

DON MIGUEL RUIZ

BARBARA EMRYS

Come  
vivere una  
vita autentica

L'Attore



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

DON MIGUEL RUIZ  
BARBARA EMRYS

# L'ATTORE

Come vivere una vita autentica



# Indice

La giornata di orientamento .....	7
Giorno 1: L'artista .....	15
Giorno 2: Il linguaggio.....	37
Giorno 3: La recitazione.....	57
Giorno 4: Il palcoscenico.....	95
Giorno 5: Il sipario.....	119
Nota sugli autori .....	137



La  
giornata  
di  
orientamento

**B**uongiorno e benvenuto alla tua Scuola del Mistero!

Questa settimana vedremo una serie di insegnamenti che riguardano la tua vita dal punto di vista di un artista. Da quando hai imparato a parlare, hai raccontato una miriade di storie sulle tue esperienze personali. Hai passato anni e anni manifestando i tuoi sentimenti e comprovando le tue azioni. Eppure rimani per molti aspetti un mistero anche per te stesso. Ora siamo qui per indagare insieme sul mistero più avvincente di tutti: tu.

Man mano che questa collana di libri verrà pubblicata, anche la tua consapevolezza si espanderà. Scoprirai molte cose sul tuo mondo, su come è stato creato e su come puoi cambiarlo per essere più felice. Il tuo mondo è la realtà che percepisci. Forse pensi che le persone vedano le cose esattamente come le vedi tu e che facciano le stesse supposizioni che fai tu su ciò che vedono, ma il mondo di ciascuno di noi è unico. La tua realtà è una particolare opera d'arte creata dal tuo modo di pensare e di immaginare.

Questo corso ha lo scopo di aiutarti a riconoscere le scelte creative che hanno reso la tua realtà ciò che adesso è e le scelte che puoi ancora fare. Certo, frequenti questo campus

sin da quando sei nato. Hai assistito a molte lezioni simili nel corso della vita e da tempo immemore hai studiato misteri. Hai partecipato a molte giornate di orientamento come questa e a molte cerimonie di laurea. Sei stato studente e sei stato insegnante, condividendo la tua saggezza con gli altri mentre attraversavi la vita.

Tu, come qualsiasi essere umano, sei arrivato su questo pianeta privo di conoscenza. Potevi vedere e sentire, ma eri intellettualmente cieco. E come la maggior parte degli esseri umani appena arrivati, hai alzato la tua piccola lampada – chiamiamola curiosità – e ti sei fatto strada nel buio. Avevi fame di luce e di tutto ciò che la luce poteva rivelare.

Quando risolvevi uno dei misteri della vita, altri si palesavano. Man mano che la tua consapevolezza cresceva, i misteri sorgevano più velocemente. E così le tue domande sono diventate più profonde e le risposte più difficili da elaborare. È stato così sin da quando sei nato.

Nell'immaginazione umana c'è una storia molto antica. Si tratta di un raduno nei cieli di esseri saggi che decisero di creare una scuola del mistero e di chiamarla Terra. Ci sono molte versioni di questa storia, ma la maggior parte concorda sul fatto che ci sia voluto molto tempo per preparare la scuola. La scienza ci dice che ci sono voluti miliardi di anni per creare su questo pianeta un ambiente propizio alla vita. E ce ne sono voluti altri per costruire un campus in cui gli artisti potessero scoprire i misteri della vita. In altre parole, è stato necessario un processo evolutivo estremamente lungo per portarci a questo preciso momento in cui possiamo scoprire insieme un nuovo modo per comprendere noi stessi.

Ogni brandello di conoscenza, ogni tema, è un nuovo campo di studio. Molte persone come te hanno esplorato il mondo delle scienze e sono diventate esperte nel loro campo. C'è chi decide di studiare filosofia e scienze sociali. Chi diventa chimico, fisico o ingegnere. Qualcuno si dedica alla religione o al diritto. Qualcuno eccelle nello sport e qualcun altro nelle arti. Certi studenti molto ispirati finiscono per ispirare tutta l'umanità. Tu potresti essere tra questi e altri come te appariranno.

