parce que *l’adversaire n’est que l’autre partie complémentaire de soi et non pas opposée*. Il n’y a pas de conquête, de lutte ou de domination et l’idée est de faire correspondre harmonieusement vos mouvements dans ceux de votre adversaire. Quand il s’étend, vous vous contractez, quand il se contracte, vous vous étendez. L’expansion est interdépendante de la contraction et inversement, chacune étant la cause et le résultat de l’autre.

Souplesse / fermeté est une force inséparable qui interfère sans cesse dans le mouvement. Pour aller quelque part à vélo, on ne peut pas pousser sur les deux pédales en même temps. Afin d’aller de l’avant on doit pousser sur l’une et relâcher l’autre, ainsi donc le mouvement vers l’avant demande à la fois une force et un relâchement à *“l’unisson”*. [...] Ainsi, souple et gentil ne peuvent pas toujours dissoudre une force plus importante, ni non plus la force brute subjugué un ennemi. Afin de survivre dans tout combat, l’interaction harmonieuse de la souplesse et de la fermeté à l’unisson est nécessaire, parfois l’une dominant l’autre et inversement, dans une succession de vagues. C’est alors que le mouvement trouvera son flot naturel pour parvenir à la pure fluidité des mouvements dans leur inter-changement constant.

[...] Le meilleur exemple en Kung Fu est l'eau. Elle peut pénétrer le plus dur des granites parce qu'elle s'adapte. On ne peut pas perforer ou frapper l'eau et endommager son intégrité parce que ce qui n'offre aucune résistance ne peut pas être vaincu.

Dans son application pratique, le Kung Fu est fondé sur la simplicité, il est le résultat naturel de quatre mille ans d'expériences exhaustives et il est en même temps d'un haut niveau de complexité. Toutes les techniques ont été épurées de tout décorum et maintenues pour remplir leur but essentiel ; ce qui fait que tout devient le sens commun le plus droit, le plus direct et le plus logique dans sa simplicité. Il s'exprime avec le strict minimum de mouvements et de dépense énergétique. Ainsi donc, le but n'est pas de surpasser mais de normaliser la fonction du corps.

[...]

Il y a trois étapes dans la maturation du Kung Fu dans sa pratique :

- *La première étape est l'étape primitive* : celle de l'ignorance originelle, où la personne ignore tout de l'Art du combat. Dans un combat, le pratiquant "simplement" bloque et frappe instinctivement sans préoccupation de ce qui est bien ou mal. Bien sûr, il connaît peu, n'a rien de "scientifique", mais au moins il est lui-même.
- *La seconde étape est celle de l'Art* : commence lorsqu'une personne débute l'entraînement. On lui apprend les différentes façons de bloquer et de frapper, les différentes façons de frapper des pieds, de se tenir debout, de bouger, de respirer, de penser. De manière indiscutable, le pratiquant gagne en science du combat, mais malheureusement son moi originel et son sens de la liberté ont été perdus et ses actions ne coulent plus d'elles-mêmes. Son esprit tend à se figer à chaque mouvement afin de calculer et d'analyser. Pire même, il se peut qu'il soit "intellectuellement lié" et qu'il se maintienne lui-même en dehors de la réalité actuelle.
- *La troisième étape est celle de l'Art sans art* : ceci se produit lorsqu'après des années d'entraînement sérieux et difficile, le pratiquant comprend qu'après tout, le Kung Fu n'est rien de vraiment spécial et au lieu d'essayer d'imposer son esprit sur l'Art, il s'ajuste, s'adapte à l'adversaire comme l'eau faisant pression sur un mur, elle coule irrémédiablement et inexorablement au travers de quelque fissure que ce soit. Il n'y a rien qu'on puisse "essayer" de faire si ce n'est d'être sans but et sans forme, comme l'eau. Plus rien ne prévaut, il n'est plus confiné, bloqué.

[...] *Rappelez-vous toujours que l'Homme crée la méthode, ce n'est pas la méthode qui crée l'Homme ;* ne vous épuisez pas à vous engoncer dans une forme et un schéma préconçu par quelqu'un d'autre, ce qui serait peut-être bon pour lui mais pas pour vous. Vous ne devez qu'exprimer une technique et non pas la faire ou l'appliquer. En fait il n'y a pas d'acteur, il n'y a que l'action en elle-même. Lorsque quelqu'un vous attaque, vous ne faites pas la "technique #1" (ou est-ce la #2 ...), mais au moment où vous êtes conscient de cette attaque, vous bougez simplement comme l'écho d'un son, sans aucune délibération. Lorsque je vous lance quelque chose, vous l'attrapez, c'est tout. Après tant d'années d'étude de différentes écoles d'Arts martiaux, j'ai appris ceci : les techniques ne sont qu'un guide de pratique. [...]

Apprenez vous-même la self-défense

La base de la self-défense :

Il n'y a qu'un seul principe de base de self-défense : vous devez appliquer l'arme la plus efficace le plus tôt possible sur le point le plus vulnérable de votre ennemi. Ce principe unique peut-être divisé en trois segments simples :

- Qu'elle est l'arme la plus efficace ?
- La vitesse
- Le point à attaquer ou sur lequel contre-attaquer

L'arme

Si j'ai le choix, je choisirai toujours les jambes. Elles sont plus longues et sont les hôtes des muscles les plus puissants du corps humain et donc peuvent délivrer des frappes plus redoutables. Donc, dans le cas où vous seriez attaqué, votre frappe de pied entrerait en contact avec l'adversaire avant son coup de poing si les deux sont lancés ensemble et à la même vitesse.

La vitesse

Il n'y a pas le temps pour considérer le type de défense ou l'arme à utiliser. Si vous ne frappez pas avec vos jambes, alors son coup de poing va toucher en premier et votre défense sera inutile. Seule l'entraînement peut produire de bons résultats et je peux vous aider avec ça...

Le point de contre-attaque

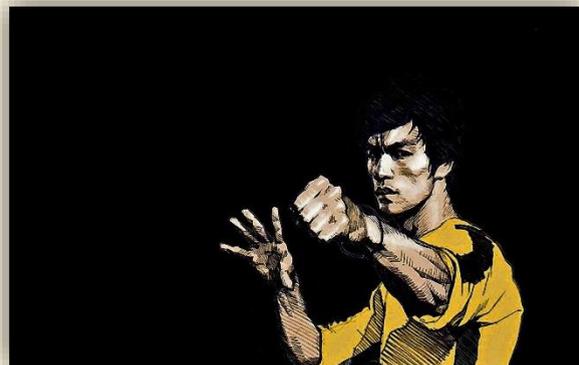
Les points les plus vulnérables pour contrer si vous êtes attaqué sont : l'entre-jambe, les yeux, les genoux et le foie.

[...]

Mon point de vue sur le Kung Fu

[...]

La voie la plus facile est toujours la bonne et le Kung Fu n'a rien de spécial, au plus près du vrai Kung Fu et au moins de gaspillage d'expression il y a.



Au lieu de voir le combat dans sa réalité vraie, quelques systèmes d'Arts martiaux accumulent toute une "panoplie intriquée" qui détourne et fige les pratiquants et les distraient de la réalité du combat qui est "simple", "directe" et "non classique". Au lieu d'aller directement au cœur de la chose, des formes édulcorées et des techniques artificielles (le désespoir organisé) sont pratiquées de manière rituelle pour simuler le combat. Ainsi donc, au lieu d'être dans le combat, ces pratiquants "font" de manière idéaliste, quelque chose au sujet du combat.

[...]

Toutes ces gesticulations complexes ne sont que de futiles tentatives d'"arrêter" et de "fixer" les mouvements sans cesse changeant du combat et de le disséquer et l'analyser comme un cadavre à la morgue. Le combat n'est jamais "figé", il est "vivant". Ces types de pratiques sont des formes de paralysie qui ne font que "solidifier" et "conditionner dans des schémas" ce qui était auparavant fluide et vivant.

