

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
**DOUTORADO EM ARTES**

**INSTITUTO DE ARTES**

**UNICAMP**

2012



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
**INSTITUTO DE ARTES**

DANIEL REIS PLÁ

**Sobre cavalgar o vento:**  
**Contribuições da meditação budista no processo de**  
**formação do ator.**

Tese apresentada ao Curso de Doutorado em Artes do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas, para a obtenção do título de Doutor em Artes. Área de concentração: Artes Cênicas.

Orientador: Prof. Dr<sup>a</sup>. Sara Pereira Lopes  
Co-orientador: Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilici

Este exemplar corresponde à versão final da tese defendida pelo aluno e orientada pela professora Dr<sup>a</sup>. Sara Pereira Lopes.

---

Prof. Dr<sup>a</sup>. Sara Pereira Lopes - Orientadora

CAMPINAS, 2012

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA  
BIBLIOTECA DO INSTITUTO DE ARTES DA UNICAMP**

P69s Plá, Daniel Reis.  
Sobre Cavalgar o Vento: Contribuições da meditação budista no processo de formação do ator / Daniel Reis Plá – Campinas, SP: [s.n.], 2012.

Orientador: Sara Pereira Lopes.  
Coorientador: Cassiano Sydow Quillici.  
Tese(doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes.

1. Teatro. 2. Meditação. 3. Atores. 4. Atenção. 5. Budismo.  
I. Lopes, Sara Pereira. II. Quillici., Cassiano Sydow.  
III. Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes.  
IV. Título.

(em/ia)

Informações para Biblioteca Digital

Título em inglês: Riding the wind: Buddhist meditation contributions in the actor formation process

Palavras-chave em inglês (Keywords):

Theater

Meditation

Actors

Mindfulness

Buddhism

Área de Concentração: Artes Cênicas

Titulação: Doutor em Artes.

Banca examinadora:

Sara Pereira Lopes [Orientador]

Matteo Bonfitto Júnior

Tatiana da Motta Lima Ramos

Tânia Alice Caplain Feix

Mário Alberto de Santana

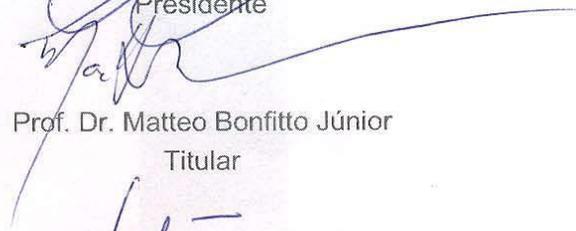
Data da defesa: 27-02-2012

Programa de Pós-Graduação: Artes

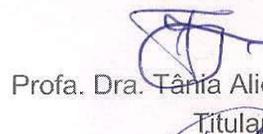
**Instituto de Artes**  
**Comissão de Pós-Graduação**

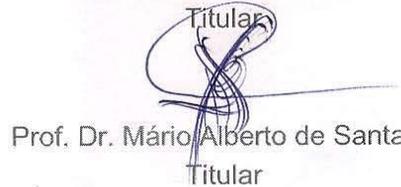
Defesa de Tese de Doutorado em Artes, apresentada pelo Doutorando Daniel Reis Plá - RA 20507 como parte dos requisitos para a obtenção do título de Doutor, perante a Banca Examinadora:

  
Profa. Dra. Sara Pereira Lopes  
Presidente

  
Prof. Dr. Matteo Bonfitto Júnior  
Titular

  
Profa. Dra. Tatiana da Motta Lima Ramos  
Titular

  
Profa. Dra. Tânia Alice Caplain Feix  
Titular

  
Prof. Dr. Mário Alberto de Santana  
Titular



## AGRADECIMENTOS

Uma das belezas que vejo nos ensinamentos sobre a interdependência e a impermanência é a idéia de que somos todos interconectados, e de que tudo o que acontece é fruto de uma rede infinita de relações, encontros. Vejo então que agradecer é reconhecer os encontros que se tornaram fundamentais para a construção desse trabalho, e de mim mesmo.

Assim, agradeço:

À Daniela Varotto, minha companheira dessa vida (e de outras eu espero). Árvore frondosa. Samaúma. Com seu tronco firme e copa gigante é abrigo nas horas difíceis, cúmplice nas alegrias, água para os momentos de seca. Com raízes firmes, bem plantadas no chão, é porto seguro na tempestade. Dani, voltei para casa.

Ao Guilherme Varotto Plá, que nos escolheu, e que fica pacientemente na escada de acesso ao escritório convidando o pai para brincar, já vou!

À meus orientadores, professora Sara Lopes e professor Cassiano Quilici, por sua presença constante, generosa, sempre atenta e disponível, e pelas tantas conversas, textos, planejamentos, amizade e carinho dispensados. Sou grato pela sabedoria, pela paciência, pelas provocações, por apostarem junto; a oportunidade de encontrá-los é um presente.

Aos professores e técnicos administrativos do Instituto de Artes e do Departamento de Artes Cênicas, presentes nas correrias e calmarias, e sem os quais nada seria possível.

Aos professores Tatiana da Motta Lima Ramos, Tânia Alice, Matteo Bonfitto e Mario Santana que aceitaram o convite de participar da banca.

À professora Verônica Fabrini que fez parte da minha banca de qualificação, junto ao professor Matteo Bonfitto. Suas contribuições foram fundamentais.

Aos amigos queridos que formam a minha família de coração e que são estrelas guias e porto seguro: Sel Guanaes, Lucybeth, Mara e Oscar e Felipe, Rodrigo Raznievski e Luana, Lúcia Silber e Manuel Dias, Juliana Santos e Ivan Livindo, Gisela Biancalana e Felipe Müller, Tatiana da Motta Lima, Tatiana Vinadé, Susele Dias, Thiago Lopes, Rafael Vilela e Lya, Rita e Juraci, Diego e Helen, Josie, Yaskara Manzini, Marcia e Devendra Yadav, Bhante Ngawang Tenphel (Monge Gabriel), Corthland Dahl, Natasha (compaixão irada), Marta e Ronai Rocha.

À minha família de sangue: meus manos Rodrigo, Ângela, Lia, Eliana.

À Cleufe e Genésio Varotto, sogros e amigos queridos.

À Eduardo, Marianne, Gláucia, Gean, Suelen, Hamilton e Jair, cunhados que todo mundo gostaria de ter.

À Minha mãe Vilma, e meus dois pais, Nilo e Pedro, que me antecederam no conhecimento do mistério maior dessa vida, desejo que estejam bem.

Aos meus alunos, de Campinas e Santa Maria, sem os quais não haveria perguntas e nem investigação. Especialmente ao pessoal do Grupo de Pesquisa Teatral Fogo Fátuo, e ao pessoal do LITA (UFSM), novos e antigos: Felipe, Aline, Juliet, André, Marcos, Deivid, Rafa, Fabrício, Daiane, Cauã, Anderson, Gelton, Geison, Rosaura, Rael, Cristian.

Aos colegas da UFSM pela acolhida generosa.

Ao professor Phillip Zarrili, pela estadia em Llanarth e generosidade em compartilhar seu conhecimento.

A François Kahn, que pacientemente respondeu minhas perguntas sobre Grotowski em sua estada em Santa Maria, e abriu as portas de seus ensaios para mim.

A Fernando Montes, sempre disponível às parcerias e conversas.

À CAPES, que durante seis meses financiou essa pesquisa.



## RESUMO

Este trabalho procura discutir a relação entre meditação budista e treinamento de atores. Há mais de um século o budismo tem sido objeto de estudo de acadêmicos da Europa e América. Ao longo desse período um vasto material foi produzido e disponibilizado falando sobre a filosofia, a religião e as práticas culturais ligadas as diferentes tradições budistas. Especialmente os estudos de Varela e Wallace apontam para uma abordagem mais ampla do diálogo dessa tradição com a ciência, aprofundando o debate acerca das suas contribuições para áreas como a neurologia, a neuropsicologia e a epistemologia científica. Também no âmbito da pesquisa em teatro os estudos interculturais e interdisciplinares cresceram ao longo do último século e, entre eles, o budismo começa a ganhar importância. Na maioria desses estudos, porém, o foco tem sido orientado pelo instrumentalismo, uma perspectiva que define a validade de uma explicação a partir do seu uso, não importando tanto o quê das coisas, mas o como elas funcionam. Nessa direção muitas investigações têm sido orientadas por uma sobrevalorização da “técnica” e por um discurso cientificista, abordando as diferentes tradições a partir de critérios de uso. Este texto se propõe a explorar algumas das perspectivas que os estudos sobre a meditação budista podem trazer para o pensamento acerca do treinamento de atores como prática de formação. Assim, esse trabalho busca responder questões ligadas à prática do diretor e professor de teatro, vinculando-se a uma linhagem de artistas como Grotowski e Stanislavski que vêem no ator o elemento principal dessa arte, na organicidade um de seus fundamentos, e que acreditam que o processo formativo em teatro envolve um tipo de ação pedagógica que ultrapassa a sala de ensaio, apontando para o desenvolvimento integral do indivíduo.

Palavras-chave: Teatro, meditação, ator, pedagogia teatral, atenção, budismo



## ABSTRACT

This work proposes a discussion regarding buddhist meditation and actor's training. For more than a century buddhism has been object of study for scholars from Europe and America. Along this period a large amount of researches regarding to philosophy, religion and cultural practices linked to buddhist tradition were produced and made available. Specially Varela's and Wallace's studies point out to a deeper approach of the dialog between this tradition and science, going further into the debate about its contribution for areas such as neurology, neuropsychology and scientific epistemology. Also in the performing arts research the intercultural and interdisciplinaries studies have been growing up along the last century, and among it the buddhism has gaining importance. Despite that the most of those researches has been oriented by instrumentalism, an approach that validates the explanations by use criteria no considering about the study object's nature but only how it works. In this way most of those studies has preferred a discourse centered in the technique and scientificist vocabulary. This text explores some of the possible perspectives that the Buddhist studies bring for the thought about the actor's training as formative process. In this way its focus is answer questions regarding to the director and performing arts teacher craft, being linked to a lineage of artists as Grotowski and Stanislavski who sees the actor as the center of this art, the organicity as the fundamental principle, and who believes that the formative process in performing arts are concerned to an artistic and pedagogic action which surpass the boundaries of rehearsal space, pointing to the integral development of the individual.

Key words: Theater, meditation, actor, performance pedagogy, mindfulness, Buddhism.



# SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>01</b>
<b>PARTE I - A BASE</b>		
<b>2</b>	<b>ESTABELECENDO OS FUNDAMENTOS: A MEDITAÇÃO</b>	<b>10</b>
2.1	A meditação no Brasil: uma (muito) breve contextualização histórica	14
2.2	O budismo no Brasil (outra breve contextualização)	16
2.3	A meditação budista	18
2.4	<i>Shamatha</i>	24
<b>PARTE II - O CAMINHO</b>		
<b>3</b>	<b>TUDO UMA É QUESTÃO DE TÉCNICA</b>	<b>31</b>
3.1	A eficácia	33
3.2	Tudo uma questão de técnica	37
<b>4</b>	<b>ORGANICIDADE E CONTATO</b>	<b>48</b>
4.1	A organicidade	49
4.1.1	A organicidade como adjetivo da ação	49
4.1.2	A ação orgânica como ação viva	51
4.1.3	A organicidade como ação verdadeira	53
4.2	Caminho do meio: A atenção/contato como princípio fundamental	56
4.3	Estar à deriva	61
4.3.1	Furos no casulo	62
4.3.2	Do ser ao interser	65
4.4	A experiência da organicidade	70

<b>5</b>	<b>CONSTRUIR A PONTE ENQUANTO SE ATRAVESSA</b>	<b>75</b>
5.1	A preparação	77
5.2	A Deriva	80
5.3	Distração	81
5.4	As seis consciências	83
5.5	Estruturação	84
5.6	Corpo denso e corpo sutil	87
5.7	Atitude criativa	91
5.8	Olhando para fora da sala	92

### **PARTE III- O FRUTO**

<b>6</b>	<b>BUSCANDO UMA COISA SE ENCONTRA OUTRA</b>	
	<b>(CONSIDERAÇÕES FINAIS)</b>	<b>95</b>
<b>7</b>	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>108</b>
7.1	Referências Bibliográficas	108
7.2	Bibliografia Consultada	114

### **APÊNDICES**

<b>APÊNDICE 1 - Os Lugares que nos assustam</b>	<b>130</b>
<b>APÊNDICE 2 - O encontro com Phillip Zarrilli</b>	<b>138</b>
<b>APÊNDICE 3 - As quatro nobres verdades</b>	<b>141</b>

# 1 INTRODUÇÃO

O trabalho que aqui apresento pretende responder a questões ligadas à prática do diretor e professor de teatro enquanto orientadores de processos artístico-pedagógicos com atores em formação, partindo principalmente de minha própria experiência com diferentes grupos de estudantes de artes cênicas ao longo dos últimos cinco anos. Essa pesquisa vincula-se a uma linhagem de artistas que vê no ator o elemento principal da arte teatral e acredita que a formação do ator envolve um tipo de ação pedagógica que ultrapassa a sala de ensaio, apontando para o desenvolvimento integral do indivíduo. Também liga-se a uma linha de estudos que se apoia no diálogo entre diferentes áreas do conhecimento e diferentes contextos culturais, visando a exploração de novas perspectivas para o trabalho de formação do ator.

De modo mais específico, orientei minha pesquisa a partir dos estudos sobre a meditação e a filosofia budistas, apoiando-me tanto em textos tradicionais de professores das tradições budistas tibetana e *theravada*, quanto nos trabalhos de Francisco Varela e Allan Wallace, estudiosos que uniram ao seu trabalho científico a prática e filosofia budista. Também me inspiro na visão de artistas pesquisadores da área teatral, especialmente em Grotowski e Stanislavski, os quais tinham na organicidade e na técnica enquanto trabalho sobre si mesmo pontos fundamentais de suas investigações.

O diálogo entre Europa e Ásia tem uma longa história, as influências ocorrendo tanto no sentido Ásia → Europa, quanto inversamente. Com relação ao budismo, esta troca se realiza desde a época de Alexandre (325 a.C.), como ilustra diagrama encontrado em Conze (2005). No entanto, a partir do século XIX

tal interesse cresceu, principalmente entre orientalistas e filósofos europeus<sup>1</sup>. Desde então, o diálogo dos intelectuais da Europa, e também da América, com as tradições hindus e com a filosofia budista tem sido intenso, a tradição da meditação, parte fundamental do ensinamento budista, influenciando também a obra de artistas como Lee Worley, Yoshi Oida, John Cage, Allen Ginsberg, Meredith Monk, Marina Abramovich, entre outros.

No Brasil, a influência do budismo teve início com a chegada dos imigrantes japoneses e, a partir da década de 80 do século passado, ganhou força com o budismo de conversão, como indica Frank Usarski, em seu livro *O Budismo no Brasil* (2002).

Com tal crescimento aumentou o interesse acerca da meditação e de práticas ligadas ao gerenciamento das emoções. Apesar disto, a prática meditativa, ainda é comumente vinculada a efeitos terapêuticos secundários ou a imagens de fuga do cotidiano estressante. Resumidamente pode-se dizer que a meditação ainda é vista por muitos como um procedimento de fuga ou, na melhor das hipóteses, um paliativo para condições de sofrimento de origem física e/ou psicológica, categorizada como uma prática “alternativa”, com toda a carga de preconceito que esta palavra carrega quando utilizada contrastando com os procedimentos científicos oficiais.

Esta visão, porém, da meditação como prática “alternativa” ou “esotérica”, parece-me limitada a um aspecto superficial das práticas meditativas, uma vez que a tradição ligada às práticas contemplativas (WALLACE, 2004), ou tradição da atenção-consciência (VARELA, 2003), refere-se a uma longa linhagem formada por homens e mulheres que se dedicaram ao estudo da consciência humana, com metodologias e procedimentos claramente definidos, e ferramentas de análise consistentes. Neste sentido, a meditação pode ser definida como uma ferramenta para a investigação da consciência, tendo inspirado um debate

---

<sup>1</sup> Um exemplo disso se encontra na obra do filósofo alemão Arthur Schopenhauer, profundamente influenciado pela filosofia *vedanta* do hinduísmo e pelo budismo indiano.

filosófico que já dura 2600 anos, podendo ser citada a tradição filosófica/contemplativa ligada a Universidade de Nalanda (séc. V – séc. XII da Era Cristã) como importante exemplo de como a experiência desses pesquisadores/praticantes pôde ser traduzida em conhecimento.

Em concordância a isto, atualmente a meditação budista tem sido reconhecida como um importante campo para a investigação, por centros acadêmicos do Brasil, Europa e Estados Unidos, os quais oferecem diversos cursos, inclusive em nível de pós-graduação, voltados para a relação entre a ciência e as práticas contemplativas.

A carência de pesquisadores brasileiros<sup>2</sup> que fundamentem suas investigações a partir do contato direto com a tradição da meditação, e com a obra dos principais nomes da tradição sobre o tema, é problemática, quando pensada uma investigação que se proponha a uma visão menos panorâmica e mais vertical. Dito isto, é possível verificar a necessidade da produção de um referencial teórico consistente, que contribua para a formação de novos pesquisadores nesta área, e que insira o Brasil dentro de um debate atual e de relevância crescente.

A possibilidade de um diálogo construtivo entre as práticas meditativas e o trabalho do ator, central para este projeto, remete ao meu contato com o budismo tibetano e a tradição da meditação ainda no período da graduação. Estadas mais ou menos longas dentro do maior (em extensão e talvez em importância histórica) centro budista da tradição tibetana no Brasil, situado na cidade de Três Coroas/RS, permitiram a observação de uma presença corporal qualitativamente diferenciada em alguns praticantes budistas. Desde então, surgiu o questionamento sobre a possibilidade de, partindo do estudo daquela corporeidade, encontrar princípios que pudessem servir também aos artistas da cena, investigação iniciada no curso de mestrado e continuada no doutorado.

---

<sup>2</sup> De fato, este panorama vem mudando em nosso país, haja vista as pesquisas com praticantes de meditação lideradas pela Professora Doutora Eliza Kozasa, da UNIFESP, que orienta Marcelo Csermark Garcia, sendo eles mesmos praticantes de longa data.

Como afirmei acima, a pesquisa envolvendo as relações entre meditação e teatro é estudo ainda pouco frequente no ambiente acadêmico brasileiro, o que representou uma dificuldade no início do presente trabalho. A escassez de bibliografia sobre o tema, bem como a raridade dos exemplos de práticas artísticas envolvendo o assunto foi, muitas vezes, um desafio para a definição de um recorte mais preciso à pesquisa e ao desenvolvimento de minha reflexão.

Sendo assim, tendo em vista a verticalização do tema, estudei, durante dois meses, meditação e filosofia budistas no *Tergar Institute*, na cidade de Bodhgaya, Índia. Ainda que eu considere curto o período que passei na Índia, pensando na complexidade da prática de meditação e de estudo da filosofia budista, este tempo representou um marco para a pesquisa que desenvolvo, esvaziando-me de algumas expectativas e certezas que possuía. Especialmente, desafiou-me a desistir de uma abordagem distanciada, apresentando-me a necessidade de um tratamento do assunto que contemplasse, também, os aspectos subjetivos de minha experiência. Nesse sentido, a viagem apresentou-me um entendimento sobre o processo de aprendizagem próximo ao que é descrito por Larrossa (2002), vendo-o, tal processo, menos como um meio de preencher lacunas e passar a saber algo que não se sabia antes, e mais como um esvaziamento daquilo que considerava conhecido. Paradoxalmente ao fato de ser uma viagem de estudos, a estada na Índia apresentou-me o processo de aprendizagem como o cultivo de uma atitude de principiante, em contraposição a uma mente de especialista.

Dentro desses novos horizontes abertos pela experiência no *Tergar Institute*, encontrava-se a possibilidade de *interser* com meu objeto de pesquisa, uma abordagem na qual observador e objeto emergem do ato de observação. Tal postura não é fácil, pois exige colocar entre parênteses a objetividade do pesquisador, deixando que o objeto, de certa forma, determine o sujeito.