Attualmente i misteri si arrendono alla curiosità umana in modo sempre più rapido. Da molti anni fai parte anche tu di questa accademia mondiale in cui si studiano misteri e si rivelano segreti. Sei stato uno studente persino prima che iniziasse il tuo normale percorso di studi. Ormai hai mostrato al mondo le tue capacità e sei in grado di svilupparne altre. Hai il potere di migliorare la qualità della tua vita ogni giorno.

Sei il maestro di te stesso, anche adesso. Attraverso il potere dell'attenzione puoi continuare a percepire e a comprendere sempre di più e a gestire il tuo livello di consapevolezza. Come sicuramente avrai già notato, anche i maestri non smettono mai di imparare. Hai acquisito molte capacità, ma hai ancora tanta strada da percorrere prima che la tua avventura giunga a termine.

Essere uno studente della vita è come entrare in un labirinto con innumerevoli percorsi, ognuno dei quali ti offre parecchie opzioni. Quando ti inoltri nel labirinto è impossibile vedere dove ti porterà ogni svolta. La tua vita evolve in base ai percorsi che scegli e le tue decisioni sono influenzate

da coloro che incontri durante il viaggio. Altri studenti hanno influenzato la tua percezione di te stesso. Ciò che hai visto riflesso nel loro specchio ha già influenzato la traiettoria della tua vita e, in qualche misura, plasmerà il tuo futuro.

Gli insegnanti offrono delle visioni, ma gli studenti non possono vedere ciò che non sono pronti a vedere. Il tuo lavoro con me è anche uno scambio artistico. Io cerco di esprimermi con il linguaggio più chiaro possibile: questo è il mio contributo artistico. Il tuo è ascoltare con attenzione, secondo il tuo grado di comprensione. La mia responsabilità è scegliere le parole che uso, la tua è interpretarle correttamente. A partire dal mistero, stiamo creando consapevolezza insieme.

Nel tempo che passeremo insieme, ti torneranno in mente dei segreti che già conoscevi e ne scoprirai altri molto sorprendenti. Inizierai a vedere con chiarezza cose che precedentemente ti frastornavano o confondevano. Le scoperte che farai daranno forza al presente e ti aiuteranno a fare la pace con il passato. Ti consiglio di vedere anche la più piccola rivelazione durante questo viaggio come un fulmine che ti riempie di energia per il giorno successivo.

Questa collana di libri della Scuola del Mistero prende in esame le sfide che affronti mentre dai forma al tuo mondo. In lezioni future parleremo delle tue personali mitologie e del potere che hanno su ogni aspetto della tua vita. Parleremo delle relazioni d'amore e dei molti modi in cui ci leghiamo ad altri esseri umani. Sono tante le vie d'accesso all'apprendimento, ma questa settimana iniziamo analizzando l'arte drammatica.



Perché? La recitazione è la prima abilità che acquisiamo, persino prima di imparare a parlare e ad alzarci in piedi per camminare. L'arte della recitazione è per ognuno di noi uno stile di vita e ha influenzato il nostro sogno collettivo. Tu, per esempio, sei il protagonista di ogni storia che hai raccontato su di te e il tuo attaccamento a quel personaggio spesso ti impedisce di scoprire la tua autenticità di essere umano.

Questa settimana avrai l'opportunità di vedere il dramma dell'umanità nel suo insieme e il ruolo che interpreti tu. Forse noterai molte cose che prima non potevi vedere e, per effetto di ciò, magari deciderai di modificare il tuo modo di agire. Le nuove scoperte ci aiutano a capire che nella vita abbiamo la possibilità di scegliere. Il modo di farlo dipende solo da noi.

Questo è un mondo interessante e tu sei una persona interessante. Ancora una volta ti do il benvenuto. Alza la tua piccola lampada. Porta qui la tua grande curiosità. Mettici l'entusiasmo per l'avventura e ricordati sempre di aprire la tua mente alla verità.





Giorno 1:  
L'artista

*“L'artista può dare forma a qualcosa di bello, ma se non lo fa esclusivamente per il suo personale piacere, non è affatto un artista”.*

OSCAR WILDE

**B**uongiorno! Oggi iniziamo il nostro corso di arte drammatica. In questa scuola particolare, ogni tema ha lo scopo di migliorare la tua comprensione del pensiero e del comportamento umano. Ogni lezione ti avvicina un po' di più alla saggezza e alla consapevolezza. Spetta a te decidere come ascoltare. Spetta a te decidere come impiegare ogni lezione.

