

AKTOR

DON MIGUEL RUIZ

BARBARA EMRYS

AKTOR

**O sztuce życia
w autentyczności**

PRZEŁOŻYŁA

Patrycja Zarawska



TYTUŁ ORYGINAŁU:

The Actor. How to Live an Authentic Life

Redaktorka prowadząca: Ewelina Kapelewska

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Adrian Kyć

Korekta: Małgorzata Lach

Projekt okładki: Wojciech Bryda

Grafiki na okładce: © deltapulp; © Paper Trident; © swetazwet / Stock.Adobe.com

Wyklejka: © swetazwet / Stock.Adobe.com

Art and design by Opalworks

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2020 by Miguel Angel Ruiz and Barbara Emrys

Copyright © 2020 by Urano Publishing USA, Inc.

8871 SW 129th Terrace Miami FL 33176 USA

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Patrycja Zarawska, 2025

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

W polskim wydaniu cytaty zaczerpnięto z następujących źródeł:

Po drugiej stronie lustra i co tam Alicja znalazła, Lewis Carroll, tłum. Robert Stiller, Warszawa 2015

Jak wam się podoba, William Shakespeare, akt II scena VII, tłum. Leon Urlich, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/jak-wam-sie-podoba.html>

Wydanie elektroniczne

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-925-2

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Spis treści

Dzień zapoznawczy • 7

Dzień 1: Artysta • 15

Dzień 2: Język • 41

Dzień 3: Aktorstwo • 65

Dzień 4: Scena • 109

Dzień 5: Kurtyna opada • 135



Dzień
zapoznawczy

Dzień dobry, witaj w swojej osobistej Szkole Tajemnic! W tym tygodniu rozpoczniemy szereg nauk o postrzeganiu własnego życia z perspektywy artysty. Odkąd nauczyłeś się mówić, opowiedziałeś niezliczone historie oparte na swoich osobistych doświadczeniach. Przez wiele, wiele lat wyrażałeś własne uczucia i dokumentowałeś swoje działania.

Jednak pod wieloma względami pozostajesz sam dla siebie zagadką. Jesteśmy tu teraz razem, aby zbadać i wyjaśnić najbardziej tajemniczą i intrygującą z możliwych zagadek: ciebie.

W miarę jak nasze nauki będą się rozszerzać, rozszerzy się też twoja świadomość. Dowiesz się więcej o swoim świecie – o tym, jak został stworzony i jak możesz go zmodyfikować, by zapanowało w nim szczęście. Twój świat to taka rzeczywistość, jaką postrzegasz. Możesz sądzić, że inni widzą ją dokładnie tak jak ty i mają co do niej takie same założenia, ale świat każdej osoby jest inny, niepowtarzalny. Twoja osobista rzeczywistość to odrębne dzieło sztuki, ukształtowane zgodnie z twoim własnym sposobem myślenia i tym, jak wyobrażasz sobie świat.

Zajęcia, które tu przedstawiamy, mają ci pomóc w rozpoznaniu twórczych wyborów, których dokonałeś przy kreowaniu takiej życiowej rzeczywistości, jaką masz obecnie, a także wyborów, które wciąż są dla ciebie dostępne. Oczywiście studiujesz na tej uczelni, odkąd przyszedłeś na świat. Uczęszczałeś w życiu na wiele podobnych zajęć i jak daleko sięgasz pamięcią, zgłębiasz tajemnicze zagadki. Za tobą wiele podobnych dni zapoznawczych i wiele ceremonii rozdania dyplomów. Bywałeś studentem i bywałeś nauczycielem – idąc przez życie, dzieliłeś się swoim doświadczeniem z innymi.

Podobnie jak każdy człowiek pojawiłeś się na tej planecie bez wiedzy. Poznawałeś otoczenie zmysłami, lecz byłeś intelektualnie ślepy. I podobnie jak większość istot ludzkich uniosłeś swój mały kaganek – nazwijmy go ciekawością – i podążyłeś z nim do przodu w ciemność. Byłeś głodny światła i wszystkiego, co może ci ono ukazać.

W miarę jak rozwiązywałeś kolejne życiowe zagadki, pojawiały się przed tobą następne. Rosła twoja świadomość i coraz szybciej następowały objawienia. Twoje pytania stawały się coraz głębsze, a ogarnięcie odpowiedzi wymagało coraz więcej wysiłku intelektualnego. Tak było z tobą, odkąd rozpoczęło się twoje życie.

W ludzkiej wyobraźni istnieje pewna stara historia. Opowiada o tym, jak w niebie zebrały się mądre byty i postanowiły stworzyć szkołę tajemnic, która zostanie nazwana

Ziemią. Znanych jest wiele wersji tej historii, ale większość z nich zgadza się co do tego, że przygotowanie tej szkoły zajęło dużo czasu. Naukowcy twierdzą, że tworzenie środowiska, które było w stanie utrzymać życie na naszej planecie, trwało miliardy lat. Kolejne miliardy były potrzebne na zbudowanie uczelni, do której mogliby przyjść artyści i odkrywać tajemnice życia. Innymi słowy potrzeba było wyjątkowo długiego procesu ewolucji, aby nas doprowadzić do tego szczególnego momentu, w którym możemy razem odkryć nowy sposób rozumienia zagadki, jaką jesteś ty sam.

