

**DON MIGUEL RUIZ  
BARBARA EMRYS**

# **ACTORUL**

**CUM SĂ-ȚI TRĂIEȘTI ADEVĂRUL  
DINCOLO DE MĂȘTI ȘI ROLURI**

Traducere din limba engleză:  
Renata-Gabriela Tatomir

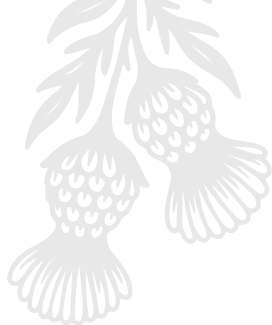
EDITURA  HERALD  
București



# Cuprins

Prefață	7
Ziua de orientare	10
Ziua 1: Artistul	16
Tu, Minunea	19
Actorul	24
De ce contează toate acestea?	32
Oare cum să încep?	34
Ziua 2: Limbajul	38
Descifrarea codului	44
Prea multe audiții pentru roluri	50
De ce contează toate acestea?	53
Ce altceva mai pot face?	55
Ziua 3: Jocul actoricesc	58
Formare timpurie	61
Metoda	65
Atenția oferită meșteșugului	70
Adevărul în actorie	72
Compania de teatru	78

Trac de scenă	81
Iubirea ca motivație	84
De ce contează toate acestea?	89
De unde să încep?	91
<b>Ziua 4: Scena</b>	<b>96</b>
Labirintul	99
O viață ca un film	101
Calea din oglindă	104
Alice în oglindă	107
Reflexii ale iubirii	111
De ce contează toate acestea?	114
Ce altceva mai pot face?	116
<b>Ziua 5: Cortina de final</b>	<b>120</b>
Ieșirea din scenă	123
Judecata finală	125
Următoarea etapă	130
Ce pot face acum?	133



# Prefață

*Actorul* este prima carte din seria intitulată „Școala Misterelor” (*Mystery School Series*) scrisă de autorii de bestsellere don Miguel Ruiz și Barbara Emrys.

Cartea explorează comportamentul uman din perspectiva unui artist. Medic chirurg, psiholog și șaman, maestru al spiritualității toltece, don Miguel Ruiz consideră arta actoriei un mod de viață care ne-a modelat Visul comun tuturor. Ne alegem rolurile pe care le jucăm – în situații diferite și pentru oameni diferiți. Autorul consideră însă că putem renunța la aceste roluri pentru a ne putea revendica sinceritatea și autenticitatea.

Don Miguel Ruiz, autorul bestsellerului internațional *Cele patru legăminte*<sup>1</sup> și celebru șaman mexican, împreună cu ucenica sa, Barbara Emrys, propun prin această carte un curs pentru fiecare dintre noi – învățaței pe scena vieții – despre misterul spiritual al vieții. Este un curs în cinci părți, creat pentru a provoca o transformare profundă a ființei umane, care să o ajute să evolueze și să își găsească autenticitatea pierdută.

---

<sup>1</sup> Editura Mix, 2002. (N. tr.)

Cursul explorează misterul spiritual al vieții prin învățături, lecții și metafore care schimbă perspectiva asupra provocărilor vieții, predate prin teorie, practică și exerciții de imaginație.

În calitate de învățăcel al vieții, fiecare dintre noi este încurajat să învețe să recunoască alegerile creative care i-au transformat realitatea în ceea ce este acum și alegerile care sunt încă disponibile. Autorii propun trei metafore ale călătoriei vieții – explorarea campusului universitar, scena de teatru și labirintul –, toate menite a reprezenta simboluri ale experiențelor vieții umane în diferite etape de evoluție biologică, psihologică și spirituală.

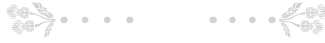
Învățămintele sunt încărcate de exemple și sugestii din istorie, literatură universală, știință, psihologie și domeniul dezvoltării personale, având scopul de a oferi răspunsuri cât mai lămuritoare la întrebările pe care ni le adresăm fiecare dintre noi, cu privire la rolul nostru în această lume și misiunea noastră în viață.

Pentru a pătrunde în paradigma lui don Miguel Ruiz, cititorul este invitat să parcurgă toate titlurile autorului, traduse la Editura Herald.

Renata Gabriela Tatomir

The background features a large, light gray illustration of a fish, possibly a carp, with a detailed scale pattern and a large, fan-like tail. The fish is oriented horizontally. Surrounding the fish are stylized plant motifs, including leaves and clusters of small, round fruits or berries, resembling pine cones or similar botanical structures. The overall style is clean and modern, with a focus on natural elements.