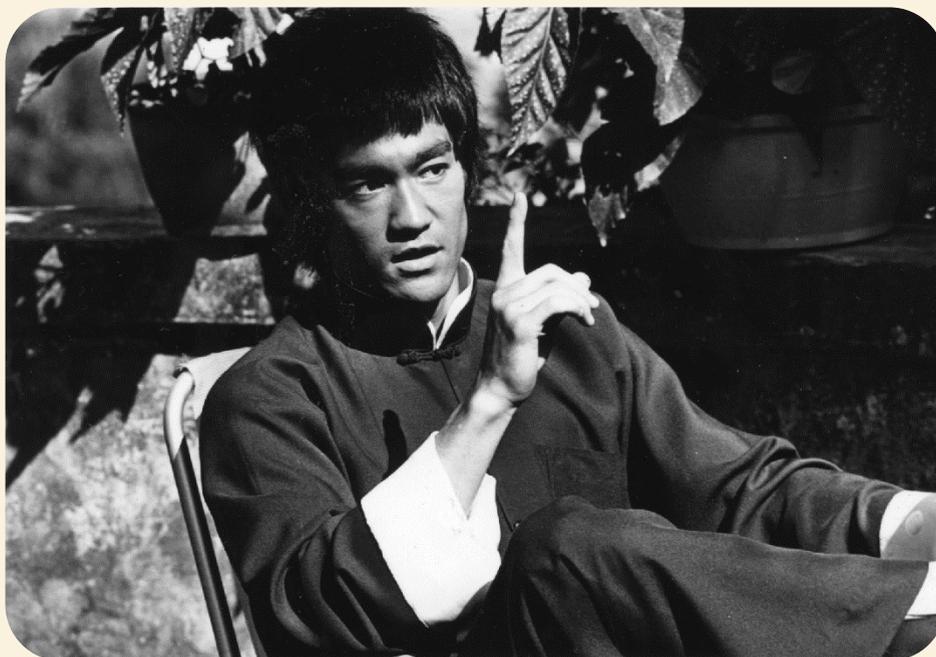
[...]

Être intelligent en Kung Fu ne veut pas dire en rajouter, mais être capable de se dispenser de l'apparat et d'être simplement... simple, comme un sculpteur qui n'ajoute pas de la matière pour créer mais enlève de ce qui existe, se sépare de l'inutile afin que la vérité soit révélée sans aucune obstruction. En clair, le Kung Fu se satisfait des mains nues sans l'apparat des beaux gants colorés, qui tendent à faire obstruction à la fonction naturelle de la main.

L'Art est l'expression de soi. Plus une méthode est compliquée et restrictive et moins il y a d'opportunités pour l'expression du sens originel de la liberté ! Les techniques, bien

qu'elles jouent un rôle important dans les premières étapes, ne doivent pas être trop restrictives, complexes ou mécaniques. Si nous nous y accrochons, alors nous serons liés à leurs limites. Rappelez-vous toujours : vous ne faites qu'exprimer les techniques, vous ne les faites pas. Quand quelqu'un vous attaque, ce n'est pas technique #1 (ou est-ce technique #2, seconde position, 4^{ème} section ??...) que vous faites, mais dès le moment où vous êtes en pleine perception de cette attaque, vous bougez et entrez en action comme le son et l'écho, sans délibération. Si je vous appelle et crie "attrape !" En vous lançant un objet, vous attrapez... c'est tout !...

2^{ème} partie : Philosophie



[...]

*En regard de la compréhension humaine
Vivre : l'unité des choses*

Bien des philosophes font partie de ceux qui disent une chose et en font une autre et la philosophie professée est souvent bien différente de celle vécue. La philosophie est en fait en danger de devenir de plus en plus quelque chose de professé et non pas de vécu.

La philosophie n'est pas "vivre", mais une activité concernant la connaissance théorique et la plupart des philosophes ne vont pas vivre les choses, mais simplement les théoriser,

les contempler. Et pour contempler quelque chose, cela implique immanquablement de rester en dehors et résolu de garder une certaine distance entre cette chose et nous-mêmes.

[...]

Maître Lin-Chi de la dynastie T'ang a dit : *“Soyez juste ordinaire et rien de spécial. Mangez, allez aux toilettes et quand vous vous sentez fatiguées, allez-vous allonger et dormez. Les ignorants vont se moquer de moi, mais le sage comprendra.”* Une personne ne vit pas une vie conceptuellement ou scientifiquement définie, pour l'essentiel, la qualité de vie réside simplement dans le fait de vivre. Ne sortez pas du moment de plénitude pour l'analyser pour voir si vous tirez le maximum de la situation. [...]

La vie existe quand elle coule en nous, sans résistance ; celui qui vit n'en a pas conscience, c'est la vie qu'il vit. La vie vit et dans son flot de vie, aucune question ne surgit. La raison en est que la vie est vivre ici et maintenant ! La plénitude, le maintenant, est une absence de conscience d'esprit qui essaie de diviser l'indivisible. Ainsi, pour vivre pleinement la vie, comprendre que la vie est... tout simplement.

[...]

Taoïsme

Le taoïsme est une philosophie de l'unité essentielle de l'univers (monisme) ou polarisation (Yin et Yang) et des cycles éternels, du nivellement de

toutes les différences, de la relativité de tous les standards et du retour de tout à l'Un primordial, l'intelligence suprême, la source de toutes choses. [...]

Le taoïsme insiste sur la non-résistance et l'importance de la souplesse et de la gentillesse.

L'idée de base du *Tao te King* (Lao Tseu) est le naturalisme dans le sens du *Wu Wei* (le non agir), qui veut véritablement dire de ne rien faire de non naturel. Cela veut dire



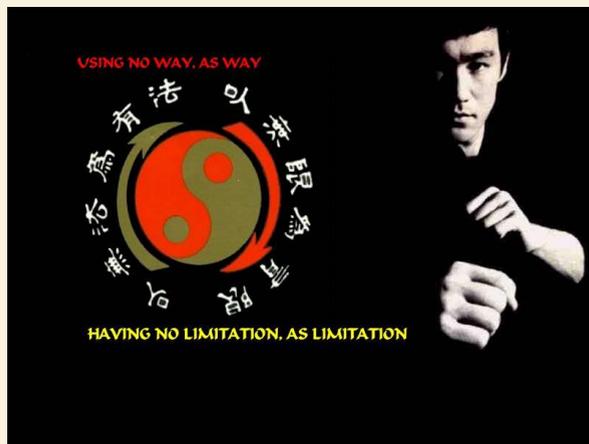
spontanéité, c'est à dire "soutenir toutes choses en leur état naturel" et ainsi donc leur permettre de se "transformer spontanément". De cette manière le Tao n'entreprend aucune activité et pourtant il n'y a rien d'inachevé. Dans la vie de tous les jours, cela se transcrit en produisant des choses sans en prendre possession, travailler sans fierté, ainsi la voie naturelle se tient en complément de toutes les voies artificielles comme les réglementations, les cérémonies etc., etc. C'est la raison pour laquelle les taoïstes n'aiment pas les formalités et les artifices.

La voie naturelle se compare aux voies de l'eau. [...]

C'est la vie de l'harmonie, de l'unité, du contentement, de la tranquillité, de la constance, de l'illumination, de la paix et une longue vie.

Yin-Yang

L'harmonie est regardée comme le principe de base de l'ordre du monde, comme une force cosmique dans laquelle le Yin et le Yang sont éternellement complémentaires et éternellement changeants. *Le dualisme occidental voit le monde physique et le monde métaphysique comme deux entités séparées, au mieux en rapport de cause à effet, mais jamais en partenariat comme le son et l'écho ou la lumière et l'ombre, comme dans le symbole chinois de l'action totale du yin et du yang.*



La philosophie dualiste a régné de manière suprême en Europe, dominant le développement de la science occidentale. Mais avec l'avènement de la physique nucléaire, des résultats fondés sur des expériences démontrables ont vu nier la théorie dualiste et le train de pensée depuis lors est retournée à la conception moniste des taoïstes anciens.

En physique atomique, des particules, il n'y a pas de distinction reconnue entre la matière et l'énergie, il n'est pas non plus possible de faire une telle distinction, car elles sont en réalité d'une essence commune, ou du moins deux pôles de la même unité. Il

n'est plus possible comme ce fut le cas dans l'ère scientifique mécaniste de définir de manière absolue le poids, la longueur, le temps etc... comme l'ont démontré les travaux d'Einstein, de Planck, Whitehead et Jeans.

De la même manière, la philosophie taoïste, sur laquelle est fondée l'acupuncture, est essentiellement moniste. Les Chinois anciens considéraient l'univers comme fonctionnant sur deux forces, deux principes complémentaires le Yang et le Yin, le positif et le négatif et considéraient que rien de ce qui existe animé ou non, n'existe en dehors de la vertu de ces deux forces incessamment interférant l'une avec l'autre. Matière et énergie, Yang et Yin, ciel et terre, sont conçus comme Un, comme deux pôles co-existants d'un grand Tout indivisible,

Le *Kung Fu (Gung Fu)*, la plus vieille forme de self-défense, il peut bien être nommé la concentration de l'essence de la sagesse et de la pensée profonde sur l'Art de l'auto-défense. Il n'a jamais été outrepassé en termes de compréhension en profondeur ; *Gung Fu* voulant dire "entraînement et discipline" pour découvrir la véritable voie de l'objet, que ce soit la voie de la promotion de la santé et de la longévité, la voie de la culture spirituelle ou la voie de la self-défense. Ce qu'il cherche à promouvoir.

Sa philosophie est basée sur l'intégralité des philosophies du taoïsme, du Ch'an (Zen dans sa migration japonaise) et du I'Ching ou "Le livre des changements", sur l'idéal de se laisser aller à l'adversité, plier légèrement et retourner plus fort qu'auparavant, s'adapter harmonieusement aux mouvements de l'adversaire sans lutter ni résister. Le Kung Fu peut être dit tentative chinoise de découvrir les mystères de la Nature.

