

**PARA ALÉM DO ENSAIO  
A MEDITAÇÃO TIBETANA NO PROCESSO DE CRIAÇÃO CÊNICA**

**ROCHELE RESENDE PORTO**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

**ROCHELE RESENDE PORTO**

**PARA ALÉM DO ENSAIO:**

**A MEDITAÇÃO TIBETANA NO PROCESSO DE CRIAÇÃO  
CÊNICA**

Porto Alegre

2010

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE ARTES  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

**ROCHELE RESENDE PORTO**

**PARA ALÉM DO ENSAIO:  
A MEDITAÇÃO TIBETANA NO PROCESSO DE CRIAÇÃO  
CÊNICA**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Profa. Dra. Mirna Spritzer

Porto Alegre

2010

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

ROCHELE RESENDE PORTO

### **PARA ALÉM DO ENSAIO:**

### **A MEDITAÇÃO TIBETANA NO PROCESSO DE CRIAÇÃO CÊNICA**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Banca Examinadora:

- 1) Profa. Dra. Inês Alcaraz Marocco (UFRGS)
- 2) Profa. Dra. Malvina do Amaral Dorneles (UFRGS)
- 3) Profa. Dra. Katia Kasper (UFPR)
- 4) Profa. Dra. Janaína Träsel Martins (UFSC)

Porto Alegre

2010

Para meus avós: Honorina Pereira Monteiro, Josefa Soares Resende e Lugo Charqueiro Resende. Que vocês sejam felizes!

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a minha mãe e meu pai pela oportunidade preciosa da vida.

A todos os familiares maternos e paternos que acreditaram e investiram em minha pessoa durante boa parte de meus estudos. Em especial a Dona Hilda Pereira e Maria Pereira.

Amigos e família de amigos. Pessoas que me adotaram ao longo das andanças em cidades e estados diferentes. Queridas amigas: Janaína, Alice e Larissa. Minhas segundas mães: Iolanda, Maria Luci e Elza. Meus segundos pais: Flávio, Sérgio e Luís.

Aos meus colegas e professores da FAP, principalmente do grupo, Everton, Herica, Larissa, Manon e Vivian. Nosso convívio foi imprescindível para este trabalho. Aos professores Márcio Matana e Margarida Hauen.

Priole, Aline Cristine e Janine ótimas companhias! Muitos méritos pra vocês.

Ao Centro de Estudos Budistas Bodisatva pelo acolhimento, generosidade, compreensão e amizade. Minha permanente dedicação.

Ao Lama Padma Samten pela imensa luminosidade, sabedoria e bom humor.

Professores da Pós-Graduação em Artes Cênicas da Ufrgs. A Marta Isacson coordenadora da pós e ao Carlos secretário deste departamento pelo empenho e dedicação.

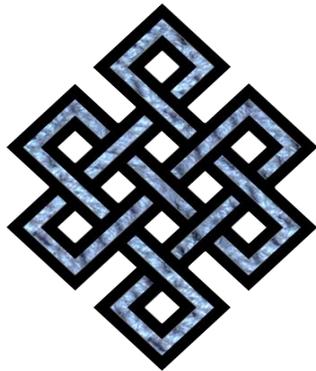
Priscila Genara e Bia Noy pelo encontro perfeito.

Para a turma da pós-graduação pelo breve encontro, mas intenso.

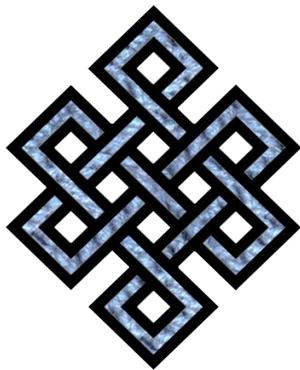
Ao Régis, por cuidar de mim com muito amor e carinho nas horas mais difíceis.

A minha orientadora Mirna Spritzer, sempre presente, solícita e atenta. A escuta não é apenas seu objeto de pesquisa, mas parte de seu ser. Obrigada pela confiança desde o princípio.

Pela oportunidade da experiência como bolsista REUNI, que me proporcionou uma caminhada de dedicação exclusiva e a possibilidade de entrar em contato com a prática docente e disciplinas de grande relevância para minha formação.



Este é o *Pel-beu*: o precioso cordão, o nó infinito. Um dos oito símbolos auspiciosos do budismo tibetano, que representa a recíproca interdependência de tudo que existe. Entre o Dharma (ensinamento budista) e a vida cotidiana, o samsara (roda da vida) e o nirvana (iluminação). A união da sabedoria e da compaixão. (Tríada, 2010)



A experiência espiritual é uma experiência de que a mente e o corpo estão vivos numa unidade. Além disso, essa experiência da unidade transcende a separação mente e corpo, mas também a separação entre eu e o mundo. A consciência dominante nesses momentos espirituais é um reconhecimento profundo da nossa unidade com todas as coisas, uma percepção de que pertencemos ao universo como um todo. (...) Com efeito, nós fazemos parte do universo, pertencemos ao universo e nele estamos em casa; e a percepção desse pertencer, desse fazer parte, pode dar um profundo sentido a nossa vida. (CAPRA, 2002, p. 81-82)

## RESUMO

Esta pesquisa integra aspectos do ensinamento budista tibetano no processo de criação cênica, com o objetivo de proporcionar ao ator e o diretor uma ampliação da percepção de si durante o fazer teatral. Para tanto, utiliza a meditação tibetana como prática principal visando possibilitar aos integrantes, através dos seus corpos, um encontro com uma *presença plena* e as *Cinco Sabedorias* apresentadas pelos ensinamentos tibetanos. Promove assim, a *passividade criadora* ressaltada por Jerzy Grotowski. Esta prática é experimentada primeiramente pela própria atriz/pesquisadora e depois compartilhada com um grupo em processo de criação da peça, *Canção de Ninar*, de Samuel Beckett. O método fenomenológico foi a abordagem utilizada para compreender, na cotidianidade do trabalho, as impressões e relações estabelecidas pelo grupo na experiência desta proposta.

**Palavras-chave:** ator; diretor; processo de criação; meditação; budismo tibetano; formação do ator; espiritualidade.

## ABSTRACT

This research integrate aspects of Tibetan Buddhist teaching in the process of scenic creation, with the objective of provide for the actor and the director a enlargement of the person's perception by themselves in the theatrical process. For this, uses meditation tibetan as main practice aiming at enble the leading members, through their bodies, a meeting with a *full presence* and the *Five Wisdoms* presented by Tibetan teachings. Thus promote the *creative passivity* underscored by Jerzy Grotowski. This practice is experienced primarily by the actress / researcher and then shared with a group in the process of creating the play, *Canção de Ninar*, by Samuel Beckett. The phenomenological method was the approach used to understand, in the everyday work, the impressions and relations, established by the group, through this proposal.

**Keywords:** actor/director; creating process; meditation; tibetan Buddhism; actor formation; spirituality

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	11
1. DO CANTO A PRÁTICA SILENCIOSA.....	13
2. A MEDITAÇÃO E O PROCESSO DE CRIAÇÃO.....	26
2.1 Princípios filosóficos da meditação tibetana.....	26
2.2 As Práticas .....	36
2.2.1 A postura .....	40
2.2.2 A respiração .....	42
2.3 Princípios da prática da meditação na criação cênica.....	44
3. AÇÃO NO MUNDO .....	47
3.1 A prática pessoal.....	49
3.2 A prática compartilhada: Experimento no processo de criação .....	53
3.2.1 Do processo de criação solo.....	54
3.2.2 Do processo de criação em grupo .....	63
3.3 Transformando a visão: Um olhar não-dual.....	81
4. A ARTE COMO PRÁTICA ESPIRITUAL: CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	85
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	93
ANEXOS .....	97
Anexo 1 .....	97
Anexo 2.....	110
Anexo 3.....	113

## APRESENTAÇÃO

Em minhas experiências como atriz, observei nas práticas teatrais dos atores uma busca incessante por novas experiências que privilegiassem seu processo criativo. No entanto, algumas vezes, a execução ou o treinamento regular de uma técnica não eram suficientes.

Ao longo das mudanças que sofreram as artes cênicas, as quais acompanharam as transformações sociais, econômicas e tecnológicas da humanidade desde os gregos até o século XXI, o ator passou a questionar ainda mais o seu processo e suas escolhas artísticas.

As reflexões abordaram fatores que iam desde a busca por procedimentos que proporcionassem uma excelente atuação cênica até um mergulho profundo nos aspectos que geraram esta procura. A experiência do fazer contempla cada vez mais uma percepção da totalidade do ser humano artista, no que diz respeito a si e ao seu contexto.

Pretendendo, então, dar continuidade a todo este movimento que busca uma visão integrada entre as partes e o todo, é que apresento minha proposta de Dissertação para o curso de Mestrado no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

No capítulo 1, *Do Canto a Prática Silenciosa*, exponho através da minha trajetória os motivos que impulsionaram a pesquisa, traçando uma relação entre ética e processo de criação. Apresento como surgiu a escolha do objeto de pesquisa, estabelecendo assim o recorte do ensinamento budista que me debruço neste trabalho.

No capítulo 2, *A Meditação e o Processo de Criação*, estabeleço uma relação desta prática com o fazer teatral e faço uma descrição dos aspectos da meditação apontando suas especificidades.

No capítulo 3, *Ação no Mundo*, descrevo minha prática pessoal e compartilhada, relacionando o processo de criação cênica com a prática meditativa e as *Cinco Sabedorias* abordadas pelo ensinamento tibetano. A partir destas observações e relações apresento uma possibilidade de transformação da visão através de uma perspectiva não-dual.

No capítulo 4, *A Arte como Prática Espiritual: Considerações Finais*, exponho algumas considerações sobre o trabalho realizado, destacando como a cotidianidade pode se tornar lugar da espiritualidade, através da transformação do corpo individual em meio a suas ações coletivas.

## 1. DO CANTO A PRÁTICA SILENCIOSA

“(...) quando nos construímos, construímos a realidade e quando construímos a realidade, construímos a nós mesmos. Ao construirmos mundos favoráveis, terras puras e manifestações de sabedoria, nossa ação positiva se torna natural, livre, desobstruída, compassiva e amorosa, livre de artificialidades. (...) transformar a visão, meditar e agir no mundo.” (SAMTEM, 2003, p. 10-11)

Durante minha trajetória artística fui profundamente afetada pelo ato de cantar e pelo timbre das vozes que escutava. Elas penetravam como matéria sutil, que vibrava no corpo de quem cantava, no espaço e no corpo do outro.

Tais sensações sempre me fascinaram muito, queria ter mais oportunidades de exercitar o canto no teatro. Gostaria que ele fosse, efetivamente, inserido no trabalho cênico.

Procurei então, formação mais específica em música, a qual me proporcionou dois anos de estudo no Conservatório de Música Popular Brasileira de Curitiba.

Na minha graduação no curso de Artes Cênicas, habilitação em Interpretação Teatral, na Faculdade de Artes do Paraná foi que aprofundei as relações entre canto e atuação ao ter contato com as teorias do encenador Jerzy Grotowski. Principalmente, no que diz respeito a duas fases de seu trabalho nomeadas como “Teatro Pobre” e “Arte como Veículo”.

Na primeira, o aspecto sobre o qual me debrucei foi na proposta de um trabalho concentrado na dedicação total do ator, através do que o encenador chama de desnudamento,

(...) Se a situação é brutal, se nos desnudamos e atingimos uma camada extraordinariamente recôndita, expondo-a, a máscara da vida se rompe e cai. O ator (...) que se revela e sacrifica a parte mais íntima de si mesmo (...). Deve ser capaz de expressar, através do som e do movimento, aqueles impulsos que estão no limite do sonho e da realidade. (GROTOWSKI, 1968, p. 9-20)

Estar em contato com as práticas deste diretor foi assunto de investigação minha e de meus outros cinco colegas. Tínhamos o foco na criação coletiva e divisão de tarefas, fiquei responsável pelo trabalho com a voz.

A relação entre ética e estética, foi a síntese desta experiência, pois não conseguia conceber uma coisa sem a outra. Era impossível, no meu entender, chegar numa forma sem ouvir primeiramente os impulsos do corpo.

Para executar a proposta de Grotowski era necessária uma atenção à escuta de si, o silêncio da mente discursiva era determinante para que uma “honestidade” do impulso, do movimento e da ação surgisse.

É importante salientar que o “Teatro Pobre” é intitulado desta maneira, porque foi eliminando tudo que se mostrou supérfluo. O teatro poderia existir sem maquilagem, sem figurino especial, sem cenografia, sem um espaço isolado para representação (palco), sem efeitos sonoros ou de luz. Mas, não poderia existir sem o relacionamento ator-espectador, de comunhão perceptiva, direta, viva. (GROTOWSKI, 1968, p. 5)

Isto não quer dizer que estes elementos não estejam presentes no “Teatro Pobre” de Grotowski, eles estão, mas de uma maneira bem peculiar. Surgem durante o processo de criação e iniciam através da prática de experimentações físicas e vocais organizadas sistematicamente pelo diretor com intuito de desconstruir os bloqueios psicofísicos do ator.

Como também, é particular a abordagem do texto feita por Grotowski nessa fase. O encenador utiliza-o depois que o ator despertou dentro de si um “retorno aos impulsos mais sutis de uma experiência vivida, não simplesmente para recriá-la” (GROTOWSKI, 2005, p. 37), mas para manter a vivacidade da ação, em que o fluxo de palavras é inserido.

Esta maneira de trabalhar o ator exige tempo, melhor dizendo, “qualidade” do tempo. Uso esta expressão, porque é visto que nem todo o teatro é como o de Grotowski, muitas vezes não é possível um trabalho tão minucioso.

Existe, todavia, um aspecto importante do trabalho do diretor que independe de muitas horas de ensaio e pode ser levado a qualquer

processo de criação. Refiro-me ao que Grotowski chama de “passividade criadora”. Ela está relacionada a uma desconstrução dos bloqueios e à busca de uma unidade psicofísica do ser humano ator, que possibilite uma presença plena no “aqui-agora”.

Inúmeras podem ser as maneiras de se colocar esta “passividade” em prática, pois isto não é do domínio de apenas um tipo de ator ou diretor. Vejo que nesta questão está implícito um aspecto ético.

Para melhor compreender esta afirmação, permito-me comentar um pouco mais sobre a experiência que vivenciei no grupo de teatro da graduação, embora o campo empírico da presente pesquisa, esteja vinculado a um processo de criação específico, cuja explicação está no capítulo “prática compartilhada”.

Começo então, esclarecendo a que conceito de ética me refiro. Para Paul Taylor<sup>1</sup>,

a questão ética encontra sua razão de ser numa experiência de sofrimento, num momento de dissidência ou de ruptura, como também precisa estar situada em algum lugar entre a condição coletiva de vida e a condição de cada indivíduo, entre o que é universal e o que é particular ao indivíduo (TAYLOR, 2000, p. 58).

Minha experiência durante a graduação está inserida diretamente neste contexto. Éramos seis pessoas, um diretor e cinco atrizes, curiosos e encantados com as práticas e os escritos contidos no livro *Em Busca de um Teatro Pobre* do encenador Jerzy Grotowski.

Partíamos para o nosso terceiro ano de trabalho. Alguns ali já faziam teatro juntos desde o segundo grau, o que trazia uma vontade ainda maior de constituir um grupo, cujo interesse fosse não apenas a produção de espetáculos, mas também a pesquisa e o processo de criação.

Definimos que a abordagem do trabalho seria a partir desta referência. Decidimos através da fala e da mente o que faríamos com o nosso corpo e que pela experimentação conceberíamos um trabalho cênico. Ou seja, intelectualmente estabelecemos um caminho que era

---

<sup>1</sup> Filósofo e Professor de Ciência da Educação na Universidade de Rennes 2, França.

novo para nós e por isso nos instigava. Era essa a idéia, arriscar num campo desconhecido.

No momento em que fomos para prática algo que não esperávamos começou a acontecer, o grupo se dividia entre os que experimentavam e os que perguntavam “o porquê” de fazer tal coisa e como iríamos utilizá-la na montagem.

Esta situação começava a se repetir nos encontros. Parávamos as vezes no meio da prática para discussão, o ensaio tornava-se enfadonho, algo que havia sido estabelecido antes era contestado no durante. Procurávamos conversar e re-estabelecer as motivações iniciais, entretanto, as tensões iam aumentando.

Até que o grupo foi ficando silencioso. Como precisávamos continuar fomos trabalhando conforme era possível. Fazíamos concessões em alguns momentos, nos mantíamos em prol de uma peça teatral. Porém, as atribulações ultrapassavam o contexto do fazer. Os atrasos, que já aconteciam mesmo na época em que “tudo estava bem”, começaram a ficar absurdos. Em alguns momentos utilizava-se boa parte do ensaio para tratar de assuntos que não tinham urgência, ou que nem se relacionavam com o processo.

No final, contudo, fizemos um espetáculo, transcendemos as dificuldades, até porque amávamos o teatro e nos amávamos também, apesar das atribulações. Porém, tive a necessidade de mostrar aquele momento de tensão para deixar clara a situação em que nos encontrávamos, a qual se insere perfeitamente nas condições que Taylor expõe. Foi uma experiência de sofrimento situada entre a condição individual e coletiva de vida

Por isso, creio ser necessária uma reflexão sobre ética, pois, por mais que este não seja meu objeto de pesquisa, foi tentando compreender esta experiência que passei a aprofundar o trabalho do ator, buscando algo que o envolvesse em sua totalidade psicofísica.

Talvez, com a prática que proponho não resolva questões éticas, mas abordarei assuntos que se referem a elas, procurando promover ao

ator uma ampliação da percepção de si no processo de criação através do seu corpo-mente.

Há pouco me referi ao sentimento de amor na relação do grupo de teatro em que participei na faculdade. Com certeza outras emoções estavam envolvidas naquele ambiente. Porém, esta palavra chama atenção, porque usualmente entendemos que nela estão inseridas outras capacidades, ou qualidades como: generosidade, dedicação constante, compreensão e paciência.

O biólogo Humberto Maturana explica que

O amor é a emoção que constitui as ações de aceitar o outro como um legítimo outro na convivência. Portanto, amar é abrir um espaço de interações recorrentes com o outro, no qual sua presença é legítima, sem exigências. O amor não é um fenômeno biológico eventual nem especial, é um fenômeno biológico cotidiano. Mais do que isto, o amor é um fenômeno tão básico e cotidiano no humano, que frequentemente o negamos culturalmente criando limites na legitimidade da convivência, em função de outras emoções. (MATURANA, 1999, p. 67)

Na situação apresentada, de certa forma, consideramos o outro na convivência, entretanto, em muitos momentos nos preocupamos mais com nossos medos e angustias do que com o processo. Questionar os exercícios plásticos de Grotowski não era o problema, pelo contrário, mas, fazer isso sem pelo menos vivenciá-los parecia negligente.

Segundo Taylor, um dos argumentos básicos de Kant é que uma ação só tem valia moral/ética se é realizada sem sentido de dever (Taylor, 2000, p. 68), ou seja, não é necessária uma lei que obrigue alguma coisa a ser feita. Acredito nesta afirmação, penso que, o que move um ser humano a uma ação ética, quando se está inserido num grupo, é a consciência de que um é interdependente do outro, e esta constatação se dá a partir de um sentimento de pertença, o qual considera tanto o outro como a si legítimos no processo.

Com estas explanações não quero dizer em nenhum momento que deveríamos ser desta ou daquela maneira, mas o que proponho é que direcionemos nossa atenção às questões que englobam a parte e o todo.

Humberto Maturana no livro, “Emoções e Linguagem na Educação e na Política”, conta que ao visitar uma exposição de quadros

de um pintor japonês, cuja temática tratava da destruição e do sofrimento gerados pela bomba atômica lançada em Hiroshima, um de seus colegas disse que não se importava que tivessem morrido cem mil japoneses, pois ele não conhecia nenhum.

A partir deste comentário, Maturana (2000, 73-84) entendeu algo que considera fundamental

(...) se não tenho imaginação para incorporar aqueles japoneses no meu mundo, aceitando-os como legítimos outros na convivência, não posso preocupar-me com o que lhes acontece como consequência de meus atos. (...) A ética não tem um fundamento racional, mas sim emocional.(...) A preocupação ética se constitui na preocupação com o outro, dá-se no espaço emocional e tem a ver com sua aceitação, qualquer que seja o domínio no qual esta se dê. Por isto a preocupação ética nunca vai além do domínio de aceitação do outro em que ela se dá. Ao mesmo tempo, dependendo de aceitarmos ou não o outro como um legítimo outro na convivência, seremos ou não responsáveis frente as nossas interações com ele ou ela, e nos importarão ou não as consequências que nossas ações tenham sobre ele ou ela.

No âmbito de um processo de criação, vejo que esta descrição do biólogo se adapta perfeitamente.

É interessante pensar nesta explanação de Maturana como algo presente no próprio trabalho do ator, pois se nos colocamos numa dada circunstância, geramos imaginação, a qual nos leva a sensação e a construção de uma emoção. Isto deveria ser simples para um ator, pois imaginar e sentir são verbos presentes no nosso trabalho. No entanto, este deslocamento teatro/vida não é tão simples.

A consciência desta suscetibilidade que estimula uma reflexão e uma ação ética, a qual não diz respeito a uma determinada maneira de agir certa ou errada, ou apegada ao gosto ou não gosto. Mas, sim ligada ao comprometimento com algo que transcende os hábitos pessoais. Este trato ultrapassa leis ou obrigações, ele se dá pela busca de um momento de criação.

Grotowski (1976. p. 185) ao falar de ética se dirige diretamente ao processo de criação. Ele utiliza esta palavra entre aspas, porque diz que algumas pessoas que falam sobre ética geralmente querem impor um tipo de hipocrisia aos outros, um sistema de gestos e de comportamento. Seu interesse não é esse, ditar regras, mas sim estabelecer procedimentos que instiguem a busca do ator.

No nosso processo tentamos seguir um caminho, mas o que aconteceu foi que a ânsia de chegar ao final da estrada, fez com que o processo de caminhar se tornasse tão veloz e abrupto que pouco percebemos por onde passamos. Grotowski (1976, p. 187-8) considerou a relação processo/resultado um problema ético,

A terceira coisa que poderíamos considerar “ética” é o problema do processo e do resultado. Quando trabalho – seja durante um curso ou quando dirijo – o que digo nunca é uma verdade objetiva. O que quer que eu diga – são sempre estímulos que fornecem ao ator a possibilidade de ser criativo. Eu digo: “Preste atenção naquilo”, procure este processo solene e reconhecível. Não se deve pensar no resultado. Mas, ao mesmo tempo, não se pode ignorar o resultado, porque do ponto de vista objetivo, o fator decisivo na arte é o resultado. Assim a arte é imoral. Está certo quem obtiver o resultado – e nisto reside um paradoxo – não se deve procurar por ele. Se alguém se lança a sua procura, bloqueia o processo natural criativo. (...) Não devemos pensar no resultado que o resultado virá; chegará o momento em que a luta pelo resultado será totalmente consciente e inevitável, envolvendo toda a nossa maquinaria mental.

Este paradoxo levantado por Grotowski, em relação a um procedimento ético, tem uma consequência estética pontual. É a escolha do caminho que determina a forma final, mesmo no momento em que formos estruturar o material concebido na criação.

Ao longo da minha experiência artística estas conclusões me fizeram ter um cuidado rigoroso e detalhado com as escolhas, pois tão importante quanto atravessar o caminho é tomar a decisão que se vai começar por ele, então suponho que o primeiro passo é o do comprometimento.

Apesar dos momentos de tensão relatados, tivemos também instantes na investigação em que se instaurava algo significativo e sintomático, principalmente no que diz respeito ao trabalho vocal.

Entoar as canções que tínhamos escolhido para trabalhar coletivamente nos fazia atuentes e espectadores ouvintes simultaneamente. O que acontecia ali era o envolvimento total, a voz emitida envolvia o outro e o espaço.

Após muito refletir sobre minha prática do canto, tanto individual como em grupo, pude então me aproximar um pouco mais da proposta de Grotowski em sua última fase. Neste momento de seu trabalho o diretor já não fazia mais espetáculos para o público em geral, a prática

era centrada no desenvolvimento do ator. Grotowski explica (2005, p. 197 -98)<sup>2</sup> :

Na Arte como Veículo o impacto sobre o atuante é o resultado. Mas, este resultado não é o conteúdo: o conteúdo é o trânsito do grosseiro ao sutil. Quando falo da imagem do elevador primordial, é dizer, da arte como veículo, me refiro à verticalidade. Verticalidade – o fenômeno é de ordem energética: energias pesadas, porém orgânicas (ligadas a força da vida, aos instintos, a sensualidade) e outras energias, mais sutis. A questão da verticalidade significa passar de um nível, digamos tosco – de certa maneira podemos dizer entre parênteses “cotidiano” – a um nível energético mais sutil ou inclusive à *alta conexão*. Alcançado este ponto, adicionar algo mais não seria justo, me limito indicar o trânsito, a direção. Neste lugar existe também outro trânsito: se nos aproximamos à alta conexão – é dizer em termos energéticos, se nos aproximamos à energia muito mais sutil – se estabelece todavia, a questão de descer *levando de volta* consigo essa coisa sutil à realidade mais ordinária, relacionada com a “densidade” do corpo.

A idéia de transitar entre o grosseiro e o sutil, de entrar em *alta conexão*, estimulava a busca, algo de muito precioso acreditávamos encontrar com estas práticas.

Neste momento passei a entender também, porque o encenador escolhia cantos que tinham uma ligação direta com rituais, pois a um ritual interessa esta *alta conexão*, este é o seu “objetivo”, o canto é veículo para isto, segundo Grotowski.