À medida que aprofundava meus estudos, e que tentava engajar-me cada vez mais em minha prática de meditação, percebi que ela me desafiava a rever minha própria prática como artista e como professor. Esse período de deslocamento de uma visão utilitarista, que via a meditação como ferramenta, para o entendimento do meditar enquanto cultivo, foi bastante confuso, e abrangeu um período longo no qual me dediquei à revisão bibliográfica acerca dos estudos sobre ciências cognitivas e neurociência, especialmente aqueles que dialogavam com a tradição budista e a prática de *shamatha-vipassana*.

O contato com os escritos envolvendo a relação entre budismo, ciência e meditação mostrou-me que o diálogo dessas práticas com a arte sugeria um nível de discussão complexo, que ultrapassava os aspectos técnicos e me convidava a olhar para o próprio fazer artístico sob outro ponto de vista. A leitura e a prática da meditação traziam questões interessantes sobre o papel do sujeito e do objeto no processo de pesquisa, sobre a possibilidade de adotar-se um posicionamento que contemplasse a experiência em primeira pessoa, fenomenológica.

Nesse processo, em um momento inicial, a teoria da *performance* de Richard Schechner, a partir do exposto em seu livro *Performance Theory* (1994), mostrou-se fundamental, apresentando perspectivas variadas sobre o diálogo entre teatro e práticas tradicionais e, de modo especial, a sua discussão sobre eficácia e entretenimento. Destaco também o reencontro com Grotowski e sua discussão a respeito do contato, iniciada no texto “O Discurso de Skara” (1976), e com suas noções de consciência transparente, consciência orgânica e espacialidade, apresentadas em textos de diferentes épocas. Também foram importantes as ideias de “mente incorporada” e de atenção presentes nos trabalhos de Francisco Varela (2003) e de Virgínia Kastrup (2008), os quais auxiliaram-me a analisar o trabalho corporal desenvolvido durante os processos práticos a partir da noção de um corpo não sólido e nem fixo, mas que se constitui em uma experiência de corpo.

Já mais recentemente o trabalho de Phillip Zarrilli trouxe elementos importantes para meu pensamento sobre o trabalho psicofísico do ator. Também o conceito de *Dharma Art*, de Chögyam Trungpa Rimpoché<sup>3</sup>, definido em seu livro *True Perception: The path of Dharma art* (2008) tem me apresentado problematizações importantes para os futuros desenvolvimentos desta minha investigação.

O presente trabalho trata-se então de uma reflexão acerca de alguns princípios envolvidos no trabalho de formação dos atores a partir de uma perspectiva ainda pouco explorada pelos artistas pesquisadores brasileiros, qual seja, o da pesquisa em teatro envolvendo meditação e filosofia budista. Com este estudo pretende-se produzir subsídios para que outros pesquisadores e profissionais interessados nesta linha de estudos possam ter acesso a informações sobre o tema por um viés que contemple a realidade brasileira.

Para apresentação deste trabalho, dividi o texto em três grandes partes, de acordo com a divisão tradicional dos textos e práticas budistas feita por Jamgol Kongrul, um dos mais importantes epistemólogos da tradição budista tibetana, a qual foi adotada pelo professor Khenpo Kunga durante suas aulas no *Tergar Institute*.

A primeira parte, denominei *Base*, correspondendo à fundação, às ideias básicas que sustentaram a investigação. Nesta parte, insere-se o capítulo 1, no qual apresento a meditação budista, de modo especial, o estilo *shamatha-vipassana*, comum às escolas tibetanas. A segunda parte, *Caminho*, refere-se aos processos práticos desenvolvidos com os atores. Esta seção é composta pelos capítulos 2, 3 e 4. O capítulo 2 apresenta a discussão sobre a técnica e a eficácia no trabalho do ator a partir do diálogo com as tradições budista e teatral. No

---

<sup>3</sup> Rimpoché é um vocábulo tibetano que significa precioso, valioso. É um título dado a alguns mestres budistas considerados especiais. Tradicionalmente esse título é ofertado aqueles que são considerados o renascimento de grandes mestres do passado. Existem muitos professores que ostentam esse título, muitos dos quais escreveram livros que são citados nesse trabalho. Sendo assim é importante atentar ao fato de que nem sempre ao falar em rimpoché ao longo do texto estarei me referindo à mesma pessoa.

capítulo 3, apresento a discussão sobre a organicidade, central para o trabalho que realizei juntos aos atores. E por fim, o capítulo 4, no qual reflito mais pontualmente sobre aspectos da prática desenvolvida junto aos estudantes de teatro. Finalmente, no *Fruto*, apresento minhas considerações finais, onde aponto para alguns desdobramentos que a pesquisa vem apresentando.

Fazem parte do trabalho, também, três apêndices. Os dois primeiros apresentam relatos ainda não publicados, referentes a minha experiência na Índia e no *Kalari Studio* de Phillip Zarrilli; o terceiro é uma explicação sucinta a respeito das quatro nobres verdades, um dos principais fundamentos de toda a teoria e prática budistas, com o qual objetivo explicar a noção de sofrimento, central no budismo.

Antes de encerrar esta introdução, considero importante destacar dois pontos. O primeiro é que, atualmente, de modo especial nos últimos dois anos, a temática teatro-meditação vem ganhando atenção de alguns estudiosos brasileiros os quais têm publicado textos sobre ela. Entre eles, cito o professor Cassiano Sydow Quillici (PUC-SP/UNICAMP), a professora Tânia Alice (UNIRIO) e a professora Rochelle Resende Porto (UFPEL), que defendeu dissertação sobre esse tema na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no ano de 2010.

Finalmente, considero importante esclarecer que, ao falar de meditação e budismo, falo do ponto de vista de um praticante leigo, que conhece e realiza uma prática em um nível ainda superficial. A tradição budista acerca da meditação é vasta, abrangendo 2600 anos de prática e reflexão, e é mantida por praticantes que detêm a linhagem, tanto da ação quanto do conhecimento acadêmico. Certamente não sou um desses e nada do que eu diga pode ser considerado como uma posição budista oficial, tampouco esse trabalho tem a pretensão de ser inserido no campo dos estudos budistas, ou de esgotar a temática apresentada.

Vejo que a relação entre arte, meditação e budismo configura-se em um campo de estudos vasto e de uma riqueza ainda pouco explorada. Dessa maneira, meu objetivo ao desenvolver este trabalho é apresentar alguns aspectos desse

diálogo, de modo a convidar outros pesquisadores a explorar as questões que o cruzamento entre essas tradições possam suscitar. Essa investigação trata de um processo orgânico, sempre em transformação, aberto ao jogo da interdependência entre os elementos que o compõem, e que se localiza em terreno pedregoso, instável, impróprio para os passos certos e trajetórias lineares. Com isso, não quero desculpar possíveis imprecisões e enganos, a ponderação é apenas uma forma de esclarecer o modo como vejo a pesquisa localizada no cruzamento entre práticas e culturas diferentes: terreno perigoso, ligado a um saber noturno, pleno de potência e susto.

## A BASE

## 2. ESTABELECENDO OS FUNDAMENTOS: A MEDITAÇÃO

Para além dos estudos teatrais, a meditação tem sido uma prática bastante comentada nos últimos anos. Especialmente na área da saúde, a prática meditativa tem sido relacionada a efeitos terapêuticos importantes como, por exemplo, a redução do stress e da pressão sanguínea, fortalecimento do sistema imunológico, desenvolvimento das áreas do cérebro ligadas ao bem-estar emocional e superação de quadros depressivos e de ansiedade.

Partindo desse diálogo com a medicina, os estudos sobre a meditação têm se expandido para outros campos como os da educação, da filosofia, da epistemologia científica e da física, para citar os que possuem maior número de estudos publicados. Também os meios de comunicação têm reservado espaço em suas grades de programação e pautas para divulgar pesquisas e práticas relacionadas à meditação. Desta forma, a meditação vem se mostrando um campo rico para investigação, confirmando o que afirma Varela (2003):

Nosso argumento é que a redescoberta da filosofia asiática, particularmente da tradição budista, é um segundo renascimento na história da cultura ocidental, com o potencial de ser tão importante quanto a redescoberta do pensamento grego no renascimento europeu. Nossas histórias da filosofia no Ocidente, que ignoram o pensamento indiano, são artificiais, considerando-se que a Índia e a Grécia compartilham conosco uma herança linguística indo-europeia, bem como muitas preocupações culturais e filosóficas (VARELA, 2003, 39).

As práticas meditativas acompanham a humanidade ao longo de seu desenvolvimento. De acordo com Goleman (1997), é possível afirmar que todas as

diferentes práticas contemplativas possuem pontos em comum, associando-se a processos de transformação da consciência, havendo quatro princípios principais.

O primeiro princípio comum entre tais práticas é a aderência a um determinado código ético de comportamento, que serve de base para a experiência da meditação. Esta preparação envolve a transformação do modo como o indivíduo interpreta suas experiências diárias, indicando que a prática meditativa não deveria estar separada da própria vivência cotidiana.

O segundo princípio liga-se à aplicação de procedimentos que envolvem uma ação consciente sobre a atenção por meio, basicamente, de três métodos: 1) concentração, ou a capacidade da mente se focar em um objeto; 2) atentividade, ou observação da mente pela mente; 3) e uma abordagem integrada, conectando os dois métodos anteriores.

Como terceiro ponto de contato, encontra-se a orientação da prática para um resultado final, um ponto máximo além do qual nada mais pode ser atingido, um tipo de experiência não conceitual que transforma o indivíduo, experiência iniciática, no sentido de que marca uma mudança ontológica para aquele que a sofre.

O último princípio compartilhado por essas práticas trata-se da divisão do caminho até a meta final em estágios sinalizados por determinados estados e experiências, sendo que tais estágios servem como indicadores do progresso do meditador, inserindo-se no contexto filosófico e cultural particular a cada método.

Apesar das semelhanças entre as diferentes práticas e da crescente popularização da meditação, penso que para um uso preciso deste termo - “meditação” -, deve-se evitar alguns dos lugares-comuns que lhes são associados, com destaque, entre tais lugares-comuns, para dois enganos que parecem-me bastante corriqueiros.

O primeiro destes enganos é usar de modo genérico o termo “meditação” para denominar práticas diferentes, desconsiderando muitas vezes as especificidades de cada uma, no que tange ao modo como os diferentes praticantes as definem, suas finalidades e os métodos utilizados para alcançá-las. O segundo é definir a meditação como uma prática exclusivamente do oriente. Este tipo de generalização coloca sob a mesma definição, “oriental”, práticas oriundas de culturas diferentes, as quais vão desde os iranianos até os habitantes da Mongólia, dos butaneses aos japoneses e chineses, passando por alto do contexto cultural e religioso próprio de cada um destes povos. É certo que na Ásia as práticas contemplativas fazem parte do cotidiano de várias religiões e, no budismo, elas vêm sendo constantemente testadas e aperfeiçoadas por mais de 2600 anos. No entanto, a prática meditativa está presente também em muitas tradições dos países ditos ocidentais.

Estudiosos como Goleman, Foucault e Wallace apontam para uma tradição ocidental de meditação denominada “contemplação”. Foucault (2006), ao falar das tecnologias de si na Grécia, faz referência às práticas contemplativas que faziam parte da cultura grega, anteriores a Sócrates e Platão. Especificamente, ele cita as práticas da concentração da alma e de retiro em si mesmo (*anakhóresis*), as quais serão mantidas e adaptadas pelos neoplatônicos, neopitagóricos e estóicos. As descrições de tais práticas apresentam muitas semelhanças com os métodos de meditação encontrados na tradição budista e do yoga de Patanjali. Wallace (2008) indica os pitagóricos e essênios como os primeiros grupos, ditos ocidentais, que registraram o uso da meditação como parte de sua prática espiritual.

No cristianismo, a contemplação era integrada às práticas dos padres do deserto no século IV, e às da igreja oriental ortodoxa, principalmente através da chamada “oração do coração”. Ainda segundo Wallace (2008), referências indiretas às práticas contemplativas dentro da tradição católica romana podem ser encontradas nos escritos de São João da Cruz (1542- 1591), de João Cassiano

(C. 360-435)<sup>4</sup> e de mestre Eckhart (1260-1327). Fora do escopo católico, temos os exemplos de movimentos como os dos Quackers, que utilizam um tipo de prática contemplativa para poder se comunicar com Deus através do Espírito Santo. Atualmente, a arte da contemplação tem sido revigorada no catolicismo, principalmente graças aos esforços do monge beneditino John Main (1926-1982) e de nomes como Thomas Merton (1915-1968), Lawrence Freeman (1951-) e Bede Griffiths (1906-1993).

A tradição europeia da meditação esteve por muito tempo restrita a círculos bastante fechados, especialmente aqueles ligados ao hermetismo, razão pela qual acredito que a tradição asiática da meditação assumiu destaque quando começou a se fazer presente na Europa, no final do século XIX, período no qual houve um aumento de interesse pelas práticas e filosofias indianas em alguns países do velho continente, destacando-se a Rússia, França, Alemanha e Inglaterra.

No processo de popularização das práticas meditativas nos países da Europa e da América destacaram-se algumas figuras, tais como a de Helena Petrovna Blavatski (1831–1891), cuja interpretação da filosofia e prática hindus serve até hoje de base para alguns movimentos ligados ao esoterismo e à nova-  
era<sup>5</sup>; a do inglês Ananda Metteya (Allan Bennett, 1872-1923), antigo membro da sociedade teosófica e da ordem hermética da Golden Dawn, o qual tornou-se monge *theravada*<sup>6</sup> fundando uma associação budista na Inglaterra, em 1907; e também a de Paramahansa Yogananda, que foi aos Estados Unidos em 1920 e

---

<sup>4</sup> Informações retiradas do site: <http://www.newadvent.org/cathen/03404a.htm>

<sup>5</sup> Esta expressão “nova era” é utilizada para designar um fenômeno ligado à religiosidade que ganhou força a partir das décadas de 70 e 80 do século XX. Neste fenômeno se incluem grupos religiosos e práticas espirituais, as mais diversas, provenientes de uma fusão mais ou menos responsável de elementos das diferentes tradições. Frequentemente são enfatizados o desenvolvimento de habilidades paranormais, contatos com seres não-físicos, estrutura doutrinária e hierarquia flexíveis, e a valorização da experiência individual sobre a tradição.

<sup>6</sup> A tradição Theravada é também chamada de escola dos antigos. Ela tem sua origem nos Sthaviravādins, um dos grupos em que se dividiram os primeiros discípulos após a morte de Buda Shakiamuni, cerca de 480 a.C. Este grupo se fortaleceu no período anterior ao segundo concílio budista, realizado cerca de 330 a.C., tendo exercido sua maior influência no Ceilão (atual Sri Lanka) e na Tailândia.

divulgou a *krya yoga*<sup>7</sup>, com bastante sucesso entre a elite americana, fundando a *Self-Realization Fellowship*.

Já na década de 60, o Zen e o Budismo tibetano, tradições que têm na meditação o fundamento de suas práticas, ganharam visibilidade nos continentes europeu e norte-americano, devido, principalmente, à influência dessas formas religiosas sobre diversos artistas e intelectuais ligados à contracultura. No mesmo período, a meditação transcendental<sup>8</sup> ganhava espaço na sociedade estadunidense recebendo apoio de artistas e intelectuais famosos, fortalecendo a relação do vocábulo “meditação” com o “oriente” e, ao mesmo tempo, abrindo espaço na mídia e em alguns centros acadêmicos para a discussão sobre o assunto.

## **2.1 A meditação no Brasil: uma (muito) breve contextualização histórica**

Na literatura consultada não foram encontradas referências históricas precisas sobre a meditação em nosso país, mas sabe-se que em 1940 foi fundado o primeiro grupo ligado a *Self-Realization Fellowship* no Brasil. Antes disso, em 1909, fundou-se, na cidade de São Paulo, o Círculo Esotérico da Comunhão do Pensamento<sup>9</sup>, tendo como uma de suas influências a Sociedade Teosófica de

---

<sup>7</sup> A *kriya yoga*, foi divulgada na Índia por intermédio de Lahiri Mahasaya. Segundo Paramahansa Yogananda: “A raiz sânscrita de *Kriya* é *Kri*, fazer, agir, reagir; a mesma raiz se encontra na palavra *karma*, o princípio natural de causa e efeito. Assim *kriya yoga* é ‘união (*yoga*) com o infinito por meio de certa ação ou rito (*kriya*)’. Um iogue que pratica fielmente a técnica liberta-se gradualmente do carma ou da legítima cadeia de equilíbrio entre causas e efeitos” (YOGANANDA, 2001, 259).

<sup>8</sup> A meditação transcendental é uma prática contemplativa com base no hinduísmo, criada por Maharishi Mahesh Yogi. Segundo seu criador, ela é uma técnica que permite a experiência de estados mais sutis de consciência e seu objetivo é expandir as capacidades da mente consciente dos praticantes, ligando-os à fonte criativa que é sua essência, o que afeta de modo positivo todos os aspectos de suas vidas.

<sup>9</sup> O Círculo Esotérico da Comunhão do pensamento é, segundo informações retiradas de seu site, “a primeira ordem esotérica estabelecida no Brasil, cujo propósito é estudar as forças ocultas da

Blavatsky, a qual tinha na meditação uma de suas práticas principais; já em 1920, Léo Costet de Mascheville introduzia a yoga aos brasileiros e, em 1960, Caio Miranda publicava o primeiro livro brasileiro sobre yoga, sendo seguido por Hermógenes, conhecido professor entre os praticantes brasileiros de *hatha yoga*. Outras figuras importantes no processo de divulgação da yoga e da meditação ligada ao sistema yogue hindu foram Shotaro Shimada e mestre DeRose (Luiz Sérgio Alvarez), que atualmente coordena uma rede de escolas de *swastya yôga*.

Hoje, no Brasil, tem-se acesso a diferentes tradições que apresentam como prática central métodos distintos de meditação: tradições ligadas ao hinduísmo; diferentes estilos de prática yogue; *krya-yoga*; meditação transcendental; cabala; meditação cristã; práticas místicas ligadas às escolas de cunho esotérico e hermético; organizações ligadas ao movimento nova era; teosofia; o quarto caminho de Gurdjieff; o sufismo; diferentes escolas budistas; além de grupos que utilizam a meditação como procedimento terapêutico. Um olhar rápido por esses diferentes movimentos permite perceber a diversidade de práticas contemplativas presentes na realidade brasileira, indicando a dificuldade de buscar uma definição genérica do que seja meditação.

Sendo assim, considero importante definir qual abordagem é adotada neste trabalho, uma vez que o termo “meditar” indica um tipo de prática bastante distinta para um budista, um rosacruz ligado a AMORC ou um associado a “Summit Lighthouse”<sup>10</sup>.

Neste trabalho, faço referência às práticas contemplativas ligadas à tradição budista e, de modo especial, ao budismo tibetano. Tal escolha foi

---

natureza e do homem e promover o despertar das energias criadoras latentes no pensamento humano”. In: <<http://www.cecpensamento.com.br/quemsomos.html>> último acesso em 25/07/2011).

<sup>10</sup> Mesmo entre budistas é possível encontrar diferenças de métodos, ainda que o objetivo se mantenha o mesmo, pelo que pude perceber até onde tive acesso. A AMORC é um organização de caráter místico, com raízes no hermetismo e nos princípios rosacruzes encontrados no ‘Confessio Fraternitatis’, publicado na Alemanha no século XV, tendo sido fundada nos Estados Unidos por Harvey Spencer Lewis no ano de 1909. Já a “Summit Lighthouse” é uma típica organização ligada à nova era, fundada em 1958, por Mark Lylle Prophet, a partir de contatos com mestres extrafísicos.

realizada por várias razões: a minha própria vivência dentro dessa tradição; o incentivo, por parte de representantes do budismo tibetano ao diálogo com a tradição acadêmica ocidental; a facilidade de acesso a textos acadêmicos abrangendo esse diálogo; a existência de referências anteriores de um trabalho unindo budismo, teatro e meditação, através das propostas do mestre budista Chögyam Trungpa Rimpoché, e de Lee Worley, atriz e diretora de teatro norte-americana; e, por fim, o fato da meditação budista prever a união entre a prática meditativa e a vida cotidiana, envolvendo além da meditação sentada, métodos mais ativos que envolvem ações como, por exemplo, andar e comer.