Harmonie et calme distinguent l'Art chinois du Kung Fu. Un pratiquant de Kung Fu jette toutes formes d'autosatisfaction et de compétition et pratique l'Art de l'abandon de soi, du lâcher prise, du détachement non seulement de l'adversaire mais aussi de soi.

[...]

Wu-Hsin (détachement de l'esprit)

La façon de bouger en Kung Fu est très liée au mouvement de l'esprit. En fait, l'esprit est entraîné à diriger le mouvement du corps. L'esprit veut et le corps se comporte.

[...]

Le détachement n'est pas un esprit vide excluant toutes émotions, il n'est pas non plus une tranquillité d'esprit. Bien que la quiétude et le calme soient nécessaires, c'est le "détachement", la "non-saisie", le "laisser-aller" de l'esprit qui constituent le principe de se "laisser-aller". Le pratiquant de Kung Fu emploie son esprit comme un miroir, il ne s'attaque à rien et pourtant il ne refuse rien, il reçoit, mais ne garde rien. Comme le dit si bien Alan Watts, le "laisser-faire" est "un état de plénitude totale dans laquelle l'esprit fonctionne librement et facilement, sans sensation de dualité ou d'avoir un ego au-dessus de lui avec une massue." Ceci veut dire qu'on laisse l'esprit penser ce qu'il veut sans interférence du penseur séparé ou de son ego.

[...]

Le *laisser-faire* utilise l'esprit comme lorsque nous utilisons nos yeux pour voir tous les

objets qui nous entourent mais sans faire un effort particulier intellectuel sur une partie ou le tout. [...]

Ainsi donc la concentration en Kung Fu ne veut pas dire se focaliser sur une chose, mais elle est en fait une simple perception de quoi que ce soit se passant dans l'ici et maintenant. Pensez regarder un match de football sans regarder seulement où est la balle,

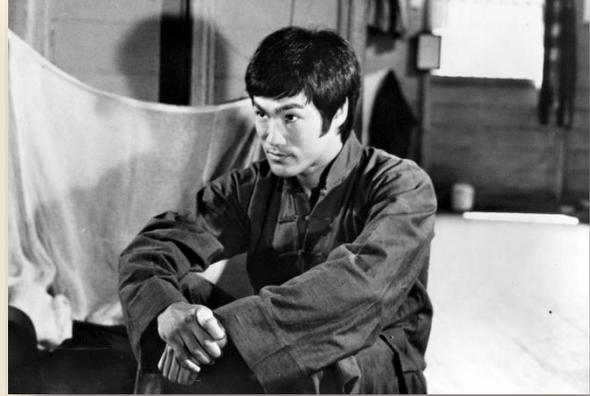
mais englober tout le terrain, avoir une perception de l'ensemble du jeu.

Ainsi donc le pratiquant de Kung Fu ne se focalise pas sur une partie de son adversaire. Ceci devient particulièrement vital quand on doit gérer une situation ayant plus de deux adversaires. Si l'esprit est incapable de fluidité et de détachement, il sera alors impossible de combattre sans échouer plus de deux adversaires.



Wu-Wei (non-action)

Le pratiquant de Kung Fu vise à l'harmonie avec lui-même et son adversaire. Être en harmonie avec son adversaire ne peut pas se faire par la force, celle-ci ne provoque que conflits et réactions, il ne peut l'être que par plier à la force adverse. En d'autres termes, le pratiquant de Kung Fu promeut le développement spontané de son adversaire et ne s'aventure pas à interférer par ses propres actions. Il s'abandonne en laissant tomber tous les sentiments subjectifs et son individualité et en fusionnant avec son adversaire. Dans son esprit, l'opposition est devenue une coopération mutuelle au lieu d'être mutuellement exclusifs. Quand son ego et son effort personnel conscient plient sous une force qui n'est pas la sienne, il parvient alors à la plus pure des actions en Kung Fu, l'action de la non-action.



Wu-Wei : Wu veut dire “pas” ou “ne pas” ou “non” et Wei veut dire “action”, “faire”, “forcer” ou “industrieux”. Mais cela ne veut pas dire ne rien faire, mais laisser son esprit au repos, lui faire confiance en ce qu’il travaille de lui-même. La chose la plus importante étant de ne rien forcer en aucune circonstance.

Wu Wei en Kung Fu veut dire “action de l’esprit”, dans le sens où la force directrice est l’esprit et non pas les sens. Durant les combats d’entraînement, le pratiquant de Kung Fu apprend à s’oublier et à suivre les mouvements de l’adversaire, laissant son esprit libre d’en venir au contre-mouvement sans qu’il y ait une quelconque délibération interférant. Il se libère de toutes les suggestions mentales de résistance et adopte une attitude des plus souples. Ses actions se déroulent sans auto-assertion, il laisse son esprit demeurer spontané et sans attachement. Dès qu’il va arrêter et commencer à penser, le flot du mouvement sera interrompu et perturbé et il sera immédiatement touché par son adversaire. Ainsi, chaque action doit être faite “non-intentionnellement”, sans même essayer.

Le phénomène naturel ressemblant au plus près au Wu-Wei est l'eau. Elle est la plus douce des substances au monde, portant elle peut le plus durement pénétrer. L'eau est si évasive qu'on ne peut l'attraper par poignées, la détruire en la frappant, elle ne peut être endommagée. Perforez-la et elle n'est pas blessée, coupez-la et elle n'est en rien divisée. Elle n'a pas de forme naturelle, elle prend la forme de tous les récipients qui la contiennent.

Wu-Wei et l'Art sans art, le principe de ne pas avoir de principe.

[...]

La technique devient si automatique qu'elle est complètement divorcée des efforts conscients. Voilà pourquoi les Chinois disent que la plus parfaite forme technique est accomplie dans un état quasi inconscient.

Le lâcher-prise

Il existe ici et maintenant, il ne requiert qu'une chose pour le voir : ouverture totale, liberté, la liberté d'être ouvert et ne pas être engoncé dans quelques idées que ce soit, concepts etc. Cela ne se produit que lorsqu'on arrête de penser et que nous lâchons prise de tout, alors nous pouvons commencer à voir, à découvrir.



Quand notre esprit est au repos, il y aura une pose occasionnelle dans ses activités fiévreuses, là se produit le lâcher-prise et c'est seulement là, dans l'intervalle entre deux pensées (le "vide interstitiel" du zen), que se produit un flash, un éclair de compréhension totale qui n'est pas une pensée.

[NdT : s'ensuit ici quelques pages de Bruce Lee sur la philosophie occidentale, spécifiquement sur Platon et Socrate, que nous n'avons pas traduites.

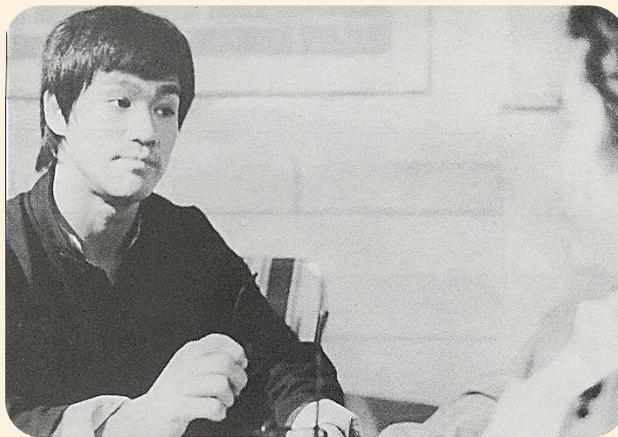
Il était un homme de lettres et de réflexion, son diplôme universitaire était en philosophie et littérature. Il était véritablement à la croisée des chemins de l'Orient et de l'Occident et son esprit s'adaptait sans conflit ni dualité...]

La nature humaine

La mesure de la valeur morale de l'humain est son bonheur. Meilleur est-il, au plus heureux. Le bonheur est synonyme de bien-être. [...] De fait, c'est la créativité de l'humain qui le sépare de l'animal. La juste conduite est gouvernée par la raison et la créativité.

[NdT : s'ensuivent ici 8 pages sur René Descartes, ses méditations et le pouvoir du doute puis quelques pages sur St Thomas d'Aquin]

Au lieu de s'opposer les unes aux autres, les choses du monde sont complémentaires et les complémentaires coexistent. Elles ne sont pas vues comme cause et effet mais mises en paires comme le son et l'écho ou la lumière et l'ombre. Ainsi, pour avancer, le cycliste doit appuyer sur une pédale et relâcher l'autre dans un incessant mouvement inter-relié, pousser et relâcher sont nécessaires pour aller de l'avant.



[...]