**ZIUA  
DE  
ORIENTARE**



Bună dimineața și bine ai venit la „Școala Misterelor” (*Mystery School*), școala ta personală!

În această săptămână începem o serie de lecții despre viața ta, văzută din perspectiva unui artist. Încă de când ai început să vorbești, ai spus nenumărate povești despre experiențele tale personale. Decenii la rând ți-ai exprimat sentimentele și ți-ai documentat acțiunile. Și totuși, în multe privințe, rămâi un mister pentru tine însuși. Astăzi suntem aici pentru a descifra împreună cel mai captivant mister dintre toate: pe tine.

Pe măsură ce aprofundăm această serie, capacitatea ta de conștientizare se va dezvolta. Vei afla mai multe despre lumea ta, cum a fost ea creată și cum poate fi modificată pentru ca tu să fii fericit. Lumea ta este realitatea pe care o percepi. Ai putea crede că toți oamenii văd lucrurile exact ca tine și fac aceleași presupuneri pe care le faci tu cu privire la ceea ce văd, dar lumea fiecăruia dintre noi este unică. Realitatea ta personală este o lucrare artistică distinctă, modelată de propriul tău mod de gândire și de propria imaginație.

Scopul acestor cursuri este de a te ajuta să recunoști alegerile creative care ți-au transformat realitatea în ceea ce este ea acum și alegerile care sunt încă posibile. Desigur, ai tot umblat prin acest „campus” încă de când te-ai născut. Ai participat la multe cursuri asemănătoare de-a lungul vieții și ai explorat mistere de când te știi pe lume. Ai luat parte la multe zile de orientare, precum aceasta, și la multe ceremonii de absolvire. Ai fost atât învățăcel, cât și învățător,

iar pe măsură ce ai înaintat în viață, le-ai împărtășit și celorlalți înțelepciunea dobândită.

Și tu, asemenea oricărui om, ai venit fără să știi prea multe pe această planetă. Deși puteai vedea și simți, erai orb din punct de vedere intelectual. Și, așa cum fac majoritatea ființelor umane nou-sosite pe lume, ți-ai ridicat micul felinar – să-l numim „curiozitatea” – și ai mers mai departe, adâncindu-te în întuneric. Erai avid de lumină și de tot ceea ce îți putea dezvălui aceasta.

Pe măsură ce deslușeai fiecare mister al vieții, și mai multe mistere ți se dezvăluiau. Revelațiile apăreau mai repede decât ți se dezvolta capacitatea de conștientizare. Întrebările tale deveneau mai profunde, iar răspunsurile mult mai greu de înțeles. Așa au stat lucrurile pentru tine de când ți-ai început viața.

Există o poveste străveche, păstrată în imaginarul uman. Are de-a face cu o adunare a entităților înțelepte în Ceruri. Acestea au decis să creeze o Școală a Misterelor, iar acea școală a fost numită „Pământ”. Există mai multe versiuni ale acestei povești, dar cele mai multe par să fie de acord că a fost nevoie de mult timp pentru pregătirea acestei școli. Știința ne spune că a fost nevoie de miliarde de ani pentru a crea un mediu propice vieții pe această planetă. Și mai multe miliarde de ani au fost necesare pentru a construi un câmp în care artiștii să poată veni pentru a descifra misterele vieții. Cu alte cuvinte, a fost nevoie de un proces evolutiv extrem de lung pentru a ne aduce în fix punctul în care suntem acum, punct în care, împreună, putem descoperi un nou mod de a te înțelege *pe tine*.

Fiecare fărâmbă de cunoaștere, fiecare subiect reprezintă un nou domeniu de explorat. La fel ca tine, mulți oameni au explorat științele și au devenit experți în domeniul lor. Unii studiază filosofia și științele sociale. Alții devin chimiști, fizicieni, ingineri. Unii se dedică religiei sau dreptului. Alții excelează în sporturi, iar unii în domeniul artistic. Unii învățacei foarte inspirați ajung să inspire întreaga omenire. Ai putea fi unul dintre ei, și mulți alții ca tine vor urma.

Astăzi, misterele cedează în fața curiozității umane mai repede decât oricând. De foarte mult timp faci parte din această academie globală în care misterele sunt examinate, și secretele dezvăluite. Ai fost un învățăcel chiar înainte de a-ți începe tradiționalul proces de educație. Până acum deja ți-ai etalat abilitățile în fața lumii și ești capabil să te dezvolti și mai mult. Ai zilnic puterea de a-ți îmbunătăți calitatea vieții.