Deste modo, para prosseguir com esta breve contextualização histórica da meditação budista no Brasil é necessário falar um pouco da história do próprio budismo em nosso país. Não irei me aprofundar neste aspecto, mas recomendo os trabalhos de Usarski (2002) e Nina (2006) como referências sobre o assunto.

## **2.2 O budismo no Brasil (outra breve contextualização)**

O budismo chegou ao Brasil por meio dos imigrantes japoneses em 1908, mas só ganhou força a partir de 1952, quando uma missão budista oficial foi enviada do Japão para cá. Em 1955, sob o patrocínio da Sociedade Teosófica Brasileira, foi inaugurada a Sociedade Budista do Brasil, ligada à escola budista *theravada*, que só começou a funcionar, de fato, em 1967. Já em 1950, fundou-se em Mogi das Cruzes, estado de São Paulo, o primeiro templo zen budista do Brasil e, após isso, em 1955, foi fundado o templo Busshinji, ligado à escola Soto Zen, na capital do estado. Sobre este período, cito Gonçalves (2002) que vivenciou ativamente esse momento do budismo e da história da meditação no Brasil:

As famílias japonesas, que proporcionam com suas doações o sustentáculo econômico das missões, esperam dos monges a simples perpetuação, em solo brasileiro, daquilo que para eles representa o essencial da prática budista: a celebração de funerais, de ritos em memória dos antepassados e, eventualmente, de casamentos. Já os brasileiros que procuram os templos estão interessados quer em práticas de meditação quer em receber instrução doutrinária, coisas que, com raras exceções, não são do interesse dos japoneses (GONÇALVES, 2002 apud USARSKI, 2002, 174-175).

Já o budismo tibetano chegou ao solo brasileiro na década de 80, por meio do professor Thartang Tulku. Após isso, foram fundados importantes centros ligados a outros mestres da tradição tibetana, como o Centro Nyingma de São Paulo (1988); o KTG (Kagyü Pende Gyamtso), em Brasília (1987); o Shi De Choe Tsog, São Paulo (1988); o Odsal Ling, São Paulo (1993); o Centro Mahabodhi, ligado a tradição New Kadampa, São Paulo (1993); o Chagdud Gompa Khadro Ling, Três Coroas/RS (1995); e o KTC (Karma Theksum Chokhorling), no Rio de Janeiro.

Certamente, esse resumo histórico passa longe de representar a realidade brasileira, tendo sido citados apenas aqueles centros que, em minha opinião, foram os mais significativos para o processo de instalação do budismo em solo brasileiro. Atualmente existem muitos outros centros budistas na maioria das regiões do país, sendo a tradição budista tibetana e a escola Soto Zen aquelas com maior acesso à mídia. Nesse sentido, nomes como o do gaúcho Alfredo Aveline, conhecido como lama Padma Samten, dirigente do CEBB (Centro de Estudos Budistas Bodisatva), têm se destacado no processo de popularização da religião budista, bem como o da monja Coen, abadessa do templo soto zen Taikosan Tenzuizenji, na capital paulista.

Considero importante dizer, também, que nesse resumo existe uma lacuna referente à tradição *theravada* em nosso país, que conta, no presente momento, com centros importantes, como a Sociedade Budista do Brasil e o Dharma Shanti, no Rio de Janeiro; a Casa de Dharma, em São Paulo; e o Centro

Nalanda, com sede em Belo Horizonte, mas filiais em alguns estados brasileiros. A despeito da importância desta escola budista, e de seu longo período de existência no Brasil, o número de adeptos ainda é bastante discreto e sua inserção nos meios de comunicação é pequena. Porém, permitindo-me uma observação puramente empírica, percebo um movimento de expansão desta tradição em nosso país.

Partindo desse mapeamento, ainda que superficial, observo que as práticas meditativas budistas vêm se inserindo na sociedade brasileira há, no mínimo, um século. Apesar disso, o estudo desse fenômeno no Brasil é relativamente recente se comparado a países como os EUA, França e Alemanha. Destaco como pioneiros os trabalhos dos professores Ricardo Sasaki e Mario Gonçalves, na área de estudos da religião, bem como o de Elisa Kozasa, na área médica.

Atualmente, as pesquisas nessa área têm crescido, especialmente no que tange à interface com a medicina. Nesse sentido, cito a publicação do livro *Neurofisiologia da Meditação*, com autoria de Marcello Danucalov e Roberto Simões, publicado em 2008, o qual oferece um panorama interessante das pesquisas envolvendo essa prática em solo brasileiro.

### **2.3 A meditação budista**

No budismo, a meditação é o principal método para superar as emoções aflitivas e assim atingir a libertação do sofrimento e do ciclo de renascimentos (*samsara*). O oposto complementar do *samsara* é denominado *nirvana* e é ele o objetivo de toda prática budista.

Conze (2005), buscando entender o significado de *nirvana* (*nibbana* no idioma pali), o divide em dois aspectos: o primeiro refere-se à libertação dos

enganos, provocados pelas emoções negativas e pela crença na existência de um eu independente, singular e imutável; o segundo trata da superação do desejo de vir a ser, liberando aquele que atingiu o nirvana do renascimento compulsório após a morte.

Tanto a superação das emoções aflitivas, quanto a do desejo de vir a ser, partem do fim da ignorância, que de modo resumido se liga à crença na solidez de nossa individualidade. Considerando isso, penso que a meditação budista tem como objetivo principal proporcionar uma experiência direta, não conceitual, do caráter impermanente, interdependente e múltiplo, do “eu” que percebe, e do “eu” dos fenômenos percebidos, configurando-se num mecanismo de investigação da mente utilizando a própria mente.

Wallace (2003, 2008) afirma que a possibilidade da mente ser objeto de si mesma, não perdendo a objetividade necessária para considerá-la uma ferramenta válida de pesquisa, põe em questão a noção de que a assertividade é algo intrinsecamente ligado ao distanciamento. A revisão da relação entre sujeito e objeto na investigação acadêmica é um fenômeno que tem ganhado espaço no meio universitário e tem sido alvo de interesse de pesquisadores como Francisco Varela e o próprio Alan Wallace, os quais têm encontrado no diálogo com a filosofia e prática budistas a possibilidade de ampliação dos horizontes referentes à epistemologia e à metodologia científicas.

Acredito ser importante salientar que a possibilidade do sujeito ser objeto da própria observação não implica, necessariamente, em uma sobrevalorização da subjetividade. Wallace (2004) e Varela (2003) falam da meditação budista como um método e uma ferramenta para a investigação da mente pela própria mente, baseada numa tradição que define procedimentos, resultados esperados e sistemas de checagem. De acordo com Wallace (2008), a possibilidade da mente poder analisar um fenômeno (externo ou interno) de modo imparcial e objetivo é fruto de um treinamento que permite ao meditador distinguir entre aquilo que se apresenta aos sentidos (visão, audição, tato, paladar, olfato e

mente)<sup>11</sup> e a interpretação conceitual sobreposta a essa percepção. A consecução deste treinamento é “*shamatha*”, ou o estado de “permanência tranquila”.

A base do treinamento meditativo budista está nas noções de ética (*śīla*), meditação (*dhyana, samadhi*) e sabedoria ou visão correta (*prajna, paññā*), uma estrutura herdada das práticas yogues mais antigas ligadas aos brahmanismo.

Entendo por ética o aspecto do treinamento da mente (*bhavana*) ligado à definição dos parâmetros que orientam o comportamento do praticante. A ética está ligada à observação atenta da mente (meditação), que se faz por meio do uso da atentividade e da concentração, ou de ambas (GOLEMAN, 1997), instrumentos para desenvolver a atenção. A base do treinamento ético no budismo tibetano, e na meditação, está na sabedoria, que abrange a compreensão e experiência da inexistência de um eu inerente, o conhecimento daquilo a ser abandonado (as emoções aflitivas e visões errôneas, *kleshas*), e do que deve ser alcançado (*nirvana*), bem como dos métodos (*dharma*) a serem utilizados visando alcançar o *nirvana*.

De todos esses aspectos, a sabedoria é o mais importante e seu desenvolvimento baseia-se nas chamadas “Quatro nobres Verdades”: 1) o reconhecimento do sofrimento como sofrimento, entendendo este como a ignorância da natureza impermanente, múltipla e mortal de si mesmo e dos fenômenos; 2) a possibilidade do fim do sofrimento; 3) o abandono das causas que geram o sofrimento; e, por fim, 4) o método para superar essas causas, que é o nobre caminho óctuplo (ação correta, fala correta, entendimento correto, pensamento correto, meio de vida correto, esforço correto, concentração correta, atenção plena correta).

Além disso, a meditação pressupõe o contato com um professor qualificado, treinado em filosofia e em prática meditativa e que comprovadamente

---

<sup>11</sup> Na tradição budista a mente é considerada o sexto sentido.

tenha atingido determinados níveis de superação das emoções aflitivas. Ele será o debatedor preferencial do estudante e o responsável por acompanhar o progresso de sua investigação, propondo soluções para os problemas e indicando os métodos adequados para o aprofundamento da prática. Também é o professor quem media o contato do aluno com a tradição através dos conselhos práticos oriundos das instruções orais, bem como familiariza o aprendiz com o pensamento acadêmico desenvolvido por filósofos e praticantes, e, principalmente, através da inserção do estudante num ambiente ligado à prática meditativa, que lhe permite um tipo de experiência singular.

Considero que o diferencial da meditação budista para outras práticas contemplativas, populares em nosso país, reside principalmente no fato de ela constituir-se em um método baseado na desconstrução de uma ideia de *self* e de não pressupor a união com uma realidade, ou entidade, transcendente. Sobre esse último aspecto, no *Sutra do Coração*, um dos textos mais importantes da tradição *mahayana*<sup>12</sup>, é exposto que “vacuidade é forma, forma é vacuidade” (GYATSO, 2006, 61), ou seja, o *nirvana* não está separado do *samsara*. Ir além desses dois aspectos não implica em transcender a realidade, mas em ancorar-se nela.

O método budista disseca e desconstrói a noção de uma essência última, dotada de singularidade, independência e imutabilidade, características que definem o conceito de “eu” nessa tradição filosófica. Para tanto, o praticante realiza um estudo cauteloso dos mecanismos que produzem a sensação de singularidade, independência e permanência, visando superar o desvio perceptual que vincula estes mecanismos a uma identidade.

Ao afirmarem, no entanto, a inexistência do eu do sujeito, e do eu do objeto, os filósofos e mestres de meditação budistas aconselham a evitar dois

---

<sup>12</sup> A tradição Mahayana surge da diferença de interpretação acerca das regras monásticas contidas no *Vinaya* (conjunto de regras seguidas pelos monges budistas) e do papel dos leigos dentro da comunidade budista. Surge do movimento *mahāsāṃghika*, que se separou dos *theravadins* cerca de 240 a.C. Essa tradição espalhou-se pela Índia, chegando à China, Tibete e Japão.

extremos: um que diz que nada existe, seja de que maneira for; e o outro, que afirma que as coisas de fato existem, independentes de causas e condições.

Visando superar esta dicotomia, a tradição *mahayana* do budismo afirma a existência de duas verdades, uma relativa, sólida, ligada à experiência cotidiana, na qual as coisas e pessoas existem, agem e se influenciam mutuamente, em padrões mais ou menos rígidos. Outra, pouco aparente, é a chamada verdade absoluta, o próprio vir a ser, no qual todas as coisas assumem um aspecto mais fluido, evidenciando-se a interdependência, a multiplicidade e a permanente mudança. Sob a primeira perspectiva, os fenômenos são observados enquanto entes localizados no tempo e no espaço, com realidade sólida; mas, ao adotar-se o segundo ponto de vista, o da realidade última, percebe-se que esses fenômenos são formados de possibilidades, de redes de inter-relações, não localizáveis, de existência momentânea.

Mesmo dentro da tradição budista, a meditação assumiu diferentes formas, adaptando-se às especificidades culturais, às diferentes abordagens da prática e ensino budista, e à experiência pessoal dos praticantes, porém, como nos informa o Venerável Kenchen Thrangu Rimpoché (2001, 14), “há um grande número de técnicas de meditação, mas todas podem ser incluídas nas duas modalidades: *Shamatha* e *Vipashyana*”.

Nesse sentido, Goleman (1997) propõe uma divisão associando a meditação *shamatha* à prática da concentração, e a *vipassana* (outra grafia para *Vipashyana*) à prática da atenção. A este respeito, cito Gunaratana Mahathera (1991), que afirma:

Concentração e atenção são funções diferentes. Cada uma tem seu papel na meditação, e a relação entre elas é definida e delicada. Concentração é frequentemente chamada mente unifocada. Ela consiste em forçar a mente a permanecer em um ponto. Por favor, anote a palavra FORÇA. Concentração é muito mais uma atividade forçada. Ela pode ser desenvolvida pela força, pela ação continuada da força de vontade. E uma vez desenvolvida, ela mantém um pouco daquele sabor forçado. Atenção, por outro lado, é uma função delicada ligada a

sensibilidade refinada. As duas são parceiras no trabalho de meditar. Atentividade é a sensibilidade. Ela percebe coisas. A Concentração oferece a força. Ela mantém a atenção pregada em um objeto. Idealmente, a atentividade está nessa relação. A atentividade pega os objetos de atenção, e percebe quando a atenção se vai. A concentração realiza o trabalho de manter a atenção estável no objeto escolhido. Se esses parceiros são fracos, você perde a sua meditação<sup>13</sup> (MAHATHERA, 1991, 155. Tradução minha).

Partindo do exposto acima é possível verificar que apesar de *shamatha* e *vipassana* corresponderem a funções diferentes, essas práticas não são vistas como independentes. Pelo contrário, em muitos casos, a *shamatha* é apresentada como uma preparação e um complemento para *vipassana*.

Tomando a tradição tibetana de meditação como exemplo, não encontro nela uma separação rígida entre *shamatha* e *vipassana*, entendidas como concentração e atentividade, sendo que *shinê*, palavra tibetana que traduz o termo *shamatha*, envolve tanto procedimentos ligados à concentração quanto à atentividade. Isto posto, posso dizer que a prática de *shinê*, ou *shamatha*, segundo a tradição budista do Tibete, constitui-se no uso integrado das duas formas de funcionamento da atenção citadas acima. Pensando nisso, optei por concentrar-me no estilo de meditação *shamatha*, uma vez que sua prática implica no exercício e desenvolvimento da atenção, a partir do trabalho sobre ambas as funções citadas por Goleman (1997).

---

<sup>13</sup> Concentration and mindfulness are distinctly different functions. They each have their role to play in meditation, and the relationship between them is definite and delicate. Concentration is often called one-pointedness of mind. It consists of forcing the mind to remain on one static point. Please note the word FORCE. Concentration is pretty much a forced type of activity. It can be developed, it retains some of that forced flavor. Mindfulness, on the other hand, is a delicate function leading to refined sensibilities. These two are partners in the job of meditation. Mindfulness is the sensitive one. He notices things. Concentration provides the power. He keeps the attention pinned down to one item. Ideally, mindfulness is in the relationship. Mindfulness picks the objects of attention, and notices when the attention has gone astray. Concentration does the actual work of holding the attention steady on that chosen object. If either of these partners is weak, your meditation goes astray (GUNATURANA, 1991, 155).

## 2.4 Shamatha

Yongey Mingyur Rimpoche (2007) afirma que a essência da meditação é a não-distração, meditar é estar atento. Ao definir atenção, ele inicia traduzindo a palavra “mente” do tibetano - “*sem*” - que significa “aquilo que conhece”. Assim, desenvolver a plena atenção, ou permanência tranquila, realizar a *Shamatha*, é identificar-se com “aquilo que conhece”, a testemunha dos eventos. A identificação com aquilo que testemunha significa não ser arrastado pelos pensamentos, emoções, sensações, percepções, memórias, e sim, permanecer estável em meio à tempestade de estímulos internos e externos, sempre mutáveis. Em contrapartida, distração, “*Yeng Wa*” em tibetano, significa “ser levado de roldão, arrastado sem controle”.

Segundo Thrangu Rimpoche (2001):

A palavra *Shamatha*, do sânscrito, foi traduzida como *Shinê*, em tibetano. Foi uma tradução literal porque as duas primeiras sílabas (*Sha Ma*) significam *Paz* e *Shiwa* também significa *Paz* em tibetano. Portanto as duas primeiras sílabas de *Shamatha* querem dizer *Paz* o que, neste contexto, significa que a mente não está distraída, ou seja, não está afligida pelo ódio, tristeza, lamúria ou apego. Na meditação *Shamatha* a mente fica em repouso e tranquila, sem quaisquer dificuldades ou penúrias.

A terceira sílaba do sânscrito (*Tha*) significa “permanecer com estabilidade”. Morar, habitar, permanecer é *Ne Pa* em tibetano e, neste contexto, quer dizer que a mente não se acha envolvida em dificuldades ou atividades forçadas, mas sim permanece estável, habitando um estado de paz. Em tibetano é o “*Ne*”, de *Shinê* (THRANGU, 2001, 11-12).

Disso, deduzo que o nome *Shamatha*, ou *Shinê*, indica o resultado da prática e não os procedimentos a serem utilizados. Penso que o fato dessa prática ser denominada a partir de sua finalidade provoca uma reflexão interessante,

sugerindo que o caminho é o próprio objetivo a ser alcançado, ou ainda, a inseparabilidade entre procedimento e finalidade.

Esse estilo de meditação tem como procedimento principal direcionar a mente para um objeto, sem distrações. Inicialmente podem ser utilizados como apoios da meditação objetos externos (símbolos, sons, aromas, etc) ou internos (respiração, sensações corporais, visualizações). Porém, após o treinamento preliminar com a *shamatha com objeto*, permite-se à mente repousar na própria mente, a *shamatha sem objeto*. Este estágio, no qual a mente é objeto de si mesma, é, segundo Yongey Mingyur Rimpoche, a forma mais elaborada de *shamatha*.

Não é adequado, todavia, acreditar que exista uma *shamatha* superior a outra. O resultado é o mesmo a despeito de quais objetos são usados como apoio para a atenção, sejam objetos internos e externos, ou ainda, o uso da mente como objeto. A diferença está em que, apesar de *shinê* ser uma prática integrada às funções de concentração e atenção, o método com objetos utiliza-se mais da primeira e o sem objetos é mais focado na segunda.

Conforme Thrangu Rimpoche a meditação é a ação de manter-se estável em meio ao fluxo instável de percepções, sensações e pensamentos. Para que isso ocorra é necessário, primeiro, acalmar a mente, o que implica na realização de procedimentos que facilitem a tranquilização e o repouso na qualidade luminosa<sup>14</sup> da mente.

Os procedimentos para combater a distração envolvem ações voltadas à criação de um ambiente externo propício à atenção e também ações sobre o corpo, e as assim chamadas formações mentais (que abrangem não só os pensamentos, mas também as emoções e as sensações).

---

<sup>14</sup> Clareza, na tradição budista tibetana, se liga à capacidade da mente de identificar os diferentes fenômenos, enquanto a luminosidade é a qualidade de conhecimento da mente, aquilo que permite que tomemos conhecimento do conhecimento. A clareza é a capacidade criativa da mente, e a luminosidade é a capacidade da mente conhecer.

Com relação ao ambiente externo, tanto a tradição oral quanto a escrita orientam o meditador a buscar um local livre de estímulos sensoriais extremos. Também é aconselhado produzir um ambiente interno adequado, por meio da “motivação correta”, uma postura mental favorável à meditação.

Na tradição budista *mahayana* essa motivação correta é o desejo de libertar-se do sofrimento do *samsara* e o de que todos os seres dotados de consciência também o façam. Partindo disso, constrói-se a decisão firme de aplicar o método escolhido da melhor forma possível, sem esperar resultados, focando-se na experiência de aqui-agora e mantendo como base a atitude altruísta já citada.

Tendo arranjado o ambiente externo e criado as condições internas favoráveis passa-se, então, à postura física.