3^{ème} partie : la psychologie

[NdT : Bruce Lee était un érudit, qui possédait une grande bibliothèque dont il avait lu tous les ouvrages. Il lisait beaucoup de livres sur la psychologie et la psychothérapie, ce qui lui permettait d'ajouter des éléments complémentaires à sa réflexion et sa pensée. Bruce Lee passa un grand nombre d'heures à lire Carl Jung, Carl Rogers et Frederick S. Perls, le fondateur de la thérapie Gestalt...]

Notes sur la thérapie Gestalt

La santé est un équilibre approprié de la coordination de tout ce qui fait que nous "sommes". Un organisme fonctionne comme un tout. Nous ne sommes pas une somme de parties, mais une coordination très subtile de toutes ces différentes parties qui composent cet organisme, en cela, nous n'avons pas un foie ou un cœur. Nous SOMMES foie et cœur, cerveau etc...

[...]

Si vous êtes dans le **MAINTENANT**, vous ne pouvez pas être anxieux, parce que votre excitation coule immédiatement dans une activité actuelle spontanée. *Le but de la vie est qu'elle doit être vécue et elle ne doit pas être échangée ni être conceptualisée et écrasée dans les schémas étriés de systèmes.* Nous comprenons que la manipulation et le contrôle ne sont en rien la joie ultime de la vie, pour devenir réel, pour apprendre à prendre position afin de développer un centre, pour soutenir notre personnalité complète, une libération de spontanéité, oui, oui, oui.

Je fais mes trucs et vous faites les vôtres,

Je ne suis pas en ce monde pour remplir vos attentes,

*Et vous n'êtes pas en ce monde pour remplir les
miennes.*

Vous êtes vous et je suis moi,

Et si par chance nous nous trouvons, c'est merveilleux,

Si non, c'est la vie...



Une fois que vous avez développé un personnage, un caractère, vous avez développé un système et y êtes coincé. Votre attitude devient pétrifiée, prévisible et vous perdez votre capacité d'interagir librement avec le monde. Vous êtes prédéterminé à gérer les événements d'une façon précise, c'est à dire de la façon dont le prescrit votre caractère.

Cela semble être un paradoxe lorsque je dis que la plus riche des personnes, la plus productive, la plus créative, est celle qui n'A PAS DE CARACTÈRE. Dans nos sociétés, nous DEMANDONS qu'une personne ait un caractère, spécifiquement un "bon" caractère, elle est ainsi prévisible et peut être catégorisée, limitée etc.

La relation de l'organisme et de son environnement

La frontière, limite de l'ego n'est pas quelque chose de fixe. Si elle est fixée, alors elle devient encore un caractère, ou une carapace, comme la tortue. La frontière de l'ego est la différenciation entre soi et l'autre.

[...]

Un organisme vivant est un organisme qui possède des milliers et des milliers de processus qui demandent une interaction avec d'autre médium en dehors de la frontière de l'organisme. Donc quelque chose doit se produire pour passer la frontière et c'est cela que nous appelons le contact.

Nous nous mettons en contact en étendant notre frontière. Quand nous vivons, nous dépensons de l'énergie, nous devons avoir ces énergies pour entretenir la machine. Le processus d'échange est appelé le métabolisme.

[...]

Un Gestalt est une fonction organique (marcher, avoir soif, manger), cette situation est maintenant finie et la prochaine interaction incomplète peut prendre place, ce qui veut dire que notre vie est en fait un nombre infini de situations incomplètes, des Gestalts incomplets. Sitôt que nous avons fini une situation, une autre se présente.

Trois types de philosophie

Celle qui parle de quelque chose mais qui n'aboutit à rien. En explication scientifique, vous tournez généralement en rond et ne touchez jamais le cœur du problème. Celle qui dit que nous devrions faire ou ne pas faire ceci ou cela, cent mille commandements mais aucune considération n'est donnée sur le degré d'obéissance que doit avoir la personne qui "devrait" faire. De plus la plupart des gens s'attendent à ce que la formule magique du "vous devez faire ça" ait un effet réel sur la réalité. L'existentialisme quant à lui veut en finir avec les concepts et travailler sur le principe de perception, sur la phénoménologie. L'inconvénient avec les philosophies actuelles existentialistes est

qu'elles doivent avoir un soutien d'autre part. Si vous regardez l'existentialisme, ils disent être non-conceptuels, mais si vous observez ces philosophes, ils empruntent tous des concepts d'autres sources. Buber du judaïsme, Tillich du protestantisme, Sartre du socialisme, Heidegger du langage et Binswanger de la psychanalyse.

La thérapie de Gestalt et la première philosophie existentialiste qui se tient seule debout sur ses pieds. Elle a son soutien au sein de sa propre formation parce que la formation



Gestalt, l'émergence des besoins, est un phénomène biologique primaire. La thérapie essaie d'être en harmonie, alignée avec le reste, la médecine, la science, avec l'univers avec ce qui est.

Un organisme est un système en équilibre et qui doit fonctionner correctement. Tout déséquilibre est expérimenté comme un besoin de le corriger et de restaurer l'équilibre.

[...]

L'autorégulation contre la régulation externe

La chose importante à se rappeler et de comprendre est que la PERCEPTION en elle-même et par elle-même, peut être curative. Parce qu'en perception totale vous devenez perceptif de cette autorégulation organique, vous pouvez laisser l'organisme prendre en charge sans interférence, sans interruption, nous pouvons nous fier à la sagesse de l'organisme. [...]

Notre manipulation de nous-mêmes est habituellement gratifiée par le mot "conscience", qui n'est rien d'autre qu'un fantasme, une projection sur nos parents.

[...]

Si nous voulons rester au centre de notre monde et ne pas avoir ce centre soit dans notre ordinateur (cérébral) ou autre part, mais véritablement au centre, alors nous sommes ambidextres, alors nous voyons les pôles de chaque événement. Nous voyons que la lumière ne peut pas exister sans la non-lumière. S'il y a identité, vous ne pouvez plus

être perceptif. S'il y a toujours de la lumière, vous n'en faites plus l'expérience. Pour être perceptif, il faut le rythme de la lumière et de l'obscurité.

Favori et challenger

Si nous examinons les deux clowns, le favori et le challenger, qui agissent dans le jeu de l'auto-torture sur la scène de notre fantasme, alors nous trouvons généralement deux personnages ainsi fait :

Le favori : autoritaire et péremptoire, c'est lui qui sait le mieux. Il a parfois raison, mais il a toujours l'avantage moral. C'est un caïd de cour de récréé qui travaille dans le paradigme du "tu dois", "tu ne dois pas" Il manipule les demandes et menace de catastrophe comme par exemple : "si vous ne faites pas ceci ou cela... alors, vous ne sera pas aimés ou, vous n'irez pas au paradis ou vous allez mourir", etc...

Le challenger : il manipule en étant sur la défensive, il joue sur l'excuse, la flatterie, la pleurniche et ce genre d'artifices. Le challenger est Mickey, le favori est Super-Souris. Le challenger fonctionne de la sorte : "j'ai fait de mon mieux", "Regardez, j'ai essayé encore et encore, ce n'est pas de ma faute si j'échoue.", "j'ai tellement de bonnes intentions". Voyez-vous, le challenger est rusé et il a généralement le dessus sur le favori parce que le challenger n'est pas si primitif. Les deux luttent pour le contrôle. La personne est fragmentée entre un contrôleur et un contrôlé. Comme chaque parent et enfant, ils luttent pour le contrôle. Ce conflit intérieur dans la personne n'est jamais complet, parce que l'un comme l'autre lutte pour sa vie.

[...]

Ceci est un point décisif : (**NdT** : en majuscule dans le texte original) BEAUCOUP DE GENS DÉDIENT LEURS VIES À ACTUALISER UN CONCEPT DE CE QU'IL DEVRAIT ÊTRE PLUTÔT QUE DE S'ACTUALISER EUX-MÊMES. Cette différence entre L'AUTO-ACTUALISATION et L'ACTUALISATION DE SA SELF-IMAGE est très importante. La plupart des gens ne vivent que pour leur image.

[...]

De fait. Il n'y a qu'une chose qui devrait contrôler la situation. Si vous la comprenez, si vous comprenez la situation dans laquelle vous êtes et que vous la laissez contrôler vos actions, alors vous apprenez comment gérer la vie, comment interagir avec elle.

[...] Le moins de confiance en nous avons-nous, le moins sommes-nous en contact avec nous-mêmes et le monde et au plus nous voulons contrôler.

MAINTENANT = EXPÉRIENCE = PERCEPTION = RÉALITÉ

La thérapie Gestalt = approche phénoménologique (perception de ce qui est) + approche comportementale (comportement dans l'ici et maintenant).

Les quatre approches philosophiques de base

1 - *L'au sujet de...* écarte toute réponse émotionnelle ou autre implication authentique, comme si nous étions des choses. En thérapie, on trouve cela dans la rationalisation et l'intellectualisation et dans des jeux "d'interprétation" dans lesquels le thérapeute dit "Voici ce que sont vos difficultés". Cette approche est fondée sur la non-implication.