Ele alerta, ainda, sobre os equívocos que podem ocorrer, pois na busca desta conexão “as pessoas trabalham sobre um suposto ritual procurando um estado de possessão ou uma espécie de transe, cujo resultado é um caos e improvisações onde se faz qualquer coisa.” (GROTOWSKI, 2005, p. 200)

Grotowski dizia que não se trata de renunciar a uma parte de nossa natureza. É tudo como uma linha vertical, e esta verticalidade deve estar estendida entre a organicidade e o que ele chama de

---

<sup>2</sup> En El Arte como Vehículo el impacto sobre el actuante es el resultado. Pero este resultado no es el contenido: el contenido es el tránsito de lo tosco a lo sutil. Cuando hablo de la imagen del ascensor primordial, es decir, del arte como vehículo, me refiro a la verticalidad. Verticalidad – el fenómeno es de orden energético: energías pesadas pero orgánicas ( vinculadas a las fuerzas de la vida, a los instintos, a la sensualidad) y otras energías, más sutiles. La cuestión de la verticalidad significa pasar de un nivel digamos tosco – en cierta manera podemos decir entre comillas “cotidiano” – a un nivel energético más sutil o incluso a *la alta conexión*. Alcanzado este punto, añadir algo más no sería justo, me limito a indicar el tránsito, la dirección. Ahí existe también otro tránsito: si nos acercamos a la alta conexión – es decir, en términos energéticos, si nos acercamos a la energía mucho más sutil – se plantea todavía la cuestión de descender *llevando de vuelta* consigo esa cosa sutil a la realidad más ordinaria, relacionada con la “densidad” del cuerpo. (tradução minha)

*awareness*. Para melhor esclarecer a *alta conexão* Grotowski (2005, p. 198-99)<sup>3</sup> traz um exemplo,

*Awareness* quer dizer a consciência que não está ligada a linguagem (à máquina de pensar), mas a Presença. Podemos comparar tudo isto com a escada de Jacob. A Bíblia conta que Jacob dormia com a cabeça sobre uma pedra, e teve uma visão: viu, de pé sobre a terra, uma grande escadaria e percebeu as forças, ou se preferir, aos anjos que subiam e desciam. Sim, é muito importante se você pode fazer, na arte como veículo, uma escadaria de Jacob, mas para que esta escadaria funcione, cada degrau deve estar bem feito. Se não, a escadaria se rompe. Tudo depende da competência artesanal com que se trabalha, da qualidade dos detalhes, das ações e do ritmo, da ordem dos elementos.

Os cantos rituais dão um suporte na construção dos degraus artesanais que podem levar à *alta conexão*. Procurei, então, cantos ligados a etnias, que tivessem alguma raiz dentro de uma cultura, de forma que assim, pudesse através deles construir minha própria escadaria.

Encontrei várias possibilidades e o campo ficou vasto demais. Da mesma forma, era evidente que o trabalho só poderia acontecer onde houvesse oportunidade de ter uma vivência na tradição escolhida.

Passei assim, a pesquisar grupos étnicos e de tradições religiosas na região de Porto Alegre. Dialogando sobre o projeto com colegas, me foi sugerido que conhecesse um centro budista fundado pelo ex-professor de física da Ufrgs, Alfredo Aveline.

Conheci, assim, o Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB) que se localiza em Viamão, na região metropolitana de Porto Alegre. Este foi criado em 1986, pelo então professor Alfredo Aveline. Em 1993 Aveline foi aceito como discípulo de um grande mestre budista, Chagdu Tulku Rinpoche e foi ordenado Lama ganhando o nome de Padma Santem.

Ao longo de suas atividades, foram criadas várias outras sedes no Brasil e no Uruguai. Junto a sede de Viamão existe um Núcleo

---

<sup>3</sup> *Awareness* quiere decir la conciencia que no está ligada al lenguaje (a La máquina de pensar), sino a la Presencia. Podemos comparar todo esto con la escalera de Jacob. La Biblia cuenta que Jacob se durmió, con la cabeza sobre una piedra, y tuvo una visión: vio, de pie sobre la tierra, una gran escalera y percibió las fuerzas o, si se prefiere, a los ángeles que subían y bajaban. Sí, es muy importante si se puede hacer, en el arte como vehículo, una escalera de Jacob, pero para que esta escalera funcione, cada peldaño debe estar bien hecho. Si no, la escalera se rompe. Todo depende de la competencia artesanal con que se trabaja, de la calidad de los detalles, de las acciones y del ritmo, del orden de los elementos.(tradução minha)

Assistencial Social e Educacional (Nascem) e uma Escola de Educação Infantil.

Ao procurar este lugar, eu tinha como objetivo encontrar cantos, mantras, que pudessem me proporcionar a experiência da *alta conexão*, porém fui surpreendida por uma prática silenciosa, a meditação.

Tornei-me adepta a esta proposta. Em 2009 ingressei no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Ufrgs, com a pesquisa que se intitulava “O ator e a voz cantada: a prática do budismo tibetano e o processo de afetar-se”, através da qual eu vinha traçando relações entre os teóricos das disciplinas apresentadas com a prática e os ensinamentos do budismo tibetano da linhagem Mahayana<sup>4</sup> mais especificamente.

Nessa época já praticava meditação regularmente e participava dos ensinamentos ministrados pelo centro de estudos, no entanto, ainda tinha como foco a utilização da meditação para o trabalho vocal.

Iniciei, na sala 4 do Departamento de Arte Dramática da UFRGS, minhas práticas regulares de meditação e trabalho com o canto. Fiquei neste processo no período de maio a setembro de 2009. Entretanto, em um dos momentos da pesquisa acabei me desencontrando e só assim percebi com o que realmente eu estava comprometida.

Durante as práticas procurava estabelecer uma sequência de trabalho, na qual constava um aquecimento/alongamento, a meditação, aquecimento vocal e o canto propriamente dito. Estes procedimentos estão disponíveis no anexo 1 deste trabalho.

Apesar de todo o envolvimento que tenho com este aspecto do trabalho do ator, sentia uma lacuna no meu processo e cada vez que repetia esta sequência me sentia rasa, como se tudo que eu pudesse fazer com o canto houvesse se esgotado.

Percebi que isso acontecia porque eu tinha dois objetos de pesquisa muito especiais junto a mim, que eram a meditação e o canto.

---

<sup>4</sup> Nesta linhagem o praticante não apenas busca a própria iluminação como pode contribuir para que todos a sua volta se beneficiem com isso. Todavia, é importante esclarecer que Buda não tinha nenhuma linhagem, elas não surgem com ele, mas com o próprio movimento posterior a ele por questões de adaptação.

Os dois tinham uma importância grande em minhas buscas e dividi-los numa mesma pesquisa traria uma visão superficial destes aspectos.

Vi-me desolada, tinha que fazer uma escolha, abrir mão de algo, durante estes quatro meses percebi claramente o quanto uma prática poderia beneficiar a outra, mas era necessário um recorte.

E foi nesta situação de encruzilhada que tive a confirmação do benefício que a meditação silenciosa poderia trazer. Certa vez escrevi um artigo que falava sobre pesquisa, dizia que: num momento tumultuado a melhor ação a fazer poderia ser a não-ação, pois isto não significava o fim, mas sim uma pausa, o silêncio no meio do som. Naquele momento qualquer atitude poderia ser repetitiva e banal, então subvertendo toda angustia me coloquei em meditação.

E após este estado de vazio pleno de espaço e possibilidade optei pelo silêncio, pude esclarecer para mim mesma, porque a prática da meditação poderia ser benéfica aos atores.

Primeiramente, a resposta seria a própria curiosidade, pois a meditação e os ensinamentos budistas implicam em algo que é ainda desconhecido para a maioria das pessoas, como para mim também. Perguntava-me como seria compartilhar a meditação em um processo de criação, com pessoas que não são budistas e nunca fizeram esta prática.

Um outro fator instigante surgiu a partir do próprio ato de cantar. Um dos aspectos que prejudica as pessoas de um modo geral é a ansiedade, e por conseqüência disso o medo. Para um artista esta perturbação pode ser muito prejudicial, pois toda sua atividade inclui a respiração, a qual é afetada diretamente por nosso sistema nervoso.

Quando nos movimentamos, falamos e cantamos o que temos de mais importante é o nosso ar. Mesmo que estejamos bem treinados tecnicamente, a ansiedade, o medo e algumas outras emoções perturbadoras podem desequilibrar não só a nossa atuação, como o próprio processo de criação.

Neste andamento levantei a hipótese de que a meditação poderia ser uma prática que antecederesse a prática escolhida pelo ator, seja ela

treinamento ou ensaio, percebi que este objeto de pesquisa, poderia ser benéfico a todos os artistas, de uma maneira ampla e profunda.

É importante frisar que para chegar a essas suposições percorri um caminho que me levou a uma tensão, parecida com a que tive com o grupo da faculdade. A escolha deste objeto está diretamente relacionada a uma questão ética, no sentido em que Taylor explicou. Pois, houve um momento de sofrimento e ruptura, naquele instante tomei consciência da opção que capturava meu comprometimento.

Quando percebi, estava mergulhada na prática da meditação e muito interessada pela pedagogia budista, que traz classes de ensinamentos com uma característica própria. Uma delas é que, uma classe está inserida na outra e mesmo que inverta sua ordem o produto final não será alterado. O importante é que elas se mantenham num mesmo nível de interesse para o praticante, pois a compreensão do todo se dá pela complementação entre as partes.

O budismo é dividido nessas três classes de ensinamento: visão, meditação e ação no mundo (SANTEM, 2006, p.66). A primeira trata do conhecimento intelectual do ensinamento, fala sobre a visão espiritual a respeito das experiências cotidianas, é uma descrição. A segunda é a meditação, na qual estabilizamos a experiência visão. A terceira, ação no mundo, aborda a prática na vida. Ou seja, tendo compreendido e meditado integramos os ensinamentos na vida cotidiana.

Era urgente agora encontrar um campo onde eu pudesse inserir a prática, pois o que mais queria era ver como isto funcionava em um processo de criação. Pensei que poderia fazer a prática no meu estágio docente, procuraria algum aluno interessado que estivesse em processo de montagem, mas isto só aconteceria no começo de 2010.

Todavia, o campo estava já ao meu redor. Minha colega de mestrado, atriz e diretora, Priscila Genara, estava desenvolvendo um trabalho com o estilo *Clown* e os textos do dramaturgo Samuel Beckett. Tínhamos muitas conversas sobre o vazio, o silêncio e a criação artística.

A partir destes encontros informais, percebemos que poderia haver alguma conexão entre nossas pretensões e decidimos uni-las. Estabeleci assim qual seria meu campo de pesquisa empírico.

Para me auxiliar a pensar este processo, minhas referências teatrais principais são: Ioshi Oida, Jerzy Grotowski e Peter Brook, os quais não trazem diretamente a prática da meditação, mas seus escritos e práticas teatrais se relacionam perfeitamente com alguns fundamentos de técnicas do teatro oriental para o ator.

No que se trata do ensinamento budista e a prática da meditação as bases teóricas estão nas obras de Alan Wallace e dos mestres budistas Sua Santidade O Dalai Lama, Lama Padma Santem, Sogyal Rinpoche e Thich Nhat Hanh.

## **2. A MEDITAÇÃO E O PROCESSO DE CRIAÇÃO**

Descobrimos que dentro do silêncio existe uma natureza de brilho. Uma natureza que tem o poder de construção, de criar dualidades, mundos, aparências, idéias e projetos. Quando estamos em silêncio, essa natureza brilha de forma estável. Podemos modular o brilho e criar projetos, significações, ações. Todas as aparências ao nosso redor são produto dessa energia criativa. Não costumamos ver isso. Vemos apenas se as coisas são favoráveis ou desfavoráveis a nós. Mas podemos olhar a aparência de todas as coisas e reconhecer nelas esse poder criativo. Podemos exercer o poder criativo alterando o significado das coisas incessantemente. (SAMTEN, 2007, p. 139-140)

### **2.1 Princípios filosóficos da meditação tibetana.**

A meditação é uma das categorias dos ensinamentos de Buda. Porém, antes de tecer explicações mais aprofundadas sobre a prática em si, creio ser importante trazer alguns breves esclarecimentos sobre o budismo.

Primeiramente, é necessário entender que Buda, não é “o” ser, não é uma pessoa. Buda é uma condição de liberação de todos os nossos condicionamentos e hábitos que nos trazem sofrimentos. Buda pode ser entendido como uma natureza livre, todos nós temos a natureza ilimitada de Buda.

Todavia, geralmente, o budismo é conhecido através da história do Buda Sakiamuni, considerado o Buda histórico. Esta, conta que no reino dos Sakias, na Índia, havia nascido o Príncipe Sidarta. Ele viveu nos palácios reais protegido pelo rei, que de diversas maneiras tentou esconder do príncipe a realidade que havia fora do palácio. Entretanto, no momento em que ele conseguiu sair das redondezas do palácio, se defrontou com a doença, a decrepitude e a morte. Percebendo o sofrimento dos seres, surgiu a motivação de dedicar sua vida ao caminho espiritual.

Durante seu período de vida dedicado a meditação, junto aos iogues da floresta, Sidarta superou muitos desafios e assim obteve a compreensão de que todos os seres têm a natureza ilimitada. Colocou-se então de pé, para levar sua experiência de liberação a todos.

Tornando-se o Gautama (o abençoado) ou, o Buda Sakiamuni (o sábio silencioso da família dos Sakias).

A partir dali, até o fim da vida, proferiu ensinamentos. A transmissão de sua experiência foi preservada, praticada e ensinada. Adaptando-se às diferentes mentalidades dos seres os ensinamentos foram apresentados de formas variadas.

A forma de apresentação utilizada para este trabalho nos diz o seguinte: a fala do Buda, seus ensinamentos e explicações são remédios para *duka*.

*Duka* pode ser explicado de forma simples a partir do fato de que, quando temos alegrias, elas constituem-se sementes de sofrimento. Essa é uma experiência cíclica – é como uma roda girando entre as polaridades de estar bem e estar mal. Gostaríamos de encontrar o freio quando estamos na região da felicidade e gostaríamos de acelerar quando estamos infelizes. Às vezes achamos que encontramos um regulador de velocidade, mas logo surgem problemas nessa tentativa de controle. Um exemplo é o da mulher que deseja ter um filho. Quando o bebê nasce, ela pensa: “Que maravilha!” Depois ela percebe que tudo o que acontece ao filho a perturba intensamente. O sofrimento surge na exata medida daquela alegria. (SAMTEN, 2008, p. 26)

Para cada característica favorável que percebemos no mundo, existe um problema correspondente, exatamente do mesmo grau. Cada pequeno objeto tem uma correspondência interna em nós na forma de energias internas que percorrem nosso corpo e nervos. No budismo chama-se “ventos internos”. Nossos apegos não são às coisas, mas nos ventos internos que elas provocam. “Essa dependência e apego são a base de *duka*.” (SAMTEN, 2008, p. 27)

Segundo Lama Samten, todos os aspectos do budismo são propostos como remédios para *duka*. É por causa dela que o budismo surgiu. Porém, é importante entender que o budismo não é messiânico, o Buda não veio anunciar algo. Ele veio manifestar uma liberdade que pode estar obscurecida nos seres. Por isso, é apresentado um meio para atingir esta liberação. Esta apresentação é feita através das Quatro Nobres Verdades e do Nobre Caminho Óctuplo.

As Quatro Nobres Verdades são: a experiência de existência cíclica, o reconhecimento de que a experiência cíclica é criada

artificialmente, a afirmação da possibilidade de dissolução da experiência da existência cíclica e o Nobre Caminho Óctuplo.

O primeiro passo no Nobre Caminho, é o de tomar a decisão que se quer abandonar a experiência de existência cíclica ou o que no budismo se chama “roda da vida”. O que não quer dizer providenciar um isolamento. Esta proposta se dá na nossa própria mente. Podemos continuar com as nossas mesmas relações, no entanto, mudamos a visão frente às coisas.

Como expõe Padma Santem, esta primeira etapa é muito difícil, pois na maior parte do tempo estamos imersos nessa roda, preocupados em conquistar, defender ou sustentar algo.

O segundo, terceiro e quarto passo dizem respeito a liberação de impulsos que conduzem a ações negativas de mente ( carência e aversão), fala (falar inútil, mentira, maledicência e agressão verbal) e corpo (matar, roubar e manter conduta sexual imprópria)<sup>5</sup>, respectivamente.

Segundo o ensinamento, ao estarmos mergulhados na “roda da vida” ou *samsara*, encontramos-nos presos a algum dos seis reinos de existência com suas emoções perturbadoras. Estes reinos seriam: reino dos infernos (raiva e medo), reinos dos seres famintos (carência), reino dos animais (preguiça), reino dos humanos (desejo e apego), reino dos semi-deuses (inveja, competitividade), reino dos deuses (orgulho).

A proposta é que sejam evitadas essas ações com suas conseqüentes emoções e nos empenhemos a entrar no quinto passo. Ele se dá pela prática das quatro qualidades incomensuráveis que são: compaixão (entender os outros seres a partir do ponto de vista deles mesmos), alegria (reconhecer o mérito de outros e se regozijar com isso), amor (fazer o possível para ampliar as boas qualidades do outro) e equanimidade (não flutuação devido às condições externas, atender os outros em suas necessidades, independente de recompensas).

---

<sup>5</sup> É necessário esclarecer que cada uma dessas ações não podem ser entendidas como um manual de o que fazer ou não fazer. Elas dizem respeito à ética específica de um coletivo. Ou como explica Paul Taylor, está situada em algum lugar entre a condição coletiva de vida e a condição de cada indivíduo. Portanto, cabe apenas ao indivíduo que vivencia a experiência fazer a análise de suas ações.

Como também, pela prática das seis perfeições ou *paramitas*: generosidade, disciplina, paciência, energia constante, concentração e sabedoria. O *Sutra do Diamante* é um ensinamento que explica estas seis perfeições, definindo-as no seu aspecto absoluto. A generosidade relativa, pertencente a “roda da vida”, diz respeito a alguém que dá e outro que recebe. No seu aspecto absoluto não há quem dá, nem quem recebe, esta relação se estabelece de forma natural. São ações realizadas dentro da experiência de inseparatividade.

Diz-se que essas dez qualidades (quatro qualidades incomensuráveis e seis perfeições) são manifestadas através das cinco formas de compaixão. Cinco maneiras de entender o outro no seu contexto, representadas pelos cinco *Diani Budas* ou as *Cinco Sabedorias*. Este também é um ensinamento específico dentro do budismo, no entanto é importante trazê-lo neste contexto, pois está diretamente ligado ao quinto e ao sexto passo.

As cinco sabedorias são:

Sabedoria do Espelho ou Buda Azul – Ação: acolher.

Ela acontece quando responsividade e separatividade cessam. Liberdade frente aos nossos próprios condicionamentos e hábitos, o que proporciona um entendimento do outro no seu contexto. Neste acolhimento não há julgamento.

Sabedoria da Igualdade ou Buda Amarelo – Ação: Sustentar.

Com a superação de um apego a um eu como referencial de nossas vidas, podemos compreender a igualdade de todos os seres. Há generosidade para potencializar as qualidades dos outros. Neste ponto a capacidade de efetivamente se mover para beneficiar os seres surge de modo natural.

Sabedoria Discriminativa ou Buda Vermelho – Ação: Estruturar.

Extinguindo a visão dual, se percebe o surgimento condicionado de todas as coisas (coemergência – a mente vê a própria mente e acha que vê o objeto) sem julgamento. Esta percepção produz o referencial, o eixo que nos permite estruturar uma forma de relação com as

manifestações condicionadas no mundo e também pode ser oferecida para que outras pessoas possam dirigir sua prática.

Sabedoria da Causalidade ou Buda Verde – Ação: Destruir.

Esta sabedoria tem a adversidade como caminho. Ao nos depararmos com nossos condicionamentos não respondemos a eles. Quando somos perturbados por algo que consideramos negativo, destruimos isso e transformamos em algo considerado positivo. Neste sentido, o próprio condicionamento é fonte de liberação.

Sabedoria Darmata ou Buda Branco: Ação: Liberar.

Liberação completa de todo conteúdo condicionante. Assim, nascimento, vida, decrepitude e morte são superados e a natureza que não nasce e não morre é realizada.

Conforme Lama Samten explica, um ponto-chave para que se manifestem as dez qualidades através das cinco cores é que elas ocorram a nível de: paisagem, mente, energia e corpo. Para compreender o que é paisagem neste contexto, é necessário entender que a experiência de inseparabilidade começa quando percebemos que a realidade, a paisagem na qual nos sentimos imersos, surge inseparável do conteúdo que está dentro de nós. Samten (2008, p. 61) expõe:

A raiva é uma das emoções que produz grande desconforto e ansiedade. Quando estamos sob o efeito dessa perturbação, ela parece surgir de forma natural e justa de dentro de nós, quase de forma independente. Entretanto, se examinamos sua manifestação, vemos que está sempre ligada a uma realidade circundante específica. Sempre justificamos nossa raiva ou perturbação, seja de que tipo for, pela descrição do que vemos ao nosso redor. A perturbação sempre parece justa e explicável. Conter-se não é uma solução definitiva, não adianta criar uma tampa interna; isso não elimina a perturbação – apenas represa. A raiva fica lá dentro e pode vir a explodir como uma panela de pressão em algum momento. Para retirar o princípio energético das perturbações é necessário utilizar a sabedoria da inseparabilidade. Tudo aquilo que focamos é inseparável de nossos olhos.

A paisagem é a nossa visão do mundo ou, mais especificamente, nossa pré-disposição frente às tarefas que executamos na vida. Quando ela se dá naturalmente através das cinco sabedorias, a mente a segue sem esforço, e o mesmo ocorre com a energia e a ação de corpo. Da mesma maneira acontece com a “roda da vida”, se nossa paisagem está

conectada com as inteligências dos seis reinos, mente, corpo e energia atuarão ligadas a esta forma.

Segundo Lama Samten (2008, p. 62-63) , este é o ponto central do budismo. O que se experimenta como uma realidade externa surge inseparável da nossa estrutura interna,

Quando mudamos essa estrutura complexa – nossa paisagem sutil interna -, a experiência de universo muda. (...) Vemos que ao optar por uma estrutura interna, surge uma experiência correspondente na forma de algo externo, e toda complexa realidade circundante toma vida diante de nossos sentidos físicos. Olhamos um quadro que retrata um lago com um barco ao longe, sob o céu de fim de tarde, cheio de tons suaves... Brota uma emoção (...) apreciamos a paisagem do quadro. Mas onde realmente estão o barco e o pôr-do-sol que nos comovem? Ali há apenas tela e tinta! Aspectos que hoje parecem bons amanhã não parecerão favoráveis, ainda que externamente sejam os mesmos. É a manifestação da impermanência no reconhecimento das coisas e do mundo.

A paisagem, entendida como experiência de inseparatividade, seria a semente que fertilizaria uma ação integrada. Da mesma forma o contrário, se a paisagem estiver construída com a concepção de separatividade, a ação gerada estará na dependência de uma condição ou objeto externo.

Um diabético, por exemplo, pode saber e entender que não será benéfico para ele comer doces, no entanto, quando ele olha uma caixa de bombons come vários deles. Então, no nível da energia (ventos internos) e do corpo ainda existe muito esforço para não comer.

Gerar uma nova paisagem não quer dizer negar o objeto, mas sim, desenvolver uma liberdade em meio à forma. Olhamos para ela do jeito que se apresenta e reconhecemos sua vacuidade.

A vacuidade é mais um importante aspecto, que traz ensinamentos aprofundados. Aliás, esta é uma característica bem peculiar da pedagogia budista. Ela é repleta de “links”. A cada “clic” abra-se uma “janela” que terá outro “link” e assim sucessivamente.

Segundo Padma Samten, podemos abordar a noção da vacuidade de forma “bem-humorada” ou “mal-humorada”. Devido a afinidade e a oportunidade de “linkar” a outro aspecto do ensinamento, escolhi a primeira opção. A abordagem bem-humorada está ligada a compreensão do processo de surgimento da realidade aparente.

No Prajnāparmita, ensinamento no qual se aprofunda o estudo sobre vacuidade, é afirmado que a forma é vazia, a sensação é vazia, a formação mental é vazia, as percepções são vazias, bem como as nossas identidades. O primeiro sinal da vacuidade das formas é a impermanência, ela aponta que aquilo que estamos vendo nas formas não está nelas propriamente. Como no exemplo do quadro dado anteriormente.

A aparência que brota diante de nós é co-emergente, inseparável de nós mesmos. No entanto, se negamos a concretude das aparências podemos criar um desinteresse frente ao mundo. Porém, se abordarmos da maneira “bem-humorada” podemos gerar liberdade frente a aparente solidez da realidade.

A sensação, por exemplo, temos sinais sensoriais, eles continuarão a serem os mesmos, porém, nossas estruturas internas já não serão mais. A forma que vemos o passado e vivemos o presente mudam constantemente, não há rigidez nisso. Haverá, se a construirmos e fixarmos dentro de nós mesmos. Estas construções podem estar atreladas a “roda da vida” ou as dez qualidades. Todas elas, consideradas positivas ou negativas, são inteligências e surgem do aspecto luminoso da vacuidade.

No Prajnāparamita, se afirma que forma é vazio e que vazio é forma.

Quando reconhecemos a vacuidade, não somos obrigados a responder às aparências de modo condicionado. Se não reconhecemos a vacuidade, damos solidez à aparência das formas, não há como agir diferente. Ao compreender a vacuidade, mesmo que a forma apareça podemos nos movimentar com liberdade. Chegamos a noção de vacuidade e luminosidade. (SAMTEN, 2006, p. 93)

A luminosidade diz respeito ao aspecto bem-humorado da vacuidade, onde o vazio é compreendido como espaço de liberdade para recriação. Vacuidade e luminosidade surgem conjuntamente. Conhecendo o aspecto vacuidade/luminosidade, entendemos co-emergência e impermanência. Isto nos possibilita gerar uma paisagem dentro da inseparatividade, o que culmina numa maior flexibilidade ou total liberdade frente aos aspectos externos.

E, para experienciar formalmente o ensinamento, entramos na meditação, a qual diz respeito aos três últimos passos. O sexto passo é a própria meditação, onde se desenvolve a estabilidade da visão aprendida. Dentro do ensinamento essa energia estável significa destemor. O sétimo passo está relacionado a percepção atenta e nítida do aspecto convencional e o aspecto ilimitado como inseparáveis do mesmo fenômeno. O oitavo passo significa a liberação completa de todos os sentidos convencionais, não há mais percepção dual.

Dentro do budismo existem outras formas de apresentação, mas creio que esta seja uma das mais completas, embora simplificada para este trabalho. No entanto, é relevante destacar que dentre as outras formas variadas existe a própria meditação. Neste caminho simplesmente sentamos e praticamos o primeiro dos oito passos, que é a decisão de abandonar a “roda da vida” ou experiência cíclica. Os outros passos do caminho são compreendidos e executados a partir da experiência de meditar.

Acredito na meditação como um caminho completo, no entanto, concordo com o mestre Padma Santem ( 2008, p. 38) quando nos diz

Se a pessoa só fica sentada, pode ficar apenas em confusão, é preciso algum tipo de instrução. O obstáculo da meditação nunca é resolvido apenas na meditação. A pessoa precisa ouvir os ensinamentos e meditar, mas só ouvir também não adianta, ela precisa aplicar o que ouviu na vida cotidiana, aí a meditação funciona.”

A prática da meditação tibetana, neste trabalho, pretende seguir a metodologia que privilegia as três etapas do processo, que são: visão, meditação e ação no mundo.