O corpo humano é visto na tradição budista como fundamental para alcançar-se o objetivo da prática meditativa, isto porque é nele, corpo humano, que se reúnem as causas e condições necessárias para a iluminação. Muitos textos tibetanos indicam a postura de sete pontos como os mais adequados à meditação: coluna ereta; posicionamento das mãos no gesto da meditação (mãos sobrepostas com as pontas dos polegares se unindo suavemente); cotovelos levemente afastados do corpo; queixo levemente abaixado e recuado; olhos fechados ou semicerrados, sem movimentos, olhando num ângulo de 45°, seguindo a linha do nariz para baixo; lábios descansando, naturalmente, com a língua repousando no palato; pernas na postura *vajra* (pernas cruzadas, plantas dos pés voltadas para cima).

A postura apresentada acima, porém, não é condição *sine qua non* para a meditação. Mingyur Rimpoche, ao dar instruções específicas para ocidentais durante o *winter program* no *Tergar Institute*, em dezembro de 2007, afirmou que o ponto mais importante da postura do corpo é a coluna reta e o relaxamento da musculatura, se possível com os braços descansando sobre as pernas, evitando-se sensações extremas de desconforto.

De acordo com os ensinamentos tradicionais, a postura física está relacionada ao funcionamento da rede de energias sutis que sustentam o corpo e a mente. Dessa forma, a postura corporal influencia o estado atento, ou desatento, da mente. Da mesma forma a mente atenta exerce uma influência saudável sobre o organismo<sup>15</sup>.

Tendo preparado o ambiente interno e externo, e o corpo-mente, o meditador inicia, então, a prática da meditação propriamente dita. No caso do estilo *shamatha*, o foco inicial consiste em direcionar a atenção para um objeto e tentar permanecer nele, retornando ao mesmo objeto após cada distração.

Como primeiro método de praticar *shamatha* a atenção pode ser focada em um objeto neutro (como, por exemplo, uma pedra) ou em algo que evoque tranquilidade (uma estátua, um símbolo, uma música). O ideal é começar com um objeto simples e à medida que a mente vai ganhando estabilidade praticar com objetos mais elaborados. Um segundo método envolve o trabalho com a imaginação, utilizando como objeto de atenção a visualização de uma imagem significativa dos canais sutis do corpo, ou ainda a respiração ou alguma sensação.

Para os praticantes mais experientes existe o método denominado *shamatha em repouso na essência*, ou *shamatha sem objeto*, no qual não há objeto específico, repousa-se na capacidade da mente de reconhecer os objetos, ou seja, na própria luminosidade.

Como já expus, a base da prática meditativa se dá no entrelaçamento entre *śīla* (disciplina), *samadhi* (concentração) e *prajna* (sabedoria), a ação de meditar não podendo ser separada de sua finalidade, que, no budismo, é o fim do sofrimento. O sofrimento é entendido como a ignorância acerca da natureza

---

<sup>15</sup> A interferência dos processos orgânicos sobre os processos mentais, e vice-versa, tem sido estudada por diversos especialistas da área médica, alguns deles comprovando os efeitos positivos da meditação sobre a saúde física e mental. Nesse sentido, destacam-se universidades como UNIFESP, no Brasil, e Madison-Wisconsin, Princeton e Berkeley nos Estados Unidos. Sobre esse assunto cabe destacar os trabalhos de VARELA, THOMPSON & ROSCH (2003); VARELA (1999); GOLEMAN (1997, 1999); WALLACE (2008); MINGYUR RIMPOCHE (2007); KOZASA (2008a, 2008b, 2008c); e DANUCALOV & SIMÕES (2009).

impermanente, múltipla e condicionada daquele que observa e dos fenômenos observados. Para atingir tal finalidade, o fim da ignorância, utiliza-se a meditação como um método para conhecer os processos ligados à consciência e assim compreender os mecanismos que geram o sofrimento e a sensação do “eu” para, então, superá-los.

Esse assunto é bastante complexo e abrange os fundamentos da filosofia budista, a qual compreende um vasto conjunto de autores e teorias. Em razão do presente trabalho ter a finalidade de refletir sobre a prática teatral calcada no diálogo com a meditação, não me detive no estudo mais aprofundado da lógica budista e da discussão acerca do processo de surgimento da ignorância, ou ainda, dos textos acerca da vacuidade, importantes, por exemplo, para o estabelecimento da escola filosófica *madhyamaka*, principal referencial da discussão acadêmica no budismo tibetano. Antes, busquei me concentrar no estudo de textos ligados à prática da meditação *shamatha*, os quais têm uma abordagem mais pragmática, além de me pautar também nas instruções orais. No entanto, para aqueles interessados no assunto aconselho como leitura introdutória os trabalhos de Paul Williams, *Buddhist Thought: A Complete introduction to the indian tradition* (2000) e *Mahayana Buddhism: The doctrinal Foundations* (2009), além de Edward Conze, *Buddhism: its essence and development* (2005). Em português, recomendo as traduções dos textos de Thrangu Rimpoché, especialmente *Natureza de Buda* (2004); de S.S o Dalai Lama, Tenzin Gyatso, *Dzogchen: A essência do coração da Grande Perfeição* (2006); e de Nagarjuna, *Carta a um amigo* (2002).

Voltando à meditação, no âmbito desse trabalho, a abordagem que adotei a considera como um modo de viver e, ao mesmo tempo, um método bastante elaborado de investigação da mente, que abrange um conhecimento detalhado sobre a consciência, cujo objetivo principal é promover uma transformação de caráter ontológico naquele que a pratica.

O processo de investigação da mente, tendo a meditação como método, pode ser dividido em diferentes estágios que servem como marcos e indicam as etapas do caminho que leva ao objetivo final. Tradicionalmente, as escolas tibetanas dividem a meditação *shamatha* em nove estágios, descritos de modo ligeiramente distinto a depender da linhagem. Ainda que o estudo dessas diferentes etapas seja bastante interessante, não me deterei neles por fugirem do âmbito desta pesquisa, e também por sua compreensão se ligar diretamente à experiência dos praticantes e a uma relação com um professor de meditação. Porém, nos livros *Embracing Mind* (2008), de Alan Wallace, e *Meditação Budista* (2001), de Thrangu Rimpoché, pode se encontrar referências detalhadas sobre esse tópico.

## O CAMINHO

### 3. TUDO É UMA QUESTÃO DE TÉCNICA

O modo como a meditação vem afetando meu trabalho ao longo do tempo se liga principalmente às formas de compreensão de certos princípios que são basilares em minha prática de artista docente. Em outras palavras, a meditação tem me apresentado um olhar novo sobre princípios e procedimentos já conhecidos, os quais orientam minhas ações artísticas e pedagógicas.

Uma das formas de abordar a relação entre teatro e meditação é partindo da discussão acerca da objetividade ligada à arte e ao ritual, temática tratada por Grotowski em alguns de seus textos e parte importante de sua pesquisa a partir do período denominado Teatro das Fontes.

Em um de seus textos, *Tu es le fils de quelqu'un* (1997), Grotowski oferece ao leitor uma explicação sobre o termo *Organon*, ou seu correlativo em sânscrito, *yantra*. Ele afirma que essas palavras são utilizadas para indicar um tipo de instrumento muito preciso que pode conectar o homem ao universo. Como exemplos, ele cita alguns templos e catedrais, os quais foram construídos de modo a exercer uma ação muito precisa sobre os indivíduos levando-os a resultados concretos. Assim, a ação do *organon* não é subjetiva mas objetiva.

Estes instrumentos são o resultado de práticas muito antigas. Não se deve apenas saber como fazê-los, como certos tipos de danças e canções que possuem um efeito específico sobre os executantes, mas é necessário saber utilizá-los de modo a não degradá-los, de maneira a atingir uma totalidade, uma completude (GROTOWSKI, 1997 apud WOLFORD, 2001, 301. Tradução minha.)<sup>16</sup>.

Os resultados associados ao uso desses instrumentos não se dão de modo imediato, mas através da exposição do indivíduo a sua ação ao longo do

---

<sup>16</sup> These instruments are the outcome of very long practices. One should not only know how to make them, like certain kinds of dances and songs which have a specific effect on the executants, but must know how to utilize them in order not to degrade them, but in order to reach a totality, a fullness (GROTOWSKI, 1997 apud WOLFORD, 2001, 301).

tempo. Assim, um *organon* não se presta ao uso visando resultados rápidos, ou seja, não se submete a um tipo de razão instrumental. Ele é um instrumento para agir sobre os aspectos conscientes e os instintivos, de maneira vertical. Ainda que o *organon* possa ser entendido como um procedimento, sua importância se dá especialmente por ele ser um mapa com indicações seguras para se atingir determinados resultados. Dessa forma, a utilização de um instrumento implica em uma relação com ele, a qual não comporta o diletantismo na arte e supera o simples domínio de uma habilidade. Nessa perspectiva, a meditação pode ser vista como um desses instrumentos.

Como já expus, Wallace (2004) e Varela (2003) consideram a meditação como um instrumento para a investigação da mente. A prática da meditação possui efeitos bem definidos, o que é comprovado pelos textos e depoimentos dos grandes meditadores das diferentes linhagens budistas, como também pelo crescente número de artigos que apontam sua influência sobre o organismo humano.

Considerando a definição de Grotowski (in WOLFORD, 2001), vejo a meditação como um *organon/yantra*, uma vez que ela é uma prática de natureza objetiva, ou seja, que produz efeitos bem definidos quando utilizada corretamente. Neste sentido, pensar sua relação com o teatro me convida a pensar primeiramente sobre a qual fazer teatral estou fazendo referência. A utilização de um *organon/yantra* me parece fazer sentido somente se penso em um tipo de arte que é também objetiva, entendendo esta como um tipo de ação que tem resultados precisos sobre o praticante e também naqueles que assistem a sua ação. Gurdjieff (in OUSPENSKI, 1999) que teve influência sobre as concepções de Grotowski, se refere à arte objetiva da seguinte forma:

A arte verdadeira é totalmente diferente. Em certas obras de arte, em particular nas obras mais antigas, você é tocado por muitas coisas que não se podem explicar e que não se encontram nas obras de arte modernas. Mas como não compreende onde está a diferença, esquece disso muito depressa e continua a englobar tudo sob o mesmo rótulo. E, no entanto, a diferença entre sua arte

e a de que falo é enorme. Em sua arte, tudo é subjetivo: a percepção que o artista tem desta ou daquela sensação, as formas nas quais procura expressá-la e a percepção dessas formas pelos outros. Em presença de um só e mesmo fenômeno, um artista pode sentir de certo modo e outro artista de modo inteiramente diferente. Um mesmo pôr de sol pode provocar sensação de alegria num e tristeza noutro. E eles podem esforçar-se por exprimir a mesma percepção por métodos ou formas sem relação entre si; ou, então, percepções muito diversas sob uma mesma forma, segundo o ensinamento que receberam ou em oposição a ele. E os espectadores, os ouvintes ou os leitores perceberão, não o que o artista lhes queria comunicar ou o que sentiu, mas o que as formas pelas quais tiver expressado suas sensações lhes façam experimentar por associação. Tudo é subjetivo e tudo é acidental, isto é, baseado em associações: as impressões acidentais do artista, sua “*criação*” (acentuou a palavra “*criação*”) e as percepções dos espectadores, ouvintes ou leitores. Na arte verdadeira, ao contrário, nada é acidental. Tudo é matemático. Tudo pode ser calculado e previsto de antemão. O artista sabe e compreende a mensagem que quer transmitir e sua obra não pode produzir certa impressão num homem, e impressão completamente diferente noutro, sob a condição, naturalmente, de que se tomem pessoas do mesmo nível. Sua obra produzirá sempre, com certeza matemática, a mesma impressão (GURDJIEFF, s/d apud OUSPENSKI, 1999, 42-43).

Ainda que eu tenha dúvidas sobre a certeza matemática aplicada à arte, e de modo especial, sobre a possibilidade de possuir algum controle sobre a recepção da plateia, vejo que a citação anterior é importante para que se entenda um aspecto importante ligado à função do *organon/yantra* no diálogo entre a meditação e o teatro, sob o viés da objetividade, qual seja, o papel central da eficácia.

### 3.1 A eficácia

Richard Schechner, em seu ensaio *From Ritual to Theater and Back: The Efficacy – Entertainment Braid* (1994), discute a eficácia e sua relação com o

entretenimento. Aí, ele descreve um rito associado aos *Tsembaga*, comunidade radicada em Papua Nova Guiné, demonstrando como através da execução de uma dança ritualística, conflitos entre duas populações, antes reais, são estetizados. Dessa forma, segundo o autor, sentimentos de rivalidade são ressignificados e laços de amizade confirmados através de uma atividade artística. A performance ritual dos *Tsembaga* flexibiliza a fronteira entre arte e vida, visto que a dança, sem perder seu caráter de espetáculo, entretenimento, se origina em um conflito existente, e o efeito da dança é concreto, havendo troca de suprimentos e criação de laços entre os dois povos.

O rito de iniciação pode ser considerado como um drama ritual, de duração mais ou menos longa, e com diferentes níveis de elaboração, de acordo com os grupos que lhe deram origem. Entretanto, apesar de ser uma atividade, por natureza, separada da realidade cotidiana, as mudanças que são estetizadas durante o ritual promovem uma mudança ontológica no indivíduo. Os atos ritualísticos são simbólicos, entretanto, seus efeitos são reais.

Schechner (1994) define a eficácia como algo que produz efeitos concretos sobre o mundo, contrapondo esse elemento à noção de entretenimento, visto como algo que não implica em resultados que mudem a realidade. A eficácia se ligaria, então, ao contexto ritual e o entretenimento ao teatro.

Vejo que o binômio ritual e teatro pode auxiliar no processo de se definir o que é eficácia e a relação dela com o *organon/yantra* e a ideia de objetividade. Embora ambos, ritual e teatro, se insiram no campo das atividades simbólicas, separadas daquelas ações ligadas às necessidades mais básicas como alimentação, proteção e reprodução, do rito espera-se um resultado concreto, o que não acontece com a arte.

Conforme Schechner (1994), entretanto, no campo da arte teatral, e também no ritual, não é possível afirmar a existência de atividades puramente ligadas à eficácia ou apenas ao entretenimento. Esta divisão depende das circunstâncias que envolvem cada evento e, dependendo de onde analiso

determinada atividade, ela pode assumir diferentes caracteres. Para exemplificar tal afirmação, o autor cita a apresentação de um grupo de monges budistas ligados à escola *shingon* do Japão. Os monges apresentaram um de seus rituais durante um evento promovido pela *The Brooklin Academy of Music*. A plateia recebeu um libreto que continha toda a explicação do ritual, das palavras e gestos dos praticantes. O autor observa que para os religiosos aquela era uma cerimônia que se inseria no campo da eficácia, para a plateia, porém, ela se definia como entretenimento.

O exemplo acima demonstra que a eficácia depende, ao menos em parte, de um modo do indivíduo posicionar-se a respeito do que faz. Tal aspecto me parece interessante quando penso o *organon/yantra* enquanto uma ação eficaz, ou seja, uma ação que é objetiva no sentido de produzir resultados concretos sobre o corpo-mente do atuante e também de quem o assiste ou é co-participante de sua ação. Nesse sentido, a eficácia é determinada por um processo de interdependência entre o instrumento e o indivíduo que o utiliza. Com isso quero dizer que ainda que os procedimentos ligados ao funcionamento de um *organon/yantra* sejam fundamentais para que ele produza resultados, uma atividade só vai se constituir em um instrumento a partir da relação do indivíduo com tais procedimentos e com o instrumento de modo geral. Assim, penso que o *organon/yantra* não é somente um fenômeno sólido, dado a priori, e do qual alguém possa se apropriar para garantir resultados, mas que ele surge também na relação entre o agente e a ação, entre aquele que realiza e aquilo que é realizado.

Isto se aproxima da ideia de meditação na ação, aspecto importante na prática budista. Ainda que a chamada prática sentada<sup>17</sup> seja fundamental, diferentes professores apontam para a necessidade de transformar as atividades cotidianas em prática meditativa, o que se dá principalmente através do *śīla*, ou disciplina, orientação do comportamento segundo uma ética, mas também pelo

---

<sup>17</sup> Posso definir essa prática como um momento separado no qual aplico o método da meditação de forma mais formal.

modo como se abordam essas atividades, utilizando as diferentes situações, estados físicos e mentais, como objetos de atenção.

Quando coloco o indivíduo como parte constituinte do instrumento, me aproximo da noção de interdependência, central no pensamento budista. Uma imagem para isso é a de que dentro de cada coisa estão todas as outras, ou seja, tudo que existe traz em si todas as causas que o gerou. Assim, uma folha de papel não é separada das causas e condições que a geraram. Dentro dela estão a árvore, a terra, a chuva, o sol, aquele que a fabricou. E, em cada uma dessas coisas estão as causas e condições que as sustentam. É a chamada rede de Indra, divindade do panteão hindu, na qual cada ponto se conecta a todos os outros.

Em tal direção, em Grotowski, o ator é peça fundamental para o conceito de eficácia, o qual segundo Lima (2008, 217- 218), se liga à organicidade. Assim,

O que passou a ser *eficaz*, a *funcionar*, para Grotowski, foi menos uma força expressiva construída pelo domínio que cada ator podia ter de seu corpo e de seu aparelho vocal, e mais uma ação que o ator realizasse com a totalidade *de seu ser*, o que significava dizer, *organicamente* (LIMA, 2008, 217).

Assim, falo em eficácia como sinônimo de objetividade, ou seja, me refiro a algo que produz um resultado concreto, que não se vincula somente ao plano simbólico, embora não o exclua. Os instrumentos (*organon/yantra*) são esses mecanismos eficazes que podem ser utilizados pelo ator de modo a afetar tanto o receptor da obra quanto o próprio artista. Essa visão dialoga com a visão artaudiana de eficácia que se fundamenta, como indica Quilici (2004), em uma não conformação do teatro com o papel dado a ele pelo mercado e pela cultura. Desse modo, o teatro se assume como acontecimento “que envolve e inclui artistas e público, instaurando uma nova realidade, que deve desestabilizar os padrões de percepção e as representações já cristalizados” (QUILICI, 2004, 46).

### **3.2 Tudo uma questão de técnica**

A questão da eficácia, da utilização de instrumentos para produzir determinados resultados ou efeitos, passa por uma discussão acerca da técnica e do diletantismo. A eficácia passa pelo corpo. Não se trata de treiná-lo para servir de veículo da comunicação, mas sim propor-lhe a transformação, a mudança de estados, permitindo dessa forma, o acesso a outras formas de ser.

Grotowski (apud WOLFORD, 2001) se contrapõe firmemente à posição de turista relacionada ao ofício do artista de teatro, entendendo isto como uma abordagem superficial dos métodos para a criação. O oposto do diletantismo é o artista que se demora em um método tempo suficiente para torná-lo parte de si mesmo. Vejo esse processo como semelhante àquele em que alguém se torna parte de uma linhagem ligada a uma prática espiritual. O budismo é uma tradição de cunho, principalmente, oral. Existem muitos livros budistas, mas a prática da meditação em seus mais variados formatos é passada de boca a ouvido, parafraseando uma frase comum a esse meio.

Alguém que detém a linhagem de determinada prática deteve-se naquela prática tempo suficiente para alcançar algum resultado ligado a ela, o que é comprovado por seu mestre. A partir desse momento, passa-se a ser filho de alguém, um filho da linhagem. No caso do ofício do ator, a questão passa pela mestria no uso das ferramentas da profissão. Neste sentido, a técnica assume um papel central no processo de alguém não se tornar um diletante.

Meu primeiro contato com a noção de técnica para o ator ocorreu durante minha graduação, por meio dos escritos de Eugênio Barba. Sua definição

de técnica passa pela de Mauss (1974)<sup>18</sup>, estando centrada nos comportamentos corporais assumidos pelos diferentes povos em suas manifestações cênicas. No entanto, se o antropólogo francês centra seu discurso na modelagem dos comportamentos pela cultura, o criador da Antropologia Teatral se afasta dessa ideia definindo a técnica como a utilização extracotidiana<sup>19</sup> do corpo-mente, sem concentrar-se nas influências do ambiente sociocultural, ou da tradição estética, sobre o comportamento artístico. Desse modo, Eugênio Barba descarta a necessidade de analisar os contextos que dão nascimento às diferentes técnicas e se concentra no modo de funcionamento das mesmas.