2 - Le "*il faudrait que*" ... vous vous retrouvez complètement entouré, cerné par ce que vous devriez ou ne devriez pas faire et vous passez le plus clair de votre temps à jouer à ce jeu en vous-même. Ce je que j'appelle "Favori/challenger" ou le "jeu de l'auto-amélioration" ou "le jeu de l'auto-torture". Le "*il faudrait que*" tout-isme soit fondé sur le phénomène de l'insatisfaction.

3 - *L'existentialisme* est l'éternelle tentative d'approcher de la vérité, mais qu'est-ce que la vérité ? La vérité est un morceau de ce que j'appelle "les jeux d'ajustement".

4 - Gestalt tente de comprendre l'existence de tout évènement de la manière dont il apparaît. [...] Nous essayons d'être consistants avec chaque autre évènement, spécifiquement avec la Nature, parce que nous en faisons partie.

[...]

Le processus de "centrer"

Centrer est la réconciliation des opposés afin qu'ils ne gaspillent plus d'énergie dans une lutte futile l'un contre l'autre, mais qu'ils puissent se rejoindre dans une "combinaison productive et interactive".

Quel est l'opposé de l'existence ? La réponse immédiate devrait être la non-existence, mais ceci n'est pas correct. L'opposé serait l'anti-existence, tout comme l'opposé de la

matière est l'antimatière. En science, nous sommes finalement revenus au philosophe présocratique Héraclite qui disait que toute choses est flot, fluide, processus. Il n'y a pas de "choses". RIEN en langue orientale est le "non-chose". Nous, en occident, pensons le rien comme étant un vide, un néant, une non-existence. Dans la philosophie orientale et la science physique moderne, le rien, le "non-chose", est une forme de processus, toujours en mouvement.

Le processus

[...] Si vous avez un corps, vous avez un esprit, ceci est apparemment objets qui appartiennent à une instance appelée "moi" ou "je". "Je" suis le fier possesseur, ou le méprisable possesseur, d'un esprit, d'un corps, d'un monde.

[...]

La volonté

[...] Quand un être humain est confiant en lui-même, quand tout ce qu'il veut du monde est de vivre pleinement sa destinée en toute pureté et toute liberté, il en vient à regarder toutes ces possessions largement surestimées comme étant des possessions bien chères en tant que simples accessoires, agréables à avoir certes et de s'en servir, mais jamais essentiels. [...]

Vers la libération

Une méthode de choix est la cultivation de la résistance et quand il y a résistance, il n'y a pas compréhension. Un soi-disant esprit bien discipliné n'est jamais libre. Fixer la forme ne peut jamais apporter la liberté (de la fluidité). Ainsi, le moment toujours changeant doit être rencontré nouvellement, fraîchement, car le moment est toujours nouveau. La culture de la forme classique est un obstacle à la vérité, car les formes sont quelque chose qui ne s'est pas encore passé. Comment un esprit qui est le résultat d'une forme mécanique partielle peut-il comprendre ce qui est sans forme ?...

4^{ème} partie : la poésie

NdT : John Little a choisi pour le livre 22 poèmes de Bruce Lee. Nous en avons sélectionnés trois que nous pensons représentatifs pour traductions et publications dans ce chapitre.



Soleil mourant

Le soleil mourant git tristement à l'horizon lointain.
Le vent d'automne souffle sans pitié,
Les feuilles jaunies tombent.

Du sommet de la montagne,
Deux ruisseaux se séparent sans le vouloir.

L'un vers l'Ouest, l'autre vers l'Est.
Le soleil se lèvera de nouveau au petit matin.
Les feuilles reverdiront au printemps.
Mais devons-nous être comme les ruisseaux de montagne,
Et ne jamais plus se rencontrer ?



Pour un moment

Pour un moment
L'environnement tombe silencieux.
Le temps cesse.
Le paradis des rêves se réalise.

La flûte silencieuse

Je souhaite ni posséder,
Ni être possédé.
Je ne convoite plus le paradis.
Plus encore, je ne crains plus l'enfer.

Le remède à ma souffrance,
Je l'avais en moi depuis le début,
Mais je ne l'ai pas pris.
Ma maladie réside en moi,
Mais je ne l'ai pas observée,
Jusqu'à ce moment.

Je comprends maintenant que je ne trouverai jamais la lumière,
À moins que telle la bougie, je sois mon propre combustible,
Me consumant, me consumant.



5^{ème} partie : Jeet Kune Do la libération

NdT : Cette partie du livre explique le Jeet Kune Do dans son processus mental et dans sa technique sans technique. Basée sur les écrits manuscrits de Bruce Lee dont plusieurs pages sont reproduites en illustrations dans le livre, ceci est complémentaire de son ouvrage "The Tao of Jeet Kune Do" (1970). Nous traduirons ici ce que nous considérons (subjectivement) comme l'essentiel, à commencer par une lettre d'introduction que Bruce Lee dissémina aux élèves de son école d'Art martial de Chinatown à Los Angeles en 1967, dans son intégralité. Tout y est quasiment dit en une dizaine de courts paragraphes !... Bruce Lee possédait ce pouvoir de la concision qui le rendait, lui et son art, "simple" dans la complexité. Nous essayons de suivre la voie qu'il a tracée sans le revendiquer, du mieux que nous le pouvons et le plus humblement possible.



Jeet Kune Do : la voie du poing qui intercepte

"Le Jeet Kune Do est l'entraînement et la discipline vers l'ultime réalité du combat. L'ultime réalité est retourner à sa liberté originelle, primordiale, qui est simple, directe et non-classique.

Un bon pratiquant de Jeet Kune Do ne s'oppose pas à la force ni n'abandonne en quoi que ce soit. Il est flexible comme un ressort, il est le complément et non pas l'opposition de son adversaire et de sa force. Il n'a pas de technique afin de faire celle de son adversaire sa technique.

On doit répondre aux circonstances sans artifice et sans préarrangement figé et rigide. Notre action doit être comme l'immédiateté de l'ombre s'adaptant au mouvement d'un objet. Notre tâche est simplement de compléter l'autre moitié du "tout", spontanément.

En Jeet Kune Do, on n'accumule pas mais on élimine, on se dépouille. Il n'y a pas de croissance quotidienne mais une décroissance quotidienne. Le sommet de la culture sort toujours vers la simplicité. C'est la demie-culture qui court vers l'ornementation, le superficiel. Ce n'est donc pas à propos de la quantité de connaissance fixe qu'on a accumulé, mais plutôt que peut-on

appliquer de manière vivante qui compte vraiment : "Être" a sans nul doute plus de valeur que "faire".

La compréhension du Jeet Kune Do provient d'un sentiment personnel de moment à moment au gré du miroir de la relation et non pas au travers d'un processus d'isolation. *Être, c'est être (inter)relié. S'isoler et isoler est synonyme de mort.* Toute technique, aussi efficace et désirable soit-elle, devient une maladie quand l'esprit est obsédé par elle.

Apprenez les principes, obéissez aux principes pour ensuite dissoudre les principes. Bref, entrez dans un moule sans vous y enfermer et obéissez aux principes sans qu'ils vous lient et vous limitent.

Ceux qui me suivent sur la voie du Jeet Kune Do, écoutez ceci : tout set de schémas et de procédures fixé est incapable de souplesse, de flexibilité et d'adaptation. La vérité se trouve en dehors de tout système, de toute séquence fixe et stérile. Essayez d'obtenir la forme gérable d'un très beau petit paquet d'eau bien ficelé !

Quand on atteint la maturité dans cet art, alors on aura une forme sans forme. C'est comme de la glace qui fond dans l'eau qui peut prendre la forme de toute structure. Quand on n'a pas de forme, on peut être toutes les formes ; quand on n'a pas de style, on peut s'insérer dans n'importe lequel.

Dans la liberté primaire, on utilise tous les moyens mais on est lié par aucun, et alors par là on utilise une technique ou un moyen qui sert un objectif. L'efficacité est tout ce qui marche. Quand vous percevez la vérité en Jeet Kune Do, vous êtes au centre indifférencié d'un cercle qui n'a pas de circonférence."

A handwritten signature of Bruce Lee in black ink on a yellow background. The signature is written in a fluid, cursive style, with the name 'Bruce Lee' clearly legible at the top. Below the name, there are several stylized, overlapping loops and flourishes that form a unique calligraphic mark.

Bruce Lee
Président de l'association de Jeet Kune Do

Vers la libération personnelle



NdT : dans ce qui suit, Bruce Lee exprime sa pensée sur le sujet en 8 essais. Nous n'avons traduit que ce qui nous a apparu essentiel pour notre objectif. L'ensemble est passionnant, à lire en entier dans le bouquin.

La véritable observation commence quand on est dénué de schémas et de préconceptions ; *la liberté d'expression se produit quand on est au-delà de tout système.*

[...]