Segue na próxima página um mapa que resume os conceitos apresentados.

**Buda** → reconhece o sofrimento e a sua liberação



**Duka** → sofrimento



**4 Nobres Verdades** → reconhecimento



Experiência do Sofrimento/Experiência de sofrimento construída artificialmente/ Possibilidade de dissolução/Nobre Caminho Ócuplo



**Nobre Caminho Ócuplo** → caminho para liberação



**1° passo** → Decisão de abandonar a experiência cíclica ou a roda da vida



**Roda da Vida:** Composta por Seis Reinos que tem seis emoções perturbadoras correspondentes, Reino dos Deuses (Orgulho), Reino dos Semi-Deuses (inveja), Reino dos Fantasmas Famintos (carência), Reino dos Humanos (Desejo e Apego), Reino dos Animais (preguiça), Reino dos Infernos (raiva/medo).



**2°,3°,4°,5° passos** → Liberação dos impulsos que conduzem a ações negativas de corpo, fala e mente ligados aos seis reinos da roda da vida.



**6° passo** → Prática das 4 Qualidades Incomensuráveis e 6 Perfeições



**4 Qualidades Incomensuráveis** → Compaixão, Alegria, Amor e Equanimidade



**6 Perfeições** → Generosidade, Disciplina, Paciência, Energia Constante, Concentração, Sabedoria.



10 Qualidades que manifestam as **5 Sabedorias ou 5 Dians Budas**:  
Sabedoria do Espelho (Azul – Acolhimento), Sabedoria da Igualdade  
(Amarelo – Generosidade), Sabedoria Discriminativa (Vermelho –  
Eixo/Estrutura), Sabedoria da Causalidade (Verde – Destruição),  
Sabedoria Darmata (Branco – Liberação)



As 5 sabedorias agem a nível de corpo, fala, mente, energia e paisagem  
→ Paisagem → Percepção de que o conteúdo interno é inseparável do  
externo



**Paisagem ↔ Co-emergência**



**Impermanência** → Movimento incessante, nada é fixo. Forma é vazio,  
vazio é forma → **Vacuidade e Luminosidade**



**7° e 8° passos** → Meditação



Meio hábil para estabilizar a visão. Percepção absoluta de que  
convencional e ilimitado são aspectos inseparáveis do mesmo fenómeno



Agir no Mundo.

## **2.2 As Práticas**

Como vimos no item anterior, de acordo com a abordagem adotada, a meditação é um dos passos do Nobre Caminho Óctuplo. No entanto, quando ela chega ao conhecimento ocidental, toma outras dimensões de uso, sendo reconhecida como uma atividade benéfica à saúde física e mental. Como também, utilizada em pesquisas relacionadas a neurociência, entre outras áreas.

A propagação desta prática sem uma instrução esclarecida pode acarretar motivações não muito adequadas aos propósitos da meditação. Não é necessário ser budista para praticar a meditação, porém, uma intenção equivocada pode ser um grande obstáculo para o próprio praticante.

Alguns grupos de pessoas praticam a meditação para atingirem melhores performances em seus trabalhos, estudos e relacionamentos. A meditação para eles tem o objetivo de chegar a uma atenção plena e estável que proporcione um melhor rendimento em alguns aspectos de suas vidas. Não há problema nisso, no entanto, é preciso ter atenção redobrada.

Conforme descrito no item anterior, a meditação estabiliza uma visão, na qual estão inseridos ensinamentos sobre inseparatividade, vacuidade e impermanência, os quais visam que o praticante tenha a experiência da dissolução de uma identidade e não sua criação.

O problema de utilizarmos a meditação para sermos “muito bons” em alguma coisa, diz respeito a uma possível fixação que se possa ter nessa busca no momento da própria meditação. E, se a motivação estiver em algum dos seis reinos da roda da vida, é possível que o praticante sabote a sua prática.

Um ator, por exemplo, pode meditar para ser “o” melhor (reino dos deuses, orgulho). Para ser melhor que alguém (reino dos semi-deuses, inveja). Para ser mais admirado (reino dos fantasmas famintos, carência). Para não ter que se mover muito (reino dos animais, preguiça). Porque foi bem algumas vezes em cena e julga que isto

ocorreu por causa da prática, desenvolvendo assim apego a ela (reino dos humanos, desejo e apego). Porque acha que seus colegas e todas as pessoas do meio artístico estão contra ele e procuram sabotá-lo, então a meditação funcionaria como uma “proteção” dos mestres ao “mau olhado” (reino dos infernos, medo e raiva).

Enfim, seja para alcançar ou afastar algo, é preciso entender que a busca não pode gerar expectativas, pois desenvolvemos atenção plena para aflorar a partir de nós mesmos uma força e paz interior que nos torne capazes de lidar com as emoções perturbadoras da nossa mente. O processo se dá para dissolvê-las e não reforçá-las.

O praticante, mesmo executando a prática motivado por estas emoções da roda da vida, pode perceber o equivoco e através deste compreender a inseparabilidade através da sua própria fixação. Neste sentido ele tem a adversidade como prática.

Com certeza, a meditação tem suas finalidades e pode ser usada para tal. No entanto, o resultado está no próprio processo. No decorrer da prática vamos mudando de estágios e cada vez mais nos familiarizando com o funcionamento de nosso corpo nesta experiência.

Para compreender melhor esta relação processo/resultado trago a exposição do mestre tibetano Sogyal Rinpoche<sup>6</sup> (1999, p. 86) sobre a experiência do Buda Sakiamuni

O Buda se sentou no chão em serena e humilde dignidade, com o céu sobre ele e à sua volta, como para mostrar-nos que na meditação você se senta com uma atitude mental aberta como o céu, embora permaneça presente na terra e com os pés no chão. O céu é a nossa natureza absoluta, sem barreiras e infinita, e o chão é a nossa realidade, nossa condição relativa e ordinária. A postura que assumimos quando meditamos significa que estamos ligando absoluto e relativo, céu e terra, espaço e chão (...).

Então, no próprio exercício de sentar serenamente, já estamos entrando em contato com uma outra maneira de estar no mundo. A

---

<sup>6</sup> Sogyal Rinpoche nasceu no Tibet e foi criado por um dos mais respeitados mestres espirituais deste século, Jamayang Chökyi Lodrö. Devido à ocupação do Tibete pelos chineses, foi para o exílio. Concluídos seus estudos universitários em Nova Délhi, e mais tarde em Cambridge, Inglaterra, trabalhou como tradutor e assistente de vários mestres tibetanos de renome. É um dos pioneiros e promotores do diálogo entre a Ciência e a Espiritualidade. (RINPOCHE, 1999, contracapa)

meditação, segundo o mestre Sogyal Rinpoche (1999, p. 87) , é um meio para “trazermos a mente de volta para casa”

Meditar é interromper por completo o modo como “normalmente” operamos, em benefício de um estado isento de cuidados e tensões em que inexistem competição, desejo de posse ou apego a qualquer coisa, sem a luta intensa e ansiosa, sem fome de adquirir. Um estado desprovido de ambição onde não cabe nem o aceitar nem o rejeitar, nem a esperança nem o medo, um estado em que lentamente começamos a libertar-nos das emoções e dos conceitos que nos aprisionaram, até chegarmos a um espaço de simplicidade natural. Os mestres da meditação budista sabem o quão flexível e maleável é a mente. Se treinamos, tudo é possível. Na verdade, já somos perfeitamente treinados pelo samsara e para ele, treinados para ficar ciumentos, treinados para o apego, treinados para ser ansiosos e tristes e desesperados e ávidos, treinados para reagir com raiva ao que quer que nos provoque. (...) Assim, tudo é uma questão de treino.

Quando os mestres se referem a treino, querem dizer que esta é uma maneira direta e concreta de perceber como a própria mente funciona e a partir disto encontrar este estado de presença plena e consciência ampliada. Mas, de longe, pretende ser um treino que submete a força este acontecimento.

Existem vários métodos para isso, no entanto, o mestre Sogyal Rinpoche chama atenção que, no Ocidente as pessoas tendem a ser absorvidas pelo que ele denomina “tecnologia da meditação”, pois afirma que o mundo moderno é fascinado por mecanismos e máquinas, viciado em fórmulas exclusivamente práticas.

A meditação, pelo contrário, demanda paciência, concentração, disciplina e energia constante. Com isso, creio ter esclarecido alguns aspectos importantes acerca da meditação, podendo trazer agora alguns “métodos” criados ao longo dos séculos, os quais estão diretamente ligados ao Centro de Estudos Bodisatva.

A base da meditação executada no Cebb, é a prática de *Shamatha*, que “é um caminho do desenvolvimento da atenção que culmina numa atenção que pode ser sustentada, sem esforço algum, durante muitas horas”. (WALLACE, 2008, p. 12).

Esta prática meditativa é formada por três etapas: a *shamatha* impura, *shamatha* pura, *metabhavana* e a meditação andando, que costuma ser inserida quando ficamos muito tempo sentados. Formalmente, no Centro de Estudos Budistas costuma-se fazer 15

minutos de cada prática, com pausas entre elas. Em retiros de meditação aumenta-se o tempo, porém, para iniciantes ele pode ser ainda mais diminuído. O importante é que todas as pessoas possam fazer, por isso há flexibilidade dentro da estrutura.

A essência da prática de *shamatha* com atenção plena na respiração, segundo Alan Wallace, é evitar ficar respondendo aos conteúdos dos pensamentos, ou seja, evitar todo o tipo de atração ou repulsa a qualquer imagem mental. Elas não são o problema. Distrair-se ou se apegar pelos pensamentos é o que representa o problema. Identificar essa diferença é o ponto desta prática pelo menos no início.

A *shamatha* impura é uma meditação com foco fixo em um ponto, seja ele um objeto ou a própria sensação tátil da respiração. Este exercício nos permite “dissolver” os pensamentos.

Na *shamatha* pura, levantamos o queixo e passamos a olhar em 90°, abrimos a percepção para os sons, cores e cheiros do ambiente.

Depois vem a *Metabhavana*, que quer dizer, cultivo da bondade amorosa. Nessa prática dedicamos bons pensamentos para as pessoas, no caso do ator é interessante que isso seja feito no próprio grupo de uma pessoa para outra.

Uma lista de oito frases é passada ao praticante, onde silenciosamente ele dedica a outrem. Esta é uma meditação que pode ser muito benéfica para o trabalho em grupo. Pode-se fazer várias vezes esta sequência para uma mesma pessoa e para si mesmo também.

As frases são: Que tal pessoa seja feliz, que (...) se liberte do sofrimento, que (...) encontre as verdadeiras causas da felicidade, que (...) supere as verdadeiras causas do sofrimento, que (...) se liberte do seu carma, que (...) fulano encontre lucidez de forma natural e instantânea, que (...) consiga ajudar aos outros seres verdadeiramente, que (...) encontre nisso sua fonte de alegria e energia.

Na meditação andando, o *Kin-Hin*, o princípio é o mesmo da *shamatha*, o que difere é que levamos a consciência ao corpo em pé, andando devagar e sem tensões. Inspiramos quando um pé sai do chão e expiramos enquanto ele vai para o chão. Entre a troca de pé e outro

há uma pausa muito sutil para que o corpo entre em equilíbrio e dê o próximo passo.

Dentro destas práticas existem alguns aspectos específicos que pretendo desenvolver separadamente. São eles: a postura e a respiração.

### **2.2.1 A postura**

A posição de lótus, em que as pernas ficam cruzadas com as plantas dos pés para cima, é a postura indicada, como ela exige flexibilidade requerendo um tempo de prática, sendo assim, pode-se fazer o semi-lótus onde só uma planta do pé fica virada para cima.

Se não for possível para o praticante nenhuma destas posições, ele pode ficar da maneira que achar mais confortável. Se for muito difícil a posição sentado, mesmo numa cadeira com almofada, pode se colocar deitado. Porém, esta é uma maneira arriscada, pois há perigo de relaxar demasiadamente a ponto de se desligar ou adormecer, o que não é a proposta.

As costas devem ficar sempre eretas. Para isto, é interessante aqui utilizar imagens criativas para auxiliar a permanência da postura estável. Alguns mestres propõem: “Sente como se fosse uma montanha, com toda a firme e inabalável majestade de uma montanha’, ‘manter as costas retas como uma flecha, ou ‘uma pilha de moedas de ouro’.” (RINPOCHE, 1992, p. 97). Nas aulas de expressão corporal, do bacharelado em interpretação, os professores costumavam recomendar que usássemos a imagem de um fio que vai da coluna até o topo da cabeça e nos eleva sutilmente para cima.

Os olhos ficam abertos, olhando para baixo, na direção da linha do seu nariz, a cerca de 45°, na *shamatha* impura. Na *shamatha* pura e *metabhavana*, o olhar é para frente, fica a cerca de 90°. Na primeira *shamatha* é preciso ter cuidado para não baixar muito a cabeça e na passagem para a segunda etapa, é necessário ter atenção para não

levantar demais. É apenas o queixo que levemente se inclina para baixo e depois para cima.

O mestre tibetano, Sogyal Rinpoche (1992, p. 97-111), expõe alguns aspectos simples, mas decisivos para a prática:

(...) em geral se sua mente estiver excitada será melhor baixar seus olhos e sempre que estiver sonolenta trazê-la para cima.(...) Dudjom Rinpoche dizia que um iniciante deve praticar em sessões curtas. Praticar por quatro ou cinco minutos e então fazer uma pequena pausa de apenas um minuto. Durante a pausa deixar o método de lado, mas não abandonar o estado desperto de sua consciência. É curioso que às vezes, quando você está lutando para praticar corretamente, no exato momento em que descansa do método – se ainda está alerta e no presente – é que a meditação de fato acontece. (...) De modo gradativo, através dessa ação recíproca do descanso e do sentar-se, a barreira entre a meditação e a vida cotidiana desmoronará, o contraste entre elas se dissolverá e você se encontrará cada vez mais em sua pura presença natural, sem distração. Então, como diz Dudjom Rinpoche, “mesmo que o meditador deixe a meditação, a meditação não deixará o meditador.”

É importante estar atento para estes acontecimentos, pois muitas vezes para mantermos uma postura correta e alinhada, entramos numa luta com o corpo, o que nos tira da proposta. Para que isto não ocorra, basta observar a sua dificuldade e se necessário, esticar pernas e costas, mesmo antes do intervalo, no caso de estar sentindo muito.

Todavia, se cansarmos muito podemos fazer a meditação em pé. Ela também pode ser feita como uma opção por si só. Nesta posição deixamos as mãos em forma de concha e colocamos a mão esquerda sobre a direita e encostamos os dois polegares. Thich Nhat Hanh<sup>7</sup>, mestre budista praticante da meditação andando nos diz que não há necessidade de juntar as palmas das mãos ou assumir um ar solene para praticar, o importante é que a maneira de andar seja descontraída, vagarosa e com um leve sorriso nos lábios. Hanh (2010, p. 54) também utiliza imagens,

Quando você começa a praticar a meditação andando, poderá sentir-se desajeitado, como a criança que está aprendendo a andar. (...) Visualize um tigre andando devagar e perceberá que seus passos vão ficando majestosos como os dele.

---

<sup>7</sup> Mestre Zen e ativista da paz. Nasceu no Vietnã, mas vive no exílio desde 1996, numa comunidade de meditação (Plum Village) que ele fundou na França. Foi indicado para o Premio Nobel da Paz por MARTIN Luther King Jr. (HANH, 2010, contracapa)

Seja qual for a forma escolhida, o importante é que esteja alerta e no momento presente, condição também do ator em cena.

### **2.2.2 A respiração**

O foco da meditação é a respiração, pois ela possibilita a dissolução do fluxo incessante de pensamentos, cuidamos nesta prática para observarmos as sensações táteis da respiração por todo nosso corpo. Porém, apesar de ser um movimento atento, é sutil. Seria contraditório criar tensões por causar um excesso de preocupação a este aspecto. O ponto é não controlar a respiração, mas deixá-la fluir livremente.

Alan Wallace (2008, p. 43-45) explica,

Mas a atenção plena na respiração envolve deixar a respiração fluir para dentro e para fora dos pulmões, com a menor interferência possível. Temos que começar imaginando que o corpo sabe como respirar melhor que a mente. Da mesma forma que o corpo sabe como curar um ferimento ou um osso fraturado no corpo, ele sabe também como respirar melhor. Confie no seu corpo. Você vai descobrir que a percepção sustentada na respiração, livre da interferência das vacilações emocionais e atencionais, alivia o corpo e a mente. Você poderá observar o processo de cura acontecendo diante dos seus próprios olhos.

Estes são aspectos essenciais para a prática da meditação, como para o trabalho do ator. Aprendemos várias formas de usar a respiração, a voz e o corpo na cena, porém, acredito ser necessário que o ator as organize de forma que fiquem orgânicas ao seu corpo. Como se não viessem mais de fora, mas que se tornassem parte dele, fazendo com que, mesmo que o ator as abandone, ela não abandone o ator.

Quando se aprende uma técnica de respiração para o canto, por exemplo, a tendência que temos é de controlar parte por parte do que foi aprendido. Em um primeiro momento isto é necessário. No entanto, é a relação da técnica com a organicidade do corpo que fará fluir a musicalidade e não o predomínio de um sobre o outro.

Rinpoche (1992, p.101) chama atenção para que;

Não tome os rápidos comentários de sua própria mente (estou inspirando e agora estou expirando) como sendo a sua verdadeira atenção. O importante é a pura presença. (...) Mais do que respirar, deixe-se gradualmente identificar com ela, como se você se transformasse nela.

Percebe-se, algumas vezes, a tendência de sobrepor o texto a técnica de respiração, ou o contrário, no momento de utilizar o texto ou a canção o ator negligencia a técnica, a impressão que se tem é que nada foi apreendido.

A respiração oferece uma possibilidade de integração, pois, quando voltamos nossa atenção ao ar que entra e sai pelas narinas, sentimos seu contato com o interior do corpo, ampliando o volume e a percepção de sua tridimensionalidade. Como também, nos coloca em contato com o ambiente.

Nesta conexão ampliada entre interno e externo, encontramos uma sensação de estar bem onde estamos, sem exaltação nem lassidão, simplesmente estando.

Uma atitude que revela o estar no mundo.

A respiração é uma atividade conectada a um todo integrado e indivisível. Não podemos considerá-la sem relacioná-la a este todo e às condições em que ocorre (...) Respirar livremente significa abrir, preencher espaços, garantindo a ventilação para a oxigenação dos tecidos. E para isso é preciso que este todo envolvido no processo respiratório flua. Esta fluência depende de um equilíbrio do corpo, bem como o equilíbrio deste depende do fluxo acarretado pelo processo respiratório. (...) Quando a respiração se integra à movimentação de cada um, o movimento flui no corpo inteiro. Quando a unidade acontece, o corpo simplesmente é. (LEAL, 2006, p. 41-45)

Encontrar este estar no mundo como unidade, simplesmente sendo como presença, é uma das principais buscas deste trabalho. Portanto, se faz necessário agora saber como estas propostas tem efeito no corpo e como serão recebidas por atores não praticantes de meditação.

### 2.3 Princípios da prática da meditação na criação cênica

Ao estudar os princípios apresentados até aqui, percebi que alguns aspectos da meditação tibetana relacionam-se com o processo de criação cênica do ator. Para embasar e elucidar esta relação me apóio em dois importantes encenadores do teatro ocidental no século XX, que são Jerzy Grotowski e Peter Brook.

No item “respiração” na meditação, comentei que o principal objetivo deste trabalho é o encontro com uma presença livre de expectativas, anseios e controle. Nada a conquistar, defender ou sustentar. Estas são as ações do primeiro passo do Nobre Caminho Óctuplo.

Dentro do trabalho do ator, este aspecto pode ser encarado como o “saltar de um abismo”. Pois, o ator é convidado a deixar suas artimanhas e habilidades por um momento, tentando silenciar a mente<sup>8</sup> discursiva para encontrar outro estado de estar no mundo. Mais especificamente, no próprio processo de criação.

Neste trabalho este estado pode ser chamado de vazio. Peter Brook (2000, p. 18) chama atenção à importância do vazio para o trabalho do ator

Quando o instrumento do ator, seu corpo, é afinado pelos exercícios, desaparecem as tensões e os hábitos desnecessários. Ele fica pronto para abrir-se as possibilidades do vazio. Mas há um preço a pagar: diante desse vazio desconhecido surge, naturalmente, o medo. (...) Imediatamente, ele trata de preencher o vazio para livrar-se do medo, tentando achar alguma coisa pra dizer ou fazer. Sentar-se imóvel ou ficar quieto exige muita coragem. A maioria das manifestações exageradas ou desnecessárias provém do pavor de não estarmos realmente presentes se não avisarmos o tempo todo, de qualquer jeito, que de fato existimos. (...) no teatro, onde todas as energias devem convergir para um mesmo fim, a capacidade de reconhecer que se pode estar totalmente presente, embora sem “fazer” nada, é fundamental. (...).

Brook nesta citação, fala também sobre o medo, o que considero um tipo de sofrimento para o ator, ou como é chamado no budismo “duka”.

---

<sup>8</sup> É importante dizer que quando me remeto, a corpo, mente e energia, não estou separando-os, mas sim, tentando fazer uma distinção entre eles para que o entendimento sobre o processo fique mais compreensível.

Na ânsia de preencher o silêncio e o espaço, várias possibilidades de acontecimentos passam a não ser percebidas.

Em outro momento do livro “A Porta Aberta”, Brook (2000, p.21), comenta que

Do mesmo modo, se você tiver consciência do que lhe provoca medo, pode observar como constrói suas defesas. Todos os elementos que dão segurança precisam ser observados e questionados. (...) A regra fundamental é que, até o último momento, tudo é uma forma de preparação, e portanto temos que correr riscos, sabendo que nenhuma decisão é irrevogável.

Complemento este comentário dizendo que a meditação poderia ser uma maneira de ativar esta consciência de como construímos nossos medos, ou nossas emoções perturbadoras, como também uma forma de dissolvê-las. Através da prática ampliamos a atenção até chegarmos a um apaziguamento de todo aparato psicofísico trazendo-o “de volta para casa”.

Grotowski (1968, p. 194 - 200) afirmava que,

Há ainda o problema da passividade criadora. É difícil de expressar, mas o ator deve começar não fazendo nada. Silêncio. Silêncio total. Isto inclui até os seus pensamentos. O silêncio externo trabalha como um estímulo. Se há um silêncio absoluto, e se, por diversos momentos, o ator não faz absolutamente nada, este silêncio interno começa, e volta toda a sua natureza em direção às suas fontes. (...) Deve ter coragem, (...) uma coragem passiva, poderíamos dizer a coragem de um desarmado, a coragem de revelar-se.

A *passividade criadora* ou *coragem passiva* levantadas pelo diretor, estão diretamente ligadas a prática meditativa, pois ela oferece oportunidade para a quietude interna e externa, oportunizando uma experiência de escuta ampliada e relação com o aqui/agora.

Da mesma maneira é importante ressaltar que tanto o vazio como a passividade, não devem ser encaradas como um desinteresse pelo processo de criação. É preciso ver o vazio como maior possibilidade de criação e passividade como coragem. Bem como se entende vacuidade por luminosidade.

Nestas condições, corpo, fala e mente se unificam no mesmo propósito. Brook (2000, p. 14) chama atenção para esta necessidade no trabalho do ator,

Na vida diária, tudo se faz “de qualquer jeito”. Vamos dar três exemplos. Primeiro: quando fazemos uma prova ou falamos com um intelectual, tentamos não usar “de qualquer jeito” o pensamento ou as palavras, mas,

sem percebermos, esse “de qualquer jeito” estará no nosso corpo, que permanecerá ignorado e desleixado. No entanto, se estivermos com alguém que está sofrendo, nossos sentimentos não ficarão “de qualquer jeito”, sem dúvida seremos gentis e atenciosos, mas nossos pensamentos podem ser vagos ou confusos, assim como nosso corpo. E no terceiro caso, quando guiamos um automóvel, o corpo inteiro pode estar mobilizado, mas a cabeça talvez divague, á deriva, pensando “de qualquer jeito”. Para que as intenções do ator fiquem totalmente claras, com vivacidade intelectual, emoção verdadeira, um corpo equilibrado e disponível, os três elementos – pensamento, sentimento e corpo – devem estar em perfeita harmonia. Só então ele cumprirá o requisito de ser mais intenso, em curto espaço de tempo, do que é em sua casa.

Neste ponto a meditação complementar o trabalho do ator, no sentido de que os três elementos, pensamento, sentimento e corpo, estão incorporados no ensinamento budista como paisagem, mente, corpo e energia. Buscando, assim como no teatro, uma harmonia e integração.

Como no exemplo apresentado por Brook, de dirigir o automóvel, podemos nos tornar demasiadamente mecanizados, porque já sabemos como fazer algo. Corre-se o risco de acontecer isto com a própria meditação, por isso é preciso ter atenção redobrada e o auxílio de alguma instrução para as eventuais dúvidas e problemas que podem acontecer durante a prática.

Outro importante princípio budista que está atrelado ao trabalho do ator são as “paramitas” ou seis perfeições: generosidade, disciplina, paciência, perseverança ou esforço jubiloso, concentração e sabedoria. Estas qualidades surgem através das Cinco Sabedorias.

Minha proposta é que as sabedorias substituam as emoções perturbadoras: orgulho, inveja, carência, preguiça, desejo/apego, raiva/medo. No entanto, é preciso antes detectá-las e ter a coragem de assumi-las para depois modificá-las.

O ponto principal é a pessoa praticar e ver como os ensinamentos operam dentro dela. Sendo este o desafio desta pesquisa.

### 3. AÇÃO NO MUNDO

“A ação no mundo aborda a prática na vida, ou seja, tendo compreendido e meditado integramos os ensinamentos na vida cotidiana.” (SANTEM, 2006, p.66).

Chego a uma nova etapa do trabalho. Inserir uma prática que considero benéfica, na prática teatral de pessoas, cuja maioria desconhecem a meditação tibetana e também sua tradição.

Este fato instiga-me a saber como irá se dar em um processo de criação cênica, a meditação. Quais seriam suas tensões, limitações, utilidades e transcendências?

Trata-se, portanto, de uma pesquisa de cunho qualitativo que utiliza como método a abordagem fenomenológica

(...) pois ela não traz consigo a imposição de uma verdade teórica ou ideológica preestabelecida, mas trabalha no real vivido, buscando a compreensão disso que somos e fazemos – cada um de nós e todos em conjunto. Buscando o sentido e o significado mundanos das teorias e das ideologias e das expressões culturais e históricas.” (BICUDO, 1999, p. 13)

A fenomenologia<sup>9</sup> considera o mundo em sua concretude e as experiências nele vividas, explora os modos pelos quais o fenômeno se mostra, considera como cada um sente e vê o mundo. Segundo Bicudo, a fenomenologia pode ser entendida como o estudo que reúne os diferentes modos de aparecer do fenômeno ou do discurso que expõe a inteligibilidade em que o seu sentido é articulado.