Chiar și în acest moment, tu ești propriul tău maestru. Prin puterea atenției, poți continua să vezi mai mult, să înțelegi mai mult și să îți controlezi nivelul de conștientizare. După cum sunt sigur că ți-ai dat seama până acum, nici măștrii nu se opresc vreodată din învățat. Ți-ai arătat măiestria prin multe abilități până acum, dar mai ai un drum lung de parcurs până când această aventură se încheie.

Să fii un învățăcel într-ale vieții este ca și cum ai intra într-un labirint care conține nenumărate căi, fiecare oferind și mai multe posibilități de alegere. În timp ce îți croiești drum prin el, nu poți vedea încotro te va duce fiecare cotitură. Viața ta evoluează în

funcție de calea pe care o urmezi, iar deciziile tale sunt influențate de fiecare persoană pe care o întâlnești în această călătorie. Alți învățăcei ți-au influențat percepția asupra sinelui. Reflexiile și reflecțiile lor ți-au afectat deja traiectoria vieții și, într-un fel, îți vor modela viitorul.

Învățătorii oferă informații valoroase, dar învățăceii nu pot vedea ceea ce nu sunt pregătiți să vadă. Munca noastră împreună este, de asemenea, un schimb artistic. Eu mă exprim cât se poate de clar atunci când vorbesc; aceasta este contribuția mea artistică. Tu ascuți cu atenție, potrivit nivelului tău de înțelegere, iar aceasta este contribuția ta. Felul în care îmi aleg cuvintele este responsabilitatea mea, iar modul în care îmi interpretezi cuvintele este responsabilitatea ta. Împreună, transformăm misterul în conștientizare.

În timpul pe care îl vom petrece împreună, îți vei aminti secrete ce îți sunt familiare și vei descoperi multe altele surprinzătoare. Acolo unde altădată erai dezorientat și confuz, acum vei începe să vezi clar lucrurile. Descoperirile pe care le vei face aici vor conferi putere momentului prezent și te vor ajuta să faci pace cu trecutul. Îți sugerez să vezi chiar și cea mai mică revelație ca pe un fulger care energizează călătoria din următoarea zi.

Seria „Școala Misterelor” va aborda provocările cu care te confrunți în timp ce continui să îți modelezi lumea. În viitoarele cursuri vom discuta despre mitologiile tale personale și despre puterea pe care acestea le exercită asupra fiecărui aspect al vieții tale. Vom discuta despre relațiile romantice și numeroasele modalități

în care noi, oamenii, formăm legături. Există extrem de multe posibilități, porțițe către cunoaștere, dar în această săptămână vom începe cu o trecere în revistă a artelor dramatice.

De ce? Actoria este prima abilitate învățată, chiar dinaintea limbajului și chiar dinainte de a învăța să mergem pe două picioare. Arta performativă este un mod de viață pentru fiecare persoană și a influențat Visul nostru comun<sup>1</sup>. Tu, de exemplu, ești protagonistul fiecărei povești pe care ai relatat-o despre tine însuși, iar loialitatea ta față de acest personaj te împiedică adesea să descoperi cine ești cu adevărat ca ființa umană.

În această săptămână, ai ocazia să vezi drama umană în ansamblu ei, precum și rolul pe care tu îl joci în cadrul ei. Se poate să observi multe lucruri pe care înainte nu le-ai putut vedea. În consecință, e posibil să decizi să îți schimbi acțiunile. Noile descoperiri ne ajută să ne dăm seama că în viață putem alege. Depinde de fiecare dintre noi ce alegem.

Lumea este interesantă – tu ești un individ interesant. Încă o dată, bun-venit! Ridică-ți micul felinar. Activează-ți excepționala curiozitate. Activează entuziasmul pentru aventură și amintește-ți mereu să îți deschizi mintea în fața adevărului.



---

<sup>1</sup> Autorul folosește metafora visării pentru a reprezenta percepția umană. Aceasta este tema centrală a celebrei sale cărți, *Cele patru legăminte* (Editura Mix, 2002). (N. tr.)