Ci sono studenti che vanno a scuola ansiosi di imparare. Forse in passato sei stato tra questi. Ce ne sono altri che a scuola ci vanno, sì, ma si distraggono facilmente. Anche questo potrebbe essere il tuo caso. Altri ancora non prendono appunti o non ricordano ciò che hanno imparato. E c'è qualcuno che si iscrive, frequenta alcune lezioni e abbandona presto gli studi. L'abbandono indica una misteriosa mancanza di interesse. Ma se tu fossi quest'ultimo tipo di studente, adesso non saresti qui.

No, io credo che tu, sin da quando sei arrivato al campus, sia sempre stato interessato a risolvere i misteri della vita, ma che adesso il tuo desiderio di scoprire sia a un altro livello. Quindi lascia fuori dalla porta le tue vecchie idee. Mettiti comodo, ascolta e tieniti pronto a vedere con occhi

diversi. Se apri la mente e sei disposto a sperimentare, potrai trasformare le idee astratte in azioni concrete.

Bene! Le presentazioni le abbiamo fatte, quindi iniziamo questa lezione parlando dell'artista. Per creare un'opera d'arte deve esserci un artista. Possiamo dire che l'energia è l'artista del mondo naturale mentre tu sei l'artista della tua realtà. L'impulso a creare è nel tuo corredo genetico, sei nato per questo.

Ma cosa definisce esattamente l'artista? Be', molte cose. Un artista è attratto dalla bellezza, cerca la meraviglia nel mondo fisico e nel mondo virtuale. Un artista vede ciò che gli altri non vedono facilmente e condivide la sua visione con l'umanità. Sa abbandonarsi alla forza creativa, essere privo di pensieri e amare.

Forse alcune di queste definizioni potrebbero non esserti familiari e sembrarti un po' eccentriche. L'eccentricità è considerata una caratteristica degli artisti, ma non siamo forse tutti un po' eccentrici e strani? Il modo in cui alcuni artisti si esprimono può non piacerti, ma ogni espressione ha il diritto di esistere. Siamo tutti artisti dotati di straordinari talenti diversi. Tu e io siamo architetti, pittori, narratori e molto altro. Non ha senso discutere della tecnica e dello stile, perché ognuno di noi si esprime secondo i suoi istinti. Ogni artista elabora le informazioni a modo suo.

Tutti facciamo del nostro meglio con gli strumenti a nostra disposizione, tra cui il cervello con cui siamo nati e la conoscenza che abbiamo accumulato. Se uno scultore ha degli strumenti scadenti, farà un'opera scadente. Se un

pittore ha a disposizione solo pochissima luce o pochissimi colori, sarà in difficoltà. Eppure, spesso le difficoltà generano un'arte emozionante e innovativa. Quali che siano le limitazioni o i vincoli, il genio sta nell'espressione peculiare di ogni individuo.

Prima di discutere della natura dei tuoi talenti, parliamo della natura in sé. Parliamo della comparsa dell'artista nel mondo fisico. Tu e io siamo nati in un mondo che può essere legittimamente definito un'opera d'arte. Che la Terra sia una creazione perfetta è evidente. Ci sono voluti miliardi di anni perché questo pianeta si evolvesse diventando la meraviglia che è. Anche noi siamo una meraviglia. In confronto, l'umanità è molto più recente ma ha sperimentato anch'essa un'evoluzione incredibile e questo processo continua sia per il pianeta che per la nostra specie. Ognuno di noi è un'opera d'arte in continuo cambiamento.

## **La meraviglia che sei**

Tutti iniziamo la vita come esseri autentici, ma crescendo ed entrando nell'età adulta l'autenticità diventa sfuggente. Si potrebbe dire che l'autenticità viene persa continuando a ripetere la nostra storia. Abbiamo imparato a essere all'altezza delle aspettative degli altri. Abbiamo imparato a fingere e a non vedere la finzione. Nel dramma umano, la verità viene spesso dimenticata a beneficio della recita. Ma nel fondo di ogni spettacolo, la verità aspetta di venire illuminata. Dietro ogni messa in scena, ciò che siamo è verità.