O filósofo Martin Heidegger (2005, p. 58-66), um dos principais representantes desta corrente filosófica, elucida

(...) Deve-se manter, portanto, como significado da expressão fenômeno o que se revela, *o que se mostra em si mesmo*. (...) Fenomenologia diz, então (...) – deixar e fazer ver por si mesmo aquilo que se mostra, tal como se mostra a partir de si mesmo. É este o sentido formal da pesquisa que traz o nome de fenomenologia. (...) A pergunta agora é como se deve desformalizar o conceito formal de fenômeno e transformá-lo em conceito fenomenológico, e como o conceito fenomenológico de fenômeno se distingue do conceito vulgar? O que será que a fenomenologia deve “deixar e fazer ver”? (...) Justo o que não se mostra diretamente e na maioria das vezes e sim se mantém *velado* frente ao que se mostra diretamente e na maioria das vezes, mas, ao mesmo tempo, pertence essencialmente ao que se mostra diretamente e na maioria das vezes a ponto de constituir o seu sentido e fundamento.

---

<sup>9</sup> Esta corrente filosófica foi fundada pelo matemático e filósofo Edmund Husserl (1859-1938). Heidegger, Ricoeur, Merleau-Ponty e Gadamer estão entre os principais representantes (GARNICA, 1999, p.114-117)

Desvelar esse “algo”, que se mostra em si mesmo, é o papel do pesquisador, o qual se coloca na cotidianidade da vida e na relação *Eu-Outro*. Sendo que esse “algo”, não está separado de quem observa.

No cerne desse procedimento está a reflexão. O ato de refletir, ou seja, de voltar sobre as experiências vividas e tomar ciência da trajetória percorrida e de si-mesmo vivenciando a experiência de si e do Outro, é o ponto-chave para que o aluno passe a ver o mundo com olhar fenomenológico. Isto é, não tomando a si, aos Outros e aos demais seres vivos e objetos culturais como objetos naturais, objetivamente dados. (...) que toma a objetividade do mundo não como dada e independente de si e dos Outros, mas como construída na rede do sentido e do significado constituída no par *Eu-Outro* na temporalidade do mundo-horizonte. Portanto, que se assume sendo com os Outros na cotidianidade do mundo-vida, (...). (BICUDO, 1999, p. 48-49)

Tomar a objetividade não como dada, mas construída na rede e no par *Eu-Outro*, é o motivo pelo qual vejo proximidade da fenomenologia a este trabalho. Pois, no próprio ensinamento e meditação budista tratamos de compreender e contemplar a co-emergência, percebendo que o objeto não surge separado do observador.

Com isso, me pergunto se a própria meditação não irá atuar em mim, enquanto pesquisadora, no sentido de fazer compreender ainda mais o olhar fenomenológico. Vivenciando a experiência em meio ao campo creio que estarei apta a responder a questão.

Para este trabalho é essencial destacar as percepções das pessoas envolvidas e o significado que esta experiência teve para elas. Por isso, para obter os conteúdos a serem analisados me aproximo dos seguintes procedimentos metodológicos: observação participante (encontros) e relatos escritos (ensaio, diário de prática, artigos ou trabalhos feitos que divulguem este processo).

Da observação participante consta a presença nos ensaios, que foram de outubro de 2009 a novembro de 2010, com intervalos nos meses de dezembro, janeiro e agosto. Encontrei as participantes duas vezes por semana no período de três horas cada encontro. Segue abaixo um esquema que define algumas estratégias de pesquisa.

ENCONTROS – o que busquei neles?

- Facilitar a prática da meditação (explicação e prática de meditação.)

- Ver o processo.
- Observar, escutar, dialogar e coletar depoimentos falados e escritos sobre a experiência;
- Levantar questionamentos e esclarecimentos a partir do que foi relatado.

RELATOS ESCRITOS E FALADOS – o que busquei encontrar nos dados?

- Relações entre a meditação e o processo; Como a prática da meditação se reflete e materializa no processo de criação do ator e do diretor a partir da experiência concreta do fazer.

- Opiniões sobre a pertinência desta prática neste processo.

AO ENCONTRAR AS RELAÇÕES E OPINIÕES – o que fazer?

- Compreender e esclarecer como se dá a prática da meditação no processo de criação;
- Entender a espiritualidade fora do contexto religioso.

Como instrumentos de registro utilizei um diário de anotações e câmera digital.

### **3.1 A prática pessoal**

No capítulo 1 deste trabalho apresentei como se deu o processo de descoberta do meu objeto de pesquisa, sendo este consequência de uma prática pessoal que foi do canto ao silêncio.

É importante, no entanto, destacar aqui um aspecto do procedimento da prática meditativa que foi repensado e modificado ao longo do processo, tomando como base os próprios referenciais teóricos da pesquisa.

Em minha prática pessoal, enquanto praticante do Centro de Estudos Budistas Bodistva (Cebb), começo com os seguintes procedimentos: preces iniciais (mantras) e reverência ao silêncio<sup>10</sup>. Logo depois iniciamos a *Shamatha* pura e impura (15 minutos para cada uma), *Metabhavana* (15 minutos) e a meditação andando, quando

---

<sup>10</sup> Unem-se as duas palmas das mãos, como se estivessem em prece ou reza, dizendo mentalmente: que esta prática possa beneficiar a todos os seres. Depois, ainda nesta posição, inclina-se o tronco para baixo, fazendo uma reverência ao “nobre silêncio”.

ficamos muito tempo sentados. Ao final fazemos a dedicação dos méritos e preces de encerramento (mantras)<sup>11</sup>.

Esta é a maneira como praticamos no CeBB. Ela está ligada a um centro de estudos que tem uma opção religiosa ou filosofia de vida voltada para uma prática aprofundada do budismo tibetano. O objetivo desta pesquisa, entretanto, não é tornar os participantes budistas, pois, “a prática *shamatha* não requer nenhuma filiação ou concepção religiosa ou ideológica.” (WALLACE, 2006, p.13)

Na experiência que tive no primeiro semestre de 2009, com a disciplina Corpo e Voz III<sup>12</sup>, decidi que para melhor adequação da prática ao contexto dos alunos faria mudanças em algumas características formais da meditação.

Não fazia as preces que iniciam e terminam a prática, mas mantive o gesto inicial, pois ele estabelece uma organização da postura corporal, a qual institui um ambiente respeitoso e de atenção dirigida. Como também, lembrava as principais motivações que nos levam a praticar a meditação. Esta mudança ocorreu, porque queria deixar claro que não havia a necessidade de ser um “iniciado” na tradição para poder fazer a meditação.

O resultado dessa experiência de 30 horas, das quais eu compartilhei a meditação com os alunos, trouxeram alguns retornos que estimularam a continuação do trabalho. Ao final da atividade a turma fez avaliações<sup>13</sup> sobre a minha atuação junto à disciplina e o destaque foi para a meditação,

*Durante as aulas de voz, relativas ao período de atuação III/ Corpo e Voz III, as aulas nas quais a pesquisa da mestranda ocorreu foram especialmente centradas. Considero esse aspecto fundamental, visto que meu desempenho vocal depende muito de um bom momento emocional e através da meditação isso foi auxiliado, além do fato de que a postura ideal para a meditação é ótima para organizar o corpo para perceber todos os pontos do corpo. Enfim, considere o trabalho muito bom e contribuiu muito*

---

<sup>11</sup> As preces estão no anexo dois deste trabalho.

<sup>12</sup> Disciplina ministrada pela professora Leonor Cabral Melo, no departamento de Arte Dramática da Ufrgs. Atividade de assistência ao ensino, referente a exigência da bolsa REUNI.

<sup>13</sup> As citações referentes aos alunos de 2009 e 2010, a diretora Priscila Genara e a atriz Bia Noy estão em destaque neste trabalho em fonte diferenciada.

*para enriquecer as aulas com conteúdos com objetivos de concentração que vão além do trabalho vocal.<sup>14</sup>*

*1 - Relevante porque auxiliou nos inícios das aulas através da prática de meditação e da explicação dessa prática.*

*2 - Formas de meditação, aquecimento, mobilização das articulações, bons minutos meditando.*

*3 - Conhecimento de uma prática nunca experienciada e de seus preceitos. Respirar, controlar, resistir, analisar, enxergar, entrar em contato consigo: atitudes que colaboram com o trabalho do ator.<sup>15</sup>*

As impressões coletadas neste trabalho foram muito importantes, porque no primeiro semestre de 2009, eu ainda tinha como campo de pesquisa o trabalho do ator sobre si mesmo, sendo que meu processo seria meu próprio campo.

Esta experiência, no entanto, me ajudou a estabelecer outra possibilidade de pesquisa. Desta forma reconheço esta parte do trabalho ainda como uma prática pessoal, apesar de ter sido compartilhada.

Em meu estágio docente no primeiro semestre de 2010, no qual tive novamente a oportunidade de estar com uma outra turma da mesma disciplina (Corpo e Voz III), tive o mesmo olhar. A diferença é que durante as 30 horas desta atividade pude vivenciar a meditação praticamente todos os dias junto aos alunos. Como também, eu já estava atuando em meu novo campo de pesquisa, o que me fez aproveitar ainda mais as impressões retiradas deste estágio.

Várias das falas e relatos dos alunos foram refletidos por mim e relacionados a própria questão do compartilhamento da prática meditativa. Pois, alguns deles trouxeram visões bem diversificadas sobre as aulas<sup>16</sup>

*Aula 2 - Achei interessante também quando o colega relatou as “ilusões” causadas pela concentração prolongada do olhar*

---

<sup>14</sup> Aluno 1, Formulário de avaliação, 2009/1

<sup>15</sup> Aluno 2, Formulário de avaliação, 2009/1

<sup>16</sup> As aulas estão identificadas como 1,2,3,4. Equivalem respectivamente a: 16/03, 24 e 25/03, 31/03 e 01/04, 7 e 8/04 de 2010. Finalizando assim, 30 horas de estágio docente.

*durante a meditação. Comigo sempre acontece o mesmo e de certa forma até então achava bastante desconfortável tal sensação - desconfortável por ter a impressão de que elas “atrapalhariam” minha concentração. Mas ouvindo os relatos do colega e da Rochele passei a interpretar essas ilusões de forma positiva. Para finalizar, gostaria de dizer que em mim colou muito fundo a frase citada pela mestrandia Rochele: “A expectativa é a base do fracasso”<sup>17</sup>. A frase é um primor de concisão e ficar explanando sobre ela seria uma contradição desnecessária. Só gostaria de dizer que passei a refletir bastante sobre esse assunto (e sobre os desdobramentos da minha própria vivência pessoal) que a frase nos desperta.<sup>18</sup>*

***Aula 2** - A experiência dessa aula se deu totalmente diferente da primeira. A princípio estava bastante entusiasmada, porém na meditação não consegui a concentração necessária para entrar no trabalho. Quanto mais tentava, a dificuldade de concentração aumentava. Ao fazermos a meditação em pé com o objetivo de o grupo caminhar na mesma sintonia, percebia que a relação era um tanto forçada.<sup>19</sup>*

Após receber os relatórios de aula questionei os alunos sobre algumas dúvidas que tinha em relação aos seus depoimentos, entretanto, o aspecto que mais me fez pensar foi a impressão que cada um teve da prática como um todo.

Esta reflexão me remeteu a relação observador/objeto. Olho para os relatos e enxergo como cada um construiu a aula. Eu estava lá, dei a mesma aula para todos, porém cada um viveu uma realidade. O que fica demonstrado nas citações acima, através dos pontos que destacaram da mesma aula.

Olhando para esta experiência percebo que mais do que compartilhar a meditação, preciso estar atenta às necessidades do contexto, como também encontrar outras maneiras de viabilizar esta prática ou o conhecimento sobre ela. Como isto poderia ser feito?

Ao destacar a frase, “A expectativa é a base do fracasso”, como algo que fez o aluno refletir para além da aula, ele me dá pistas de que as palavras são também um meio hábil para a compreensão. Quando

---

<sup>17</sup> Esta frase foi dita por Alan Wallace durante um retiro realizado em junho de 2009 no Centro de Estudos Budistas Bodisatva, em Viamão – RS. Mais sobre no site <http://bodisatva.com.br/palestra-de-alan-wallace-em-curitiba-audio-na-integra>

<sup>18</sup> Aluno 3, Relatório de aula, 2010/1

<sup>19</sup> Aluno 4, relatório de aula, 2010/1

ele cita a “ilusão” de ótica promovida pela meditação, me faz perceber que esta curiosidade pode ser aguçada e utilizada para fazer entender aspectos do ensinamento como a vacuidade.

Ao ler o segundo relato, todavia, me pergunto até que ponto esta prática poderia beneficiar o trabalho do ator, já que alguns deles podem não ter nenhuma sintonia com ela? Ou, que outra prática corporal poderia ser trabalhada para que o ator experimentasse a percepção possibilitada pela meditação?

O período que fiquei junto à turma foi curto para poder sanar estas dúvidas, no entanto, me remeto ao próprio ensinamento budista para tentar esclarecê-las. As três principais escolas do budismo: *hinayana*, *mahayana* e *vajrayana*<sup>20</sup>, floresceram a partir das necessidades e visões do contexto. Cada uma, à sua maneira, procura o mesmo fim. A primeira escola citada, por exemplo, é reconhecida como “O Caminho do Ouvinte”, pois ela privilegia a audição do ensinamento enquanto caminho para a liberação.

Sendo assim, vejo que ao compartilhar a prática é interessante fazê-la nascer junto ao ambiente. O que julgo ser também um grande exercício de escuta e atenção plena. Portanto, no decorrer da pesquisa, a visão estabelecida pela vivência desta etapa atuou no meu campo oficial de trabalho.

### **3.2 A prática compartilhada: Experimento no processo de criação**

Neste capítulo relato a experiência que tive com a diretora e atriz Priscila Genara Padilha, em seus dois momentos do processo. No primeiro, Genara trabalha como atriz em uma criação solo e depois muda o processo, atuando como diretora e incluindo no trabalho a atriz Bia Isabel Noy.

---

<sup>20</sup> Estas são apenas as principais escolas, sendo que dentro delas há ainda subdivisões. A linhagem Vajraiana, por exemplo, é uma subdivisão que se consolidou enquanto escola.

### 3.2.1 Do processo de criação solo

Conforme comentado no capítulo 1, encontrei uma possibilidade de trabalho prático junto a minha colega Priscila Genara Padilha, cuja pesquisa se intitula *Beckett e a Cena Clownesca*<sup>21</sup>. A atriz já tem uma boa experiência de trabalho no teatro, principalmente no que diz respeito a um estilo específico dentro das artes cênicas que é o *Clown*.

(...) *clown* (...) nunca interpreta, ele simplesmente é. Ele não é uma personagem, ele é o próprio ator expondo seu ridículo, mostrando sua ingenuidade. Por esse motivo usamos o conceito de *clown* e não palhaço (...) palhaço, é hoje um tipo que tenta fazer graça e divertir seu público por meio de suas extravagâncias; ao passo que o *clown* tenta ser sincero e honesto consigo mesmo. (BURNIER, 1994, p. 248)

*Clown*, não é representar ser *clown*, ao contrário, nesta técnica se busca um,

*estado orgânico* que o leva a agir com uma *lógica própria*, determinando a partir desse estado, todas as suas ações físicas, que nascem a partir de sua *relação* com o espaço, com os objetos ao seu redor, com os outros *clowns*, com seu figurino e, principalmente, com o público. (...) relação real verdadeira e humana, com tudo que se encontra a sua volta. (FERRACINI, 2001, p. 218)

Buscando encontrar este *estado* e retomar sua técnica *clownesca*, estava minha colega Priscila Genara. Em nossas conversas ela falava sobre o *vazio* no trabalho do *clown*, e eu complementava falando sobre o *vazio* na prática meditativa.

Comentei meu interesse por incluir a prática da meditação na preparação dos atores em seus processos de criação. Achemos então, que poderia ser interessante um experimento entre nossas propostas. Porém, a atriz dizia que não conseguia ficar muito tempo “imóvel” e tinha algumas dificuldades com este tipo de prática, mas mesmo assim resolvemos tentar.

Para elucidar ainda mais a convergência entre nossos propósitos, exponho uma fala que transcrevi do documentário, “Doutores da Alegria”, dirigido por Mara Mourão, que mostra um grupo de *clowns*

---

<sup>21</sup> Este é o título da pesquisa teórico-prática desenvolvida pela mestranda Priscila Genara Padilha no Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas da Ufrgs. *Beckett*, diz respeito ao dramaturgo e escritor irlandês Samuel Beckett (1906-1989), considerado um dos maiores do século XX. Uma de suas obras mais famosas se chama “Esperando Godot”. *Clownesco* é referente ao estilo *clown* de representação.

profissionais, que fazem seu trabalho dentro de hospitais por todo Brasil:

E a improvisação que é o nosso trabalho requer um estado, que é esse estado do *clown* e *vazio*. Parece que é simples mais não é, porque quando você está ali vendo alguém fazer alguma coisa, automaticamente você começa a bolar o que você vai fazer. E dá errado! Você não pode bolar. Você tem que estar sempre no *vazio*, sempre aberto pra receber os estímulos e responder para eles de modo criativo, por isso é preciso o *estado* e o *vazio*. E o legal do *clown* é que às vezes você faz uma improvisação maravilhosa e diz: “Nossa! Como eu sou bom no improviso!” Agora tem outras que você improvisa e dá tudo errado. É horrível. É horroroso. Mas o *clown* tem que ser transparente. Tem que ser sincero e mostrar que ele está triste. Que ele ficou chateado, que ele ficou com vergonha, sei lá o que! Ser transparente. Aí, eu lembro do Confúcio que fala que: “A principal qualidade do ser humano é a sinceridade” e para o *clown* isso é muito verdade. É verdade e acaba sendo um porto seguro, se eu errar está ótimo. Para o *clown* o erro é um bilhete premiado de loteria federal. (Luis Fernando Bolognese “*Palhaço Dr. Besteirologista Comendador Nelson*”, 2007)

Assim como no *clown*, na meditação “você não pode bolar”, pois ela é um exercício que “Desenvolve a capacidade de parar diante das coisas, sem a obrigação de reagir do modo habitual.” (SAMTEM, 2006, p. 59). Digamos que a meditação pratica formalmente, uma habilidade que o *clown* precisa ter em sua ação no mundo. Esta observação também vai ao encontro das noções de “vazio” e “passividade criadora” que Brook e Grotowski anunciam, respectivamente.

Iniciamos os trabalhos com a meditação. Sempre antes de começar a prática eu recapitulava explicações sobre respiração e postura, como também a possibilidade de se mover (esticar pernas e costas) na mudança entre uma *shamatha* e outra, ou se necessário, durante a prática.

Começamos com 5 minutos de cada *shamatha*, e a meditação andando. Após a prática silenciosa, comentávamos sobre como tinha sido a experiência. A fala de Genara era muito parecida com a da maioria das pessoas que fazem meditação pela primeira vez. Ela dizia: “minha cabeça não pára de pensar”, “não consigo meditar”.

Chamei atenção para que ela não se fixasse na irritação que aquela percepção gerava, mas que ao invés disso, simplesmente respirasse, como se dissolvesse a sensação. Sogyal Rinpoche explica

que não precisamos cortar os pensamentos, eles já aparecem entrecortados.

Permanecemos neste ponto por um longo tempo e lentamente Genara foi perdendo as tensões, fomos aumentando o tempo de permanência, gradativamente, 1 minuto a cada dois encontros. Fazemos agora 10 minutos de cada *shamatha*. A meditação andando foi naturalmente sendo substituída por mais tempo sentadas. Isto aconteceu, porque a meditação sentada exigia um pouco mais de dedicação. O “não-movimento”, é um movimento não muito utilizado e por isso demanda tempo para adaptação.

Como também, eu tinha uma preocupação com foco da pesquisa que era a prática de *shamatha*. No entanto, não descartamos a meditação andando, ela retornou mais adiante no processo.

Para analisar as práticas com a atriz fiquei atenta aos nossos diálogos anotando as observações no meu diário de bordo. Como também utilizei seus trabalhos escritos e sua própria qualificação de mestrado.

No trabalho apresentado à disciplina, *Seminário de Pesquisa em Andamento*, do Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas da Ufrgs, a atriz dedica uma parte dele à reflexão sobre o aspecto prático da pesquisa, o qual se intitula: “Meditação e Jogo livre, Vazio e Acaso”. Genara expõe,

*Quando iniciava o ensaio, não tinha outro estímulo que não meu corpo e alguns objetos. Antes de entrar no espaço cênico, procurava um estado de não ação, de vazio, que vinha buscando nas práticas de meditação do Budismo Tibetano. Este procedimento fazia como que uma “limpeza” em meu corpo, extremamente necessária à criação. Focalizando o olhar em um ponto qualquer do espaço, levando a atenção para a respiração, sentada ou caminhando, tentava deixar o fluxo de meu pensamento livre. Isso significa dizer que não fixava nenhum pensamento, deixando-o se movimentar no seu livre curso. Assim, “acalmava” minha consciência reflexiva, procurando um contato mais estreito com a unidade psicofísica e com minha presença no aqui e agora. Tudo se passava, nada se fixava. Mas nem tudo são flores. Acalmar a consciência reflexiva requer um esforço do aparato psicofísico, pois não estamos acostumados a simplesmente “ser” e “estar”. (...) Mas a meditação é o próprio exercício de tentar aquietar a mente. Então, mesmo quando não conseguia deixar meus pensamentos “passarem” por mim sem me fixar em*

*nenhum, já estava meditando. A meditação é a experiência de parar para perceber como a mente trabalha involuntariamente. (...) Este vazio de que falo, em verdade, é um estado de presença plena do corpo no aqui e agora. É a condição primeira da criação teatral. A meditação, assim, seria um meio de geração de condição de criação artística. (Genara, 2009)*

Nesta reflexão, a atriz aponta um elemento muito importante para que se estabeleça a meditação, que é o não julgamento. O simples ato de se sentar imóvel já é prática, por isso as afirmações, “estou conseguindo” ou “não estou conseguindo”, não são o mais importante. O mais relevante é o processo, ele por si só já é um resultado, pois nele há a percepção de como estão nossos pensamentos.



Figura1

Genara reconhece a sua dificuldade e potencialidade, mas não é arrastada por nenhuma das duas qualidades, a ponto de não ter aversão ou se apegar aos estados gerados pela experiência. Em sua própria prática, já brota a *Sabedoria do Espelho - Buda Azul* (Fig.1), surgindo assim o acolhimento sem julgamento.

No entanto, este é um momento formal, estamos trabalhando através da imobilidade e não há nenhum outro obstáculo a não ser a relação com nosso organismo psicofísico. Mas, quando estamos agindo no mundo, em nossas diversas atividades vários são os aspectos, tanto internos quanto externos, que podem nos tirar a atenção da presença plena e deste amplo acolhimento.

A questão é, como manter esta atenção dirigida alcançada pela meditação no restante do processo de trabalho? Continuando no texto escrito pela atriz, encontrei depoimentos que apontavam respostas para esta pergunta

*Os processos meditativos aos quais me refiro, a que recorri na montagem do monólogo, acabaram por se transformar no decorrer do processo de ensaio. Assumiram outra roupagem se integrando organicamente à prática teatral. A meditação, antes realizada em um ensaio na semana junto de uma praticante do Budismo começou a ser feita apenas por mim nos ensaios solos. Entretanto, para quem não é praticante e tem um forte nível de ansiedade e inquietação, é muito difícil sentar e simplesmente ficar quieto. Quando sozinha não conseguia aquietar minha mente reflexiva, ficava, pois, lutando contra ela, tentando em vão criar o vazio que buscava no processo. Pouco insisti nesta tentativa inglória. De pronto, frente ao insucesso da meditação, partia para o aquecimento corporal. Aquecendo o corpo, preparando-o para o trabalho, comecei a perceber que algo de diferente estava acontecendo. Aquele estado de calma e quietude proporcionada pela meditação estava, de certa forma, presente no próprio aquecimento. Procedimentos simples como alongamento dos músculos e aquecimento das articulações, transformaram-se no que os Budistas chamam de meditação ativa ou de ação no mundo. Foi um processo orgânico, sem a intervenção da racionalidade. Não havia a intenção de que este processo acontecesse. Entretanto, ele aconteceu, e de repente transformei o aquecimento em meditação. O vazio era gerado. (Genara, 2009)*

No item postura, do capítulo 2, citei o mestre Sogyal Rinpoche que explica esta situação. Ele diz que quando você está lutando para praticar corretamente, no exato momento em que descansa do método – se ainda está alerta e no presente – é que a meditação de fato acontece. Pois, de modo gradativo, a barreira e o contraste entre a meditação e a vida cotidiana se dissolvem.

Percebo que a atriz entendeu na prática esta elucidação. Como também, emerge desta experiência uma percepção importante de que a forma é apenas um meio hábil, é externa. Mas, o “princípio ativo” da prática pode assumir qualquer forma.

O ator japonês Ioshi Oida (2007, p. 92-93) esclarece,

Se perguntar: “O que é água?”, vocês talvez respondam dando exemplos como mar, rio, aquilo que sai da torneira, mas nada disso é água. Essas são formas nas quais a água aparece. Pensando bem, não há nada como a própria água. Nada que seja tão fundamental quanto a própria água.

A água tem várias formas de se apresentar, dependendo das situações onde se encontrar ela se adapta ao ambiente ou ao recipiente, mas nunca deixa de ser reconhecida como tal.

Na sequência do mesmo texto anterior, a atriz traz outra passagem curiosa:

*(...) Após esta etapa reveladora, começava a criação. Realizava uma ação. Antes de buscar outra, estabelecia um espaço vazio. Este espaço me motivava e me impulsionava na criação de uma nova ação. Havia momentos em que uma ação se transformava naturalmente em outra, criando, já, uma lógica própria. Quando se esgotavam as possibilidades criativas, em um momento assim, retirava-me para o espaço de que falava que, por ser vazio, é campo de toda possibilidade. (Genara, 2009)*

Perguntei então, como estabelecia o espaço vazio antes de buscar outra ação, e ela disse: “paro, respiro e dou um passo atrás”. Este espaço é estabelecido quando a atenção é dirigida para a respiração. É importante perceber que este direcionamento é sutil e não controlador.