Em *A Canoa de Papel* (1994), Barba apresenta uma definição de técnica que me parece contemplar o uso mais comum desse termo no âmbito das artes cênicas. Ele diz que “em uma situação de representação organizada, a presença física e mental do ator modela-se segundo princípios diferentes dos da vida cotidiana. A utilização extracotidiana do corpo-mente é aquilo a que se chama ‘técnica’” (BARBA, 1994, 23). A técnica se vincula ao chamado nível pré-expressivo do trabalho do ator, o qual se refere ao momento antes da cena, anterior à construção de uma *persona* e de um ambiente representacional. Entendo que este é o nível no qual o ator trabalha sua presença cênica, ou a capacidade de afetar a plateia em um nível sensorial, antes de qualquer iniciativa de significação.

O pré-expressivo, por sua vez, está ligado aos chamados princípios que retornam, os quais, de acordo com Barba (1994), regem os comportamentos

---

<sup>18</sup> “Digo expressamente as técnicas corporais porque é possível fazer a teoria da técnica corporal a partir de um estudo de uma exposição, de uma descrição pura e simples das técnicas corporais. Entendo por essa palavra as maneiras como os homens, sociedade por sociedade e de maneira tradicional, sabem servir-se de seus corpos” (MAUSS, 1974, 211. Grifo meu).

<sup>19</sup> Extracotidiano é o termo empregado por Eugênio Barba para fazer referência às técnicas corporais ligadas às situações de representação. As técnicas extracotidianas se ligam às técnicas corporais cotidianas de modo dialético, não as negando, mas tensionando-as. As técnicas extracotidianas diferem, porém, do virtuosismo, no sentido de que este não se relaciona, em absoluto, com o uso cotidiano do corpo. Aquelas, ainda que artificiais, visam à *enformação* do corpo, tornando-o artístico, e não o espanto, como é típico dos virtuosos. As técnicas cotidianas, por sua vez visam atender as necessidades primárias, inserindo-se no campo da funcionalidade.

cênicos de qualquer arte cênica que enfatize o trabalho corporal. Estes princípios fundamentam as técnicas corporais extracotidianas, assumindo que determinados comportamentos ligados ao espetáculo independem dos aspectos culturais e sociais, vinculando-se à fisiologia do ator. É essa a base de toda a pesquisa intercultural que o diretor italiano irá realizar.

A Antropologia Teatral, para traçar um caminho entre as diversas especializações disciplinares, técnicas e estéticas que se ocupam do espetáculo, dirige sua atenção ao território empírico.

A Antropologia Teatral não tenta fundir, acumular ou catalogar as técnicas do ator. Busca o simples: a técnica das técnicas. Por um lado isso é uma utopia, mas por um outro é um modo de dizer com diferentes palavras, *aprender a aprender*. (BARBA, 1994, 24).

Descobrir estes *princípios-que-retornam* é a primeira tarefa da antropologia teatral. “As artes” – escreveu Decroux – “se parecem em seus princípios, não em suas obras”. Poderíamos acrescentar que também os atores não se assemelham em suas técnicas, mas em seus princípios (BARBA, 1994, 29.).

Ainda que eu utilize o exemplo da antropologia teatral, é importante pontuar que a pesquisa empírica, fundada na universalidade de alguns princípios ligados ao corpo do ator, é abordagem comum a muitos investigadores no campo das artes da cena. Além de Barba, Schechner, Grotowski, Pradier, Burnier, entre outros, assumem esse posicionamento a respeito da pesquisa em teatro. Arrisco dizer que atualmente, no que se refere à investigação sobre o ator no Brasil, esta é a principal corrente de trabalho.

Vejo nessa busca por princípios e procedimentos universais relação com as ideias que vinha discutindo anteriormente sobre instrumento e eficácia. No momento em que se buscam, em diferentes contextos culturais, elementos que produzam resultados, independentes dos aspectos sociais, psicológicos e estéticos que formatam as práticas dos indivíduos, percebo uma supervalorização

dos procedimentos. As diferentes práticas são vistas enquanto ferramentas, eficazes, objetivas, entretanto, independentes dos indivíduos. Penso que essa é uma abordagem válida, porém, se distancia do que eu venho afirmando a respeito do instrumento ser constituído também do modo como o agente aborda seu agir. A técnica, nesse sentido, é um modo de agir no mundo, que independe do modo como estou, ou sou no mundo.

À definição de técnica pertence a fabricação e uso de utensílios, aparatos e máquinas; pertence aquilo que se elaborou e utilizou; pertencem as necessidades e os fins. A totalidade desses dispositivos é a técnica, ela mesma é uma instalação, ou dito em latim: um *instrumentum*. A representação corrente da técnica, segundo a qual ela é um meio e um fazer do homem, pode chamar-se, portanto, a definição instrumental e antropológica da técnica (HEIDDEGER, 1994, 10)<sup>20</sup>.

A questão da técnica é abordada por Heidegger em sua conferência *A pergunta pela técnica*, de 1953, momento em que ele irá apontar para uma mudança na abordagem da técnica na atualidade. Segundo o filósofo, a essência da técnica reside na capacidade de desocultar algo, trazer à aparência o que antes não era aparente. Para ele, a técnica moderna é totalmente diferente da antiga, consistindo-se em um desocultar desafiante, apoiada nas ciências exatas. A relação entre a física, a matemática e a criação de ferramentas, cria um tipo de técnica que não é somente o desocultar de algo, mas é um desafio posto à natureza.

Nesse sentido, a terra, por exemplo, se torna armazém de recursos. A lavoura torna-se indústria. O ar é desafiado a fornecer nitrogênio, e o solo, seus minerais. A fabricação de um objeto ou de um conhecimento não se dá mais em função de uma finalidade, ou necessidade específica, mas sim como resposta a

---

<sup>20</sup> A lo que es la técnica pertenece ele fabricar y usar útiles; aparatos y maquinas; pertenece esto mismo que se ha elaborado y se ha usado; pertenecen las necesidades y los fines a los que sirven. El todo de estos dispositivos es la técnica, ella misma es una instalación, dicho em latín: un *instrumentum*. La representación corriente de la técnica, segun la qual ella es um médio y um hacer del hombre , puede llamarse, por tanto, la definición instrumental y antropológica de la técnica (HEIDDEGER, 1994, 10).

uma determinação de algo exterior ao próprio objeto. Isso quer dizer que, por exemplo, os recursos naturais são explorados visando à estocagem, de modo a alimentar as necessidades ligadas à sociedade de consumo e não mais a produção de um objeto. O uso torna-se fator determinante e o desocultamento, então, se dá em função de uma outra coisa.

Considere-se um pedaço de terra. Aos olhos de um camponês, que a *prepara (bestellt)*, essa terra deve ser cuidada e guardada. Em contrapartida, sob o ponto de vista da indústria de alimentação motorizada, o pedaço de terra é *preparado* para fornecer alimentos. O pedaço de terra é desafiado, *colocado (gestellt)* para suprir a indústria de alimentação com matéria-prima. De maneira similar, o rio Reno que atravessa uma usina hidrelétrica não é o mesmo sobre o qual se construiu uma antiga ponte. O rio Reno é agora colocado pela indústria energética como fornecedor de pressão, como força que move as turbinas da central. Em ambos os exemplos, tanto o pedaço de terra como o rio Reno devem estar postos para serem passíveis de *encomenda*. Heidegger os chama de *recurso (Bestand)* (...). Assim, o desafiar rege o *desabrigar de um recurso* e não o *desabrigar que é produção de um objeto* (SILVA, 2009, 228).

A definição de técnica teatral como modo de fazer não me parece problemática. Concordo com Burnier (2001, 65) quando ele diz que “É evidente, no entanto, que o termo técnica corresponde a um know-how, a um conhecimento prático de manuseio de determinados instrumentos, a um fazer”. Considero essa sabedoria no manejo das ferramentas a condição mais básica para a mestria do ofício de artista e para a criação, uma vez que a liberdade de expressão depende em grande parte do domínio da técnica.

A questão para mim, seguindo o pensamento de Heidegger, não é a técnica enquanto meio para desocultar, mas o modo como lido com esse instrumento. Nessa direção me preocupo quando o caráter instrumental da técnica se confunde com o utilitarismo. Quando isto acontece, a ânsia pelas respostas prepondera sobre a exploração das perguntas. Uma visão utilitarista da técnica foca-se no resultado e transforma procedimentos em fórmulas. Entendo que a técnica sob um viés utilitarista se relacione com o desocultar desafiante,

mencionado anteriormente, o qual se fundamenta na exploração da natureza visando à disponibilidade de recursos, o próprio homem sendo tratado como um recurso à disposição. Dessa forma, a técnica se torna maior que o artista, algo que se deve obter para suprir uma carência e não mais para criar.

A postura utilitarista frente à técnica se fundamenta, creio eu, em uma postura dessacralizada, iconoclasta. Não se trata aqui de defender a aura da obra de arte, ou do artista, enquanto entes separados ou sagrados, sob o domínio das musas. Entretanto, do ponto de vista do artista, vejo como importante resgatar, ao menos em parte, o espanto, ou ainda, uma relação menos racionalista com seu objeto.

E assim a arte, como a ciência, é um meio de assimilação do mundo, um instrumento para conhecê-lo ao longo da jornada do homem em direção ao que é chamado de "verdade absoluta". Aqui, porém, termina toda e qualquer semelhança entre essas duas formas de materialização do espírito criativo do homem, nas quais ele não apenas descobre, mas também cria. (...) Através da arte o homem conquista a realidade mediante uma experiência subjetiva. Na ciência, o conhecimento que o homem tem do mundo ascende através de uma escada sem fim, e a cada vez é substituído por um novo conhecimento, cada nova descoberta sendo, o mais das vezes, invalidada pela seguinte, em nome de uma verdade objetiva específica. Uma descoberta artística ocorre cada vez como uma imagem nova e insubstituível do mundo, um hieróglifo de absoluta verdade. Ela surge como uma revelação, como um desejo transitório e apaixonado de apreender, intuitivamente e de uma só vez, todas as leis deste mundo - sua beleza e sua feiura, sua humanidade e sua crueldade, seu caráter infinito de limitações. O artista expressa essas coisas criando a imagem, elemento sui generis para a detecção do absoluto (TARKOVSKI, 1998, 39-40).

Entendo que o processo de dessacralização do mundo caminha ao lado da afirmação do discurso científicista como referência única na validação dos conhecimentos. E, nesta direção, é o pensamento prático e os pressupostos pragmáticos ou instrumentalistas que se destacam.

A natureza, como o homem sempre a conheceu, ele não mais conhece. Desde que aprendeu a estimar os signos mais que os símbolos, a suprimir suas reações emocionais em favor das reações práticas e fazer uso da natureza, em vez de considerar tanta coisa dela como sagrado, alterou a face, se não o coração, da realidade. Seus parques são “paisagens ajardinadas” e ajustadas a seu mundo de pavimentação e paredes; seus locais de recreio são “desenvolvimentos” nos quais um campo silvestre parece informe e irreal; até seus animais (cachorros e gatos são tudo que ele conhece como criaturas, os cavalos são parte do carro leiteiro) são “raças” fantásticas feitas por sua maquinaria. Não é de surpreender, então, que pense no poder humano como o supremo poder, e na natureza como tanta “matéria-prima”! (LANGER, 1989, 275).

A partir do fim do século XIX, o pensamento cientificista ganha importância na sociedade europeia, levando a uma revisão de todos os conhecimentos humanos a partir do olhar da ciência.

Como aponta Cray (2001), este período foi marcado pela relativização da objetividade do conhecimento empírico, no qual o mundo ocidental atribuiu ao olhar um caráter parcial. Desde então só se pode atingir a objetividade necessária ao conhecimento através de uma abordagem científica do mundo<sup>21</sup>.

O saber científico é atestado em jornais, revistas, programas televisivos e livros, como o saber por excelência. A “ciência”, de um modo semelhante ao que acontecia com os dogmas católicos na idade média, define a validade dos fenômenos e explica sua origem e significado; e, a universidade, enquanto espaço de produção do saber científico, torna-se o lugar de legitimação dos saberes.

Wallace (2008, 9) define o método científico como um conjunto de “princípios e procedimentos para uma perseguição sistemática do conhecimento, envolvendo reconhecimento e definição de um problema, coleta de dados por meio de observação e experimentação, e formulação e teste de hipóteses”. Tal definição traz em seu núcleo um modelo de relação entre sujeito e objeto, o qual

---

<sup>21</sup> CARNEIRO, 2010. In: < [http://portalabrace.org/memoria1/?p=1196#high\\_1](http://portalabrace.org/memoria1/?p=1196#high_1)>.

tem como pressuposto fundamental a crença em um mundo cujo funcionamento independe do observador e que pode ser conhecido em sua totalidade através de uma observação criteriosa, objetiva, em terceira pessoa, a qual observação implica em distanciamento, repetição e mensuração, traduzindo-se os resultados para o mais próximo possível da linguagem matemática.

Muitos cientistas, hoje, acreditam que os fenômenos físicos são verdadeiros por si mesmos, e que sabemos que isso é verdade por meio da investigação científica objetiva. É dito que (1) o universo é exclusivamente físico, (2) isso é um fato provado, e (3) aprende-se todas as coisas importantes sobre a realidade por virtude do período científico<sup>22</sup> (WALLACE, 2008, xvii).

Na abordagem exposta, a subjetividade é uma presença indesejável, o cientista é aquele indivíduo que se detém sobre os fenômenos de um modo objetivo, esclarecido pela luz da razão, dessacralizado e despoetizado. A linguagem privilegiada é a da matemática, e, nesse sentido “qualquer imagem que não seja simplesmente um clichê modesto de um fato passa a ser suspeita” (DURAND, 2001, 15). Desse modo, como indica Langer (1989), a ciência se aproxima do empirismo, e “há algo de decisivo nas garantias dos sentidos. É difícil contradizer a pura observação, pois os dados sensoriais têm uma inalienável semelhança de ‘fato’” (LANGER, 1989, 26).

Não é minha intenção criticar o saber científico, trago essa discussão para apresentar o que considero as bases de um entendimento de técnica enquanto modo de fazer independente dos indivíduos. Este entendimento nasce de um anseio de sistematização de princípios e procedimentos gerais que garantam resultados; é uma prática diurna, orientada por princípios racionais, ligando procedimento e finalidade; secciona, classifica, ordena e demonstra; promete segurança e eficiência.

---

<sup>22</sup> Many scientists now believe that physical phenomena alone are real and that we know this is true through objective scientific investigation. We are told that (1) the universe is exclusively physical, (2) this is a proven fact, and (3) we learn all of the important things about reality by virtue of science-period (WALLACE, 2008, xvii).

Por outro lado, penso ser possível ver a técnica enquanto *bhavana*. Essa palavra sânscrita é utilizada por alguns autores, como, por exemplo, Quilici (2006), para referir-se à meditação, podendo ser traduzida como “cultivo da mente”. O cultivo da mente é, além de um procedimento, um método de investigação da consciência e de transformação pessoal (WALLACE, 2004; VARELA, 2003), compreendendo *śīla* (disciplina moral), *samadhi* (concentração) e *prajna* (visão, sabedoria).

Neste sentido, a técnica torna-se um método de cultivar a si mesmo. Esse cultivo se refere ao trabalho sobre si mesmo num sentido amplo. A técnica, dessa forma, pode ser vista como próxima da meditação, consistindo em adotar um novo modelo de comportamento baseado numa visão de mundo. Este tipo de ação não é estranho à tradição ocidental, estando presente no que Foucault define como “cuidado de si”.

Foucault (2006) afirma que o “cuidado de si” é uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo. Também se refere a uma prática ligada à atenção sobre si mesmo, um modo de estar atento ao que se passa em si e no mundo. Deste modo, o cuidado de si se concretiza em ações sobre si mesmo, tecnologias de si, como, por exemplo, as técnicas de meditação (no sentido de refletir sobre determinado tema), de memorização do passado, de exame de consciência e de verificação das representações na medida em que estas se apresentam à consciência.

O “Cuidado de si” é uma prática espiritual, no sentido de espiritualidade dado por Foucault (2006):

(...) conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as ascetes, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência, etc., que constituem, não para o conhecimento, mas para o sujeito, para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade. (FOUCAULT, 2006, 20).

A técnica como “cuidado de si” está inserida num contexto onde o conhecimento não está separado da experiência do sujeito. Conhecer, nesse sentido, implica numa transformação do próprio sujeito, é um tipo de iniciação na qual o status ontológico do indivíduo precisa ser transformado. Aquele que conhece é, assim, o indivíduo que se tornou o próprio conhecimento.

Esta busca não se restringe a um ato de conhecimento, mas a uma experiência, no sentido que Bondía (2002) dá a este termo. É preciso que algo se passe com o sujeito, que lhe apresente novos significados para sua existência. Isso não se refere a uma verdade objetiva, no sentido da matemática, mas a um tipo de conhecimento mediado pela subjetividade.

A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece, dir-se-ia que tudo o que se passa está organizado para que nada nos aconteça. Walter Benjamin, em um texto célebre, já observava a pobreza das experiências que caracteriza nosso mundo. Nunca se passaram tantas coisas, mas a experiência é cada vez mais rara (BONDÍA, 2002, 19).

Assim, conhecer uma técnica não é um processo separado do conhecedor. O comportamento do indivíduo, o tipo de exercícios e procedimentos utilizados e o sistema de crenças em que o indivíduo se envolve, são vistos como ferramentas que permitem o acesso aos resultados almejados. Ação, agente e ambiente não se separam neste contexto. A técnica é menos algo que adquire, ou um meio para chegar a um fim, e mais um modo de construir a mim mesmo. Assim, ao buscar uma definição de técnica que se afaste de uma perspectiva utilitarista, posso afirmar que mais que um modo de fazer, ela é um modo de tornar-se. Certamente isso não nega o aspecto de saber fazer, porém, aprender a fazer torna-se um meio de transformação individual.

Quilici aborda esse tema em seu artigo *O treinamento do ator/performer e a "inquietação de si"* (2008) no qual realiza uma breve análise da visão de treinamento, a partir de Artaud e Marina Abramovich. Ele diz:

As questões aqui colocadas deslocam completamente a perspectiva de entendimento dos treinamentos e do saber fazer artístico. As técnicas não serão mais voltadas para a criação de um mundo ficcional a ser observado por um espectador. Trata-se de pensar a situação teatral como uma estratégia de confrontação e contaminação do público. A preparação para tal extrapola o âmbito da aprendizagem de uma profissão, devendo colocar em jogo a existência do artista como um todo. Nas palavras do próprio Artaud: "Tenho uma única ocupação: refazer-me!" (QUILICI, 2008, anais eletrônicos do V congresso da ABRACE).

A técnica, sob este ponto de vista, se liga à noção de eficácia apresentada anteriormente e sua ação ocorre na fronteira entre arte e vida. Ela não se refere somente ao conhecimento profissional, mas ao desenvolvimento de uma competência de si mesmo. Pode ser vista como o modo como me relaciono com o fazer, como aquilo que torna uma prática um instrumento.

## 4. ORGANICIDADE E CONTATO

Tendo falado no capítulo anterior da influência da meditação sobre o modo como abordo a técnica, a eficácia-objetividade e a prática meditativa como instrumento (*organon/yantra*) do ator e do diretor-pedagogo, o que passo a apresentar nesta parte do presente trabalho se liga, então, a algumas das perspectivas que a prática meditativa e a tradição budista têm me apresentado ao longo dessa investigação acerca da organicidade e contato.

As pontes entre teatro e meditação vêm sendo construídas a partir das interferências entre minha experiência como docente e praticante e os estudos teóricos que venho desenvolvendo. Nessa direção, quando estou em sala de aula/ensaio, a prática de *shamatha* se apresenta como um mapa, ou modelo de ação, que orienta os processos práticos ligados ao trabalho sobre a atenção.

