

ADINA SUCIU GIURESCU

METAFIZICĂ
ȘI SPIRITUALITATE
ÎN ARTA ACTORULUI
DIN PERSPECTIVĂ BUDISTĂ

VOL. 2



PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

Adina Suciu Giurescu

**Metafizică și spiritualitate
în arta actorului
din perspectivă budistă**

vol. 2

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2026

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Anca-Maria Rusu

Prof. univ. dr. habil. Octavian Jighirgiu

ISBN general: 978-606-37-2911-9

ISBN vol. 2: 978-606-37-2913-3

© 2026 Autoarea volumului. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autoarei, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Tehnoredactare computerizată: Cristian-Marius Nuna

Universitatea Babeș-Bolyai

Presa Universitară Clujeană

Director: Codruța Săcelean

Str. B.P. Hasdeu nr. 51

400371 Cluj-Napoca, România

Tel.: +40 744 687 884

E-mail: editura@ubbcluj.ro

www.editura.ubbcluj.ro | biblioteca.ubbcluj.ro

**Dedic această carte tatălui meu
și
lui Victor**

Cuprins

Cuvânt înainte	6
I. Etica. De la principii filosofice la practică	8
Etica budistă	12
<i>Jātaka</i> . Morala în povestirile despre reîncarnările lui Buddha	18
Etica lui K.S. Stanislavski. Implicații teoretice	20
Relația actor–actor sub incidența eticii	23
II. Arta actorului. Obstacolul și deblocarea fluxului energetic	27
Ținta lui Declan Donnellan	27
Eliberarea blocajelor prin exercițiul tibetan <i>Lu Jong</i>	31
Practica <i>Lu Jong</i>	32
Practica budistă <i>Tonglen</i> . Schimbul energetic între actori și spectatori	35
III. Învățăături budiste. De la teorie la practică	39
Perspectiva spirituală budistă asupra sinelui	39
Mintea	42
<i>Dhyāna</i> – exercițiul meditativ	45
<i>Shamatha</i> și <i>Vipassana</i> . Tipuri de meditație	46
Meditația și expresia corporală. Cele șapte puncte. Condiții exterioare și interioare	54
Exerciții <i>grotowskiene</i> inspirate din practica orientală	61
<i>Ānāpānasati</i> . Atenția îndreptată către respirație	64
Etaple respirației	65
IV. Propuneri practice	68
Exercițiu de relaxare corporală	68
Exercițiu de vizualizare	69

Exercițiu de respirație	70
<i>Tonglen</i> pentru actori	71
V. Câteva considerente științifice	73
Concluzii de ansamblu	79
Glosar integrativ	85
Bibliografie selectivă	92
<i>Vidhurapandita Jātaka</i>	96

Cuvânt înainte

Acest al doilea volum al lucrării pornește dintr-o necesitate dublă. Pe de o parte, nevoia de a duce mai departe cercetarea începută în primul volum, în care actorul era privit în raport cu adevărul scenic și cu liniile mari ale unor sisteme de gândire ce au modelat înțelegerea ființei umane. Pe de altă parte, preocuparea, discretă, dar insistentă, de a aduce la lumină acea zonă subtilă în care etica, spiritualitatea și practica scenică se întâlnesc și încep să se influențeze reciproc. Volumul de față își propune să fie un spațiu de dialog între etica budistă, etica transmisă de K.S. Stanislavski, perspectiva lui Declan Donnellan asupra blocajelor actorului și o serie de practici budiste pe care le consider relevante pentru arta actorului contemporan. Declan Donnellan, într-o altă epocă și într-un alt context cultural, mută accentul asupra blocajelor care împiedică actorul să fie prezent și viu pe scenă. Stanislavski deschide calea către viața interioară a personajului și către conștientizarea trăirilor, iar Donnellan atrage atenția asupra mecanismelor prin care actorul se repetă, își sabotează impulsurile autentice și se refugiază în *șablon*.

Dacă în contextul filosofiei occidentale dialectica socratică a fixat pentru prima dată în mod riguros problema binelui, a virtuții și a responsabilității personale, budismul propune o mișcare orientată către transformarea concretă a minții și a conduitei. Socrate își îndemna interlocutorii să se cunoască pe ei înșiși printr-un exercițiu de interogare lucidă și prin asumarea consecințelor propriilor fapte. Buddha își îndeamnă discipolii să își observe mintea, să identifice cauzele suferinței și să practice, pas cu pas, o disciplină morală și meditativă care transformă această minte. Într-un sens, volumul de față reunește două mari întrebări ce par să traverseze istoria gândirii: ce înseamnă să fii om bun și ce înseamnă să fii prezent în ceea ce faci.