“Parar, respirar e dar um passo atrás”, estão descritos como se fossem três etapas distintas, mas na medida em que praticamos mais a meditação, estas ações se tornam simultâneas. Podemos estar no meio do tumulto externo e sermos ágeis, mas mantendo esta calma e quietude interna.

Ioshi Oida (2007, p. 72-73) elucida

O que se quer dizer exatamente com “calma interior”? Significa que não se está prisioneiro de emoções turbulentas. Dentro está vazio, nada nos incomoda. Entretanto, esta “calma” não é morte do sentimento ou estado rígido de “tranquilidade” imutável, mas uma prontidão fluida que nos permite responder às mudanças do mundo a nossa volta. (...) E uma vez que tenhamos aberto este espaço, teremos a liberdade de reagir e de responder ao que vier no aqui-agora. (...) Equilíbrio interno e externo. Movimento sem movimento. Silêncio sem silêncio. É como andar a cavalo. Um bom cavaleiro pode andar muito rápido, cobrindo um extenso território, sem nunca parecer agitado. O cavalo pode passar por terrenos lisos ou esburacados, campos abertos ou densas florestas, rios, e mesmo assim o cavaleiro permanece tranquilo e quase imóvel. A mente dos atores é como o cavaleiro, o corpo, como o cavalo.

Este estado que Oida descreve conecta a outro aspecto importante do trabalho do ator que é a escuta. Para Peter Brook (2000, p. 630)

A presença do ator, aquilo que dá qualidade ao seu ato de escutar ou de olhar é uma coisa misteriosa, mas não indecifrável. Não é algo que esteja inteiramente acima de suas capacidades conscientes e voluntárias. Ele pode descobrir essa presença num certo silêncio em seu íntimo.

Percebe-se que a atriz descobriu a presença desse silêncio, em meio as suas propostas criativas. O vazio gerado através de uma *passividade criadora* instaura uma *calma interior* que estabelece uma presença aberta que motiva a criação.



Figura 2

Neste trânsito, Genara encontra a *Sabedoria da Equanimidade - Buda Amarelo* (Fig. 2), pois sustenta o acolhimento e supera o apego as suas antigas construções, manifestando uma capacidade de se mover em benefício da nova proposta.

*Ensaiei sozinha durante alguns meses na busca equivocada de um clown que não possuía um estilo coerente com o trabalho a que me propus quando fiz meu projeto. Beckett e a Cena Clownesca pretende investigar o que há nesta dramaturgia que potencializa o estado clownesco; e assim busco o cotejo entre ela e o clown. (...) Esta descoberta só veio acontecer depois que mostrei à minha orientadora o resultado parcial da prática. Antes disso nem sabíamos que o que se buscava era um tipo outro de clown, que não o que vinha sendo trabalhado. Só quando mostrei a parte do espetáculo que havia construído, é que conseguimos concluir que não se tratava de colar o texto de Beckett a uma concepção de clown. Mas antes, a concepção clownesca é que nasceria deste encontro de uma dada dramaturgia e um estilo de atuação. Tratava-se, então, de buscar outras facetas do clown que não a mais recorrente, a saber: a cômica e de trabalhar com as circunstâncias do texto. Neste processo percebi que estava povoada de idéias clownescas, truques que um dia haviam funcionado. (...) Com isso posto, penso ser melhor para a pesquisa dirigir outra pessoa. Consciente de que não busco o cômico, mas que ele pode ser a consequência feliz do próprio trabalho sobre os outros aspectos, poderei reinventar minha concepção de clown e me aprofundar na pesquisa. Como minha questão no projeto não é um trabalho sobre si mesmo, penso que atuar, dirigir e investigar seria multiplicar as dificuldades que são inerentes à pesquisa. (GENARA, 2010, p. 6-7)*

Ensaiai sozinha, mostrar a orientadora, ouvir seus comentários, perceber a si mesmo no trabalho. Todas estas ações a levaram para

uma recriação e não estagnação ou desistência. Genara ultrapassa emoções perturbadoras como o medo e o apego e as transforma em perfeições, como perseverança, paciência e concentração. Realmente isto não é fácil, leva um tempo e algumas vezes não acontece.



Figura 3

Através deste processo a atriz encontra um eixo, uma estrutura que compreende o surgimento condicionado destas perturbações e produz uma outra forma de agir. Surge assim a *Sabedoria Discriminativa – Buda Vermelho* (Fig.3).

Estas primeiras descobertas se deram entre os meses de outubro/2009 e maio/2010. A agora diretora Priscila Genara precisava de mais uma pessoa no grupo. Convidou então, a atriz e ex-colega de faculdade, Bia Noy recém mestre pela Universidade de Paris VIII, para trabalhar com ela.

Resolvida esta questão, a diretora encontrou maior motivação para fazer o seu trabalho. Como também, diz estar cada vez mais sentindo “uma paz” na meditação.

Este simples comentário me trouxe muita motivação e alegria, pois também sinto isto durante a prática. Essa paz da meditação, transforma em paz os nossos medos e anseios. É a dissolução de uma construção, não há o que defender ou provar. É um vazio luminoso, claro e revigorante.

Para o cineasta David Lynch<sup>22</sup> (2008, p. 7-8) esta condição que a meditação facilita é preponderante para a criação,

Quando comecei a meditar, eu estava tomado por ansiedades e medos. Sentia-me deprimido e com raiva. (...) Costumo chamar esse tipo de depressão e raiva de Sufocante Traje de Borracha de Palhaço da Negatividade. Ele é *sufocante* e a borracha *fede*. Mas logo que você começa a

---

<sup>22</sup> David Lynch, cineasta americano nascido em 1946, no estado de Montana, é praticante de Meditação Transcendental como também divulga e facilita a prática. Em 2008 esteve no Brasil, inclusive em Porto Alegre, no fórum Fronteiras do Pensamento, na Reitoria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

meditar e a mergulhar mais fundo, o traje de palhaço se dissolve. E quando começa a se dissolver, finalmente você se dá conta do quanto esse traje é pútrido e fétido. E quando ele se dissolve por completo, você obtém a liberdade. A raiva, a depressão e o sofrimento são muito bonitos nos enredos, mas venenosos para o cineasta e o artista. São como torniquetes na criatividade. Se você estiver preso nesse torniquete, vai ser difícil se levantar da cama e mais ainda vivenciar o fluxo de criatividade e idéias. Para criar, é preciso ter clareza.

Lynch continua sua reflexão complementando que o artista precisa entender o conflito e o estresse, sem necessariamente viver dentro dele. Da mesma maneira, comenta que isso acontece com ele mesmo. Suas próprias histórias refletem um aspecto do mundo em que vivemos, o que não quer dizer que ele viva este mundo interiormente. O cineasta cita o caso de Van Gogh como exemplo, dizendo que: sim, ele fez coisas maravilhosas, mas teria feito ainda mais se não fosse pelas restrições impostas por seus tormentos. “Não foi a dor que o tornou tão grande; a pintura é que lhe deu o pouco de felicidade que teve”. (LYNCH, 2008, p. 101)

Essa é uma reflexão importante, pois, podemos nos apegar nestas emoções para criar. No entanto, se vermos pela ótica do ensinamento budista isto é um equívoco, porque mesmo que você não queira, a dor passará. As sensações e as emoções são impermanentes.

E se pensarmos pelo viés do teatro, esta também não será uma maneira eficiente para a criação. O grande mestre do teatro Constantin Stanislavski<sup>23</sup>, através dos registros de suas obras nos mostra toda uma rede de procedimentos que nos levam a reconstruir as emoções. Elas estão integradas no todo do trabalho. Confiar apenas na emoção pode levar o ator de um sentimentalismo falso até uma falta de relação total com a peça.

Dando sequência aos relatos, entraremos agora num terreno mais complexo, onde outros elementos que comportam o processo de criação cênica estarão presentes, como: o texto, o figurino, o cenário, salas disponíveis para ensaio, relação orientador/diretor/ator, etc.

Então, creio que mais do que nunca, tenha sido importante estabilizar este estado de atenção plena, pois há possibilidade dos

---

<sup>23</sup> Constantin Stanislavski (1863-1938), ator e diretor russo muito reconhecido como mestre do teatro, pois sua pesquisa aprofundada e detalhada sobre o trabalho do ator ofereceu um sistema que pela sua completa abordagem é utilizado até hoje, como também é tido como base para a formação do ator.

obstáculos surgirem, e dependendo de como forem tratados podem se transformar em grandes mestres.

### **3.2.2 Do processo de criação em grupo**

A partir daqui analiso como a meditação atuou no processo de criação cênica do grupo, o qual é constituído pela diretora Priscila Genara e a atriz Bia Noy. Ao começar os trabalhos com a inserção da atriz, a diretora salientou que a minha presença durante as práticas era muito importante, pois ela auxiliava no direcionamento do foco da atenção para a experiência. Passei então, a estar em praticamente todos os ensaios, os quais aconteciam em média três vezes por semana.

A experiência de meditar com mais pessoas faz toda diferença. O silêncio do grupo estimula o nosso próprio silêncio interno e a concentração. Tive algumas experiências com grandes grupos através de retiros, encontros no Cebb Porto Alegre e durante a docência junto a graduação.

Em entrevista dada para revista *época*<sup>24</sup>, David Lynch diz que “Meditação em grupo é a chave para a paz. E tudo o que precisamos é da raiz quadrada de 1% da população meditando”. Realmente este seria um incrível experimento. Em nosso processo somos apenas três pessoas, mas mesmo assim era o suficiente para que naquele espaço se instaurasse o eixo pacífico que nortearia o trabalho.

A atriz Bia Noy também não tinha nenhuma experiência com a meditação. Comecei com ela da mesma forma que com a diretora Priscila Genara. As impressões de Noy foram muito parecidas com as da diretora, porém, a atriz se adaptou com muita rapidez a proposta. Percebia isso durante a meditação, ela atingiu a imobilidade do corpo em poucas sessões.

Pedia à atriz que ela fizesse um relato escrito sobre a prática da meditação já que não tinha o hábito de escrever sobre os ensaios. Noy, nos conta,

---

<sup>24</sup> Entrevista dada a revista *Época* em 08/2008. Encontrada apenas em publicação *online*. Disponível no site <http://manancialdeluz.blogspot.com/2010/07/david-lynch-e-meditacao-pela-nao.html>

*As primeiras meditações foram muito difíceis para mim. Além de não conseguir não pensar em nada, meu corpo me incomodava. Minha coluna e minhas pernas doíam, minha cabeça coçava. Sempre havia algo que me dava uma vontade imensa de “me mexer”. Aos poucos estas angústias corporais foram passando, e eu consegui ficar mais tranquila em relação ao meu corpo, se minha perna doía, sem fazer alardes, eu a trocava de posição. Depois das dificuldades corporais estarem relativamente controladas, minha próxima etapa foi em relação aos pensamentos que insistiam em se instalar na minha cabeça. Eu não conseguia “esvaziar” a cabeça nem estourar as bolhas de pensamento que surgiam. Os pensamentos vinham e ali ficavam ... aos poucos comecei a “controlar” o tempo de permanência deles. Assim ao passar dos ensaios eu consegui “ter a consciência” de finalmente enxergar os pensamentos como bolhas - eles vem e vão. Outro fator que contribuiu para minha evolução no controle dos pensamentos, foi a respiração. Se minha cabeça estava cheia de preocupações e os pensamentos insistiam em permanecer, eu me concentrava na respiração. Pensava: para onde estou mandando o ar; o ar entra e sai... Assim, concentrada na respiração, eu “esquecia” dos pensamentos que assomavam minha cabeça. Sinceramente, ainda não consegui atingir momentos de pleno vazio, mas já estou satisfeita com a influência causada até aqui no meu trabalho como atriz e mesmo na minha vida pessoal. (NOY, 2010, Relato escrito da prática)*

Creio que esta adaptação esteja relacionada com o fato de que a atriz tenha chegado num ambiente previamente preparado, onde as pessoas já haviam estabelecido a meditação como a busca pelo *estado de vazio* ou *passividade* para a criação.

Não tínhamos mais dúvidas sobre a pertinência desse processo. A atriz, então, entra no trabalho já encontrando a proposta de forma previamente esclarecida. Em um de nossos encontros, Noy comentava que identificou na prática da meditação, um *estado* parecido com o que encontrava quando fazia aulas de *Eutonia*<sup>25</sup> e disse se arrepender de não ter aproveitado mais este exercício.

Mas, sempre há tempo. A diretora Priscila Genara propôs este trabalho após uma sessão de meditação. Tive a oportunidade de experimentar esta disciplina junto à atriz e a diretora no ensaio. Ela tem realmente muita conexão com a meditação, a princípio é parecida

---

<sup>25</sup> A Eutonia é uma disciplina criada por Gerda Alexander que pretende possibilitar o sujeito a ter controle do próprio corpo e, assim, um tônus equilibrado e em constante adaptação. Do grego *Eutonia* significa o bom tônus. (PADILHA, 2010, p. 30)

com exercícios de yoga, nos quais ficamos um tempo parados em determinadas posições.

Assim como no seu aquecimento, Genara acessou o estado proporcionado pela meditação, Noy teve a mesma percepção através da Eutonia.

Contudo, na sequência do seu trabalho com a atriz Genara continuou com a meditação e o treinamento *clownesco*, através de improvisações livres, e depois direcionando para o texto “Canção de Ninar” de Samuel Beckett. Como também, além da Eutonia, incluiu na preparação da atriz procedimentos utilizados pelo ator Thomas Leabhart<sup>26</sup>, que foi discípulo de Étienne Decroux<sup>27</sup>.

Genara orientava Noy para a cena, onde buscava um encontro com o seu *clown*. Ao entrar no jogo livre, nas primeiras vezes, a atriz fazia uma ação que, a vista de Genara, parecia precipitada.

A diretora, então, pedia para que Noy observasse o espaço cênico e esperasse por uma vontade, uma imagem ou um problema que nascesse desta relação com a observação. A partir dessa condição estabelecida, a atriz iniciava o jogo e realizava ações. Quando se esgotavam as possibilidades criativas, Genara pedia para Noy que se retirasse da cena e desse um passo atrás. A experiência anterior da diretora é agora repassada para a atriz e se transformava em um procedimento.

No decorrer das experimentações, a improvisação a partir do jogo livre era apropriada ao texto “Canção de Ninar”, e assim algumas cenas iam sendo montadas. No entanto, ao demonstrar para a orientadora da pesquisa, foi chamada a atenção de que a diretora e a atriz ainda estavam trazendo algumas marcas daquela antiga concepção de *clown*, cujo tipo de movimento não era conectado ao texto de Beckett.

---

<sup>26</sup> Leabhart foi aluno de Decroux e hoje é um dos disseminadores de seu trabalho, oferecendo cursos e workshops por várias partes do mundo.

<sup>27</sup> A teoria de Decroux é fruto de uma longa experiência prática como ator, que começou na escola Vieux-Colombier, dirigida por Jacques Copeau e Susane Bing. Decroux aprofundou seu trabalho na prática do mimo corpóreo, que teve como origem a disciplina chamada “máscara”, ministrada na escola.

Com isso, Genara comenta no ensaio que tanto quanto a atriz, ela também precisa continuar com a meditação em prol de um “descondicionamento” enquanto diretora. Como também elenca novas formas de se trabalhar no processo.

Noy, ao longo da proposta vai compreendendo cada vez mais a relação meditação/vazio/*clown*. No decorrer do trabalho fica clara a “limpeza” no corpo da atriz. Com certeza, isso também está relacionado a sua maturidade artística e disponibilidade para o trabalho.



Figura 4

Em um dos ensaios a atriz contou sobre a experiência, dizendo que algumas vezes “não fazia nada por medo de ser ridícula, ‘clichê’” e que “no início tinha medo de ficar desarmada”. No entanto, quando acolhe seus medos, sem julgá-los faz surgir a *Sabedoria do Espelho – Buda Azul* (Fig.4), e assim auxilia o processo do *clown*.

Pois, é demonstrando e assumindo sua falência e fracasso que ele surge. Conforme fala Bolognese no filme, se ele “erra” ou “acerta” tanto faz, tudo para o *clown* é aproveitado.

Estar livre para demonstrar o que sente, não esconder a alegria, a tristeza, o orgulho, ou o que for, é condição para o *clown*. Mais do que encontrar “um estado”, no *clown*, é preciso assumir “o estado” em que se encontra em cena. O *clown* não está separado do ator.

Nesse sentido a meditação pode ser um meio extremamente hábil para atingir esta percepção. Ao meditar percebemos como construímos nossas fixações. Compreendemos que esta construção não é sólida, manifestamos todo tipo de identidade, “boas”, “ruins” ou indiferentes. Mas não somos efetivamente isso ou aquilo.

Tal entendimento pode nos libertar do apego as nossas identidades. O medo de ser “clichê” ou considerado “um mau ator”, nos trava a ação de se expor ao risco do desamparo, ao ridículo, ao desconhecido. Quanto mais livre das identidades, menos se quer defender e assim podemos brincar mais com nossas próprias fixações em cena. É preciso, porém, possuir essa coragem para doá-la. O que não é nada fácil, pois somos treinados ao longo da vida para agirmos ao contrário. Ao invés de desarmar, armar. De amar, ser amado. Entre tantas outras coisas.

De modo algum pretendo mudar as formas de agir no mundo, até porque as identidades também são meios hábeis. Cumprimos papéis em nossas vidas. Mas, não precisamos nos fixar neles, até porque eles não são fixos. Mesmo que eu seja atriz por um longo período, um dia irei envelhecer, ficar doente ou morrer. Sendo que a morte é a possibilidade de todas as possibilidades, segundo o filósofo Martin Heidegger (1889)

Ela é inevitável e está junto a qualquer escolha a ser feita na vida. Posso optar por ir ao supermercado ou viajar para o Pólo Norte, em qualquer uma delas a possibilidade da morte é latente. Não se sabe ao certo o que acontece depois dela ou se acontece algo, a questão é que a identidade se dissolve e pode acabar a qualquer momento seja pela velhice, doença ou morte.

Este processo é cíclico. Seres vivos, idéias, pensamentos, ações, enfim, elas morrem, mas também nascem. Podemos renascer a cada instante.



Figura 5

Ao longo do descobrimento do seu *clown*, Noy foi renascendo e renovando suas primeiras concepções assim como Genara. O apego vai sendo superado através do acolhimento e em prol do benefício ao trabalho cênico. Surge a *Sabedoria da Equanimidade - Buda Amarelo* (Fig.5) novamente.

Parece-me que, quanto mais o ator estiver desapegado de suas virtudes ou imperfeições, mais ele as revela no trabalho do *clown*. Por isso, o *clown* tem tantas faces. Ele pode ser um assaltante, um assassino, uma freira, um monge. O *clown*, manifesta o que no budismo chamamos de luminosidade da mente, que brota junto a vacuidade. Como apresentei no capítulo 2, vazio é luminosidade. Condição que também diz respeito a todas as formas de criação do ator. O teatro em si é um exemplo de luminosidade. E, neste processo de criação o vazio literalmente é forma

*É interessante notar que o próprio espaço vazio ao qual recorro parece muito oportuno a uma montagem beckettiana. As peças de Beckett trazem em sua constituição referências a um vazio, provocado muitas vezes pelo silêncio, que deve ser construído na encenação. Pensava, pois, em incorporar à minha montagem esse vazio que trabalho na meditação. Já fizemos alguns experimentos, tentando transportar o vazio pré-expressivo para o vazio expressivo da cena. Ele parece estar vinculado a um tédio, um cansaço, um esgotamento beckettiano. Estados possibilitados pelo trabalho com as circunstâncias do texto. (GENARA, 2010, p. 31)*

Este é um aspecto singular que se deu nesta pesquisa, pois a dramaturgia de Beckett elenca a repetição, o silêncio e o vazio como elementos constitutivos da encenação em praticamente todas as suas peças. No entanto, o vazio em Beckett parece ser o contrário do vazio da meditação.

Conforme comentado anteriormente, na meditação o vazio é luminosidade, possibilidade, e em Beckett aparenta estar vinculado a um tédio, cansaço e esgotamento. Ao conversar com o grupo sobre esta diferenciação, Noy falou que a meditação poderia gerar uma “presença na ausência”, ou “tirar o ‘espetacular’ da presença”.

*(...) acredito que a meditação contribuiu para que eu encontrasse um novo “estado” de presença cênica. Sem ter a necessidade de pular por 2 horas, por exemplo, a concentração, a serenidade e a “calmaria” encontrados durante o processo de*

*meditação foram essenciais para a proposta cênica sugeridos pela diretora. A respiração tranquila e presente que se manifesta durante a meditação foram levados para a cena, atribuindo outra qualidade ao trabalho do ator. A inquietude do “fazer algo” em cena passou. Amparada pela respiração e pela concentração, a tranquilidade e o estar em cena, (sem nossa bengala já cristalizada do que fazer em cada situação) ficaram mais orgânicos, pois justamente, não havia a preocupação de fazer algo o tempo inteiro. (...) Começo realmente a perceber que o ator pode estar presente e com energia sem precisar recorrer ao exercícios de exaustão, por exemplo; que ao meu ver, são importantes para a formação do ator, e não devem deixar de ser praticados, mas também não devem ser tomados como único modo de acessar a presença cênica. (NOY, 2010, Relato escrito sobre a prática)*

Salvaguardados conceitos e estudos sobre espetacularidade, entendo que a atriz tentou falar sobre alguns treinamentos que, buscando trazer a presença cênica para o ator, adotam um conteúdo virtuosístico que algumas vezes podem acabar fazendo com que o ator se preocupe mais com o efeito da técnica em seu corpo do que a própria atuação.

Ioshi Oida (2007, p. 71) ajuda a esclarecer esta questão,

De certo modo, existem dois elementos que concorrem para uma boa atuação: domínio técnico e fluidez mental. Em termos de treinamento, trabalha-se para desenvolver e aprofundar esses dois elementos ao longo de toda vida. (...) Fluidez mental e domínio técnico do corpo estão totalmente presentes quando se atua. Nessa situação, eles se manifestam nas expressões interna e externa. Equilibrar o movimento interno com a atividade externa é uma tarefa delicada, porém, se realizada habilmente, dará um rumo incomum e interessante ao nosso trabalho. Por exemplo, digamos que a ação no palco seja muito violenta e apaixonada. Se internamente o estado for o mesmo, a atuação poderá parecer tensa demais. Neste caso mantemos a parte interna bem tranqüila. Se, ao contrário, estivermos interpretando um sujeito calmo ou entediante, e nosso interior estiver no mesmo estado, corremos um alto risco de que a interpretação seja extremamente insípida. Neste caso, o interno tem de trabalhar fortemente com intensa concentração e energia.

Então, a meditação poderia trazer para o ator uma vivacidade interna através do silêncio e do vazio “bem-humorado”, enquanto que externamente, na visão do espectador aparecem o tédio e o esgotamento. Oida complementa dizendo que um elemento de contraste no uso do corpo cria uma apresentação muito mais intrigante e refinada.

Esta citação de Oida traz a lembrança Lama Padma Santem em uma de suas palestras<sup>28</sup>, onde ele dá o exemplo de um avô jogando xadrez com o neto. Ele nos diz que o neto está 100% dentro do jogo e o avô está 100% dentro e 100% fora do jogo de xadrez. Ou seja, o neto é o ator que está “possuído” pelo jogo, o avô o ator que “possui” o jogo. Há neste último maestria e envolvimento. Interno e externo neste sentido são contraditórios, porém o foco da atenção está todo no presente.

Após um período de dois meses experimentando, algumas mudanças foram se delineando. Porém, ainda não existia um consenso entre a orientação e a orientanda em relação ao trabalho prático, havia divergência sobre figurino, cenário e interpretação. Embora muito tivesse andado o trabalho ainda não atendia ao universo beckettiano.

A pesquisa passa pela qualificação. Vários pontos foram levantados. Muitas discussões e reflexões apontavam para a permanência de algumas coisas e a desconstrução de outras. Era preciso realmente se desfazer das antigas concepções.

Estes são momentos preciosos dentro do trabalho, embora não tenham uma aparência confortante. Bem pelo contrário, eles parecem cruéis. Dentro do ensinamento budista existem as deidades iradas<sup>29</sup>, suas imagens são aparentemente agressivas, entretanto, elas representam sabedorias. Nestas imagens iradas, assistimos ao desenrolar de uma guerra interior: a sabedoria destrói a raiva, apego e ignorância.

Essas sabedorias agem como se dessem choques súbitos, lembretes constantes, uma qualidade desperta. Uma sacudida repentina que nos aviva a memória. É uma consciência irada porque envolve o salto. Este salto necessita de certa forma de energia para romper a confusão. É a ira sem ódio, o vasto alcance das divindades iradas é simplesmente uma expressão do poder da compaixão.

---

<sup>28</sup> Palestra, “Equilibrar e harmonizar diferentes papéis. Um desafio doloroso ou um caminho possível?”, proferida pelo mestre Lama Padma Samten, dia 24.09.2010, na Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS)

<sup>29</sup> Sobre este aspecto também há um vasto ensinamento dentro da linhagem Vajrayana do budismo.

Assim, é importante entender que, nem todas as atitudes ou situações de ira são manifestações de sabedoria, o que as difere é a motivação que impulsiona a ação que é dotada de compaixão.

Como escrevi no começo deste capítulo, um processo de criação cênica não se dá apenas no ensaio, está para além dele. Muitas são as adversidades.



Figura 6

Porém, Genara e Noy, mais uma vez transcenderam as dificuldades transformando-as em meio hábil para avançar no processo. Surge então, a *Sabedoria da Causalidade - Buda Verde* (Fig. 6), que tem como ação principal destruir a negatividade aparente.

Conversando sobre esta etapa do processo, a diretora contou que por estar praticando a meditação conseguiu não responder de forma condicionada a realidade externa, como também aos seus pensamentos e sensações. Isto se estabelece porque as emoções perturbadoras foram percebidas no momento em que surgiram e por isso, dissolvidas imediatamente. Isto só pode acontecer a partir da motivação e da ampliação da percepção de si no “aqui e agora”.

Após a qualificação ocorreram algumas mudanças na encenação. A atriz agora, focaria suas ações apenas na cadeira e o grupo exploraria ainda mais as sonoridades e ritmos do que o significado do texto propriamente dito.

Em um dos nossos encontros, minutos antes de começar o ensaio, Noy perguntou se eu conhecia a meditação transcendental praticada pelo cineasta David Lynch. Uma colega sua de trabalho havia comentado sobre o procedimento, o qual chamou a atenção da atriz por trabalhar com imagens mentais.

Disse a ela que conhecia, mas nunca havia praticado. Fiquei pensando na importância da imagem nesta pesquisa, a qual é muito utilizada no trabalho vocal. Relendo o texto “Canção de Ninar”, tive a idéia de inseri-lo na *shamatha*.