Ainsi donc, toute technique spéciale, même classiquement correcte ou faite intelligemment, est en réalité une maladie, si on devient obsédé par celle-ci. Malheureusement, beaucoup d'artistes martiaux sont souvent engoncés dans de telles obsessions.

[...]

Qu'est-ce que le Jeet Kune Do ?

Pour le dire directement et franchement, je N'AI PAS INVENTÉ de style nouveau, hybride, modifié ou autre, au sein d'une forme distincte et lois comme séparée de "ce" style ; le Jeet Kune Do (JKD) n'est pas une forme de conditionnement spécial ayant ses propres croyances et approche particulière. Il ne regarde pas le combat d'un angle particulier, mais de tous les angles possibles et bien que le JKD utilise toutes les façons et moyens de servir ses objectifs, après tout l'efficacité est tout ce qui marche. [...] Définir le JKD en tant que style, Kung Fu, Karate, Kickboxing ou "le style de Bruce Lee" de combat de rue etc., est complètement louper l'objectif, parce que son enseignement ne peut en aucun cas être réduit à un système. Il n'est pas un style ou une méthode, il n'est pas non plus neutre ou indifférent. Le JKD est à la fois "ceci" et "pas ceci", il n'est donc pas opposé aux styles, mais en même temps, il l'est.

[...]

Nous devons comprendre de manière absolue que l'humain a créé les styles. [...] Ceux-ci ne doivent jamais devenir des "vérités", lois et principes irréfutables ne pouvant être violés. L'Homme, cette créature vivante, créatrice, est toujours plus important que tout style établi, stérile.

[...] La vérité ne peut pas être structurée et confinée.

Il est impossible de s'exprimer totalement et en toute plénitude lorsqu'on nous impose toute une série de structures partielles ou de styles. Le combat "qui est" est total, incluant tout "ce qui est" ainsi que "ce qui n'est pas", sans angles, sans lignes de préférence, sans limites, toujours frais et vivant, il ne se fixe jamais, change constamment. Il ne dit pas se limiter à vos inclinaisons personnelles, votre conditionnement environnemental, ou votre condition physique, bien que tout ceci fasse partie de la totalité.

[...]

Le Jeet Kune Do n'est pas une forme spéciale de conditionnement ayant toute une série de croyances et une approche particulière. Il ne regarde pas le combat d'un certain angle, mais de tous les angles possibles et bien qu'il utilise tous les moyens et outils pour remplir son but, il faut garder présent à l'esprit que ce qui est efficace est ce qui marche, le JKD n'a pas de limite, il est donc libre de toute limite. Il possède et ne possède rien du combat. Tout obsession avec une structure quelconque, aussi bien faite soit-elle, peut facilement devenir la cage qui vous emprisonne... Faites attention !

Définir le JKD comme un style, un Kung Fu ou "la méthode de combat de rue de Bruce Lee", c'est être complètement à côté de la plaque, car son enseignement ne peut pas le réduire à un style ou une méthode.

[...]

L'Art est la liberté de l'expression totale de soi.

Apprendre est un processus constant de découverte, qui jamais n'a de fin. *En JKD, on ne commence pas par accumuler des connaissances, mais par découvrir la cause de notre ignorance et le plus souvent ceci implique un processus de dépouillement. Techniques, schémas, doctrines etc., ne font qu'effleurer la véritable compréhension...* C'est de la compréhension du fonctionnement de notre être que jaillit la vérité.



[...]

La vaste majorité des enseignants d'Arts martiaux sont fixés, coincés dans une routine. Parce qu'ils dépendent d'une méthode et ne font que matraquer encore et encore des routines/habitudes systémiques, ils ne peuvent produire que prisonniers de schémas établis en rapport avec leur concept systématisé et sans vie. Un enseignant, vraiment bon, n'est jamais un donneur de vérité, mais juste un guide, un panneau indicateur vers la vérité. Ainsi donc, un bon enseignant, ou de manière plus appropriée, un guide, étudie chaque élève individuellement et l'aide à s'éveiller et à s'explorer lui-même, à la fois de l'intérieur et de l'extérieur pour qu'il s'intègre avec son être.

[...]

La vie ne veut pas dire stagnation, quelque chose de partiel ou un cadre confiné. La vie est un constant mouvement, rythmique et non rythmique. Elle est aussi un processus de constant changement.

Au lieu de suivre avec fluidité ce processus de changement, beaucoup de ces "maîtres" d'Arts martiaux, passés et présents, ont construit une illusion de formes fixes, solidifiant le flot constant, disséquant la totalité, organisant des schémas choisis, planifiant la spontanéité etc., regardez autour de vous et vous y verrez des acteurs de routines, des truqueurs, des robots insensibilisés, des glorificateurs du passé, tous des organisateurs patentés du désespoir. [...] Ces personnes ne sont plus "à l'écoute" des circonstances, ils "récitent" leurs circonstances.

[...]

Il n'y a pas de standard dans le combat total et l'expression doit être totalement libre. Cette vérité libératrice n'est une réalité que dans la mesure où on en fait l'expérience et est vécue en ce qu'elle est par l'individu et cette vérité est bien au-delà de tous styles ou disciplines. *Rappelez-vous aussi que le JKD n'est juste qu'un terme, un vaisseau pour vous faire traverser, une fois fait, il doit être abandonné et ne pas être porté à dos d'homme.* Ces quelques paragraphes ne sont qu'un doigt qui montre la lune". S'il vous plaît, ne confondez pas le doigt avec la lune, car si vous vous concentrez sur le doigt, vous loupez la beauté du ciel. Après tout, l'utilité du doigt est de pointer hors de lui vers la lumière qui éclaire le doigt et tout le reste.

[...]

Quand je suis arrivé aux États-Unis, j'ai eu mon "Institut chinois" d'Arts martiaux, mais comme depuis je ne crois plus aux systèmes (chinois ou autres), je "n'organise" plus.

[...]

Le Jeet Kune Do n'est jamais une méthode de techniques classifiées, répertoriées, mais un moyen d'expression totale de soi. [...] Le JKD est un processus, pas un but, un moyen, pas une fin, un mouvement constant plutôt qu'une forme établie statique. Le but final du JKD est orienté vers la libération de soi. Il montre le chemin vers la liberté individuelle et la maturité.

[...]

Tout système, schéma établi est incapable de flexibilité, d'adaptation, cela ne fait que vous offrir une plus belle cage.

LA VÉRITÉ EST EN DEHORS DE TOUS LES SYSTÈMES ET DE TOUS LES SCHÉMAS

[...]

Les méthodes classiques et la tradition rendent esclave votre esprit, vous n'êtes plus un individu, mais juste un produit. Votre esprit n'est alors que le résultat de mille hières.

La vie est vaste, sans limite, il n'y a pas de limite, pas de frontière.

Pas la conviction, pas la méthode, mais la perception est la voie de la vérité. C'est un état de perception totale sans effort, une perception flexible, sans choix.

Dès que vous possédez un centre, il doit aussi y avoir une circonférence et fonctionner comme un centre au sein d'une circonférence, c'est être esclave.

Être sans centre est une "toute autre" sensation.

[...]

Observez ce qui est avec une perception indivisée.

La méditation ne peut certainement jamais être un processus de concentration parce que la plus haute forme de pensée est pensée négative. La négation n'est pas l'opposé de positif, mais un état dans lequel il n'y a ni positif, ni sa réaction comme le négatif. C'est un état de vide complet.

La concentration est une forme d'exclusion et là où il y a exclusion, il y a un penseur qui exclut...

La perception n'a pas de frontière, c'est le don de votre être entier vers quelque chose sans exclusion.

La concentration est un rétrécissement de l'esprit, mais nous sommes concernés avec le processus total de vie et se concentrer sur une petite partie de la vie la réduit.

L'acceptation, le déni et la conviction empêchent la compréhension. [...]

La compréhension ne demande pas seulement un moment de perception, mais une perception continue, un état continu de quête dans lequel il n'y a pas de conclusion. Aucune pensée n'est véritablement libre, toute pensée est partielle et ne peut englober la totalité. La pensée est la réponse de la mémoire et la mémoire est toujours partielle parce qu'elle est le résultat de l'expérience, donc la pensée est la réaction de l'esprit qui est conditionné par l'expérience.

La CONNAISSANCE provient d'une source, d'une accumulation, d'une conclusion alors que CONNAÎTRE est un mouvement

[...]

L'action est notre relation à toute chose.

L'action n'est pas une affaire de bon ou mauvais. Ce n'est que quand l'action est partielle et non totale qu'il y a relation au bien et au mal.

[...]

QUAND L'ESPRIT EST MIS EN LAISSE SUR UN CENTRE, IL N'EST NATURELLEMENT PAS LIBRE. IL NE PEUT BOUGER QUE DANS LES LIMITES DE CE CENTRE.

[...]