În teatru, aceste întrebări capătă o formă foarte concretă. Actorul nu poate rămâne doar la nivelul unei teorii despre bine sau adevăr. El este chemat să își pună corpul, vocea, emoția și imaginile interioare în slujba unui act artistic care se întâmplă aici și acum, în fața spectatorului. De aici și interesul meu de a pune în dialog etica budistă cu „etica scenei” formulată și trăită de K.S. Stanislavski și continuată, în alte forme, de alți teoreticieni. Nu este vorba despre o simplă analogie între două limbaje, ci despre încercarea de a vedea dacă anumite practici

tradiționale budiste pot deveni instrumente concrete în pregătirea actorului, fără a-i răpi libertatea artistică și fără a transforma scena într-un spațiu confesional. Stanislavski a introdus în teatru un model de pedagogie care depășește cu mult învățarea unor „trucuri” profesionale. Sistemul său îndeamnă la un anumit tip de raportare la sine, o disciplină interioară, o capacitate de autoobservare și de asumare a responsabilității pentru ceea ce se întâmplă pe scenă. Etica pe care o propune nu este un simplu cod scris, ci o etică a adevărului trăit, a respectului față de partener, față de text și față de public. Aceste principii, deși au circulat multă vreme preponderent oral, au rămas vii în pedagogia actorului. În acest volum, revin asupra lor dintr-un unghi al apropierii lor de o disciplină spirituală orientată spre autocunoaștere și transformare, așa cum o regăsim în tradiția budistă. Etica budistă, dezvoltată de învățăturile lui Siddhartha Gautama, acordă disciplinei morale rolul de fundament. Fără o minimă purificare a conduitei, fără atenție la ceea ce gândim, spunem și facem, progresul spiritual rămâne fragil sau pur teoretic.

Imaginea disciplinei morale ca un cadru favorabil care susține toate realizările spirituale, invocată în volum, ne permite să vedem mai limpede paralela cu teatrul: fără o disciplină de lucru, fără reguli interioare asumate, arta actorului se transformă ușor într-o acumulare de efecte fără profunzime. Actorul care își observă în timp real stările, tensiunile, risipirile de energie, poate regăsi în această paradigmă un limbaj suplimentar pentru a înțelege ce se întâmplă cu el în repetiții și în spectacol. Practici precum *Lu Jong*, *Tonglen*, exercițiile de respirație și tehnicile de vizualizare, prezentate în volum, nu sunt propuse ca soluții miraculoase, ci ca instrumente experimentabile. Nu intenționez să validez budismul prin psihologie sau neurologie, însă vreau să marchez faptul că o parte din intuițiile marilor Maeștri budiști în ceea ce privește atenția, plasticitatea minții și efectele meditației asupra emoțiilor au început să fie confirmate și în cadrul cercetărilor occidentale. Pentru actor, acest dialog între tradiție și știință poate fi o punte de încredere: nu este vorba doar despre credință sau atașament formal, ci despre un set de metode ce pot fi observate, practicate și evaluate în mod riguros.

Acest volum nu își propune să epuizeze tema relației dintre budism și teatru, nici să ofere un manual definitiv de practici spirituale pentru actori. El este, mai degrabă, un traseu personal de cercetare, în care sursele academice se întâlnesc cu experiența de lucru în teatru și cu testarea concretă a unor exerciții. Sper ca aceste pagini să deschidă întrebări, să provoace reflecții și să ofere, celor care vor să experimenteze, câteva instrumente utile.

Plecând de la înțelepciunea și etica budiste, autoarea este preocupată de desăvârșirea sinelui, de binele individual, dar - țin să accentuez - și de binele colectiv, în favoarea căruia pledează cu generozitate. Remarcabilă pledoarie azi, într-o lume dezbinată și conflictuală! O pledoarie ce include și convingerea clar enunțată referitoare la importanța antrenamentului spiritual al actorului în exercițiu, dar și al actorului în devenire. Cred că o particularitate a lucrării este capacitatea „metodologică” a autoarei de a construi conexiuni, relații, de a compara, de a crea punți și oglinzi duble. Nu doar între teatru și învățăturile ori practicile orientale, ci și între noțiuni/termeni, între universuri regizorale, între spații și geografii teatrale, între Orient și Occident, între metafizica orientală și cea europeană, între tradiția budistă/hindusă/yoga și teologia creștină, între artă și moralitate. Consider că tehnica și spiritul constituie cele două constante care construiesc și dau soliditate eșafodajului acestui demers structurat în două părți, constante ce se susțin, intră în dialog, creează sisteme de ecouri ideatice, interteatralități și interculturalități adesea surprinzătoare.

Prof. univ. dr. Anca-Maria Rusu

Această carte e un îndrumar de specialitate, un ghid de practici avansate pentru cei care, așa cum afirmă marii maeștri ai teatrului, doresc să se întoarcă la *sursă*. Construită pe fundamentul unor paradoxuri precum cel al identificării numitorului comun în tehnici și metode de practică teatrală extrem de diferite sau cel al dinamicii specifice prezentului pusă în lumină prin tihna învățăturilor orientului, lucrarea înregistrează multiple contraste remarcabile: eliberarea minții vs. complexul sistem interogativ al practicii pedagogice teatrale, corporalitate vs. amprentă energetică sau spirituală, eliberare vs. împăcare cu sinele ș.a.m.d. În plin proces de desacralizare a artei, apreciem întoarcerea aplicată la ceea ce maeștrii numeau: ritual sacru. Termeni ca *radiație*, *curent*, *transă*, sintagme precum *corp subtil*, *flux energetic* sau *desăvârșirea sinelui* ar trebui să devină standarde de acțiune și practică în orice școală serioasă de artă teatrală.

Prof. univ. dr. habil. Octavian Jighirgiu



ISBN 978-606-37-2911-9

ISBN 978-606-37-2913-3