Num primeiro instante, não utilizei a meditação como um procedimento aplicado ao ator, mas como um treinamento pessoal que me permitiu entender melhor esse instrumento e, ao mesmo tempo, me tornar mais atento e objetivo, guiando minhas ações enquanto professor, diretor e pesquisador. E, em um segundo momento, a meditação se apresentou como um sistema, que propõe princípios e procedimentos objetivos, passíveis de serem estendidos à prática teatral. Nesse sentido, investiguei, junto aos atores, formas de treinamento calcadas na prática da atenção plena, tendo como fundamentos a noção de técnica enquanto construção de si; a meditação como instrumento; e a eficácia como referência para a ação do ator. O objetivo deste trabalho junto aos atores foi a criação das causas e condições para o surgimento da experiência de organicidade

## **4.1 A organicidade**

A organicidade é temática constante nos estudos sobre teatro que têm no corpo seu foco principal. Assim como “treinamento”, o termo “organicidade” se insere no processo histórico que traz o ator para o centro da discussão teatral e se relaciona à prática de importantes artistas pesquisadores como Stanislavski, Grotowski e Barba.

O ponto mais distante da organicidade é a mecanização das ações, que, como aponta Ferracini (2006), se dá a partir do apego aos aspectos formais, o ator alienando-se dos impulsos psicofísicos que geraram as ações. A organicidade estaria ligada, então, a uma recuperação desses impulsos geradores da ação, os quais surgem e se ancoram no corpo.

Do que estou falando, todavia, quando afirmo que uma ação é orgânica ou um ator é orgânico? A dificuldade de responder tal pergunta começa no próprio processo de definir o termo organicidade. Do meu ponto de vista, esta palavra abrange principalmente três aspectos: ela é um adjetivo e não um substantivo, ou seja, ela não indica um objeto palpável, mas uma qualidade vinculada à ação ou linha de ações; uma ação orgânica é aquela dotada de vida; o ator orgânico é aquele que justifica suas ações tornando-as críveis. Penso que estes três aspectos não são excludentes, mas dimensões simultâneas do fenômeno organicidade e se os separo é de modo a tornar claro, também, para mim, o que ele significa.

### **4.1.1 A organicidade como adjetivo da ação**

Ferracini afirma que

a organicidade, como a vejo, é justamente a força que aproxima e mantém unidos esses vários elementos [isto é, que compõe o

Estado Cênico]. Sendo definida como força, não pode ser um elemento concreto que possa ser pontuado ou quantificado (FERRACINI, 2006, 105).

Thomas Richards, ao definir esse fenômeno, não o aponta diretamente, mas também apela para suas qualidades:

Naquela caminhada Grotowski havia visto as sementes de algo que naquele momento não podia nem mesmo perceber. Disse que eram as sementes da organicidade. Eu não sabia exatamente o que isso significava. Sabia apenas que queria dizer não forçado, algo de natural, como são os movimentos de um gato. Se observo um gato percebo que cada um de seus movimentos está no seu lugar, porque o seu corpo pensa por si. No gato não há uma mente discursiva, que bloqueia a reação orgânica imediata, servindo de obstáculo. A organicidade pode ser encontrada mesmo no homem, mas ela está quase sempre bloqueada por uma mente que não faz o próprio trabalho, uma mente que tenta conduzir o corpo, pensando velocemente e dizendo ao corpo o que fazer e como. Disto deriva um modo de mover-se quebrado e desconexo (RICHARDS, 1993, 76. Tradução minha.)<sup>23</sup>.

Considerando o exposto nas duas citações acima entendo que a organicidade é uma qualidade que se liga ao modo como realizo determinada ação. Ela tem a ver com um tipo de fluidez no movimento e com não bloquear a expressão dos impulsos internos do corpo. Há também a menção a uma maneira de relacionar-se com os fenômenos, a qual não passa pelo pensamento discursivo e que se baseia na vivência integral do corpo-mente.

---

23 In quella camminata Grotowski aveva visto i semi di qualcosa che ancora non potevo nemmeno percepire. Disse que erano i semi dell' "organicità". Non sapevo esattamente che cosa significasse. Capivo solo che voleva dire non forzato, qualcosa di naturale, naturale como lo sono i movimenti di un gatto. Se osservo un gatto noto che ognuno dei suoi movimenti è al suo posto, perchè il suo corpo pensa da sé. Nel gatto non c'è una mente discorsiva, a bloccare la reazione organica immediata, a fare da ostacolo. L'organicità purò essere anche nell'uomo, ma è quasi sempre bloccata da una mente che non sta facendo il proprio lavoro, una mente che prova a condurre il corpo, a pensare velocemente e dire al corpo cosa fare e come. Da questo deriva spesso un modo di muoversi staccato e sconnesso (RICHARDS, 1993, 76).

De um ponto de vista externo, a organicidade se manifesta como um corpo que reage de forma imediata e adequada aos diferentes estímulos do ambiente; já do ponto de vista do indivíduo que experimenta um processo orgânico ela é um tipo de experiência de totalidade na qual percepção e expressão, corpo e consciência, ocorrem de maneira indissociável. Em ambas as perspectivas, ela é uma qualidade ligada ao *como* e não necessariamente ao *o quê* faço.

#### **4.1.2 A ação orgânica como ação viva**

O segundo aspecto que mencionei se refere à ação orgânica ser viva. Penso que para discorrer sobre este aspecto, primeiramente necessito definir aquilo a que chamo de vida. Para tal, me remeto a Lima (2008) que, ao tratar da organicidade em Grotowski, ou consciência orgânica, define a organicidade como um campo de investigação que se opõe à linha artificial de trabalho nas artes performativas. Artificialidade e espontaneidade, ou ainda, a técnica artificial e a técnica orgânica, indicavam, para Grotowski: a primeira, aquelas práticas que bloqueiam o fluxo dos impulsos do corpo, que o adestram, ou formatam em uma forma/fôrma específica; e, a segunda, um tipo de trabalho que permite a livre expressão desses impulsos, bem como sua potencialização.

A discussão acerca do espontâneo e do artificial, como indica Lima (2008), supera a dicotomia entre estrutura e espontaneidade encontrada em alguns textos iniciais do pesquisador polonês. A vida de uma ação é definida por sua origem em um *corpo-em-vida*, quente, e por um tipo de movimento-pensamento que não bloqueia o fluxo das imagens-sensações-percepções-corporeidades. Sendo assim, a organicidade enquanto vida, e como qualidade diferenciada ligada ao modo como ajo e vivencio meu corpo, pressupõe um modo de relação com o mundo (a consciência orgânica) e o habitar a própria carne.

Nesse sentido, vejo que a autora se aproxima de outra noção importante no trabalho de Grotowski, o *contato*.

O contato é uma das coisas mais essenciais. Muitas vezes quando um ator fala de contato, ou pensa em contato, acredita que isso significa olhar fixamente. Mas isso não é contato. Contato não é ficar fixado, mas ver. Agora estou em contato com vocês, vejo quais de vocês estão contra mim. Vejo uma pessoa indiferente, outra que escuta com algum interesse, e outra que sorri. Tudo isso modifica minhas ações; trata-se de contato, e isto me força a modificar meu jeito de agir. O padrão está sempre fixo. Neste caso, por exemplo, vou dar meu conselho final. Tenho aqui algumas notas essenciais sobre o que falar, mas a maneira como falo depende do contato (GROTOWSKI, 1976, 172-173).

Levando em conta todos estes aspectos agrada-me também pensar o orgânico enquanto um processo de deriva, no sentido dado a esse termo por Maturana (2002), no qual um sistema, neste caso a partitura de ações físicas, se relaciona com seus elementos constituintes (dinâmicas, tempo, espaço, intenções e in-tensões) e com o ambiente, ou seja, se transforma ao longo do tempo de modo a acompanhar as diferenças ambientais e estruturais que se apresentam sem perder sua coerência interna. A vida, de acordo com esse viés, se mantém em função da porosidade do sistema ao ambiente externo e da capacidade deste de se modificar, mantendo, porém, as características fundamentais de sua constituição, as quais lhe conferem individualidade. Em tal perspectiva, a organicidade como vida se constitui nesse processo de deriva, o *contato* sendo o meio pelo qual me torno permeável aos diferentes estímulos, reagindo a eles.

Em suma, entendo a ação orgânica, viva, como uma manifestação do *corpo-em-vida*, que se origina tanto de um impulso interno, subcutâneo, como da capacidade de resposta ao ambiente. O impulso se projeta para o exterior a partir e através das ações físicas e da corrente de associações do ator. O agir orgânico é, neste sentido, ao mesmo tempo o transbordamento das energias e da consciência do ator no tempo-espaço e a deriva. Nesse processo, a estrutura de

ações, ou partitura, é o ponto a partir do qual se canalizam as dinâmicas, impulsos e tensões do corpo.

Sendo assim, penso que a vida da ação, ou a organicidade, não está localizada na partitura de ações e tampouco na liberação espontânea dos impulsos corporais. Ela se dá no atrito entre a formalização - que se excessiva torna-se engessamento - e a espontaneidade, que, sem limites torna-se caos. Ou ainda, falando de outra forma, a organicidade acontece na tensão entre uma estrutura que dialoga com o ambiente, interno e externo, e que se transforma em função disso sem perder sua individualidade.

#### **4.1.3 A organicidade como ação verdadeira**

Continuando o passeio pelas diferentes dimensões da organicidade abordarei agora o último aspecto que mencionei, o qual vincula a qualidade orgânica de uma ação a um modo de agir crível.

Reconheço que, como já aponta Zarrilli, na introdução do livro *Acting (Re) Considered* (2000), a questão da verdade, no teatro, é assunto controverso, seja no que tange às teorias teatrais que se pretendem detentoras de um saber sobre a realidade do teatro, ou ainda, no que concerne à noção de credibilidade quando aplicada à ação do ator.

Se aceitarmos a premissa que todas as narrativas são “invenções”, então os discursos sobre atuação/encenação se inserem em um contexto histórico e sociocultural específicos, ou seja, cada narrativa – incluindo esta – possui uma ou mais histórias implícitas que foram escritas para públicos *específicos* em contextos *específicos* (ZARRILLI, 2000, 08. Tradução minha.)<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> If we accept the premise that all narratives are “inventions”, then the discourses of acting/performance are locatable within a particular historical, socio-cultural context, that is, each narrative – including this one- has one or more implicit stories that were written for *particular* audiences in *particular* contexts (ZARRILLI, 2000, 08).

A linguagem da “credibilidade” é problemática porque no seu modo imperativo parece fazer afirmações de verdade que mascaram a qualidade relativa, simbólica de qualquer declaração acerca da arte do ator. Ela também mascara sua ideologia de identidade – a redução da “pessoa” do ator ao personagem. A afirmação de “verdade” implícita na proposição, “você deve acreditar para me fazer acreditar”, é erroneamente interpretada por ambos, aluno e professor, como uma descrição exata “da coisa descrita” – atuação. Um segundo problema com esta metáfora específica é que “acreditar” carece de qualquer referência ao corpo; não existe referência acerca de que a “credibilidade” precisa ser encarnada. (ZARRILLI, 2000, 10. Tradução minha.)<sup>25</sup>.

Apesar dos riscos, entretanto, a relação entre organicidade e verdade é facilmente identificável no discurso de muitos artistas, estudantes e professores de teatro, o que convida a uma análise mais detalhada.

Ao falar de organicidade enquanto credibilidade da ação vejo que é importante abordar o tema a partir de, pelo menos, duas perspectivas. Por um viés em terceira pessoa, ou seja, sob um ponto de vista daquele que observa a ação, a “verdade” se liga ao modo como componho a narrativa. A ação orgânica se mostra verdadeira não por pretender-se uma cópia da realidade ou por propor um discurso calcado em uma lógica causal. Antes, destacam-se as qualidades de adequação e eficiência. Assim, a organicidade estaria vinculada ao ato de responder de modo eficiente às diferentes demandas do ambiente e às situações, fictícias ou não, em que o ator se insere. Nesse sentido, a organicidade da ação seria definida enquanto conduta, comportamento adequado às circunstâncias da encenação.

---

<sup>25</sup> The language of “believability” is problematic because in its propositional mode it appears to make truth claims which mask the referential, signifying quality of any linguistic statement about acting. It also masks its ideology of identity – the collapse of the “person” of the performer into the role. The implicit “truth” claim in the proposition, “you must believe in order to make me believe”, is mistakenly understood by both teacher and student alike as an apt description for “the thing described” – acting. A second problem with this particular metaphor is that “believe” is devoid of any reference to the body; there is no assertion that “believability” needs to be embodied (ZARRILLI, - 2000, 10).

A conduta adequada é aquela que responde ao impulso gerador da ação sem bloqueá-lo e é eficaz em realizar os objetivos, concretos ou imaginados, propostos pelo artista. Disto deduzo que as diferentes condutas são adequadas a contextos específicos e que uma mesma conduta pode se tornar inadequada dependendo das mudanças que ocorrem nas circunstâncias em que se dá a ação. A verdade, desse modo, se liga ao modo como respondo àquilo que se apresenta e menos a um tipo de proposição, ou discurso, que imponho à realidade ou aos outros. Sendo assim, ela se liga à noção de deriva exposta anteriormente.

Já da perspectiva do ator, em primeira pessoa, destaco a noção de vivência apresentada por Stanislavski. Este é um termo utilizado pelo pesquisador russo para definir um tipo de experiência que ele considera a base de uma atuação orgânica. A vivência é causa e consequência do envolvimento do ator com suas ações, estando ligada à interdependência entre os fatores, ou causas, “internas” e “externas”, da ação. A vivência é um aspecto importante da metodologia de criação proposta por Stanislavski e deve ser entendida dentro do esquema proposto em seu sistema, não se dissociando de seu objetivo:

Visando que a imagem cênica resulte artisticamente verdadeira, o ator não deve aparentar existir na cena, mas existir de verdade, não há de representar mas viver. Deve sempre ser um homem vivo em cena, ou seja, sentir, pensar e agir sinceramente nas circunstâncias dadas ao seu papel, observando a lógica da vida e as leis da natureza orgânica<sup>26</sup> (KIRSTI in STANISLAVSKI, 1980, 12. Tradução minha.).

Guinsburg (2001) afirma que o vocábulo russo para “vivência” é *perezvanie* e seu significado liga-se às ideias de experiência, luta, passar às vias de fato. Estou me referindo, então, a um modo de ver a atuação enquanto uma ação integrada entre os aspectos físicos e psíquicos e que envolve um

---

<sup>26</sup> A fin de que la imagen escénica resulte artisticamente veraz, el actor no debe aparentar que existe en el escenario, sino existir de verdad; no há de representar, sino vivir. Debe seguir siendo siempre un hombre vivo en la escena, es decir, sentir, pensar y obrar sinceramente en las circunstancias dadas para su papel, observando la lógica de la vida y las leyes de la naturaleza orgánica (KIRSTI in STANISLAVSKI, 1980, 12).

engajamento real do artista nas demandas que se lhe apresentam em cena. Dessa forma, a verdade, ou organicidade, se ligaria não mais ao resultado que se apresenta diante da plateia, mas a um modo de abordar a ação e de se relacionar com o corpo e com o ambiente imediato. Nesse aspecto, ela se liga ao contato.

Finalmente, a ação orgânica, enquanto ação verdadeira ou crível se vincula a ideia de vida já apresentada, ou seja, ela é verdadeira porque viva e, portanto, surge da fricção entre estrutura e espontaneidade, arte e vida, eu e ambiente. A vida, ou organicidade, nesse contexto é sinônimo de deriva e é criada e potencializada a partir do *contato* do indivíduo com sua experiência de realidade. Ela não pertence nem a esfera do corpo, nem a do discurso, mas é uma qualidade que acontece entre elas. Do ponto de vista do público, ela se liga à coerência do discurso e/ou ao fluxo das ações; já do ponto de vista do ator, ela é uma experiência do corpo-mente em sincronia com o ambiente, externo e interno.

#### **4.2 Caminho do meio: A *atenção/contato* como princípio fundamental**

Tendo apresentado um panorama sobre alguns possíveis modos de compreender a organicidade, chamo a atenção para um aspecto comum a todas as abordagens apresentadas: o orgânico como uma forma de deriva, que tem o *contato* como principal meio para que a organicidade aconteça. Este fundamento, *contato*, tem me interessado de modo especial, pois, percebo em sua definição semelhanças com as noções de atenção e meditação apresentadas anteriormente.

Grotowski (1982) diz que o *contato* é ver. Nesse sentido penso que esse termo possa ser usado como sinônimo de *atenção*, ou seja, ele é um modo de *estar atento*. O autor define a atenção da seguinte maneira,

Os pés estão bem colocados sobre a terra; tu olhas e vês e não olhas apenas, tu vês; Tu escutas e ouves e não escutas somente,

tu ouves. Sim, é exatamente isto: ter os pés bem colocados sobre a terra, ou, se quiseres, ter o corpo bem colocado sobre a terra, ver e ouvir: isto é a atenção<sup>27</sup> (GROTOWSKI, 1982, 137. Tradução minha).

A importância do fundamento da atenção para o trabalho do ator não é novidade. O pesquisador polonês abordou esse tema em sua discussão acerca do transe salutar e do transe doentio. Este último é definido como um estado de embotamento da mente, um tipo de ação cega, desatenta. Já o primeiro é um estado de atenção amplificado, e é somente no transe salutar que se encontra a possibilidade de uma ação orgânica.

Ainda, ao falar do transe salutar, Grotowski (1982) descreve um tipo de experiência que ele denomina consciência transparente. Este é um estado de atentividade intensificada que percebe tanto os fenômenos interiores quanto exteriores de um modo desidentificado, desapegado. Nesse estado, ainda segundo o autor, é mesmo difícil dizer “eu ajo” ou “eu me movo”, mas sim que há a ação e que há o movimento. Diferente do transe doentio, que muitas vezes produz um tipo de lapso da memória referente às ações realizadas no momento em que ele ocorre, o transe saudável associa à experiência de fluxo a capacidade discriminativa da mente. Em outras palavras, não sou simplesmente arrastado pelos impulsos e sensações, mas sou capaz de, em meio a isto, avaliar as circunstâncias e decidir a ação mais condizente com elas.

Ainda que eu fale em avaliação e seleção é importante considerar que este processo não se refere à racionalização da ação. Estou indicando aqui um tipo de experiência que se insere no campo da percepção, em um nível pré-simbólico, ou melhor, sub-simbólico, pois não se dá antes do processo de significação, mas o sustenta. É nesse sentido que entendo a resposta de Hubert

---

<sup>27</sup> “I piedi sono bem poggiati sulla terra; tu guardi e vedi e non guardi sol tanto, tu vedi; tu ascolti e senti e non ascolti soltanto, tu senti.’ Si, è proprio questo: avere i piedi ben poggiati sulla terra, o, se volete, avere il corpo bem poggiato sulla terra; vedere e sentire: è l’attenzione” (GROTOWSKI, 1982, 137).

Godard, em entrevista concedida a Suely Rolnik, tratando da obra de Ligia Clark, quando ele fala em olhar objetivo e olhar subjetivo:

Poderíamos qualificar o primeiro de olhar subcortical. É um olhar através do qual a pessoa se funde no contexto, não há mais um sujeito e um objeto, mas uma participação no contexto geral. Então esse olhar não é interpretado, não é carregado de sentido. Se uma mosca vem no canto do meu olho, meu olho pisca e se fecha, antes que eu me dê conta que a mosca está chegando. Portanto, há sensorialidade que circula sem que seja necessariamente consciente e interpretada (GODARD in ROLNIK, s/d, 73).

Esta citação indica a possibilidade de ação e de existência no mundo a partir de uma relação não mediada pelo discurso. É um tipo de percepção básica, anterior ao processo de identificação do sujeito com aquilo que ele define como *seus* pensamentos, percepções e emoções.

Dito isto, ao falar de atenção no âmbito deste trabalho, o faço no sentido de apresentar uma ferramenta para o estabelecimento do processo orgânico na ação. Trata-se de um estado de consciência alerta, não mediado pelo pensamento discursivo, e orientado para além do indivíduo. A atenção é um meio de estabelecer uma relação objetiva consigo e com o ambiente, uma ferramenta de investigação dos fenômenos como define Wallace (1996; 2008). Assim, prefiro chamá-la *atenção/contato*, buscando com este(s) termo(s), fugir de abordagens que separem o exercício da atenção da relação com a materialidade.

A *atenção/contato* não é uma atividade cognitiva, caso entenda-se por cognição um tipo de representação simbólica do mundo. Ela não é uma estratégia de recuperação das propriedades ou informações já dadas por um mundo independente do sujeito. Tampouco ela se apoia na ideia de um mundo que define o sujeito, ou de um agente que vai em direção aos objetos, mas sim em uma experiência na qual sujeito e objeto determinam-se mutuamente em uma relação de interdependência. Essa é uma experiência de atenção desprovida de um “eu”.