Le Jeet Kune Do n'est pas une méthode de concentration ou de méditation. C'est "être". C'est une "expérience", un "chemin" qui "n'en est pas un"... Il est la perception de "l'être pur" (au-delà de l'objet et du sujet), une saisie directe de l'être dans sa réalité et sa racine profonde.

[...]

L'Art est la communication des sentiments.

[...]

Nirvana

Être consciemment inconscient ou inconsciemment conscient est le secret du nirvana. L'acte est si direct et immédiat que l'intellect ne trouve aucun espace pour s'insérer et le couper en morceaux.

Une lutte de quelque nature que ce soit, ne peut jamais être résolue de manière satisfaisante jusqu'à ce que l'action absolue soit atteinte. Où aucun des adversaires ne peut affecter l'autre, pas de neutralité, pas d'indifférence, mais TRANSCENDANCE est ce dont on a besoin. Au bout du compte, le Jeet Kune Do n'est en rien une affaire de technique, mais de vision spirituelle et d'entraînement.

C'est l'ego qui se tient de manière rigide contre les choses venant de l'extérieur et c'est cette "rigidité égoïste" qui nous rend impossible d'accepter tout ce qui nous confronte. L'Art vit là où réside la LIBERTÉ ABSOLUE, parce que là où elle n'est pas, il ne peut y avoir de créativité. Être sans esprit veut dire "l'esprit de tous les jours".

[...]

Les eaux sont en mouvement tout le temps, mais la lune demeure sereine. L'esprit bouge en réponse aux dix mille situations mais demeure toujours le même.

Les six maladies de l'esprit

- Le désir de victoire
- Le désir de s'en remettre à la fourberie technique
- Le désir de montrer tout ce que vous avez appris
- Le désir d'épater l'ennemi
- Le désir de jouer un rôle passif
- Le désir de vous débarrasser de quelque maladie que ce soit dont vous pensez être infectée

"Désirer" est un attachement. "Désirer ne pas désirer" est aussi un attachement. Être détaché donc, veut dire être libéré à la fois des deux formes, négative et positive. En d'autres termes, c'est être à la fois simultanément "oui" et "non", ce qui est intellectuellement absurde, mais pas en Zen !

[...]

Au lieu de regarder directement les faits, s'accrocher aux formes (aux théories) et s'empêtrer de plus en plus, pour finalement vous mettre dans un inextricable nœud qui vous prend au piège. Nous ne voyons pas la "chose" dans ce qu'elle est à cause de notre endoctrinement, notre esprit vicié et déformé.

Discipline en conformité avec la nature.

Le processus de maturation ne veut pas dire devenir prisonnier de la conceptualisation. C'est en venir à réaliser ce qui réside au plus profond de nous-mêmes.

La grande erreur est d'anticiper le résultat d'un engagement, vous ne devriez pas penser si cela va se terminer en victoire ou en défaite. Laissez juste faire la nature des choses et vos outils frapperont au bon moment.

Jeet Kune Do

- L'absence d'un système de techniques stéréotypées
- L'esprit adaptateur
- Dépoussiérez toute la poussière accumulée pour révéler la réalité dans toute son essence ou sa nudité, ce qui correspond au concept bouddhiste de vide

Au bout du compte, le Jeet Kune Do n'a rien à voir avec une technique particulière mais avec un haut développement de spiritualité et de physique personnels. Le pratiquant du Jeet Kune Do fait face à la réalité et non pas à la cristallisation des formes. L'outil est un outil de forme sans forme. *L'Art n'est jamais une décoration, un embellissement, c'est le travail de l'illumination. En d'autres termes, l'Art est la technique d'acquisition de la liberté.*

[...]

Amener l'esprit à être au plus aiguisé et le rendre au plus alerte afin qu'il puisse immédiatement avoir l'intuition de la vérité, qui est partout ; l'esprit doit être émancipé des vieilles habitudes, des préjugés, des biais, du processus de pensée restrictive et même de la pensée ordinaire elle-même.

[...]

« L'Absence de technique stéréotypée » est la substance de la totalité et de la liberté. Le non-attachement est sa fondation. Toutes les lignes et mouvements en sont la fonction. C'est la nature originelle de l'Homme dans son processus ordinaire, les pensées déroulent sans s'arrêter, les pensées passées, présentes et futures sont un flot continu sans interruption.

L'absence veut dire liberté de la dualité et de toutes les déformations. *Pensée* veut dire pensée ontologique (de l'être) et de l'auto-nature.

La réalité vraie est la substance de la pensée et la pensée est la fonction de la réalité. Méditer veut dire comprendre l'imperturbabilité de sa nature originelle. Méditer veut dire être libre de tout phénomène et le calme veut dire ne pas être perturbé intérieurement.

[...]

L'esprit originel est sans activité, la Voie est toujours sans pensée.

[...]

Les cinq points principaux

- *La plus haute vérité est inexpressible*
- *La culture spirituelle ne peut pas être cultivée*
- *En dernier ressort, rien n'est gagné*
- *Il n'y a pas grand-chose dans l'enseignement*
- *Dans la frappe et le mouvement réside le merveilleux Tao*

Laissez la sagesse derrière pour entrer une fois de plus dans l'humanité ordinaire.

Après avoir compris l'autre côté, vous revenez vivre de ce côté-ci.

Après avoir rempli la culture (de la non-culture), nos pensées continuent d'être détachées des phénomènes et nous demeurons parmi le phénoménal, pourtant dénué de celui-ci.

Lorsqu'à la fois l'Homme et son environnement sont éliminés, aucun des deux n'est éliminé. AVANCEZ !

[...]

Tous les buts séparés de leurs moyens, ne sont que des illusions et devenir est un déni de l'être. Par une erreur répétée au fil des âges, la "vérité", devenant une loi ou une foi, place des obstacles sur le chemin de la connaissance. La méthode, qui est en sa substance même, ignorance, enferme la "vérité" dans un cercle vicieux. Nous devons briser de tels

cercles non pas en recherchant la connaissance, mais en découvrant la cause de l'ignorance.

NdT : Nous terminerons ici avec la traduction intégrale d'un essai de Bruce Lee retrouvé dans ses archives manuscrites. Cet essai non daté fut probablement écrit en 1970 ou 1971. Il cristallise à notre sens la pensée et la vision de Bruce Lee sur ce monde et la quête de notre humanité... 50 ans après sa mort, Bruce Lee demeure connu et célèbre dans le monde entier, bien des jeunes ont vu ses films, mais combien connaissent la profondeur de sa pensée ? Mentionnez Bruce Lee dans une conversation et inmanquablement suivront quelques sourires, des poses caricaturales de

Kung Fu agrémentées de quelques miaulements de chat... Tout comme l'avait compris l'intéressé, tout système est réducteur et falsificateur, en l'occurrence, tout est fait pour qu'on ne se rappelle de Bruce Lee que le côté cirque du film d'action et du show business si lucratif, l'image mercantile d'un petit Chinois de Hong Kong parvenu au firmament des étoiles hollywoodiennes et l'histoire à succès d'une "star" qui, comme James Dean et Marilyn Monroe avant lui, est décédée au faite de sa carrière. Mais quand on creuse un peu, on découvre la pensée profonde d'un artiste qui se tenait à la croisée des chemins de la pensée philosophique orientale et occidentale et dont il avait pris le meilleur pour laisser le



reste et parfaire pas à pas un chemin vers la réalisation de notre humanité avec les moyens qu'il avait à sa disposition. Bruce Lee fut un des grands artistes penseurs du XX^{ème} siècle et son héritage va bien au-delà de ce qu'il nous a laissé de visible ; il nous touche au plus profond, il anime cette partie de notre humanité que nous savons enfouie au fin fond de nous et qui ne demande qu'à ressurgir, pour que notre humanité Une, respandisse des mille feux de l'émancipation et de la liberté vraies. Il y a du subversif dans Bruce Lee, parce qu'il est antisystème, utilisant un système jusqu'à même le ridiculiser.

Nous espérons cette lecture avoir fait comprendre que peu importe le chemin emprunté, pourvu qu'il mène à notre réalisation finale, à notre humanité enfin réalisée. Nous vous laissons avec ce dernier écrit d'un grand penseur contemporain : Bruce Lee, artiste de la vie... tout simplement...

L'état passionné de l'esprit

Nous ne pouvons voir au travers des autres que quand nous voyons à travers nous-mêmes.

Le manque d'auto-perception nous rend transparent, une âme qui se connaît elle-même est opaque.

C'est la compassion plutôt que le principe de justice qui peut nous préserver d'être insultant envers autrui.

Nous avons plus de foi quand nous imitons qu'en ce que d'où nous provenons originellement. Nous ne pouvons pas dériver un sens de certitude absolue de quelque chose qui a ses racines en nous. Le sens le plus poignant d'insécurité provient de se tenir seul ; nous ne sommes pas seuls quand nous imitions. Ceci est donc le plus souvent avec nous ! Nous sommes ce que les autres disent que nous sommes. Nous ne nous connaissons que par oui-dire.

