

Litt om selvforsvar i et livsfilosofisk perspektiv.

Til daglig trener jeg de fem tibetanske ritene og qi gong. Jeg trener og instruerer også jevnlig i selvforsvar. For meg er selvforsvars trening mye mer enn bare fysisk trening. Her deler jeg mange av de samme filosofiske synspunktene som Bruce Lee hadde. For meg handler det også om en måte å uttrykke sin livs filosofi gjennom "martial art"

Livet er uforutsigbart og går ikke i faste mønstre. Hva morgendagen medfører er det ingen av oss som sikkert kan forutsi. Vi må være mobile, fleksible og tålmodige. Det handler om å tilpasse seg livet. *"you adapt to what the situation calls for"*

På samme måte uttrykker jeg dette gjennom min selvforsvars trening. Innenfor "self-defense" må man tilpasse seg det som kommer. Her er ingen regler eller faste rigide mønstre. En kamp er spontan, irregulær og full av brutte rytmer. Som Bruce Lee sier *"Empty your mind, be formless and shapeless"* Det er denne strategien som fungerer i en kamp om liv og død.

Det å kunne masse teknikker er vel og bra. Men nøkkelen til en vinner ligger i den mentale styrken. Mental styrke og mental utholdenhet er mye viktigere enn den fysiske delen av aspektet innen martial art. Ved å studere, filosofere, visualisere og affimere, vil man styrke mennesket innenfra og ut. Og den virkelige styrken kommer fra innsiden. God fysikk er en meget viktig plattform, men den virkelige styrken ligger ofte mellom ørene.

Bruce Lee viser sin mentale styrke på en overbevisende måte. Han ble alvorlig skadet i ryggen, og var tvunget til å ligge 24 timer i døgnet i 6 måneder. Dette gjorde Bruce Lee da han visste at dette var nødvendig for å bli bra. Legen var usikker på om han noensinne ville komme tilbake som utøver i kampsport. I denne perioden leste, studerte og skrev han stoff om kampsport, motivasjon og livsfilosofi. Han hadde spesiell sans for Krishnamurti som sier, *"You have to be a light for yourself"* Man må stole på seg selv, og hente styrke fra innsiden og ikke utsiden. Den beste hjelp er selvhjelp. I denne perioden brukte Bruce Lee energien sin på å styrke seg mentalt og psykisk. Han kom tilbake, sterkere og bedre enn noensinne!

Lev i dag, følg dine drømmer og ikke frykt det å tape. Ta tap som en læringsprosess, og kom tilbake sterkere og klokere enn før. Vinnere har lært seg tapets kunst, men gir ikke opp. For å vinne må man risikere å tape. Hvis man alltid er på den sikre siden, er man etter min mening levende død.

Bruce Lee sier: *"You want to learn the way to win...but to never accept the way of loose..To accept defeat. To learn to die is to be liberated from it. You must free your ambition mind and learn the way of dying."*

Gjennom selvforsvar styrker man både det mentale og det fysiske. Den som er skjerpet, fokusert og ikke redd for å tape vil bli en vinner. Dette gjelder både i kamp og ellers i livet.

Bruce Lee hadde et motto: *"Using no way as way. Having no limitation as limitation"*

Han likte ikke at man delte inn i forskjellige stilarter, eller forskjellige måter å fighte på. Stilarter setter mennesker, grupper i båser med oss og dem filosofi. Man blir satt inn i faste rigide mønstre hvor man blir indoktrinert. Dette fører bare til begrensninger og fordommer mot andre grupper og stilarter. Hvordan kan du uttrykke deg som et fritt menneske hvis du sitter fast i mønstre. Vi må ha frihet til å respondere på det som kommer.

Jeg ser stadig vekk at man rakker ned på andre stilarter enn sin egen. For meg er dette en barnslig "sandkasse mentalitet". Det samme ser vi nasjonalt og globalt, hvor vi rakker ned på andre grupper av mennesker.

Bruce Lee sier: *"My style is the style of no style" og "The art of fighting without fighting"*

Bruce Lee prøvde gjennom kampsport å forene brødrekapet mellom alle raser. Bryt grensene. Bli kjent med alle de andre. De fleste konflikter i dag er tuftet på fordommer og manglende respekt for de som er annerledes. Oppsøk de andre og lær av hverandre.

Bruce Lee sitt yndling sitat:

"Empty your mind. Be formless, shapeless, like water. Now you put water into a cup, it becomes the cup. You put water into a bottle, it becomes the bottle. You put it in a teapot, it becomes the teapot. Now water can flow or it can crash. Be water my friend."

Anbefaler filmen: "Bruce Lee – A WARRIORS JOURNEY"

Bruk intuisjonen. Handle i stedet for kun å tenke. Tenk riktig, tenk positivt. Tilpass deg ulike situasjoner, vær mobil og fleksibel. Ikke sitt fast i stive og rigide mønstre, gjør det beste ut av enhver situasjon, se på motgang og tap som en læring. Styrk deg mentalt og bli sterkere enn før. Nyt medgang men vær ydmyk. Se deg selv som en vinner fordi du kan hvis du vil. Det meste dreier seg om din persepsjon og din mentale innstilling. Og husk vi er alle vibrerende energi.