A prática meditativa implica num estado de alerta no aqui - agora, uma presença tranquila no fluxo de cada momento. Meditar não se trata de um processo que vise à supressão dos pensamentos e emoções, uma espécie de embotamento das faculdades cognitivas tornando a pessoa desvinculada de sua realidade circundante, e tampouco é uma fuga do cotidiano rumo a um “mundo interior”, ou ainda a busca por estados alterados de consciência. Pelo contrário, ao invés de suprimir pensamentos e emoções, sensações corporais e interferências externas, se utilizam estes estímulos como suportes para a atenção.

A meditação pode ser definida então como um modo de existência, uma forma de experimentar o mundo, o corpo e o instante, e de estar presente naquilo que se faz. Trata-se, pois, de aprender a habitar o mundo, de estar no fluxo da existência e em *contato* com a realidade. Meditar, em resumo, é principalmente estar atento.

Vale destacar que não afirmo aqui que a *atenção/contato* seja o mesmo que meditar. A meditação serve aqui como uma forma de metáfora desse termo. Mahathera (1991), falando da meditação *vipassana*, afirma que:

Ela é um sistema antigo e codificado para o treinamento da sensibilidade, um conjunto de exercícios para se tornar mais e mais receptivo à sua própria experiência de vida. É escutar atentamente, ver plenamente e provar cuidadosamente. Nós aprendemos a cheirar intensamente, tocar totalmente e de fato prestar atenção ao que sentimos. Aprendemos a ouvir nossos próprios pensamentos sem sermos carregados por eles. (MAHATHERA, 1991, 28. Tradução minha)<sup>28</sup>.

Nesse sentido, o primeiro ponto a considerar é que a prática da atenção implica no reconhecimento das diferentes percepções e sensações, avaliação e seleção. Não basta estar ciente do que acontece ou concentrado. Estar atento

---

<sup>28</sup> It is an ancient and codified system of sensitivity training, a set of exercises dedicated to becoming more and more receptive to your own life experience. It is attentive listening, total seeing and careful testing. We learn to smell acutely, to touch fully and really pay attention to what we feel. We learn to listen to our own thoughts without being caught up in them (MAHATHERA, 1991, 28).

implica em selecionar entre as diferentes possibilidades aquela ação mais adequada. Como já disse, isso não implica em racionalização, mas em um tipo de refinamento da percepção. Há uma anedota comum ao meio budista na qual se afirma que mesmo um gato caçando um rato possui atenção. A diferença entre esta atenção e a atenção plena (*mindfulness*) é que a última implica em ter consciência acerca dos pensamentos e emoções envolvidos na ação e escolha dos comportamentos, emoções e pensamentos mais salutares.

Ao dividir as ações de corpo, fala e mente em salutares ou não, os ensinamentos budistas fogem de um tipo de julgamento moral. Uma ação saudável é aquela que diminui a ignorância, a raiva e a ganância-apego, os chamados três venenos da mente, causas principais do sofrimento. A aplicação dos métodos budistas é o que garantiria a transformação desses estados doentes em outros mais saudáveis. Chögyam Trungpa, um dos primeiros mestres tibetanos a trazer o budismo para a América do Norte, já utilizando em muitos de seus textos e palestras termos mais próximos da cultura ocidental, fala em superação da neurose. Assim, a qualidade de uma ação depende do quanto a mesma é eficaz em produzir um tipo de felicidade duradoura no indivíduo.

Penso que é possível aplicar esse mesmo pensamento à prática em sala de ensaio. Desse modo, a discriminação se dá no sentido daquelas ações de corpo, fala e mente que se apresentem salutares à geração de um processo orgânico. Ou seja, trata-se de detectar e selecionar aquelas condições que produzem ou impedem a organicidade, evitando as primeiras e cultivando as segundas. Discriminar, porém, não é um processo posterior ao agir, mas acontece no momento da ação.

Uma vez apresentada a *atenção/contato* enquanto relação e discriminação, outro ponto que considero importante ao defini-la no contexto deste trabalho é que ela não é algo já dado. Como mostra a citação anterior de Gunaratana Mahathera à página 59, não se trata aqui de um tipo de dom, em que

algumas pessoas são atentas e outras não. A atenção é algo passível de ser exercitado.

É possível aprender a estar atento e também a selecionar os focos de atenção de modo a tornar minha ação mais eficaz no que tange à alcançar a organicidade da ação. A educação da atenção assume um papel central nesse sentido e passa por um processo de abertura para a experiência, constituindo-se em uma educação da percepção. O exercício de estar atento, em *contato*, passa por reconhecer os diferentes eventos que me formam: processos biológicos, psíquico-cognitivos, ambientais. E, reconhecendo-os, poder optar por aqueles que são eficazes, ou seja, que possuam efeitos concretos sobre minha percepção e daqueles que me assistem.

No contexto desta investigação, a *atenção/contato* mostrou-se como ferramenta importante para o processo de educação da atenção no sentido de gerar as condições para o surgimento da experiência orgânica.

A *atenção/contato* mostra-se ao mesmo tempo como um fundamento e um procedimento no trabalho envolvendo meditação e teatro. O treinamento baseado na *atenção/contato* se define, então, como um aprimoramento da sensibilidade e discriminação dos diferentes eventos que ocorrem no corpo-mente-ambiente, concordando com a afirmação de Varela (2003), que afirma:

*Atenção* significa que a mente está presente na experiência incorporada de cada dia; técnicas de atenção são projetadas para levar a mente de volta de suas teorias e preocupações, da atitude abstrata, para a situação da própria experiência da pessoa (VARELA et al, 2003, 39).

### **4.3 Estar à deriva**

Da mesma forma que a *atenção/contato*, a deriva é um fundamento-procedimento que considero basilar. Para que a deriva ocorra, dois pontos me

parecem principais: entender a prática teatral enquanto interdependente e a liberdade dos condicionamentos que impedem que esse processo ocorra.

#### 4.3.1 Furos no casulo

Libertar-se dos condicionamentos não significa não possuir nenhum, mas ser livre para utilizar aqueles que são úteis aos objetivos do momento, e não outros. A questão aqui é a desautomatização dos comportamentos, percepções, sentimentos e pensamentos. Sobre isso Grotowski afirma:

Mas a organicidade também está ligada ao aspecto criança. A criança é quase sempre orgânica. A organicidade é algo que se tem mais quando se é jovem, e menos quando se envelhece. Evidentemente é possível prolongar a vida da organicidade lutando contra os hábitos arraigados, contra a alienação do fluxo de vida, quebrando, eliminando os clichês de comportamento e, antes das reações complexas, retornando às reações primárias (GROTOWSKI, 1992 apud RICHARDS, 1993, 76. Tradução minha.)<sup>29</sup>.

A automatização se relaciona principalmente a uma atitude de proteção e não necessariamente ao descaso do ator para com seu trabalho. Para falar sobre isso, irei me utilizar de uma metáfora de Chögyam Trungpa: o casulo. O casulo nos protege do mundo, filtra a experiência, constrói segurança.

Rodeamo-nos dos pensamentos que nos são familiares, para que nada cortante ou doloroso venha nos afetar. Temos tanto medo do nosso próprio medo, que amortecemos nosso coração. O caminho da covardia consiste em nos embutirmos nesse casulo, dentro do qual perpetuamos nossos processos habituais. Reproduzindo constantemente nossos padrões básicos de conduta e pensamento, jamais nos sentimos obrigados a dar um salto livre ou em direção a um novo campo (TRUNGPA, 2002, 64).

---

<sup>29</sup> Allora l'organicità è legata all'aspetto bambino. Il bambino è quasi sempre organico. L'organicità è qualcosa che si ha di più quando si è giovani, meno quando si invecchia. Evidentemente è possibile prolungare la vita dell'organicità lottando contro le abitudini prese, contro l'allenamento della vita corrente, spezzando, eliminando i cliché di comportamento e, prima della reazione complessa, ritornando alla reazione primaria (GROTOWSKI, 1992 apud RICHARDS, 1993, 76).

O casulo tem a ver com a necessidade de segurança, que se apoia na sensação de falta. Para evitar a insegurança criam-se regras e explicações precisas. Substantiva-se e objetiva-se a experiência de modo a dominá-la, acomodá-la em alguma região já conhecida. Ao nomear a experiência, crio um rótulo. Se nomeio algo tenho a ilusão de conhecê-lo, e com o conhecimento vem a sensação de domínio e segurança. Partindo disso, entendo o casulo como produto, principalmente, dessa neurose da rotulação.

No trabalho teatral, estar no casulo é colocar-se na zona de conforto, não problematizar o conhecido nem esticar as possibilidades da ação. É pré-julgar, cristalizar as possibilidades e identidades. Obviamente, padrões são positivos e desejáveis. Na arte eles são extremamente importantes, especialmente aqueles que potencializem a criação. Mas o que falo aqui é da fixação prematura de comportamentos, ideias e abordagens do trabalho teatral.

Grande parte de meu trabalho se desenvolveu com atores no início de sua formação. Pude observar que muitos agiam como “bons alunos”, realizando a “liturgia” do ensaio, executando, no início de cada jornada de trabalho, alongamentos e movimentos com as articulações de modo banal, fortalecendo a desconexão entre a ação do corpo e a da mente, ratificando a relação hierárquica da racionalidade sobre a experiência e o isolamento do artista em relação a seu ambiente imediato e seus companheiros de trabalho.

Observando esses atores trabalhando, o que me chamava a atenção eram os movimentos em *staccato*. Uma ação não se ligava a outra, não havia fluxo, e os impulsos eram bloqueados ou dispersos em movimentos periféricos. Havia uma relação utilitarista com os exercícios e com o corpo, sem nenhum, ou muito pouco desafio, na maior parte das vezes. Os movimentos eram realizados dentro do campo do conhecido, seguindo um padrão de comportamento relativamente confortável. De um ensaio para o outro havia a repetição dos exercícios e dos padrões de movimento e percepção, todavia, nenhum tipo de transformação ou desenvolvimento.

Tal comportamento se liga a uma atitude cristalizada do ator em relação ao seu próprio trabalho, a qual se manifesta na execução mecânica dos exercícios, calculada, racional, não orientada para as necessidades do corpo, mas para o cumprimento de um conjunto de tarefas. A ação automatizada, desatenta, produz o adormecimento, fortalece o casulo. É através da atenção que se pode desconstruir os muros que são colocados por cada um e impedem o contato com a realidade fechando o indivíduo para a experiência do mundo e afastando o ator da experiência de interdependência e movimento que constituem a organicidade. A *atenção/contato* é a ferramenta que permite detectar os hábitos, ou clichês, bem como os pontos de bloqueio das reações primeiras, permitindo, ao mesmo tempo, que se busquem estratégias para superá-los.

Nessa direção, encontro na meditação *shamatha* um modelo de ação para o descondicionamento dos padrões habituais de percepção-pensamento-sentimento. A prática meditativa, como afirma Trungpa (2002), é um modo de produzir furos no casulo.

Ao relacionar a meditação ao teatro, falo de uma prática teatral que busca na ação atenta e no reconhecimento dos padrões habituais, um exercício de percepção direta. A organicidade, nesse sentido, seria uma experiência de despertar, ou melhor, um modo de existência desperta, não distraída, não dispersa, singular, menos determinada pelo hábito e pela educação dos corpos e mentes.

É importante salientar que falo aqui de uma desautomatização do corpo, mas também do modo como percebo e entendo o mundo, da percepção e do pensamento. *Atenção/contato*, nesse sentido, é não estar alheio a si mesmo. Trata-se de buscar a recordação de si no sentido dado por Mingyur Rimpoche a esta palavra em palestra proferida no *Tergar Institute* no ano de 2008, ou seja, retornar cada vez ao momento presente, habitar a própria carne e a ação.

Por meio da atenção, os praticantes da atenção/consciência podem começar a interromper padrões automáticos de

comportamento condicionado – mais especificamente, eles podem abandonar o apego automático quando surge o desejo. (...). As pessoas frequentemente temem que, se elas relaxarem o desejo e o apego, sua vontade desapareceria, e elas se tornariam insensíveis e catatônicas. Na verdade, o que ocorre é exatamente o inverso. É o estado desatento e não-consciente da mente que é insensível – envolto em um espesso casulo de pensamentos errantes, prejulgamentos e ruminções solipsistas. À medida que a atenção aumenta, cresce a apreciação dos componentes da experiência. A questão da atenção/consciência não é desvincular a mente do mundo fenomênico, mas capacitá-la a estar totalmente presente no mundo. O objetivo não é evitar a ação, mas estar totalmente presente nela, de forma que nosso comportamento se torne progressivamente mais sensível e consciente (VARELA et AL, 2003, 131-132).

A prática teatral torna-se assim prática de despertar. Referimo-me com isso à recuperação da capacidade de espanto com o mundo, a qual se sustenta em um olhar curioso, não viciado por padrões habituais de ação, pensamento e sentimento. Dessa forma, o teatro pode apresentar-se como um sistema eficaz para a desautomatização da percepção, uma maneira de reconhecer os padrões habituais de comportamentos, pensamentos, percepções e sentimentos e, partindo disso, não ser escravizado por eles.

#### **4.3.2 Do ser ao *interser***

Outro aspecto ligado à deriva se refere à conscientização da interdependência e também à ideia de atenção desprovida de *eu*. O estudo da atenção está estreitamente ligado ao da consciência, sendo esta, como indica Kastrup (2004), um processo desprovido de “eu” que está sempre presente, ainda que a atenção não incida sobre um foco específico. A ideia de um eu, sólido e permanente, é produto da continuidade da consciência ao longo do tempo.

Falar de atenção sem um *eu* pode parecer uma ideia estranha, especialmente para quem foi criado em uma cultura baseada na valorização de uma identidade (*penso logo existo*), a qual é o padrão de referência para as

ações. Em um primeiro momento a ausência de *eu* parece, mesmo, ser uma concepção fácil de combater.

Se não há um *eu* quem experimenta os eventos? Ainda que afirme a inexistência desse *eu* continuo vendo, ouvindo a música que toca enquanto escrevo, tenho consciência de um inseto que fere a minha pele e, num sentido mais amplo, tenho um conjunto de sensações, percepções e memórias que me dão a garantia de que sou um indivíduo, com uma história para contar e planos para o futuro. Possuo um nome, uma profissão, características peculiares que me permitem dizer que eu sou esse e não outro.

Além disso, a ideia de um *eu* se fundamenta no processo de autoconsciência. Eu sei que sei, então, quem é o conhecedor de meu conhecimento? Mesmo quando falo, faço afirmações como *meu corpo*, *minha mente*, estando implícita nessas frases a existência de um conhecedor do corpo e da mente, o qual, por inferência, não pode ser ele mesmo o corpo ou a mente.

A doutrina do não-eu, *annāta*, é uma das bases da filosofia e prática budistas. Discuti-la envolve um treinamento complexo e adiantado, tanto no que se refere ao estudo teórico da filosofia budista, quanto da prática meditativa. Ainda que instigante, tal estudo ultrapassa em abrangência e complexidade os objetivos do presente trabalho e também meu próprio treinamento em filosofia budista. Apesar disso, essa visão influenciou minha prática, e se não me sinto em condições de alcançar toda a extensão dessa teoria, existem alguns aspectos objetivos, pragmáticos, ligados ao modo como olho para minha prática artística e docente, dos quais me sinto autorizado a falar. Falo aqui de como o contato com esse aspecto da tradição budista me auxiliou a definir uma abordagem calcada em uma visão sistêmica, não-hierárquica, que problematiza os binômios mente e corpo, dentro e fora, sujeito e objeto.

Esta visão se sustenta na experiência de um *eu* fragmentado, que não é anterior ao mundo, mas nasce com ele, no momento da percepção. Um eu processual.

Varela, Thompson e Rosch (2003) afirmam que o eu é uma formação que emerge e desaparece a partir de um fundo processual da cognição que é pré-egóico, composto de redes subsimbólicas e elementos não representacionais (KASTRUP, 2004, 09).

Varela (et al, 2003) afirma que

A cada momento novas experiências acontecem e terminam. Há um rápido fluxo alternante de ocorrências mentais momentâneas. Além disso, essa alternância inclui aquele que percebe, bem como as percepções. Não existe uma pessoa que experencie – assim como observou Hume – e permaneça constante para receber experiências, e nenhuma plataforma de desembarque para a experiência. Esse sentido experiencial real de “ninguém dentro de casa” é chamado *selflessness* ou *egolessness*, que quer dizer literalmente “estado de ausência de ego”. A cada momento, aquele que medita também vê a mente se afastando de seu sentido de transitoreidade e ausência de *self*, e a vê captar experiências como se elas fossem permanentes, comentando experiências como se fosse um observador constante, comentando, buscando qualquer distração mental que irá romper a atenção, e inquietantemente fugindo para a próxima preocupação, sempre com uma sensação de esforço constante. Essa tendência à inquietude, ao apego, à ansiedade e à insatisfação que impregna a experiência é chamada de *Dukkha* e geralmente traduzida como “sofrimento”. O sofrimento surge quase que naturalmente, e aumenta à medida que a mente busca evitar sua base natural transitória e sem *self* (VARELA et al, 2003, 74-75.)

Na tradição budista o *eu* é formado de cinco agregados (forma, sensação, percepção, formações disposicionais e consciência), os quais sozinhos não são um *eu*. A *forma* se relaciona com o próprio corpo; a *percepção* é a apreensão do mundo como algo externo a mim, anterior ao julgamento e que é a base da noção de separatividade; a *sensação* tem a ver com os instintos de aproximação e fuga, repulsa e desejo, em todas as nuances que eles tomam ao entrarem em contato com os esquemas mentais que são construídos ao longo da vida; as *formações* são as tendências herdadas e adquiridas, que podem definir padrões de conduta, de pensamento e mesmo de percepção, podendo ser

heranças genéticas, sociais ou comportamentais; e a *consciência* é a própria capacidade de perceber que percebe.

O *eu* nesse sentido é visto enquanto um processo, um fenômeno formado de outros fenômenos, que eles mesmos não correspondem a um *self*. Ou seja, o *eu* é produto de diferentes processos que por si não constituem uma individualidade. Olhar em profundidade para esses processos, individualmente ou como um todo, leva à conclusão de que, ainda que exista a consciência e o conhecimento, não há um conhecedor essencial. Existe o testemunho, mas não há ninguém a testemunhar. O *eu* é ilusório não porque ele não exista enquanto experiência, mas porque ao analisá-lo não se encontra nenhuma base concreta para sua existência.

Tal ideia se relaciona à teoria de sociedade da mente exposta por Varela, Thompson & Rosch (2003). Esse modelo sugere que “a mente consiste de muitos ‘agentes’ cujas habilidades são bastante circunscritas: cada agente, tomado isoladamente, opera apenas em um micromundo de problemas de pequena escala ou ‘de brinquedo’” (VARELA et al, 2003, 117). Os autores seguem:

É importante lembrar aqui que, embora inspirado por um exame mais minucioso do cérebro, esse é um modelo da mente. Em outras palavras, não é um modelo de redes ou sociedades neurais; é um modelo da arquitetura cognitiva abstraído de detalhes neurológicos. Consequentemente, os agentes e as agências não são entidades ou processos materiais – são processos ou funções abstratas.[...]. A sociedade da mente pretende ser, então, algo como um caminho do meio nas ciências cognitivas de hoje. Esse caminho do meio desafia um modelo homogêneo da mente, seja na forma de redes distribuídas, em um extremo, ou de processos simbólicos, no outro (VARELA et al, 2003, 118).

Considerando isso, o *eu* pode ser visto como uma experiência subjetiva de identidade, uma história que conto para mim mesmo e, ao mesmo tempo, uma síntese de um conjunto de experiências, tanto fisiológicas quanto cognitivas, que uno de forma mais ou menos arbitrária, de acordo com minhas características

biológicas, influências ambientais e predisposições biopsíquicas. Dessa forma o *eu* é fragmentado, formado de tudo o que não é eu, de eventos, posso dizer, que, reunidos, ganham um nome. Não há nessa concepção uma essência, mas sim o que posso chamar *interser*, utilizando mais uma vez o termo de Thich Nhat Hanh (monge da tradição C'han vietnamita).