Notre sens du pouvoir est plus vivace lorsque nous brisons l'esprit d'un autre être humain que lorsque nous gagnons son cœur. Car nous pouvons gagner le cœur de quelqu'un un jour et le perdre le lendemain. Mais lorsque nous brisons un bon esprit, nous avons réalisé quelque chose qui est final et absolu.

La peur provient de l'incertitude. Lorsque nous sommes absolument certains, que ce soit de notre valeur ou de notre inutilité, nous sommes presque imperméables à la peur. Ainsi, le sentiment de profonde inutilité peut être une source de courage.

Il y a un puissant désir en la plupart de nous de nous voir comme instruments aux mains d'autres personnes et donc de nous libérer de la responsabilité d'actions qui sont mises en branle par nos propres inclinaisons et impulsions les plus douteuses. Le fort et le faible s'accrochent tous deux à l'alibi, le dernier masquant sa malveillance sous le masque de la vertu de l'obéissance ; ils ont agi de manière déshonorante parce qu'ils devaient obéir à des ordres. Le fort aussi, affirme son absoluton en se proclamant

l'instrument choisi par un plus haut pouvoir : Dieu, l'Histoire, la Destinée, la Nation ou l'Humanité.

Tout semble possible quand nous sommes complètement vulnérables ou absolument puissants. Les deux états stimulent notre crédulité.

La fierté est un sens de la valeur dérivé de quelque chose qui n'est pas organiquement partie de nous, alors que la confiance en soi dérive de potentiels et de réussites du soi. Nous sommes fiers quand nous nous identifions avec un moi imaginaire, un leader, une cause sacrée, un corps collectif de possessions. Il y a la peur et l'intolérance au sein de la fierté. Elle est insensible et sans compromis. Moins il y a de promesse et de potentiel en soi et plus impératif devient le besoin de fierté. Le cœur même de la fierté est l'auto-rejet. Il est vrai que lorsque la fierté fuit de l'énergie et sert d'éperon au succès, elle peut mener à une réconciliation avec soi-même et faire parvenir à une véritable estime de soi.

Nous acquérons un sens de la valeur soit en réalisant nos talents, soit en nous maintenant occupés, ou en nous identifiant avec quelque chose de séparé de nous, que ce soit une cause, un leader, un groupe, des possessions ou autre. Des trois, le chemin de l'autoréalisation est le plus difficile. Il n'est pris que quand les autres chemins vers un sens de la valeur sont plus ou moins bloqués. Les personnes de talent doivent être encouragées et provoquées pour s'engager dans un travail créatif. Leurs rôles et leurs lamentations résonnent à travers les âges.

L'action est une voie élevée vers l'estime de soi. Lorsqu'elle est ouverte, toutes les énergies y coulent. Il est disponible pour la plupart des gens et ses récompenses sont multiples. La culture de l'esprit est évasive et difficile et la tendance vers elle est rarement spontanée. Lorsqu'il y a beaucoup d'opportunités d'action, la création culturelle a le plus de chance d'être négligée. Le fleurissement culturel de la Nouvelle-Angleterre en est venue à un quasi arrêt avec l'ouverture vers l'Ouest. La stérilité culturelle relative des Romains pourrait peut-être être expliquée par leur empire plutôt que par un manque de génie inné. Les meilleurs talents furent attirés par des récompenses dans des positions administratives, tout comme les meilleurs talents de l'Amérique sont attirés par les récompenses issues d'une carrière dans le monde des affaires.

Un processus destiné est mis en branle lorsque l'individu soumis "à la liberté de sa propre impuissance" et laissé à justifier sa propre existence par ses propres efforts. L'individu autonome, luttant pour sa propre réalisation et pour prouver sa valeur, a créé tout ce qui est grand et merveilleux en littérature, en art, musique, science et technologie. L'individu autonome aussi, quand il ne peut ni se réaliser lui-même ni justifier de son existence par ses propres efforts, est le terrain de croissance pour la frustration et la graine des convulsions qui secouent ce monde jusqu'à ses fondements. L'individu livré à lui-même n'est stable que s'il est possédé par la confiance, l'estime de soi. L'entretien de l'estime de soi est une tâche continue qui épuise tout le pouvoir individuel et ses ressources intérieures, Nous devons prouver notre valeur et justifier de notre existence chaque jour qui passe. Quand, pour quelque raison que ce soit, on ne peut pas atteindre la confiance en soi, l'individu autonome devient une entité hautement explosive. Il s'écarte d'un moi qui ne vaut pas grand-chose et plonge à corps perdu dans la poursuite de la fierté, le substitut explosif de la confiance en soi. Toutes les perturbations sociales et troubles sociaux ont leur racine dans la crise de la confiance en soi individuelle, et ce pour quoi les masses se rassemblent le plus facilement est en fait la recherche de la fierté.

La propension à l'action est symptomatique d'un déséquilibre interne. Être équilibrée c'est être plus ou moins au repos. *L'action est au fond les gesticulations de bras qu'on utilise pour garder son équilibre ou rester en surface de l'eau. Napoléon écrivit à Carnot que "l'Art du gouvernement est de ne pas laisser les gens devenir las.", alors c'est un art du déséquilibre. La différence cruciale entre un régime totalitaire et un ordre social libre réside peut-être dans les méthodes de déséquilibre par lesquelles les gens sont maintenus actifs et en lutte."*

On nous dit que le talent crée ses propres opportunités. Mais il semble que parfois cet intense désir crée non seulement ses propres opportunités mais aussi ses propres talents.

Les temps de grands changements sont des temps de passion. On ne peut jamais être prêt et à 100% pour ce qui est totalement nouveau. Nous devons nous ajuster, et chaque ajustement radical est une crise de confiance en soi : nous sommes soumis à un test, nous devons prouver notre valeur. Une population soumise à un changement drastique est donc une population de désaxés, de parias, et les parias vivent et respirent une atmosphère de passion.

Que nous poursuivions quelque chose passionnément ne veut pas toujours dire que nous le voulions vraiment ou que nous ayons une aptitude spéciale pour cela. Souvent, ce que nous poursuivons le plus passionnément n'est qu'un substitut de cette chose que nous voulons vraiment et que nous ne pouvons pas avoir. Il est souvent sûr de prédire que le succès d'un désir excessivement chéri ne va pas calmer notre anxiété débordante. Dans chaque poursuite passionnée, la poursuite compte bien plus que l'objet pourchassé.

L'humilité n'est pas renonciation à la fierté mais la substitution d'une fierté par une autre.

Il est douteux qu'il y ait quelque chose d'impulsif ou de naturellement tolérant. La tolérance demande un effort de pensée et d'autocontrôle. Les actions de gentillesse également sont rarement sans délibération et pensée active. Ainsi il semble que quelque artifice, quelque pose et prétention soient inséparables de tout acte ou attitude qui implique une limite de nos appétits et de notre égoïsme.

Le contrôle de notre être n'est pas sans faire penser à la combinaison d'un coffre-fort. Un tour de chaque mollette ne va que très rarement ouvrir le coffre. Chaque avancée et chaque retraite est un pas vers notre but.

Le secret peut être source de fierté. C'est un paradoxe que le secret joue le même rôle que se vanter : dans les deux cas, nous sommes engagés dans la création d'un déguisement. Se vanter essaie de créer un moi imaginaire, tandis que le secret nous donne le sentiment jouissif d'être des princes déguisés en gueux. Des deux, le secret est le plus difficile et le plus efficace, car pour celui qui s'observe, se vanter enfante la prétention. Et pourtant, c'est comme le disait Spinoza : *“Les hommes ne gouvernent rien avec le plus de difficulté que leurs langues et peuvent modérer leurs désirs plus que leurs paroles.”*

Pour devenir différent de ce que nous sommes, nous devons avoir une certaine perception de ce que nous sommes. Qu'elle soit des résultats différents en dissimulation ou un véritable changement de cœur, cela ne peut se réaliser sans auto-perception. Pourtant il est tout à fait remarquable que les gens qui sont le plus insatisfaits d'eux-mêmes et qui désirent le plus une nouvelle identité, ont le moins d'auto-perception. Ils

se sont détournés d'un moi non désiré et ainsi n'ont jamais eu à le regarder en face. Le résultat fait que ceux qui sont le plus insatisfaits ne peuvent ni dissimuler ni parvenir à un véritable changement de cœur. Ils sont transparents et leurs qualités non désirées persistent au travers toutes les tentatives d'auto-dramatisation et d'auto-transformation.



"L'Art est un moyen d'acquérir la liberté personnelle. Votre façon n'est pas la mienne et ma façon n'est pas la vôtre. Rappelez-vous que l'Art VIT, là où est la liberté absolue."

Bruce Lee

~ Bruce Lee, notes manuscrites, 1972 ~

TRADUCTION RÉSISTANCE 71



Bruce Lee

PDF DE JBL1960