Każdy okrucuch wiedzy, każdy temat jest nowym polem badawczym. Wielu podobnych do ciebie ludzi zgłębiało różne gałęzie nauki i zostało ekspertami w swoich dziedzinach. Niektórzy studiowali filozofię i nauki społeczne. Niektórzy zostali chemikami, fizykami, inżynierami. Niektórzy poświęcili się religii albo prawu. Niektórzy osiągnęli wspaniałe wyniki w sporcie lub w sztuce. Niektórzy wyjątkowi studenci wpłynęli swoimi dokonaniem na całą ludzkość. Może też jesteś jednym z nich i będzie jeszcze wielu podobnych.

Dzisiaj tajemnice i zagadki świata poddają się ludzkiej ciekawości szybciej niż kiedykolwiek przedtem. Od wielu lat jesteś częścią tej globalnej uczelni, na której bada się tajemnice i ujawnia sekrety. Zostałeś jej studentem, jeszcze zanim zapisano cię do tradycyjnej szkoły. Do tej pory zdążyłeś pokazać światu swoje zdolności i miałeś możliwość rozwinąć

się bardziej. Masz moc poprawiania jakości własnego życia z każdym dniem.

Nawet w tej chwili udoskonalas sam siebie. Wykorzystując moc uwagi, możesz nadal widzieć coraz więcej, uświadamiać sobie coraz więcej i przejąć dowodzenie nad własnym poziomem świadomości. Jak już zapewne zdążyłeś zauważyć, nawet mistrzowie nigdy nie przestają się uczyć. Opanowałeś do perfekcji wiele umiejętności, ale też masz jeszcze przed sobą długą drogę, zanim zakończysz przygodę.

W roli studenta zgłębiającego nauki życia czujemy się trochę tak, jakbyśmy szli przez labirynt o nieskończonej liczbie ścieżek, z których każda oferuje kolejne wybory. Przedzierając się przez tę płataninę dróg, nie możemy przewidzieć, dokąd nas one zaprowadzą. Twoje życie zmienia się zgodnie z tym, gdzie skrzyłeś i dokąd się udałeś, a na twoje decyzje mają wpływ wszyscy, których spotkałeś podczas tej podróży. Na to, jak postrzegasz sam siebie, wpłynęli inni studenci. Ich porady lub luźno rzucone uwagi już pokierowały trajektorią twojego życia i do pewnego stopnia będą kształtowały twoją przyszłość.

Nauczyciele podsuwają nam spostrzeżenia, ale studenci nie mogą ujrzyć tego, czego nie są gotowi zobaczyć. Twoja praca ze mną jest także wymianą artystyczną. Wypowiadając się, używam możliwie najbardziej zrozumiałego języka – to jest mój wkład artystyczny. Ty słuchasz uważnie, na swoim własnym poziomie pojmowania – i to jest twój wkład. Do

mnie należy dobór słów; do ciebie – ich zinterpretowanie. Razem tworzymy świadomość czerpaną z zagadki.

W trakcie naszego wspólnie spędzonego czasu przypomnisz sobie znajome sekrety oraz odkryjesz wiele takich, które będą dla ciebie zaskoczeniem. Zaczyniesz widzieć wyraźnie tam, gdzie do tej pory byłeś zdezorientowany albo miałeś zaburzony ogląd. Odkrycia, które tutaj poczynisz, nadadzą moc chwili obecnej i pomogą ci pogodzić się z przeszłością. Sugeruję, abyś nawet najmniejsze objawienie postrzegał jako potężny rozbłysk, który naenergetyzuje cię do kolejnego dnia podróży.

Szkoła Tajemnic pozwoli ci się zmierzyć z wyzwaniem, przed którymi staniesz, gdy będziesz nadal kształtować swój świat. Na przyszłych zajęciach omówimy twoje osobiste mitologie oraz władzę, jaką mają nad każdym aspektem twojego życia. Omówimy związki romantyczne i najróżniejsze sposoby, w jakie my, ludzie, nawiązujemy więzi. Jest tyle ścieżek i przejść do poznania, ale w tym tygodniu zaczniemy od przeglądu sztuk dramatycznych.

Dlaczego? Gra aktorska to nasza pierwsza wyuczona umiejętność – zdobyliśmy ją, jeszcze zanim zaczęliśmy mówić, zanim stanęliśmy na nogach, by chodzić. Sztuka występowania przed innymi to sposób życia każdego z nas, wpływa ona na nasze wspólne marzenie. Na przykład ty jesteś głównym bohaterem każdej historii, którą o sobie opowiadasz, i twoja lojalność wobec tego bohatera

nie pozwala ci uświadomić sobie własnej autentyczności jako istoty ludzkiej.

W tym tygodniu masz okazję zobaczyć ludzki dramat w całości, a także rolę, jaką w nim sam grasz. Może zauważysz wiele rzeczy, które do tej pory ci umykały. Może w rezultacie postanowisz zmodyfikować swoje działania. Nowe odkrycia pomagają nam ujrzeć, jakie wybory mamy w życiu. To, jak podejmujemy owe wybory, zależy od nas.

Żyjesz w interesującym świecie i jesteś w nim interesującą jednostką. Witaj ponownie! Unieś swój kaganek. Weź ze sobą swoją wspaniałą ciekawość. Rozbudź w sobie entuzjazm dla przygód i zawsze pamiętaj, by mieć umysł otwarty na prawdę.





*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)