O procedimento foi o seguinte: previamente eu dividi o texto aleatoriamente, formando assim pequenos versos e coloquei-os dentro de um saquinho plástico. Quando fossemos fazer a *shamatha impura* cada uma tiraria um dos versos e colocaria na sua frente. O foco da meditação estaria no texto, ao invés da respiração. Continuaríamos dissolvendo os pensamentos que invadissem a contemplação do texto. A idéia era deixar que as imagens fluíssem do jeito que viessem. Logo depois, faríamos a *shamatha pura*.

Após a prática tive um retorno curioso. Tanto Noy como Genara ficaram confusas. Noy, disse que já tinha várias imagens construídas do texto, então, enquanto lia a sua parte sorteada gerava apenas as imagens que já conhecia.

Genara disse que o que ela via era apenas a folha de papel com letras em cima e que por isso ficou repetindo as palavras mentalmente. O que lhe chamou atenção, pois várias sonoridades foram surgindo internamente. A diretora se perguntou como seria exteriorizar estas sonoridades. Refletiu sobre isso um tempo, mas a curiosidade ficou em aberto.

A minha prática também foi confusa, vejo que a proposta estava no sentido contrário do que estávamos acostumadas a fazer. Restringimos o foco para diminuir o fluxo de pensamentos e o que propus foi trazer mais um elemento para excitar a mente.

Como Genara, fiquei fixada na imagem da palavra no papel. Sem necessariamente relacioná-la ao seu sentido, meu verso era:

À espera de um outro  
De um outro como ela  
De um outro ser como ela  
Um pouco como ela  
Errante como ela  
Daqui de lá  
Tudo olhos

Após um tempo com atenção na palavra, imagens entrecortadas começaram a surgir. Noy vinha em minha mente sentada em sua cadeira de balanço, com os cabelos escabelados, um chapéu, um figurino com casaco e saia preta, parecido com o que a personagem utiliza e um sapato estilo *scarpin* preto. Na sua frente surgiu um homem sem rosto, de terno e gravata. Noy levantou e começou a fazer movimentos com a gravata do homem, utilizando-a como se fosse uma coleira de cachorro.

Segundo Sogyal Rinpoche, estas imagens nada mais são do que o *cavalo indomável da mente*, saltando pelo espaço. Isso reforça o que os mestres falam sobre não “lutar” com a mente, tentando à força cortar os pensamentos. Eles já vêm cortados. Nossos pensamentos representam a própria impermanência da vida.

David Lynch foi um dos artistas que levou a fundo esta percepção, fazendo disso parte do seu processo criativo. O cineasta conta que seria maravilhoso se o filme inteiro surgisse na sua cabeça, mas para ele vem em fragmentos e o primeiro fragmento delineia todo resto. O filme *Blue Velvet* surgiu sob a forma de lábios vermelhos, gramados verdes e a canção *Blue Velvet*. A idéia seguinte foi à visão de uma orelha sobre a relva. E estas foram às peças fundamentais para montar o restante do filme.

Entretanto, o cineasta adverte que ninguém usa a meditação para obter idéias, o que se faz nela é “expandir o reservatório e sair dele revigorado, com muita energia e aberto para as idéias que virão”. Mais adiante Lynch confessa que em um caso particular utilizou a meditação para “ter idéias”, segundo ele foi a única vez que fez isso, e diz ter dado certo. No meu caso creio que exagerei na ousadia do exercício, mas o sapato *scarpin* que apareceu na minha imagem, hoje faz parte do figurino.

Após esta experiência ficamos um tempo conversando e “tendo idéias”, mas elas não cabiam dentro do que já vinha sendo feito. Como também, não tínhamos tempo para tantos experimentos. Lynch também nos diz que talvez uma boa idéia não passe de bom senso!

Então, continuamos no nosso caminho. Genara, enquanto diretora continuava dando seu “passo atrás”, agora na direção. Quando avançavam muito rapidamente, ela voltava e repassava a cena mais detalhadamente. Noy, cada vez mais compreendia a proposta corporalmente e a relacionava com a cena.

Os experimentos com a voz na cena eram muito férteis, haviam várias propostas. Contudo, como espectadora e pessoa participante do processo, sentia necessidade de escutar o texto sem muitas variações vocais. Comentei com Genara esta impressão e ela disse também estar pensando nisto. Imaginei uma forma de inserir a meditação na construção vocal da cena. Algo que fizesse aparecer um texto “branco”.

Após a experiência dos versos, procurei não inventar muita coisa e fazer algo mais simples. Lembrei-me da meditação andando, na qual o foco é a respiração e o passo. Pensei que a atriz pudesse falar o texto acompanhando o passo da caminhada da maneira mais orgânica possível. Variando os ritmos e as velocidades, mas sempre mantendo a atenção na respiração e no passo.

Encontrei no mestre Thich Nhat Hanh, não só uma referência para a meditação andando, mas uma convergência de idéias, pois Hanh insere em suas práticas também a palavra conectada a respiração. Elas vão desde a contagem dos passos, até a geração de imagens. O mestre nos deixa a vontade para usar a criatividade e sabedoria, ressaltando que a meditação é para nosso bem-estar e não um trabalho forçado.

Começamos a experimentar a meditação andando com a inserção do texto de Beckett. Fazíamos todas juntas a *shamatha* e depois Noy, fazia a meditação em pé com o texto.

Na primeira vez ela não ficou muito tempo em silêncio, deu alguns passos e já inseriu o texto. Nós não tínhamos estabelecido nenhuma regra para a atriz. Disse a ela apenas que caminhasse e falasse, dando atenção ao passo e a respiração. Salientei que, na medida que fosse fazendo poderia transformar a fala.

Ficamos observando Noy. Genara achou muito interessante o efeito da prática, dizendo que um texto “branco” lhe diz muito e que “se

a gente fosse genial faria toda a encenação assim”. Eu fui absorvida pelos passos de Noy e tinha a sensação de que respirava com ela. Parecia que sentia quando havia conexão e desconexão entre fala e passo.

Mesmo a desconexão de Noy não perturbava, pois percebia que ela estava consciente do que fazia. Isso foi confirmado após a prática, o que a atriz dizia ter feito era exatamente o que eu via e sentia.

Relendo o livro do mestre Hanh, encontrei uma passagem em que ele conta sobre soldados sobreviventes da guerra do Vietnã, que procuraram a sua comunidade para meditar. Alguns deles haviam perdido as pernas ou os braços, sendo assim, tiveram que encontrar um meio para que eles praticassem a meditação andando.

O mestre pediu para que se sentassem numa cadeira, escolhessem alguém que tivesse praticando e se tornassem uma só pessoa com ele, seguindo seus passos com plena consciência. Foi esta a sensação que tive ao observar a atriz.

Neste dia a orientadora do trabalho foi ver o que tinha sido feito até aquele momento e um de seus comentários foi sobre a voz que surgia no primeiro momento da cena. Segundo a orientadora, ela entrava “muito depois do corpo”, no sentido não só de tempo, mas também de intensidade.

Após algumas conversas sobre a experiência estabelecemos que primeiramente a atriz poderia ficar um tempo maior andando em silêncio no ritmo inicial, sem variações. Percebemos que a sonoridade emitida neste ritmo trazia a voz “branca” que estávamos procurando.

Denominamos voz “branca”, porque ela é praticamente isenta de efeitos, no entanto, nos captura. A impressão que se tem nesses momentos é que, como espectadora, surge um interesse imediato pela história. É como uma conversa em que você se sente cordialmente convidado a escutar.

No ensaio posterior repetimos a prática. Propus que fizéssemos 10 minutos de meditação sentadas e todas juntas a meditação andando

por mais 10 minutos. Ao terminar, eu e Genara ficaríamos observando e Noy receberia o texto nas mãos continuando sozinha.

Como comentei anteriormente, a meditação em conjunto é muito importante. E naquele dia foi singular. Geralmente, na meditação andando ficamos um atrás do outro, neste ensaio iniciamos todas no mesmo passo e nos dispersamos no espaço da sala. Não nos víamos em alguns momentos, mas ao nos reencontrarmos estávamos no mesmo passo.

Nosso tempo acabava, entreguei o texto a Noy e perguntei para a diretora quantos minutos deveria marcar. Ela pede que deixe fluir. A atriz segue caminhando, Genara se alonga no chão e eu vou sentar-me. Ouvimos a voz de Noy. Quase que ao mesmo tempo dissemos: “Isso é muito bom!”

Fomos atravessadas pela voz que se fazia diante da palavra.

Pensar não é ter idéias, gozar de um sentimento, possuir uma opinião, pensar é *esperar* em pensamento, ter corpo e espírito em acolhida. O pensamento não pega, não possui nada: ele vela, espera. Da mesma forma, falar não é ter algo a dizer e saber se exprimir, mas esperar também a fala. A fala é sempre como uma dança de espera que esperaria a fala. Não algo que emite mas algo que recebe. *Invisível e agora diante de nós*, ela se oferece ao presente. A fala leva adiante dela a surpresa de falar e nosso primeiro silêncio diante das palavras.(NOVARINA, 2003, p. 17-18)

Silêncio de vida sonora abundante, uma não-intenção intensa, uma passividade ativa. A respiração, o passo, o corpo, a sonoridade, acolhiam o espaço/tempo presente. Chamavam nossa atenção sem o mínimo de esforço aparente.

Noy ficou um tempo nesta forma, depois começou a fazer variações também interessantes. Genara pede para a atriz repetir o que tínhamos achado “bom”. Noy retorna ao ritmo da passada, é difícil voltar para aquela sonoridade.

Sabíamos porém, agora como fazer. No próximo encontro nada de variações. Esse ensaio foi motivador também, pelo fato de Genara ter percebido que havia cristalizado a sua meditação, mas que na caminhada conseguiu encontrar novamente aquele “estado vazio”

pacífico. Esta percepção é muito relevante. Lama Samten, costuma alertar aos praticantes para que não “enrijeçam” sua prática.

Há um aspecto muito sutil do processo, que justamente por essa sutileza é difícil de ser percebido. A questão é que este “vazio” é construído, o estabelecemos a partir da concentração de nossa atenção na respiração. Encontrando assim um outro estado da mente, no entanto, este é um primeiro passo. A idéia não é permanecer nesta construção, mas chegar ao que no budismo chama de “presença plena”.

O vazio é um meio hábil para estar presente e alerta ao aqui/agora. Isto é frisado pelos mestres.

Neste dia eu estava muito cansada, na mente pairavam várias “bolhas” de pensamentos e informações. Isto é curioso. Pois, a meditação é o oposto do que estou fazendo na vida. Principalmente, quando se está numa pós-graduação. Várias informações, relações e deduções permeiam a vida de um pesquisador. Este aspecto, entretanto, pode ter o efeito reverso e facilitar a meditação. Neste trabalho, podemos utilizar o obstáculo como caminho.

Por estar com a “cabeça cheia”, um pouco mais de espaço torna-se uma necessidade. A meu ver, não é humanamente possível estar o tempo todo com o intelecto ativo, chega um momento que as informações “desviam” de você. Então, quando paramos para iniciar a meditação, o acesso a quietude foi instantâneo.

Quando meditamos neste ensaio, tinha impressão que um peso havia escorrido pelo corpo me fazendo sentir ainda mais o contato com o chão, proporcionando assim uma leveza do tronco pra cima. Lembrei-me da imagem “cabeça-balão”, que minha professora de expressão corporal II, na Faculdade de Artes do Paraná usava de exemplo para explicar como seria uma não tensão na região do pescoço para cima.

Ao conversarmos após a prática foi unanime esta percepção. Naquele dia a meditação nos proporcionou um revigorar das nossas forças para o trabalho. Nós três estávamos com as mentes “muito ocupadas”.

Noy ao repassar as cenas envolveu-se ainda mais com o que acontecia ali diante de nós. A atriz deu um outro tempo para que as coisas acontecessem, nos pegava de surpresa por algumas vezes. Sabíamos o que acontecia do começo ao fim e mesmo assim nos surpreendíamos.

No ensaio seguinte não foi diferente. Várias idéias surgiram a partir do texto “branco”, que gradativamente foi se transformando em outra sonoridade. Noy, na medida em que foi estabilizando a organicidade de sua voz, deixou-se levar pelo ritmo do passo e da respiração, que iam se arrastando e pesando cada vez mais. Mesmo assim, a atriz não perdeu a projeção da voz, o tom era grave, porém a intensidade forte.

Outro fato interessante que aconteceu neste ensaio foi o avistar de uma pomba. Noy conta que na meditação andando, estava indo em direção a janela e lá viu uma pomba parada que fazia alguns movimentos com o pescoço. Na peça a personagem criada pela atriz, também fazia alguns movimentos com o pescoço. A atriz experimenta a qualidade de movimentos da pomba em meio a sua apresentação para nós. De pronto a diretora achou muito bom e aquele movimento da pomba foi inserido na sequencia.

Este acontecimento reafirma a importância da *atenção plena, passividade criadora, calma interior*, ou qualquer forma de trabalho que disponha de um tempo para a não-ação, que se evidencia como ação.

Noy ao final deste ensaio disse estar “perdendo o medo de brincar com o silêncio”. Ela assume as pausas agora no corpo, elas são parte não só da cena, mas da organicidade da atriz.

A percepção da atriz vai ao encontro das palavras da performer Meredith Monk. A artista na introdução do livro *Dharma/arte: A Percepção Verdadeira*<sup>30</sup> fala sobre a relação do seu trabalho com a meditação. Ela nos diz que estes ensinamentos foram um rico lembrete

---

<sup>30</sup> Este livro será lançado ainda este ano. Por enquanto estão disponíveis por meio eletrônico a introdução e o capítulo 1. C:\Users\ROCHELE\Desktop\Dharma-Arte a percepção verdadeira (amostra-sample).mht

da razão pela qual se tornou artista e que quando canta se vê como um condutor dessas “energias fundamentais”. Monk, (2010, p. 21) explica:

Quando comecei a trabalhar com esses ensinamentos e práticas, tive consciência de que, encobrindo aquilo que Trungpa chama de nossa “bondade fundamental”, está o sentido de terror do qual ele fala, e muito do que fazemos é uma reação a ele. Nossa agressão tem a ver com o medo. Foi uma revelação descobrir isso em mim mesma. Como artistas, estamos sempre lidando com esse medo, sempre que começamos uma nova obra, porque então estamos nos permitindo nos expor ao desconhecido. Basicamente, é uma tela em branco, começamos do nada, nada sabemos. Cada vez que criamos uma obra, o medo está sempre lá, sempre o estamos trabalhando, brincando com ele, permitindo que o interesse e a curiosidade pelo que fazemos se torne mais forte que a ansiedade. Então de fato ultrapassamos o medo, e surge um sentido de descoberta.

Noy encontrou sua “bondade fundamental” através de um eixo pacífico que não permitiu que emoções perturbadoras preenchessem o espaço da descoberta. Não foi preciso combater o medo, pois ele não foi visto como um inimigo, mas como algo em trânsito. Ele visitava e conversava com o corpo da atriz e depois se despedia. Tudo ao seu tempo.

Aliás, nessa montagem tudo vinha ao seu tempo. A diretora levava algumas propostas, mas as coisas eram feitas na medida em que o trabalho ia acontecendo. O “aqui-agora” era realmente um aspecto utilizado na criação.

A voz em “off”, por exemplo, foi um elemento da peça que ressurgiu como conseqüência do processo. A diretora tinha uma primeira idéia de inserir uma música na encenação. No entanto, esta proposta foi se perdendo ao longo do trabalho.

Ainda no ensaio da “pomba”, todavia surgiu a voz em “off”. O silêncio e a repetição estimulavam a sua presença na peça. A partir disso o grupo começou a testar várias formas de como este elemento poderia entrar. Eram o corpo e o pensamento unificados convergindo para a mesma direção. As idéias brotavam da relação com o presente.

No decorrer do processo elementos aparentemente duais como corpo/voz, roteiro/improvisação, vazio/idéia, se evidenciavam como partes de um mesmo todo, fronteiras que se misturavam e distinguiam continuamente.

Repenso, a partir destas observações, o próprio tratamento dado ao treinamento do corpo do ator, que por uma busca tão determinada pela organicidade da voz, do corpo ou da cena, acaba repartindo os elementos e isolando-os ao invés de integrá-los.

Com certeza é necessário um trabalho distinto, mas que amplie a percepção das peculiaridades dos elementos em relação ao todo e não uma especialização restrita ao objeto em si.

O encenador Jerzy Grotowski (2007, p. 159) ao explicar sobre trabalho vocal afirmou.

E o que é o instrumento vocal? É somente o lugar através do qual “isso” passa, é apenas um corredor. Nada mais. Não devemos fixar a atenção sobre nós mesmos, jamais, até mesmo se fixamos a atenção sobre o nosso corpo e não sobre o instrumento vocal, faltará sempre alguma coisa.

Fiquei tentada a continuar dissertando sobre a voz, relendo textos e escritos sobre este estudo. Porém, não vejo a necessidade de tal especificidade neste trabalho, pois ele demonstrou no exercício do fazer uma teia de relações que garantiram a integralidade do processo, através da liberdade para com as partes.

Quero dizer com isso que os vários aspectos trabalhados: *clown*, jogo livre, meditação, preparação do ator, texto, voz, corpo, ator, diretor e concepção cênica eram considerados com suas especificidades.

Não havia uma adequação da parte ao todo, num sentido de esforço de adaptação e sim um movimento das partes que constituía o todo. Passa o tempo e me vinha à mente, mas e *Beckett e a Cena Clownesca*? Imediatamente respondo-me: estão aí. A pergunta se perdeu porque não tinha mais razão de ser feita. Não havia mais resposta nem mais pergunta.

A atriz e a diretora fazem brotar de duas coisas uma terceira, que é única. Não se sabe onde começa uma e termina a outra. Beckett e Clown são agora uma unidade.



Figura 7

Surge a *Sabedoria de Darmata – Buda Branco* (Fig. 7), através do conhecimento perfeito das coisas na forma em que elas se manifestam. “(...) o que não se mostra diretamente e na maioria das vezes e sim se mantém velado frente ao que se mostra (...), mas ao mesmo tempo pertence essencialmente ao que se mostra (...)” (HEIDEGGER, 2005, p.66).

Sendo assim, respondo ao questionamento que fiz no início deste capítulo ao perguntar se a própria meditação não iria atuar em mim, enquanto pesquisadora, no sentido de fazer compreender ainda mais o olhar fenomenológico.

Entendo que não só a prática meditativa agiu diretamente nessa compreensão como também, vejo que o próprio olhar fenomenológico auxilia na compreensão do ensinamento budista. Sabedorias convergentes que brotam de lugares distintos.

Finalizava-se a estrutura da peça. Embora um processo de criação nunca pare, seguirei acompanhando os ensaios e propondo a meditação, mas considero este o momento que pontua até onde analisei a experiência.

### **3.3 Transformando a visão: Um olhar não-dual**

Durante esta experiência verificamos as relações de alguns princípios da criação cênica e da meditação tibetana abordados no subitem 2.3. Vazio, passividade criadora, presença plena, silêncio e escuta surgiram de fato em meio a esta proposta. Mas, elencar estas categorias e explicá-las separadamente era uma tarefa que me inquietava.

Outra constatação saltava aos meus olhos. No último “ato”, no dia em que Noy e Genara concebiam o final da peça, ficava evidente que não havia mais necessidade de distinguir corpo e mente, silêncio e escuta, movimento e não-movimento.

Mente, corpo, voz, movimento e silêncio eram um todo integrado. Uma idéia surgia de alguma parte, do movimento, da palavra, ou do pensamento. Este impulso não tinha um começo definido nem um fim.

Remeto-me ao músico John Cage, para tentar elucidar esta questão. Quando compôs a música “4’33””, o artista não tocava. A música é feita de silêncio. No entanto, ao estar em silêncio percebemos o som. Não existe apenas o silêncio e apenas o som, não há dicotomia. Cage experimentou entrar numa câmara à prova de eco, ele ouviu dois sons, um agudo outro grave: o agudo era o seu sistema nervoso, o grave, o seu sangue em circulação.

O poeta Augusto de Campos, considerado o primeiro a abordar artistas como Cage, nos explica que o compositor não está falando de um silêncio metafísico. “É, antes, um modo de apropriação do acaso, porque como realidade acústica, não existe: ‘Nenhum som teme o silêncio que o extingue e não há silêncio que não seja grávido de som’ ” (CAMPOS, 1998, p. 134)

Este experimento é esclarecedor, pois, se ficarmos em silêncio agora, por exemplo, podemos perceber neste exato momento a unidade e a distinção, mas não o isolamento. Basta a ampliação da percepção. Cage propôs isto, causou imensa polêmica, o que é muito compreensível e talvez fosse sua proposta. Vivemos presos a um modo de ver, condicionado a causas e condições.

Ao praticarmos uma meditação atenta e dedicada temos uma oportunidade de transcender as causas e condições determinadas. Manifestamos uma percepção nítida do aspecto convencional e o aspecto ilimitado como inseparáveis do mesmo fenômeno. O oitavo passo do Nobre Caminho que é a própria meditação significa a liberação completa de todos os sentidos convencionais, não há mais percepção dual.

Esse é o princípio da *Mandala da Cultura de Paz*. A *mandala* seria a outra dimensão da roda da vida. Algo distinto, mas não separado. Ao invés de usarmos as inteligências dos seis reinos, tentando sempre conquistar, defender ou controlar alguma coisa caminhamos pela perspectiva do olhar compassivo que compreende o outro no lugar onde está. Esta percepção se dá sem esforço quando compreendemos a co-emergência, a vacuidade e a luminosidade.

Este é um movimento complexo. Somos seres ainda cegos por nossos condicionamentos. Edgar Morin, no livro *Meus Demônios*, fala sobre suas experiências pessoais ao longo de seus envolvimento intelectuais, políticos e ideológicos, nos ajudando a entender uma atuação através da *Mandala da Cultura de Paz* a partir da visão da *Ética da Compreensão*.

Morin começa citando nomes da história ocidental que foram considerados assassinos ou criminosos pela sociedade. E diz que nossa tendência é reduzir o ser humano ao seu crime. Desejamos que eles sejam criminosos permanentemente, diz Morin, não se quer compreender que nenhum criminoso é integralmente criminoso. Esclarece Morin (2003, p. 91-98),

Compreender por que e como “eles” chegam a idéias, opiniões e crenças que julgamos absurdas ou ignóbeis conduz-nos a uma ética da compreensão. A compreensão deve preceder o julgamento e até mesmo a condenação. (...) A compreensão não desculpa nem acusa. Compreender é compreender como se odeia e se despreza. (...) A ética da compreensão exige argumentar, refutar, em vez de excomungar e lançar anátemas. (...) A compreensão para com aquele que comete o mal apenas completa a compaixão para com aquele que sofre o mal. (...) *O que une a ética da compaixão à ética da compreensão é a resistência a crueldade do mundo, da vida, da sociedade e do ser humano*

Compreender o outro em seu contexto não é tarefa fácil. Porém, Morin, compreende a visão de que não somos identidades fixas em nossos corpos. A ética da compreensão envolve o olhar compassivo das *Cinco Sabedorias* sobre si mesmo e sobre o outro.

Morin compreende a “crueldade” porque também já esteve neste lugar, achando que seus inimigos deveriam morrer. Para ele, naquele momento, esta era a única certeza, era o “melhor” que poderia ser feito.

O ser humano tem poderes ilimitados, é pura luminosidade, uma idéia é capaz de mover uma nação. Estas ações podem estar atreladas as inteligências da roda da vida ou da *mandala*.

Na *Mandala da Cultura de Paz*, não faz sentido buscar pela paz com guerra. Esta seria uma inteligência da roda da vida ligada ao orgulho e a raiva, que certamente obtêm resultados, porém muito relativos.

Na *mandala* a própria busca já é o encontrar. Pois, aceita o outro como legítimo outro na convivência. Não há porque guerrear. Nem conosco mesmo, compreendemos nossos próprios condicionamentos e assim como na meditação não damos solidez a eles. Por isso é tão importante a prática formal, o retirar-se. E para isso não é preciso ir às montanhas do Himalaia.

Neste trabalho o pouco que fizemos foi muito se pensarmos nas condições atuais de nossa contemporaneidade. É provável que não tenhamos atingido a mais absoluta visão não-dual, no sentido de perceber todos os aspectos de nossas vidas desta forma.

Mas, compreendemos a nós mesmos em meio ao nosso próprio fazer,

*A meditação contribuiu para um melhor conhecimento de mim mesma, este tempo precioso do “parar” influencia na cena, onde o “parar” também é necessário. É preciso tempo para construir as reações no corpo, e ao respeitar este tempo, a cena torna-se verdadeira. Não se trata de fazer tudo em câmera lenta, falo aqui de respeitar uma lógica corporal, e o ouvir o corpo é um exercício que eu atribuo também à meditação. (...) A meditação foi realmente uma descoberta para mim neste processo. Não imaginava o quanto diretamente ela poderia influenciar no trabalho do ator. O processo de meditação é como o processo de trabalho do ator. É necessário se descobrir, respeitar seus tempos, e criar sua própria maneira de “meditar e atuar”. Pelo que pude perceber não acredito que exista uma forma correta ou mais eficaz de se meditar; como no palco, cada pessoa vai encontrar sua maneira individual, vai adaptar os conhecimentos adquiridos conforme suas necessidades. (NOY, 2010, Relato escrito sobre a prática.)*

#### **4. A ARTE COMO PRÁTICA ESPIRITUAL: CONSIDERAÇÕES FINAIS**

No primeiro capítulo deste trabalho contei um pouco de como foi a experiência na graduação. Depois, no terceiro capítulo, descrevi e analisei a experiência recente. Após toda reflexão intelectual, prática meditativa e convívio com o grupo atual, percebi um fator que esteve presente nos dois processos de criação, mas de formas diferentes. Foi este o aspecto da paisagem.

Não posso responder por meus colegas, mas posso opinar como alguém que vivenciou aquele contexto. Na experiência anterior eu havia cristalizado, fixado alguns pré-conceitos frente ao grupo. Assim não poderia haver nenhum pequeno espaço de pensamento que já não estivesse cheio de idéias formuladas.

Se minha paisagem atual estivesse condicionada a julgamentos como aquela eu teria tido dificuldades com a pesquisa recente. Mas, com o auxílio da meditação mantive minha mente sempre alerta e aberta. Embora não conhecesse Genara e Noy muito bem, confiava na proposta e nas pessoas. Uma confiança no acaso, no acontecimento que se dá na presença e no presente.

Nos momentos em que conectamos outra maneira de conceber a realidade, como no caso de um processo de criação cênica nos aproximamos da *Sabedoria Darmata - Buda Branco*.