ZIUA I:  
ARTISTUL



*...artistul poate crea un lucru minunat;  
dar, dacă nu îl realizează pentru propria sa plăcere,  
înseamnă că nu este artist.*

– Oscar Wilde

Bună să-ți fie ziua! Astăzi vom începe cursul nostru de arte dramatice. În cadrul acestei școli, fiecare subiect este menit să îți îmbunătățească înțelegerea asupra gândirii și comportamentului uman. Fiecare lecție te apropie cu un pas de înțelepciune și de conștientizare. Felul în care asculți depinde de tine. Tu decizi felul în care aplici fiecare lecție.

Există anumiți învățăcei care merg la școală fiind nerăbdători să învețe. Poate că în trecut ai fost unul dintre aceștia. Alții își pierd repede concentrarea când merg la școală. Ai putea să fii unul dintre ei. Unii nu reușesc să își ia notițe sau să își amintească ceea ce au învățat. Iar alții apar, asistă la câteva cursuri și abandonează devreme școala. Abandonul indică o misterioasă lipsă de interes. Dacă ai fi fost genul acela de învățăcel, cel mai probabil nu te-ai afla aici, acum.

Bănuiesc că ai fost interesat să dezlegi misterele vieții încă de când ai ajuns în campus, iar acum ai accesat un nou nivel al descoperirii. Așa că lasă-ți la intrare vechile idei. Așază-te, ascultă și pregătește-te să vezi lucrurile cu alți ochi. Cu o minte deschisă și disponibilitatea de a experimenta, poți transforma ideile abstracte în acțiuni observabile.

Bun. Am parcurs partea introductivă, așa că haide să începem să vorbim despre artist. Înainte ca orice operă de artă să poată fi creată, trebuie să existe mai întâi un artist. Se poate spune că energia este artistul lumii naturale. Tu ești artistul propriei realități. Impulsul de a crea se află în structura ta genetică. Ești făcut pentru asta.

Ce anume definește, mai exact, un artist? Ei bine, multe lucruri. Un artist are simț estetic. Un artist caută mirarea în lumea fizică și în lumea virtuală. Un artist vede ceea ce nu este ușor de observat pentru ceilalți și își împărtășește viziunea cu umanitatea. Un artist știe cum să se abandoneze forței creatoare... să fie golit de gânduri și îndrăgostit.

Unele dintre aceste definiții s-ar putea să nu îți pară familiare. Ar putea părea chiar puțin excentrice. Excentricitatea este considerată o trăsătură a artiștilor, dar oare nu suntem cu toții excentrici și ciudați? Poate că nu-ți place felul în care unii oameni își exprimă arta, dar fiecare expresie are dreptul să existe. Toți suntem artiști, iar talentele noastre sunt variate și remarcabile. Din capul locului, și tu, și eu suntem arhitecți, pictori și povestitori. Nu este cazul să ne contrazicem cu privire la tehnică și stil, deoarece fiecare dintre noi acționează potrivit instinctelor sale. Fiecare artist procesează informația într-un fel unic.

Facem tot ce putem cu instrumentele pe care le avem la îndemână, care includ creierul nostru și cunoașterea pe care am acumulat-o. Un sculptor care are unelte de calitate inferioară s-ar putea să producă lucrări de calitate inferioară. Orice pictor e în dificultate

când nu are lumină suficientă sau dacă are doar puține culori la dispoziție. Cu toate acestea, provocările duc adesea la crearea unei arte captivante și inovatoare. Geniul rezidă în expresia distinctă a fiecărui individ, indiferent de restricții.

Înainte să vorbim despre natura talentelor tale, haide să vorbim despre natură în sine. Haide să vorbim despre emergența artistului în tărâmul fizic. Ne-am născut într-o lume care poate fi numită în mod legitim o capodoperă artistică. Acest lucru se poate vedea cu ochiul liber. Pământul este o creație perfectă. A fost nevoie de miliarde de ani pentru ca această planetă să devină minunea care este astăzi. Și noi suntem o minune. Prin comparație, omenirea este foarte tânără, însă a experimentat propria sa evoluție uimitoare. Iar procesul continuă deopotrivă pentru planetă și pentru această specie. Fiecare dintre noi este o operă de artă în transformare.



## Tu, Minunea

Toți am fost la începutul vieții ființe autentice, dar autenticitatea a devenit tot mai greu de atins pe măsură ce ne-am maturizat. Ai putea spune că autenticitatea s-a pierdut în spectacolul neobosit al vieții. Am învățat să îndeplinim așteptările celorlalți. Am învățat să ne prefacem și să fim orbi la prefăcătorie. În desfășurarea dramei omenești, adevărul este adesea dat uitării de dragul reprezentației.