Se aprofundarmos ainda mais sobre o que significa sua sabedoria encontramos o que o ensinamento chama de “liberação” ou visão absoluta, na qual nascimento, vida, decrepitude e morte são superados e a natureza que não nasce e não morre é realizada. Surge a experiência do corpo dos Budas.

Não teria como explicar a “liberação”, até porque, creio que não a encontrei. Porém, segundo os ensinamentos, todos nós somos Budas em potencial, mas dormindo. Relembrando que Buda não é “o” ser, não é uma pessoa. Buda é uma condição de liberação dos nossos condicionamentos e julgamentos. Esta Sabedoria nos permite não dar concretude demasiada às situações ou a qualquer coisa que nos afete. Tornando-nos corpos de passagem.

Compreendo esta liberdade a partir da presença plena. Da reunião que faz do acontecimento teatral momento único, lugar do “aqui-agora” e do encontro. É no compartilhar dos olhares individuais, que fundem-se as concepções, e dá-se origem a outra forma.

Sendo este um momento sagrado do teatro. O diretor Peter Brook (2000, p. 52) observa que,

A grande pergunta que os seres humanos fazem eternamente é: “Como devemos viver?” Mas as grandes questões permanecem completamente ilusórias e abstratas se não houver uma base concreta para sua aplicação na prática. O teatro é maravilhoso porque é justamente o ponto de encontro entre as grandes questões da humanidade – a vida, a morte – e a dimensão artesanal, extremamente prática. É como fazer louça de barro. Nas grandes sociedades tradicionais, o oleiro é visto como alguém que vive às voltas com questões transcendentais, ao mesmo tempo que fabrica sua bilha. Esta dupla dimensão é possível no teatro; na verdade é o que lhe confere todo valor.

É na prática artesanal do fazer que entendi o teatro como prática espiritual. O processo de criação com todos os seus obstáculos internos e externos fazem brotar o milagre do espetáculo. Milagre, porque se formos pela lógica racional de causa e consequência, muitos seriam os motivos que impediriam a concretização deste feito. A não ser um esforço conjunto, que vê as diferenças e os obstáculos como oportunidade de diálogo e recriação da realidade aparente.

Repassando por minhas experiências teatrais, vejo que uma condição para que esse movimento aconteça de forma contínua, é a não condição. Ou seja, não é necessária uma lei que obrigue alguma coisa a ser feita. Corpo, fala, mente, energia e paisagem estão voltados para um único fim que beneficiará todas as partes.

Este comprometimento nos auxiliou a dissolver os empecilhos que brotam no nosso dia-a-dia que pouco nos convida a parar. Trazendo a mente de volta para casa. Na própria ação de sentar serenamente, já estamos entrando em contato com uma outra maneira de estar no mundo.

Parar, respirar e dar um passo atrás, pode ser uma forma de reinventarmos nossos hábitos mais rígidos. Uma ação imperceptível, interna, mas que estabelece uma outra possibilidade. Nos concedemos

esta oportunidade quando, em meio ao processo flexibilizamos as estruturas.

Quando cheguei ao grupo tinha uma maneira de fazer a prática meditativa, Genara e Noy uma maneira de criar, fomos então fundindo nossas concepções e demos origem a uma outra maneira. Criamos de fato uma outra coisa. Ficou muito claro para mim o quanto é importante a escuta, a passividade e o desapego a forma.

Por mais arraigados que possam ser nossos comportamentos e pensamentos, temos liberdade, podemos dizer “ou não” a eles. “Ou não” é uma abordagem que Lama Santem dá em alguns ensinamentos. Estas palavras mágicas podem nos colocar na *mandala*. Se em meio da confusão nos dermos conta de que estamos agindo com nossos clichês novamente, olhamos para isso e dizemos “ou não”.

Por exemplo, em uma dissertação. Fazemos um planejamento e traçamos metas, mas se ficarmos presos a elas podemos viver numa guerra constante. Penetramos no reino dos infernos se pensarmos apenas nos prazos, no número de páginas, nas regras, no que a banca vai achar, enfim, podemos nos sabotar.

Temos a possibilidade de olhar para tudo isso e dizer: “ou não”. Podemos até pensar em não fazer a dissertação. Isto parece absurdo, mas não é!

A questão é que, sim, temos responsabilidades, cumpriremos com nossas obrigações, mas elas não precisam se transformar em puro sofrimento prejudicando toda nossa vida. Ao dizer internamente, “ou não”, dou o passo atrás. Não se trata de uma ação deliberada, até porque esta deliberação, que num primeiro momento aparenta liberdade e coragem do indivíduo, pode se tornar uma outra prisão. Manifestando uma forma condicionada de agir.

O “ou não”, flexibiliza a solidez aparente. Ninguém, nem nada, pode aprisionar nossa mente. A única coisa que possuímos de fato. O ator Ioshi Oida complementa, (2007, p. 91)

Tendemos a considerar nosso corpo como se fosse nosso. É verdade, podemos usar nosso corpo, mas não é nossa propriedade. A única coisa que realmente possuímos é a nossa mente (...). Nos seres humanos existe uma

superfície visível e uma grande porção escondida por dentro. Aquilo que vemos é sustentado por aquilo que não vemos. Por essa razão, não devemos cometer o erro de treinar somente o que é visível na superfície. Isso simplesmente não funciona. Se quisermos ter uma bela flor, temos de nos concentrar em regar as raízes da planta e sustentar o caule enquanto ele cresce. Do mesmo jeito, se quisermos ter um belo corpo e presença cênica, é preciso cuidar do seu interior. Se o interior estiver pobremente nutrido, não há beleza externa, gestual, técnica vocal extraordinária, roupas elegantes, ou maquiagens fantásticas que ajudem. Sem trabalho interior nada funciona.

Esta foi a motivação que impulsionou levar ao processo de criação um trabalho que destacasse o aspecto da mente, que sempre esteve presente, mas que muitas vezes passava despercebido. Na preocupação demasiada com o corpo esquecia-se da conexão.

Encenadores como Brook e Grotowski são exemplos de uma abordagem que engloba a visão da interdependência. Nestas propostas, o artista se descobre enquanto ser no seu próprio fazer.

Indo ao encontro disto está também a performer Meredith Monk, citada no sub-capítulo que relata o processo de criação em grupo. Monk em seu trabalho se vê como um condutor, um instrumento atravessado por suas vivências. A bondade fundamental, a qual ela se remete, está relacionada há uma bondade que descobrimos em nós e por nós mesmos e a partir dela podemos trabalhar com o mundo. Para oferecer algo é preciso estar junto com ele.

Este aspecto está ligado a toda minha prática teatral, desde 2004 até o processo desta pesquisa. Sempre fui muito ligada a religiões, venho de uma família materna umbandista e paterna católica, estudei em colégio franciscano, li sobre diversas correntes filosóficas, enfim, sempre busquei encontrar o “bem” em algo “mais elevado”.

No entanto, foi na cotidianidade da vida do fazer teatral que percebi “o elevado” surgir em plenitude. Não tive oportunidade de entrar em *alta conexão* através dos cantos afro-caribenhos de Grotowski, mas acredito que a compreendi de certa forma.

Quando entendemos a vida e a oportunidade de estar junto com os outros como a coisa mais preciosa que podemos ter, conectamos o sagrado e o grosseiro. O ritual não precisa estar estabelecido

externamente com velas e imagens, ele está no corpo, na nossa própria presença. Ela por si só se torna significativa e significado disto.

O “bem” que procurava no sagrado, foi encontrado na bondade fundamental do acolhimento sem restrições. Isto se deu na convivência da prática teatral, que começou algumas vezes com uma motivação um pouco “torta”. “Aguentamos” aos outros por necessidade, mas a partir deste esforço surge a percepção de que eu sou tão “difícil” quanto o outro. E que tentar mudar alguém pode ser um desgaste inútil se eu não voltar o olhar a mim anteriormente.

A frase “a expectativa é a base do fracasso”, está longe de ser uma teoria. É importante dizer que expectativa é diferente de “sonhar” acordado. Sonhar é imaginar, vivenciar histórias que vem e que vão, o sonho está mais próximo do movimento incessante da vida.

Já a expectativa pode ser restritiva. Tanto na cena quanto na convivência com o grupo. Nos fixamos nas identidades e esperamos demais de nós e dos outros. Quando algo não funciona como esperamos procuramos um culpado ou nos culpamos sem perdão.

Com isso, não poderia deixar de me remeter aqui a docência, atividade sempre paralela ao teatro. O professor e o artista tem muito em comum, eles detêm a atenção para si e tem um poder imediato sobre sua platéia, sendo assim podem tender a esperar demais de si e dos outros.

Durante minhas atividades percebi que estas duas profissões são tão vibrantes quanto desgastantes, é a experiência de *duka* em plenitude, principalmente se cairmos no que Maturana (2004, p.22) chama de “tentação da certeza”.

Com o tempo tanto o artista como o professor podem encontrar uma maneira acomodada de fazer as coisas. Já vi atores que sempre fazem o mesmo tipo de trabalho e professores que ainda dão aula com seu antigo caderninho, já com as folhas amareladas. Isto não seria problema se não estagnasse sua prática, podemos fazer a mesma coisa de formas diferentes.

No entanto, as pessoas mudam, o mundo muda e os profissionais continuam os mesmos, criticando tudo que os cerca, vendo o problema sempre fora deles. É claro que exigir direitos é uma revolução legítima. Mas, e a revolução interna? Ou como diria o filósofo Michel Bernard, e a revolução do corpo? Não há como exigir isso de alguém.

Bernard (1976, p. 225)<sup>31</sup> encontrou numa entrevista de uma bailarina a seguinte declaração:

“Quanto mais trabalhas o corpo” (...) “mais fazes a revolução”. (...) “um trabalho do corpo enquanto meio de expressão que é diferente do trabalho clássico da dança” uma revolução que consiste em “voltar a encontrar seu próprio corpo”, “reencontrar a voz e o tempo”, (...) em suma, essa revolução consiste em permitir que “o corpo seja uma linguagem auto-suficiente.”

Usando suas próprias palavras, o autor menciona que a revolução neste caso, consiste somente em retornar a uma linguagem do corpo ocultado e afogado hoje pela opressão das instituições e “fascificação” que elas fomentam.

Para esclarecer esta opinião ele aponta novamente a bailarina, a qual cita os próprios “revolucionários militantes que estão tão habituados a pensar com a cabeça”, pois há um predomínio do discurso falado de tal maneira que os indivíduos não compreendem o discurso do corpo.

Não se trata de um lirismo, mas de um olhar que contempla mais uma parte e por isso se torna integrado. Um ato revolucionário por excelência que surge da ação ética e não só da palavra, da exigência ou do espetáculo.

Uma ação que não é violenta porque não tem o objetivo de mudar o outro, mas de transformar a si mesmo. Ela parte da bondade, da compaixão consigo próprio e assim pode voltar o mesmo olhar para fora de si.

Sua Santidade O Dalai Lama nos diz,

O descaso pela dimensão interior do homem fez com que todos os grandes movimentos dos últimos cem anos ou mais – democracia, liberalismo, socialismo – tenham deixado de produzir os benefícios que deveriam ter

---

<sup>31</sup> “Cuanto más trabajas el cuerpo” (...) “más haces la revolución”. “Un trabajo del cuerpo em cuanto medio de expresión que es diferente del trabajo clásico de la danza” y una revolución que consiste em “volver a encontrar su propio cuerpo”, “reencontrar la voz y el tiempo”, (...) em suma, esa revolución consiste em permitir “que el cuerpo sea um lenguaje autosuficiente. (tradução minha)

proporcionado ao mundo, apesar de tantas idéias maravilhosas. Uma revolução se faz necessária com certeza. Mas não uma revolução política, ou econômica ou mesmo tecnológica. Já tivemos experiências demais com todas elas durante o último século para saber que uma abordagem meramente externa não basta. O que proponho é uma revolução espiritual. (LAMA, 2000, p.28)

Mais adiante o grande mestre tibetano complementa que, com isso não defende uma solução religiosa para nossos problemas, seu apelo é para que nos voltemos a ampla comunidade de seres com os quais estamos ligados, para a adoção de uma conduta que reconheça os interesses dos outros paralelamente aos nossos.

Considera que a espiritualidade esteja relacionada com aquelas qualidades do espírito humano – tais como amor, compaixão, paciência e tolerância. Ritual e oração, junto com as questões da nirvana e salvação, estão diretamente ligados a fé religiosa, mas essas qualidades interiores não precisam estar.

Sua Santidade nos traz então a noção de *Responsabilidade Universal*, termo que tem utilizado em suas palestras por todo o mundo. Esta noção parte da consciência de que nossos atos tem uma dimensão universal. O século XXI nos mostra claramente como isso acontece através de catástrofes ambientais. Mas também podemos perceber isto pelo aspecto das ações que beneficiam muitas pessoas ao mesmo tempo sem conseqüências danosas.

A arte e a educação podem trazer benefícios sem preço, quando despertam em nós essas qualidades. Seu consumo é infinito. Trago até hoje comigo peças teatrais, professores, colegas e funcionários que proporcionaram esta felicidade genuína. Quem nunca vivenciou algo parecido?

A espiritualidade é encarnada, como explica o físico Fritjof Capra (2002, p. 74-81)

Quando os cientistas da cognição dizem que a mente é encarnada (*embodied*), não querem dizer somente que nós precisamos de um cérebro para poder pensar – isso é óbvio. Os estudos recentes empreendidos no campo da “lingüística cognitiva” nos fornecem fortes indícios de que a razão humana, ao contrário da crença de boa parte dos filósofos ocidentais, não transcende o corpo, mas é fundamentalmente determinada e formada por nossa natureza física e nossas experiências corpóreas. (...) Seguindo o

sentido original do termo “espírito”, o sopro de vida, o irmão David<sup>32</sup> caracteriza a experiência espiritual como um momento de vitalidade intensificada (...) A espiritualidade, portanto, é sempre encarnada. Nas palavras do irmão David, nós sentimos o nosso espírito como a “plenitude da mente e do corpo”. (...) A experiência espiritual é uma experiência de que a mente e o corpo estão vivos numa unidade.

Unidade e vitalidade intensificada que estão no corpo que medita e no corpo que atua. Por isso é do corpo que deverá começar a revolução. Revolução proposta pelos mestres, tanto os do teatro como os tibetanos, todos os dois partindo da integralidade do ser em relação com o mundo.

Creio que durante esta experiência várias sementes foram espalhadas por um terreno fértil e algumas delas já começaram a brotar,

*Em segundo lugar (e talvez aquele que tenha atingido um objetivo maior e mais transformador), a compreensão da função exata da prática da meditação. Em suma, a aula teve dois momentos: a meditação e os exercícios voltados à técnica dos ressonadores. Ao fim da aula pude compreender o quanto a prática contínua da meditação é capaz de produzir autocontrole, serenidade à consciência, ao pensamento. Ou seja, se estivermos com a mente acostuada a ser esvaziada, maior será nosso desempenho no palco - livres de ansiedade, preocupações, conflitos pessoais. Sendo assim, a meditação é uma aliada de grande valia às técnicas de atuação e vocais conhecidas, capaz de controlar meu “tumulto interno”. Em suma, a meditação bem trabalhada permitirá o silêncio mental que tornará consciente a eficácia da técnica.<sup>33</sup>*

*Última aula com as gurias. A meditação de hoje foi uma das melhores (tá, já aprendi a não me deixar levar tanto pelo bom ou ruim, sempre é bom né! Mas é que hoje foi realmente muito bom!). Consegui me concentrar na respiração por bastante tempo, e quando era levada por pensamentos conseguia “voltar” logo. Após uns dez minutos aconteceu algo realmente estranho, em determinado momento senti que o lado esquerdo do meu corpo começou a pesar muito, como se estivesse caindo, em bloco, para o lado. Fiquei até o final da meditação tendo de fazer uma “força” interna enorme, como se precisasse forçar o corpo para a direita para conseguir trazê-lo para o centro. Parecia que eu tinha perdido o centro do corpo, e por momentos eu olhava para mim mesma e pensava, “mas eu estou sentada bem retinha!”, mesmo assim a sensação de desequilíbrio continuava. Depois pensando um pouco sobre, talvez tenha a ver com o momento que estou vivendo, passando por uma semana particularmente complicada,*

---

<sup>32</sup> David Steindl-Rast é psicólogo, escritor e monge beneditino. Autor do livro “Spirituality as Common Sense”

<sup>33</sup> Aluno 5, Relatório de aula, 2010.

*de dúvidas e incertezas. Talvez esse aparente desequilíbrio seja consequência da instabilidade que está dominando meu interior. As aulas das gurias foram bem especiais, e mais do que simplesmente trabalhar a voz, acredito que elas conseguiram despertar em mim a ligação profunda entre o corpo, a mente e o espírito, de que somos unos e nossa arte necessita levar em conta essa unidade, esse todo que nós somos.<sup>34</sup>*

Vejo que a meditação tibetana foi além de uma prática que prepara o ator ou o diretor para o ensaio ou cena, tornando-se algo que perpassou suas vivências nos mais variados contextos.

Não fazemos idéia de como continuará a se dar esta prática, e se continuará formalmente. Mas, ela já está na memória de nossos corpos que envolvidos pelo nó infinito reconhecem sua pertença ao universo como um todo dando assim um profundo e amplo sentido a nossa vida.

---

<sup>34</sup> Aluno 6, Relatório de aula, 2010.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERNARD, Michel. *El CUERPO: Um fenômeno ambivalente*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1976.
- BICUDO, Maria Aparecida. *A Contribuição da Fenomenologia à Educação*. In: COELHO, Ildeu Moreira; GARNICA, Antonio. *Fenomenologia: uma visão abrangente da Educação*. São Paulo: Ed. Olho d'Água, 1999.
- BROOK, Peter. *A Porta Aberta*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000.
- BURNIER, L. O. *A Arte do Ator: da Técnica à Representação*. Campinas: Editora da Unicamp, 2001.
- CAMPOS, Augusto de. *Música de Invenção*. São Paulo: Perspectiva, 1998.
- CAPRA, Fritjof. *As Conexões Ocultas*. São Paulo: Cultrix, 2002.
- COELHO, Ildeu Moreira; GARNICA, Antonio. *Fenomenologia: uma visão abrangente da Educação*. São Paulo: Ed. Olho d'Água, 1999.
- FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. Campinas: Editora da Unicamp, 2001.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Cadernos do Simpósio Internacional Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards*. São Paulo: SESC Anchieta, 1996.
- \_\_\_\_\_. *De La Compañia Teatral a El Arte como Vehículo*. In: RICHARDS, Thomas. *Trabajar com Grotowski sobre Las Acciones Físicas*. Barcelona: Alba, 2005.
- \_\_\_\_\_. *De La Compañia Teatral a El Arte como Vehículo*. *Revista Máscara*. Año 3, nr 11-12, octubre, reedición octubre, 1996.
- \_\_\_\_\_. *Em Busca de um Teatro Pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1968.
- \_\_\_\_\_ e FLASKEN, Ludwik. *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski*. São Paulo: Perspectiva, 2007.

\_\_\_\_\_. Revista de Teatro *Cavalo Louco* da Tribo de Atuadores Ói Nós Aqui Traveiz. Ano 1, nr 1, março, 2006

HANH, Thich Nhat. *Meditação Caminhando: guia para paz interior*. Rio de Janeiro, Editora Vozes, 2010.

\_\_\_\_\_. *Respire! Você está vivo*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2008.

HEIDEGGER, Martin. *Ser e Tempo*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2005.

LAMA, Dalai. *Uma Ética para o Novo Milênio*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

LEAL, Patrícia. *Respiração e Expressividade: práticas corporais fundamentadas em Graham e Laban*. São Paulo: Fapesp; Annablume, 2006.

LYNCH, David. *Em águas profundas. Criatividade e Meditação*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2008.

MATURANA, Humberto. *A Árvore do Conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana*. São Paulo: Palas Athena, 2004.

\_\_\_\_\_. *Emoções e Linguagem na Educação e na Política*. Belo Horizonte: UFMG, 1999.

\_\_\_\_\_; REZEPKA, Sima Nisis de. *Formação Humana e Capacitação*. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

MORIN, Edgar. *Meus Demônios*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2003.

OIDA, Ioshi. *O Ator Invisível*. São Paulo: Via Lettera, 2007.

PADILHA, Priscila Genara. *Beckett e a Cena Clownesca*. Qualificação de Mestrado. Porto Alegre. UFRGS, 2010.

QUINTEIRO, Eudósia Acuña. *Estética da voz: uma voz para o ator*. São Paulo: Summus, 1989.

RICHARDS, Thomas. *Trabajar com Grotowski sobre Las Acciones Físicas*. Barcelona: Alba, 2005.

RINPOCHE, Sogyal. *O livro tibetano do viver e do morrer*. São Paulo: Talento, 1999.

SAMTEN, Padma. *A Jóia dos Desejos*. São Paulo: Peirópolis, 2003

\_\_\_\_\_. *A Roda da Vida: Como Caminho para Lucidez*. São Paulo: Peirópolis, 2010.

\_\_\_\_\_. *Meditando a Vida*. São Paulo: Peirópolis, 2003

TAYLOR, Paul. *A Ética Universal e a Noção de Valor*. In: *Educação e Transdisciplinaridade*. Brasília: UNESCO, 2000, (p. 57-81).

WALLACE, Alan. *A Revolução da Atenção*. Petrópolis: Editora Vozes, 2008.

## **FILMOGRAFIA**

2007: “Doutores da Alegria – O Filme”

Direção: Mara Mourão; Produção: Mamo filmes e Grifa Mixer.

## **SITES VISITADOS NA INTERNET:**

LYNCH. *David Lynch e a Meditação pela não-violência*. Disponível em: <<http://manancialdeluz.blogspot.com/2010/07/david-lynch-e-meditacao-pela-nao.html>> Acesso em: set. 2010

MONK, Meredith. *Arte como prática espiritual*. Disponível em: <<http://blog.dharma.art.br/2010/01/a-arte-como-pratica-espiritual>> Acesso em: mar.2010

SAMTEN, Padma Lama. *Os Cinco Diani Budas*. Disponível em: <<http://www.scribd.com/doc/6573361/Os-Cinco-Diani-Budas>> Acesso em: jun.2010

SAMTEN, Padma Lama. *Qual foi a linhagem do Buda Sakiamuni?* Disponível em: <<http://www.cebb.com.br/lamasamten/82/ensinamentos/246-qual-foi-a-linhagem-do-buda-sakiamuni>> Acesso em: jul. 2009

WORLEY, Lee. *Teatro Sagrado*. Disponível em: <[http://blog.dharma.art.br/2009/08/teatro\\_sagrado](http://blog.dharma.art.br/2009/08/teatro_sagrado)> Acesso em: mar.2010

TRUNGPA, Chogyan. *Bondade Fundamental*. Disponível em: <<http://blog.dharma.art.br/2009/06/bondade-fundamental-chogyam-trungpa>> Acesso em: mar.2010

## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### A Prática pessoal

##### **Poa , 11/05/2009, segunda – feira, 14 às 15:30min.**

Fui para minha primeira experiência, formalmente falando. Deu tudo errado, a sala X, na qual ia trabalhar todos tem a chave, é na CEU ( Casa do Estudante Universitário), onde eu moro. Escolhi um horário confortável pra mim, das 14h às 15:30, mas bem nesse horário as pessoas começavam a entrar e a sair da sala, percebi que tinha que tomar algumas providências. Fazer uma placa dizendo , “NÃO PERTURBE” e colar um papel pardo na porta, pois ela era de vidro transparente. Depois de toda confusão, consegui varrer o espaço tentando me concentrar apenas na ação do varrer.

Embora as interrupções, que não me deixaram desenvolver a prática, toda esta correria foi muito válida, de alguma maneira tem que começar e ainda bem que tudo isso aconteceu bem cedo.

##### **Poa, 16/05/2009, sábado, 8h às 11h:30min**

Hoje pela manhã fui à sala X, realmente é o melhor dia e horário. Não havia ninguém às 8:30 da manhã de sábado, levei todos os meus apetrechos, inclusive o papel pardo, ficou perfeito na porta de vidro. A sala é ampla, por isso um tanto fria, cheguei a pensar que isto pudesse ser um empecilho, mas não foi, porém, é importante estar bem agasalhado.

Fiz um bom alongamento/aquecimento para ativar a circulação, mas creio que a motivação para o experimento ainda seja o melhor aquecimento.

Acredito que a palavra disponibilidade tenha uma função imprescindível no trabalho do ator e venha a ser um fator que mereça atenção, pois ela está diretamente ligada a conexão corpo-mente, disponibilizar-se aqui é

não deixar que um domine o outro, nem a preguiça, nem a sensação da temperatura.

Sequência da prática meditativa: prece de motivação (anexo 2), *Shamata* impura, *shamata* pura, *metabavana* e *kinhin* fiz 15 minutos de cada, na medida do possível consegui estabilizar a mente, fiquei andando entre a distração da atenção e sua recuperação, mas também conseguia manter a atenção no objeto por alguns momentos, o tempo acabou, juntei as mãos para oferecer os méritos da prática ( anexo 2). Ainda sentada friccionei uma mão na outra para promover um aquecimento e massageei a face, o que despertou o bocejo.

Levantei então da mesma maneira da vez passada, o pé esquerdo estava por cima da perna direita, foi ele que saiu primeiro, fiquei com as pernas alongadas e o tronco para baixo por algum tempo.

Fui deixando que as vontades do corpo fossem falando, fiz um alongamento novamente, segui utilizando o bocejo e sacudindo o corpo para soltar a musculatura, a circulação estava ativada novamente.

Ainda tinha dúvidas de como começar, como não cortar o movimento para começar outra coisa, fui levantando o tronco e fiquei na posição do *Koshi*<sup>35</sup>, ela é bem importante, pois coloca o corpo em alerta, principalmente no que se refere a percepção do abdômem.

Durante minha trajetória na graduação foi o exercício que mais ficou gravado, ele enraíza os pés no chão, tensiona a musculatura, e mantém o estado de atenção encontrado na meditação. Este me foi apresentado pelo grupo *Lume* de Campinas, a partir de uma oficina dirigida pelo ator do mesmo grupo, Carlos Simione pelo livro “A Arte de Não Interpretar como Poesia Corpórea do Ator”<sup>36</sup> de Renato Ferracini, o qual também é integrante do mesmo grupo.

---

<sup>35</sup> Como o próprio nome diz, o exercício busca treinar e ativar diretamente o ponto abdominal denominado koshi. Primeiramente, amarra-se fortemente um tecido na região abdominal, e o ator anda lentamente pelo espaço, com os joelhos flexionados, buscando sentir a região amarrada. Tanto o andar como o mudar a direção do andar devem ser sempre controlados por este ponto. Num segundo momento, tira-se o tecido amarrado e tenta-se simplesmente andar com o koshi, buscando a mesma sensação corpórea, como se o tecido permanecesse ainda amarrado. (FERRACINI, 2001, p. 162)

<sup>36</sup> O livro está na referencia bibliográfica deste trabalho.

Fiquei caminhando nesta posição e fazendo um exercício vocal muito sutil, mas que engloba os três itens da investigação, silêncio, escuta e canto, que é a mastigação.

O interesse por este movimento vem desde a graduação, apesar dele ter sido apresentado anteriormente, foi nas aulas de expressão vocal que constatei o quanto ele promove uma ampliação dos sentidos.

Pois, numa das aulas do terceiro ano a professora pediu, que nós fizéssemos o movimento de mastigação fazendo o som do “m”, neste dia em específico percebi que este movimento me impulsionava a cantar, quase que de maneira involuntária.

Comentei na aula, “parece que dá vontade de cantar!”, e a professora completou o comentário dizendo que isto não era à toa, pois este exercício gera harmônicos, ou seja, a vibração dos lábios na mastigação produz energia e gera este efeito.

A partir daí passei a ficar ainda mais atenta a este exercício, até que percebi também a produção de energia sem o som. Visualizo a imagem de um vulcão que fica prestes a entrar em erupção, que seria a saída do som, é um movimento silencioso que já coloca, sutilmente, o corpo numa espécie de equilíbrio harmônico.

Quero dizer com isso que o corpo todo passa a estar envolvido na ação, porém, isto só se dá plenamente quando a energia está estabilizada, ou seja, ela não se dissipa.

Verifiquei isto hoje, pois a meditação fornece meios pra que isto aconteça, assim como a mastigação, mas de maneira mais ampla, a prática da meditação organiza o foco que pode estar perdido por diversos motivos.

No livro “Meditando a Vida”, Lama Padma Samten explica que

A meditação implica observação e disciplina de três aspectos: corpo, fala e mente. A primeira âncora é o corpo. Ao ficarmos imóveis estamos disciplinando a mente através do corpo. A segunda âncora é a fala, que inclui a respiração e também as energias internas do corpo. O terceiro aspecto é a mente, que foca a respiração e a experiência de serenidade.” (SANTEM, 2003, p.91-92)

Após a mastigação, continuei andando na posição do “Koshi” e emitindo som de “s”, “x” e “f”, inseri o movimento de levantar e baixar os braços em círculo, para melhor controle da respiração.

É importante colocar que durante a movimentação o estado meditativo sempre era lembrado, qualquer desvio de energia era percebido e reorganizado, a sinceridade da investigação deveria ser o foco.

Vejo que este é um grande benefício que a prática da meditação pode trazer ao trabalho do ator, pois treinamos a mente a “vir de volta para casa”, ao momento da investigação.

Em alguns momentos eu interrompia a emissão e concentrava a energia para depois soltá-la, como também andei pelo espaço sem estar na posição do *koshi*, porém perdi um pouco a energia, voltei para a posição. Decidi que vou trabalhar mais com ela até que ache necessário.

Fui, então, variando velocidades, intensidades e pausas da caminhada, numa das paradas achei que podia ser o momento da primeira emissão de nota musical, comecei a fazer uma brincadeira com a escala de *Dó maior*, passando pelos registros de peito e cabeça.

Intuitivamente fui executando alguns experimentos com interrupção de emissão, percebi que o que estava fazendo, é o que se chama em música de “articulações”, que são os *legatto*, *non legatto*, *portatto* e o mais conhecido de todos *staccatto*.

Creio que nesta experiência articulei o *legato* (notas ligadas) e o *portato* (notas colocadas, secas), foi muito incentivador este momento, pois o contraste do silêncio após o som “seco”, fez ampliar a ressonância deste.

O som batia e voltava a me tatear, é bem esta a percepção, no entanto, todo este movimento aumentou a motivação de cantar, mesmo sem ter pesquisado um tipo específico de música, cantei uma canção que sempre me acompanha.

A canção era “Boi de Haxixe”, do cantor e compositor Zeca Baleiro (anexo 3). A primeira vez que cantei, as palavras saíram alongadas, o

ritmo era diferente do original, fiquei surpresa, mas mantive este movimento. Na verdade este espanto foi de grande relevância, pois uma das buscas é o descondicionamento, quer dizer, encontrar formas mais orgânicas do uso vocal.

Eu achava que isto era extremamente difícil de ser feito com uma música conhecida, ou melhor, de um intérprete conhecido, pois a minha tendência é a imitação. O que me faz crer que esta primeira tentativa é válida para uma posterior repetição.

Passei então, a fazer variações, agora com a música inteira, numa dessas mudanças, mais precisamente, quando saí da voz de cabeça e fui para a minha voz meso (do meio, tom mais habitual), fiquei tocada, mais uma vez o tato, o toque da voz sobre a carne, acho que esta sensação advém do encontro, do reconhecer-se.

É impressionante perceber nossos potenciais, no entanto, é mais impressionante ainda o retorno ao que é aparentemente mais óbvio, e mais simples. Foi um momento bem especial.

Outro ponto importante foi o destaque dado à palavra, sempre cantarolo esta música, mas naquele instante ela ganhou uma dimensão física, não só pela letra que é de grande fertilidade imaginativa, mas pela forma que foi colocada no espaço.

Como também os movimentos, este é um aspecto para o qual não tinha me voltado, mas que surgiu, principalmente durante as variações de velocidade.

Outra reflexão que me ocorreu em relação às músicas que poderiam ser trabalhadas, é que um dos critérios já se estabeleceu, que as canções teriam que ter um padrão melódico com intervalos variados, ou seja, que proporcionem uma variação de notas exigindo atenção a como se está cantando.

### **Poa, 30/05/2009. Sábado.**

Procedi da mesma maneira que no último sábado em que pratiquei, comecei com as etapas da prática meditativa, no entanto, neste dia queria experimentar uma outra forma de sair para a prática do canto, ao invés de caminhar com o *koshi*, caminhei de forma lenta.

Nesta experiência a energia não fluiu da mesma maneira, constatei que é importante a ativação pelo *koshi*, não preciso permanecer nele, mas é relevante que ele seja feito e depois sim eu andar normalmente. Inseri uma nova canção no trabalho.

Outra verificação relevante foi que a melodia e o texto da canção deveriam estar fixados, como já salientava Grotowski, pois depois de cantar a música nova inserida, que ainda não estava bem interiorizada, cantei a que foi executada na atividade anterior, e surpresa, a energia fluiu novamente.

Assim foi possível entrar em conexão com o corpo e com o som colocado no espaço, proporcionando a experiência de contato e transformação da sonoridade, que, ao ser escutada e percebida pelo corpo propunha novas possibilidades de som. A canção era transformada e transformava.

**Poa, 12,13 e 14/06. Sexta, sábado e domingo.**

Entre os dias 12 e 14/06, tive a oportunidade de fazer um retiro com Alan Wallace, uma de minhas principais referências bibliográficas, o qual estive no Centro de Estudos Budistas Bodsatwa (CEBB) facilitando os ensinamentos da prática Dzotchen de meditação.

Alan Wallace formou-se em física e filosofia na Universidade Amherst e obteve doutorado em estudos religiosos na Universidade de Stanford. Praticante do budismo desde 1970, foi ordenado monge por Sua Santidade o Dalai Lama, e dedicou-se durante 14 anos ao treinamento do budismo tibetano.

Ensinou, a partir de 1976, a filosofia budista e técnicas de meditação por toda a Europa e América. Desde 1992 vem trabalhando com várias equipes de cientistas cognitivos, estudando os efeitos psicofisiológicos do treinamento da atenção e de outras formas de meditação.

Em 2003 estabeleceu o Instituto para os Estudos da Consciência, projetado para integrar formas científica e contemplativas de explorar a consciência, ou seja, uma é objetiva, vista de fora, a outra é vista de dentro, contemplando a própria mente a partir da prática de meditação.

Um dos projetos do Instituto é o Projeto *Shamatha*, um retiro residencial de um ano, para trinta pessoas, envolvendo uma avaliação científica antes, durante e depois do retiro.

Este retiro que fiz não foi de tanto tempo, mas posso confirmar que foi uma das experiências mais concretas e disciplinadas que tive com a meditação. Para tanto vou fazer um resumo sobre os principais pontos desta experiência que estão relacionados com as três etapas do ensinamento que são: VISÃO – MEDITAÇÃO – CONDUTA

Wallace começou sua condução falando sobre estes três aspectos, os quais seguem as mesmas orientações do Lama Padma Santem. Um dos primeiros pontos que o mestre salienta é para diminuirmos toda a nossa agitação, deixar nossas mentes em equilíbrio e repouso, pois a expectativa, dizia ele, era a base do fracasso (frase está que carrego comigo sempre) e ainda complementou “as pessoas do século XX e XXI fazem muito esforço, muita tensão, rigidez corporal e mental.”

Então ele propõe duas sessões de meditação evidenciando outros três aspectos:

RELAXAMENTO – ESTABILIDADE – CLAREZA

**Sessão 1** – Relaxamento, *Shamatha*, foco na respiração abdominal, depois narinas. Focamos na continuidade do relaxamento não nos sentimos cansados. O relaxamento se aprofunda, a vivacidade e a atenção cada vez ficam mais fortes.

São poucas as diferenças entre a prática ministrada por Wallace e a dada pelo Lama, na verdade é a mesma, só que em sequência diferente, nesta fazemos sessões de 24 minutos, com o Lama de 15 minutos.

Nesta praticamos a presença aberta, o que se chama *Dzochen*, muito próximo ao que seria a *Shamatha Pura*, no entanto o Lama nos chama atenção para que meditemos até a *pura presença*, a sequência dos mestres é um pouco diferente, porém o fim é o mesmo.

Wallace chama atenção para abandonarmos completamente, riqueza, poder e prestígio, para que, pelo menos, nesse momento da meditação mudemos nossas prioridades.

Por isso, o relaxamento primeiro, ou seja, o foco em um só objeto, neste caso a simples respiração, para conseguirmos manter a mente discursiva silenciosa. No relaxamento, repousar no elemento terra, sensação de firmeza, como se fossemos o Monte Neru, que sem esforço continua lá independente das intempéries.

Outra lembrança muito pertinente feita por Wallace durante a prática, foi que algumas pessoas não querem nem ouvir falar em relaxamento, as pessoas querem sempre “fazer” alguma coisa.

Com esta afirmação me lembro de Grotowski (1968, p. 200), o qual diz que o atuante deve ter a “coragem passiva” de um desarmado. Uma passividade que é totalmente ativa, pois estamos percebendo várias coisas acontecendo dentro do corpo e na relação com outro, dessa forma acredito que consigamos uma escuta elevada.

Desde a faculdade presto atenção nesse “fazer”, tinha alguns colegas que entravam nas improvisações, ou nas cenas propriamente ditas querendo “mostrar alguma coisa, preencher o espaço vazio imediatamente, avisando o tempo todo que estavam ali” (BROOK, 2000, p. 18), percebia que isso atrapalhava a escuta.

Este é um ponto para mim crucial neste trabalho, proporcionar ao ator a percepção deste acontecimento, de que o “fazer” implica formas de fazer e “não fazer” talvez seja em alguns momentos a melhor forma de efetivamente estar em ação. Podemos até entender isso depois que amadurecemos na prática teatral, mas algumas vezes este entendimento fica apenas no intelecto ou em alguma experiência do passado.

Acredito que a meditação nos coloca neste estado de percepção para que assim se de um processo verdadeiramente criativo e não um processo de repetições de condicionamentos e modelos que são sempre utilizados.

## **Sessão 2** – Estabilizar a serenidade alcançada na sessão 1.

Neste momento, há uma diminuição do fluxo incessante de pensamentos, o mestre Lama Padma Samten usa o exemplo das bolhas. Os pensamentos são como bolhas de sabão, que surgem e em seguida

se desmancham, ou nem aparecem, pois neste estágio já temos períodos em que nossa atenção não se desloca do momento presente, não somos mais arrastados pelos pensamentos que surgem.

No entanto, há alguns deslocamentos que surgem pela própria percepção de estar “conseguindo”, por exemplo, de repente você pensa: “estou conseguindo!”, neste momento você deixa de conseguir, pois se separou, ou melhor se deslocou do estado de estar, para o estado de se julgar. Isto já é a mente conceituando.

Fomos até o final do retiro alternando sessão 1 e 2, houve com certeza um aumento na estabilidade meditativa, no entanto, ela ainda não está completamente estável, é preciso perseverar mais na prática.

### **Poa, julho/2009**

No restante do mês de junho e julho, continuei fazendo a sequência que descrevi no começo, porém no mês de agosto, me dispersei completamente, comecei a dar outras prioridades na minha vida e a prática ficou prejudicada, continuava indo aos ensinamentos, mas era o caminho do ouvinte, não praticava mais a meditação da mesma forma e foi aí que tive a certeza de que este era o meu objeto de pesquisa.

Segui os impulsos mais fúteis, me preocupei em demasia com coisas que nem eram problemas, na verdade eu os criava, a dispersão foi grande e o arraste das emoções perturbadoras também.

O budismo diz que seu ensinamento é como uma canoa, devemos utilizá-la para atravessar o rio e chegar do outro lado da margem, quando chegamos largamos a canoa. Portanto, ele não tem a intenção de nos tornar prisioneiros e dizer que sem ele estamos perdidos, pelo contrário ele confia que vamos chegar do outro lado da margem.

Todavia, na travessia do rio existe todo o tipo de obstáculos, então não podemos simplesmente largar a canoa, e foi o que eu fiz, quase me afoguei, mas ela estava lá, me esperando, subi de volta.

### **Poa, 02/09. Quarta-feira.**

Voltei a fazer minha sequência, porém, ao trabalhar com o canto percebia um esgotamento no trabalho. Meu envolvimento com a música é muito emocional e de experiência prática, no entanto, precisaria desenvolver uma reflexão teórica densa e sistematizada. Mas, se bem conheço meu ritmo e forma de trabalho, teria que disponibilizar de mais tempo para isto.

Fiquei muito angustiada e dividida. Comecei a experimentar alguns mantras, entretanto, a relação que tenho com eles é ainda mais significativa, pois conheço não só a sua melodia, mas também as motivações que os levam a serem cantados.

Neste instante, me desencontrei, tive que parar, e parei literalmente. Sentei em meditação. Após a prática, era clara para as causas desta angústia, como também, a decisão a ser tomada. Existiam na pesquisa dois objetos muito relevantes: a meditação e o canto.

Todavia, a meditação era uma prática que poderia anteceder ou permear qualquer outra prática do ator, seja ela corporal ou vocal. Ela poderia diminuir as angustias, trazendo serenidade e atenção. Como também, era algo novo, que aguçava minha curiosidade.

No dia 04, já estava melhor e praticando a meditação da mesma maneira que comecei lá nos primórdios, alongamento/aquecimento, preces de motivação, 15 minutos de *shamatha impura*, 15 de *shamatha pura*, 15 de *Metabavana* e 15 de *Kinhin*, prece de encerramento e dedicação dos méritos.

Comecei com regularidade a repetir esta prática na sala 4, meus diários diminuíram de tamanho, não escrevia mais tanto, pois meu foco afunilou, porém, me senti saindo de uma encruzilhada e entrando num caminho.

**Poa, 09/09/2009. Quarta-feira.**

Reconhecimento de um lugar estável que não deixará você nem iludido, nem desiludido.

**Poa, 14/09/2009. Segunda-feira.**

Muita angústia, sentei, fui para a meditação, tentei perceber quando estou muito “concentrada”, ou melhor “auto-centrada”. Este é um aspecto bem importante a ser esclarecido, pois é muito fácil de confundir atenção plena com uma espécie de força implementada.

É estabelecido um tempo de quinze minutos, mas é preciso ter paciência consigo mesmo, pois pode ser que tentando não se mover, a nossa meditação acabe virando uma performance de rendimento.

Como coloca Sogyal Rinpoche, não há nada nas escrituras tibetanas que fale sobre quantos minutos é necessário, esta noção foi inventada no Ocidente, ele chama de “Tempo-Padrão Ocidental de Meditação”.

A questão não é o quanto tempo você vai meditar, a questão é saber se a meditação de fato lhe traz certo estado de presença aberta, de atenção plena

E cinco minutos de prática sentado, plenamente consciente, têm valor muito maior do que vinte minutos de cochilo! (...) um iniciante devia praticar em sessões curtas. Praticar por quatro ou cinco minutos e depois fazer uma pequena pausa de apenas um minuto. Durante a pausa deixar o método de lado, mas não abandonar o estado desperto de sua consciência. É curioso que às vezes, quando você está lutando para praticar corretamente, no exato momento em que descansa do método - se ainda está alerta e no presente - é que a meditação de fato acontece. Por isso a interrupção é parte tão importante na meditação quanto o sentar-se em si. (...) Então, como diz Dudjom Rinpoche, “mesmo que o meditador deixe a meditação, a meditação não deixa o meditador.” (RINPOCHE, 1999, p. 110-11)

A partir deste dia passei a dar mais atenção a este aspecto e também a verificar o quanto esta prática pode ser benéfica ao ator, há nela uma característica de tensão e relaxamento, própria da ação física e da presença em cena.

Mais uma vez não chegar aos extremos, nem tanto relaxamento, que eu fique completamente frouxo e pronto para uma boa noite de sono, nem uma tensão rigorosa que não possibilita a ampliação da percepção.

(...) O ator que sabe eliminar as contrações inúteis pode suportar esforços extraordinários sem cansar. Isto quer dizer: empregue as contrações musculares onde é realmente necessário. (...) Stanislavski disse que o ator, por causa de seu nervosismo profissional, tem um ponto no corpo em que contrai inutilmente. Assim, por exemplo, certos atores contraem aqui, um músculo da frente, um outro contrai as costas, um outro o pescoço (...). E assim, se você pode descobrir o seu ponto de contração artificial, a possibilidade de que as outras contrações inúteis relaxem. (GROTOWSKI, apud BONFITTO, 2006, p. 74-5)

A vontade e a necessidade de compartilhar esta prática crescia, continuei com as práticas regulares, vários aspectos se sobressaíam, porém era necessária uma clareza do que eu queria fazer com o material.

### **Poa, outubro e novembro/09.**

Imaginei então, que pudesse ser interessante trabalhar com alguém que estivesse em processo de montagem, foi aí que numa das férteis conversas com minha colega e atriz Priscila Genara, achamos que poderia ser interessante este encontro.

Ao final do mês de novembro também tive outra motivação, pois durante o mês de maio e junho, cumpri com minha atividade de assistência ao ensino, que é obrigatoriedade para bolsistas Reuni, assistindo as aulas de VOZ III, ministradas pela professora Leonor Cristina Cabral Melo.

Nesta atividade pude fazer com os alunos duas sessões de meditação, achei que tinha sido uma válida experiência, porém era muito pouco tempo para verificar algo, no entanto, no meu relatório de estágio devia ser inserida avaliação discente e lendo o depoimento dos alunos, tive a motivação de propor esta atividade a outros estudantes.

Ao longo da minha prática, fui pensando também que algumas modificações formais deveriam ser feitas, pois eu tenho uma trajetória de praticante, portanto sigo um ritual estabelecido, porém não é a intenção deste trabalho transformar os atores em budistas.

Então, a partir, do que experienciei individualmente e com os outros fui adequando o procedimento a necessidades do trabalho, tais mudanças ficarão mais evidentes nos relatos.

### **Porto Alegre, 2010.**

No final de 2009 e nas férias de 2010, continuei minha prática focada na meditação e no início do período letivo, re-estabeleci o encontro com a atriz e diretora Priscila Genara, no entanto, ela passou por um momento de tensão em sua pesquisa, o qual a fez rever sua prática. A atriz decidiu, então, que iria dirigir o monólogo e convidou a atriz Bia Isabel Noy, sua ex-colega de graduação e amiga, a qual recém

tinha chegado de seu mestrado em Paris, para trabalhar com ela. Portanto, agora existe um processo de ator, mas também de um diretor a ser refletido.

Como também, fiz um estágio docente em abril e maio deste semestre, os quais foram inseridos na pesquisa. Por isso, meus diários de prática serão um pouco diferenciados, continuarei apontando sobre minhas meditações, porém, o foco agora é a relação delas com estes encontros. De certa forma os diários estarão inseridos nos próprios capítulos que tratam da prática compartilhada.

## **Anexo 2**

Prece Inicial.

### PRECE DE SETE LINHAS

**HUNG OR DJEN IUL DJI NUB DJANG TSAM**

HUNG Na fronteira noroeste do país de Ordjen

**PE MA QUE SAR DONG PO LA**

No coração de pólen de uma flor de lótus

**IA TSEN TCHO G GUI NGÖ DRUB NIEI**

Você obteve o mais o mais excelente e maravilhoso sidi

**PE MA DJUNG NE JEI SU DRAG**

Renomado como aquele que nasceu do lótus

**KOR DU KA DRO MANG PÖ KOR**

Você está cercado por um vasto séquito de dakinis

**TCHED TCHI DJEI SU DAG DRUB TCHI**

Enquanto prático seguindo seus passos

**DJIN DJI LOB TCHIR JEI SU SOL**

Rogo que se aproxime para conceder suas bênçãos

**GURU PE MA SIDI HUNG**

Conceda-me os sidis

### REFÚGIO E BODICITA

**SANG DJE TCHO DANG TSO G TCHI TCHO G NAM LA**

No Buda, no Darma e na excelente assembléia da sanga

**DJANG TCHUB BAR DU DAG NI TCHAB SU TCHI**

Até que eu alcance a iluminação, neles eu tomo refúgio

**DAG CHI DJIN SO G DJI PE SODNAM TCHI**

Através da minha prática das seis perfeições

**DRO LA PEN TCHIR SANG DJE DRUB PAR SHOG**

Possam todos os seres sencientes alcançar o estado búdico

Dedicação dos méritos.

### **DESEJO AUSPICIOSO DE TRULSHIG RINPOCHE**

Que os méritos deste encontro se expandam e toquem a todos

Que o mestre universal da paz e da compaixão, Sua Santidade o Dalai Lama, juntamente com todos os mestres de todas as tradições que vinculam esta mensagem tenham longa vida.

Que todos estejam livres de pensamentos negativos o obstáculo mais destrutivo. Que estes pensamentos nunca surjam em nossa mente, e que todos os seres estejam livres de pensamentos negativos.

### **PRECE DE DEDICAÇÃO**

Ao longo de minhas muitas vidas e até este momento, todas as virtudes que tenha alcançado, inclusive os méritos gerados por esta prática e todas as que vier a conseguir ofereço para o bem estar dos seres sencientes.

Possam a doença, a guerra, a fome e o sofrimento diminuir para todos os seres, enquanto sua sabedoria e compaixão aumentam nesta e em vidas futuras.

Possa eu claramente perceber todas as experiências como sendo tão insubstanciais quanto o tecido do sonho durante a noite e imediatamente despertar para perceber a manifestação de sabedoria no surgir de cada fenômeno.

Possa eu rapidamente alcançar a iluminação para trabalhar sem cessar pela liberação de todos os seres.

### **PRECE DE ASPIRAÇÃO**

Budas e bodisatvas em conjunto.

Seja qual for sua motivação, sua ação benéfica e preces auspiciosas, seja qual for sua onisciência, realizações e poderes benévolos e seja qual for sua imensa sabedoria;

Eu, que igualmente venho para beneficiar os seres, rogo para que possa alcançar as mesmas qualidades.

### **DESEJO AUSPICIOSO**

Neste exato momento, possam nem mesmo os nomes doença, fome, guerra e sofrimento ser ouvidos pelas pessoas e nações da terra.

Mas possam sim, sua conduta moral, mérito, riqueza e prosperidade crescer, e possam a suprema bem aventurança e bem estar sempre surgir para elas.

Prece final.

PRECE PARA QUE A TRADIÇÃO DO GURU PADMASAMBAVA  
FLORESÇA

**KENLOB TCHO SUM RING LUG TCHE**

**DZAM LING SA SUM TCHAB PAR PEL**

Que a grande tradição do abade Shantirakshita, do mestre Padmasambava e do rei Trizon Detzen possa florescer e permear os três reinos.

**DRO DJUD TCHOG SUM NANG UA DANG**

**MIDRAL DU SUM GUE LEG SHOG**

Que a presença das três jóias nunca se separe do fluxo mental dos seres, assegurando assim um sublime bem-estar através dos três tempos.

### Anexo 3

## ***Boi de Haxixe***

Compositor: Zeca Baleiro

***Meu bem eu cheguei agora  
mais eu te peço  
tu não vá chorar  
Por favor, me dê a sua mão  
Entra no meu cordão  
Venha participar***

***Quando piso em flores  
Flores de todas as cores  
Vermelho sangue, verde-oliva, azul colonial  
Me dá vontade de voar sobre o planeta  
Sem ter medo da careta  
Na cara do temporal  
Desembainho a minha espada cintilante  
Cravejada de brilhantes  
Peixe-espada vou pro mar  
O amor me veste com o terno da beleza  
E o saloon da natureza  
Abre as portas preu dançar***

***Diz o que tu quer que eu dou  
Se tu quer que eu vá eu vou***

***Meu bem meu bem-me-quer  
Te dou meu pé meu não  
Um céu cheio de estrelas  
Feitas com caneta bic num papel de pão***

***Meu bem eu cheguei agora  
Mais eu te peço tu não vá chorar  
Por favor, me dê a sua mão  
Entra no meu cordão  
Venha Participar***

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Priscila Genara Podillo

autorizo a publicação dos dados coletados sobre minhas opiniões, concepções, história de vida e de formação profissional, assim como minhas práticas artísticas em Artes Cênicas no Departamento de Arte Dramática registrada pelo (a) pesquisador(a) Prochete Rezende Porto durante o desenvolvimento de sua pesquisa agregada ao Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas – Mestrado, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre, 20 de maio de 2010.

Priscila Podillo  
Assinatura

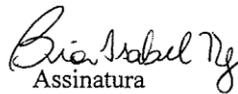
---

## AUTORIZAÇÃO

Eu, BIA ISABEL NOY

autorizo a publicação dos dados coletados sobre minhas opiniões, concepções, história de vida e de formação profissional, assim como minhas práticas artísticas em Artes Cênicas no Departamento de Artes Cênicas, registrada pelo (a) pesquisador(a) Rochelle Rezenda Porto durante o desenvolvimento de sua pesquisa agregada ao Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas – Mestrado, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre, 20 de maio de 2010.

  
Assinatura