Essa ideia aprofunda a compreensão da *atenção/contato* e da deriva que venho falando. Não se trata apenas de interagir com o ambiente, com o outro, ou com minha própria experiência. Mais que isso, *intersou* o ambiente, o outro, e o fluxo de experiências ao qual dou meu nome. Estar atento ao mundo, e aos meus próprios processos, contribui para a percepção de que este mundo, e estes processos biopsíquicos, me constituem. Estar à deriva é, então, tornar-se consciente da deriva natural.

O trabalho calcado na *atenção/contato* assume o papel de educar a ver-se enquanto rede, e reconhecer a interdependência no próprio ofício, nas ações, no corpo, e em última instância, na vida como um todo. A ação desprovida de eu não significa a perda da identidade própria, mas uma revisão dessa identidade, que deixa de ser vista como fixa e isolada, em favor de uma visão sistêmica e impermanente, sujeita à transformação.

Nessa perspectiva, não existe o meu “eu”, e tampouco o “eu” dos fenômenos. Ambos são constituídos de causas e condições, e o “eu” se encontra nesse conjunto de relações que permitem que algo exista. Assim, olhar atentamente é perceber as partes que constituem cada objeto particular e suas relações.

A noção de *interser* foi fundamental para este trabalho, pois ela coloca o foco na relação, ou interdependência. É na relação de mútua interferência entre um sujeito e um objeto, na relação amorosa (MATURANA, 2002) com aquilo que não faz parte de mim, ou que fazendo parte se dá à minha observação, que surgem novas possibilidades de interação e organização. Amorosa porque produtiva, visto que não nega aquilo que constitui a individualidade dos envolvidos

e, ao contrário, a potencializa, interfere ao mesmo tempo em que se deixa interferir permitindo-se a deriva, a transformação. Esse processo é o que Maturana (2002) define como criatividade, e que não vejo como separado da organicidade.

O processo orgânico, enquanto estado criador, é o próprio vazio, e resulta de uma visão que atravessa a solidez das identidades e hábitos deixando a mostra seu caráter impermanente, incompleto e composto. Por não possuir uma base sólida, é mutável. Uma ação cristalizada, por outro lado, é aquela a qual é aprisionada pelo ator em um modelo rígido, por isso é morta. Já a ação viva é aquela que se põe à deriva, em *contato*, em *interser*.

#### **4.4 A experiência da organicidade**

Enquanto vazio criador, a organicidade nasce do movimento que o artista faz para ir além do próprio quadro de referências, dos hábitos de percepção e ação. Assim, o vazio da organicidade implica em autodescoberta, em surpreender-se com qualidades não habituais, imagens, sensações, movimentos, acessar o novo e a memória. Grotowski (1976) fala de um ator santo, que se despe de seus clichês, das respostas prontas, das máscaras sociais para acessar aquilo que é essencialmente humano. Ainda que eu desconfie das abordagens essencialistas, essa é uma imagem interessante para definir organicidade enquanto experimentação artística e atividade libertadora.

O vazio acontece quando se desiste – de expressar (-se), de fazer, de não fazer. É algo que se dá quando paro e vejo, ouço, sinto, me demoro nos detalhes, suspendo o juízo, a ambição, o automatismo. Tem a ver com desenvolver a atenção e a delicadeza, com reconhecer-se como devir e permitir-se a deriva, transformar-se. É desinformar-se e desenformar-se. É uma

experiência no sentido dado por Bondía (2002, 21), algo que nos passa, que nos acontece, que nos toca.

A organicidade, nesse sentido, depende de saber ouvir, não só com ouvidos, mas com a pele, o sentimento e o pensamento. Só assim será possível estabelecer contato com o ambiente, com a situação, com a imaginação, consigo mesmo. Desta forma, algo pode acontecer e, então, se poderá explorar a conexão significativa com as coisas, novas e antigas, experimentar o mesmo como novo, ou do mesmo descobrir o novo. O ator adentra assim uma zona de experimentação, paradoxalmente turbulenta e silenciosa. Nas palavras de Schopenhauer (2005):

Quando elevados pela força do espírito, abandonamos o modo comum de consideração das coisas, cessando de seguir apenas suas relações mútuas conforme o princípio da razão, cujo fim último é sempre a relação com a própria vontade; logo, quando não mais consideramos o Onde, o Quando, o Porquê e o Para Quê das coisas, mas única e exclusivamente seu QUÊ; noutros termos, quando o pensamento abstrato, os conceitos da razão não mais ocupam a consciência, mas, em vez disso, todo o poder do espírito é devotado à intuição e nos afunda por completo nesta, a consciência inteira sendo preenchida pela calma contemplação do objeto natural que acabou de se apresentar, seja uma paisagem, uma árvore, um penhasco, uma construção ou outra coisa qualquer; quando, conforme uma significativa expressão alemã, a gente se PERDE por completo nesse objeto, isto é, esquece o próprio indivíduo, o próprio querer, e permanece apenas como claro espelho do objeto – então é como se apenas o objeto ali existisse, sem alguém que o percebesse, e não se pode mais separar quem intui da intuição, mas ambos se tornaram unos, na medida em que toda a consciência é integralmente preenchida e assaltada por uma única imagem intuitiva (SCHOPENHAUER, 2005, 246).

Mais à frente o filósofo continua:

Visto que, de um lado, toda a coisa existente pode ser considerada de maneira puramente objetiva e exterior a qualquer relação, e, de outro, a Vontade aparece em toda coisa num grau determinado de

sua objetividade, expressão de uma Ideia, segue-se daí que toda a coisa é BELA (SCHOPENHAUER, 2005, 283).

Esvaziar-se envolve o que Trungpa (2002) chama de destemor - coração e olhos abertos, desprotegidos, para relacionar-se com a experiência de modo inteiro. É uma zona perigosa, na qual as certezas se relativizam e não se consegue ficar sempre sobre os pés, erguido e seguro de si e do que acontece. É uma experiência de fragilidade, necessária para que algo toque o sujeito da experiência. É algo profano, superficial e simples, ligado aos sentidos, fruto de uma mente alerta em contato com o objeto e, justamente por isso, pode ser chamado de sagrado: “O mundo sagrado é aquele que existe natural e espontaneamente no mundo fenomenal” (TRUNGPA, 2002, 132).

Estabelecer(-se) (n)a experiência da organicidade é estabelecer o vazio, e isso se liga tanto à produção de novas estruturas, quanto à criação das vivências que dão sentido as ações já constituídas. O vazio é o espaço que permite o testemunho.

Grotowski (1982) diferencia testemunho de vigilância. Vigiar implica em controle, é uma atitude ativa; já testemunhar se liga a um tipo de passividade, que não é sinônimo de lassidão, mas de abertura, ou de escuta. Concordo com ele, quando diz que é possível desenvolver a passividade em meio a atividades muito intensas.

A noção de ‘escuta’ pressupõe que o ator trabalha todo o tempo em ‘relação’ ou em ‘contato’ com os inúmeros parceiros materiais (textos, sequências, companheiros, espaço físico, etc.) e imateriais (imagens, sentimentos, sensações). Ele não se vê como ‘separado’ da relação com esses parceiros (como se houvesse um lado ‘de fora’, ou lugar objetivante) e, muito menos, como ‘manipulador’ desses elementos (como se houvesse um lugar de trabalho separado do lugar de ‘afetação’). Estar em contato significa, ao contrário, perceber-se como parte da *anima mundi* e, permanentemente, reagir e ajustar-se ao dinamismo desses parceiros sem submetê-los a uma ‘objetivação’ ou, em outras palavras, a um controle estrito da ‘expressão’. Essa é, portanto, uma subjetividade (de ator? de homem?) mais ‘aberta’ aos atravessamentos do fluxo da vida no corpo (ou melhor, que

compreende o corpo enquanto partícipe do fluxo da vida). A 'escuta' pressupõe também que a ação do ator não é nem voluntarista – no sentido de que é precedida e suportada por uma ideia ou um pensamento que não se relaciona com o 'momento presente' –, nem dependente – no sentido de que realiza apenas aquilo que é indicado ou controlado de fora, por outrem. Uma escuta 'ativa' pressupõe uma ação 'passiva', entendendo aqui 'passividade' como a permissão de receber, deixar ressoar e reagir às permanentes mudanças que ocorrem no espaço interno/externo do próprio ator. O espaço da cena é muito menos um espaço de expressão voluntária (de uma ideia, de um texto) ou de composição (um sujeito que reúna e organize previamente todos os elementos da cena) e mais um espaço de afetação ou de contágio. Não é que o ator não possa trabalhar sobre 'partituras' ou que não possa ter organizações ou estruturas prévias, mas ele entende essas 'partituras' como redes capazes de ajudá-lo, ao mesmo tempo, a aguçar/alargar os canais de percepção e a sair dos automatismos. A 'partitura' aqui não é proteção contra o devir, contra a transformação permanente dos quadros internos/externos nem deve favorecer o ensimesmamento do ator como se agora ele 'possuísse' ou 'controlasse' a sua expressão (LIMA, 2008, 29-30).

A formalização não nega o orgânico e o vazio. A codificação do espaço, do gesto e da voz nasce do jogo entre o controle consciente e o processo espontâneo, entre a formalização e improvisação, espontaneidade e estrutura. Não se pode controlar ou prender o vento, mas se pode cavalgá-lo, abrir corredores por onde ele pode correr. Assim, não se cristalizam as formas, mas se retorna aos pontos de relação, à intencionalidade e à memória.

Quando falo em memória me refiro à atualização de uma experiência. Vive-se a memória e dessa forma é possível experimentar uma nova relação com o tempo, mítica, na qual os acontecimentos estão sempre ocorrendo no presente. Não se trata de um processo ligado à cognição, mas à ação e à vivência. Concordo, assim, com a definição de corpo-memória dada por LIMA (2008, 225), que afirma "A noção de memória não era anterior a noção de corpo; ela não estava em um passado que era recuperado, no presente, enquanto expressão de um mental que manipulava o corpo (...)". Mais adiante, esclarecendo ainda tal questão a autora retorna a Grotowski: "As associações são ações que se ligam a nossa vida, a nossas experiências, a nosso potencial. Mas não se trata de jogos

de subtextos ou de pensamentos. Em geral, não é algo que se possa enunciar com palavras (...)" (GROTOWSKI, 1993 apud LIMA, 2008, 226).

Em suma, a organicidade pode ser definida como o momento da experiência e do experimento, e por isso da deriva, da criação. É ainda o espaço da quebra dos hábitos e ampliação do repertório expressivo, da dilatação do corpo e da mente. Espaço de expressão e de formação para o ator que através da exploração das linhas de fuga de seu corpo cotidiano chega ao extracotidiano, que na atualização de suas potências e virtualidades expande seu poder de comunicação. Espaço de descoberta pessoal e profissional, de embate e superação, ou de derrota e aceitação dos limites.

Assim como em uma sessão de meditação na qual a atenção plena é exercitada desde o início, e no qual o resultado não é algo futuro, mas está presente desde as preliminares da prática, o exercício da *atenção/contato* já se constitui numa experiência de organicidade, a qual inicia no momento da preparação para o ensaio. Assim, a experiência orgânica não é um objetivo a se chegar, mas a base a partir da qual o trabalho do ator se constitui.

No trabalho sobre a *atenção/contato* o ator é incentivado a absorver-se na relação com elementos objetivos (e aqui entram objetos exteriores, como a sala, o espaço, ou uma canção; ou internos, como memórias, sensações) e deste modo atingir o vazio, aquele espaço no qual o objeto é puro *quê*, e o ator "puro sujeito do conhecimento" (SCHOPENHAUER, 2005, 246). Nesse momento, mente, corpo e ambiente, impulsos interiores e estímulos exteriores, fundem-se na ação-reação orgânica.

## 5. CONSTRUIR A PONTE ENQUANTO SE ATRAVESSA

Tendo em perspectiva as discussões anteriores, o trabalho que realizei com os atores se deu no sentido de criar o vazio criador do qual falei, o qual permite explorar as linhas de fuga, andar na fronteira, borrar os limites, buscando assim encontrar novos caminhos, territórios desconhecidos. Desse modo, concentrei-me no cultivo das causas e condições que permitem a experiência orgânica. O tempo-espaço de ensaio constituiu-se, pois, em um campo de jogo, espaço-tempo voltado à experimentação e a busca da experiência estética. Nesse processo, a *atenção/contato* foi minha principal ferramenta no processo de educação da percepção, minha e dos atores, entendendo esse educar no sentido de Jorge Larrosa (2006, 52), quando afirma que o processo de formação não tem a ver com aprender algo, mas com a transformação do indivíduo.

A ação pedagógica, nessa direção, se dá mais no sentido de criar condições para que o ator se despoje daquilo que o impede de estar atento e em contato consigo e com o ambiente, e menos na busca de ensinar modelos de ação. Não se trata de uma abordagem ativa, mas de um disponibilizar-se a experiência, ligada à noção de técnica enquanto autoconstrução.

No processo de investigação desses princípios e procedimentos em sala de trabalho foi se tornando evidente para mim que o ponto central não estava em propor um método, mas no exercício de minha habilidade de detectar e superar padrões que determinavam o modo como via a mim mesmo e meu trabalho e, dessa forma, seguir “aquilo que se transforma”, parafraseando Tatiana da Motta Lima.

Durante os processos desenvolvidos com os atores não utilizei a prática da meditação de maneira direta. Isso se deu por um motivo principal - meu temor de que houvesse uma banalização da prática meditativa a partir de uma

abordagem utilitarista e baseada na busca pelo exótico. Buscando fugir disso, optei por, ao contrário de utilizar a meditação como procedimento, me colocar sob a influência dessa prática, e, de forma indireta, aos atores. Tratei a meditação como um mecanismo de investigação dos fenômenos, a partir do qual eu poderia dissecá-los com as lentes da impermanência, da interdependência, da incompletude e da possibilidade de uma experiência profundamente material para além dos conceitos. Desse modo, procurei me guiar pela definição de Trungpa (2008) acerca de *Dharma art*.

O termo *Dharma art* não significa arte ilustrativa de símbolos ou ideias budistas, como a roda da vida ou a biografia de Gautama Buda. Ao contrário, *dharma art* se refere à arte que floresce de um determinado estado mental do artista o qual pode ser chamado de estado meditativo. É uma atitude de objetividade e consciência sem ego ligada ao próprio trabalho criativo (TRUNGPA, 2008, 01. Tradução minha)<sup>30</sup>.

O que objetivo apresentar nesse capítulo são alguns dos procedimentos e metáforas de trabalho que utilizei com os atores, os quais, procedimentos e metáforas, se repetiram ao longo do trabalho por se mostrarem úteis. Não penso que eles sejam algum tipo de resultado acabado, ou o espelho dessa investigação. São retratos do momento. Também não os considero universais. Foram-me úteis em contextos específicos, e ainda me são, servindo-me como guia para orientar meu trabalho artístico-pedagógico, ainda que adaptados às necessidades e características de cada grupo.

---

<sup>30</sup> The term *Dharma art* does not mean art depicting Buddhist symbols or ideas, such as the Wheel of life or the story of Gautama Buddha. Rather, *dharma art* refers to art that springs from a certain state of mind on the part of the artist that could be called the meditative state. It is an attitude of directness and unself-consciousness in one's creative work (TRUNGPA, 2008, 01).

## 5.1 A preparação

Criar condições para a experiência orgânica implica em criar um ambiente adequado para que ocorra o vazio. Quando falo em ambiente me refiro menos àquilo que rodeia os atores (embora isso também tenha influência, nenhum espaço é neutro nesse sentido), mas de modo especial à construção da disponibilidade do corpo e da mente.

O primeiro passo é desenvolver a vontade, ativar o ator em suas dimensões física e psíquica, equilibrar tensões, desbloquear o corpo, preparar as articulações, as pregas vocais, a imaginação, para o que vem a seguir. Considero importantes, neste sentido, os conselhos de Grotowski (1993) e Barba (1995) os quais afirmam a necessidade de uma preparação que não seja ginástica. Todo exercício é realizado a partir de um objetivo, ou como resposta a uma demanda criada pelo ator ou por algum estímulo externo. Há uma preparação também no sentido de criar uma atitude de trabalho, um tipo de generosidade que se caracteriza pela prontidão<sup>31</sup>, a abertura a ser afetado.

A preparação pode ocorrer de várias formas como, por exemplo, a realização de exercícios de alongamento dos músculos, desbloqueio das articulações e ativação e fortalecimento do sistema músculo-esquelético; exercícios acrobáticos, danças tradicionais, brincadeiras e jogos teatrais. O foco, porém, é preparar o ator desde o início a habitar o eu-aqui-agora, a permitir-se o jogo de ações e reações.

Considerando que o processo de ensaio, no contexto da investigação que realizei com os atores, partia do exercício da *atenção/contato*, encontrei, nas estruturas ligadas aos *sadhanas*, um roteiro interessante para o processo de educação da atenção. No budismo tibetano esta palavra sânscrita é utilizada comumente como referência a uma disciplina espiritual específica. Assim, posso

---

<sup>31</sup> Falo de generosidade e prontidão no sentido de Zarrilli (2009), como um estado psicofísico que se caracteriza por um corpo disponível, capaz de realizar as demandas que se lhe apresentam e que mesmo imóvel está “pronto” para agir assim que necessário.

falar, por exemplo, do *sadhana* de *Tara*, ou de *Sangye Menla* (o Buda da medicina), fazendo referência a um roteiro da prática ligada a tais deidades, incluindo visualizações, recitações de textos e mantras, uso de instrumentos musicais, gestos, etc.

Um *sadhana*, ainda que muitas vezes faça uso de uma abordagem devocional, é uma prática de atenção plena, e segue as etapas que caracterizam esse tipo de treinamento. Na linhagem tibetana *Kagyu* uma sessão de meditação se divide em três momentos. A preparação, que consiste no ajuste da intenção do praticante e nos votos de refúgio e *bodhicita*; o momento da prática em si, quando são adotados os procedimentos adequados ao cultivo da atenção plena e aplicados os antídotos contra os diferentes obstáculos; e a dedicação e preces de encerramento.

Não há milagres nem saltos no processo de educar a atenção visando à produção da experiência de vazio e organicidade. A organicidade não é um objetivo a ser alcançado. Ela se liga a uma atitude que perdura todo o tempo do ensaio. O primeiro momento do trabalho é de escuta do próprio corpo-consciência e de criação das condições para o trabalho, entendendo isto como a preparação.

Comentei no capítulo anterior a atitude desatenta com que muitos atores com quem trabalhei se preparavam para o trabalho. Muitos executavam os exercícios de aquecimento de maneira mecânica, passando de um exercício a outro de modo automático. Tal atitude não cria os alicerces para o desenvolvimento da atenção e do contato, dificultando o surgimento do processo orgânico.

O primeiro procedimento que adotei junto aos atores objetivava quebrar a lógica causal e instrumental do aquecimento. Tendo os exercícios como primeiro foco de atenção, eu orientava os atores no sentido de mudar o modo com se relacionavam com eles, solicitando que os realizassem sem pausa entre um e outro, ligando-os.

Dessa forma atendia a dois objetivos. Primeiro, o processo de educação da atenção. Assim como na meditação se utiliza um ponto ao qual sempre se volta a atenção a cada vez que há uma distração, o foco na fluidez de um movimento para o outro auxilia na aplicação da concentração sobre o trabalho do ator. Desta forma incentivava a recordação de si mesmos, levando-os a estarem mais presentes ao próprio corpo. O foco não é manter a atenção fixa no movimento, mas perceber os momentos em que se passa de um movimento nascido de uma necessidade do corpo ou de uma demanda do ambiente para uma ação automatizada.

Mingyur Rimpoche, durante aulas no Tergar Institute, em 2008, afirmou em diferentes momentos que a prática da meditação reside no processo de voltar ao foco de atenção cada vez que há uma distração. Da mesma forma, nos ensaios, não se tratava, pois, de não distrair-se, mas reconhecer os momentos de desatenção e gentilmente retornar à relação com o objeto da *atenção/contato*.

O segundo objetivo tratava de problematizar a relação dos atores com seu aquecimento. Ao pedir que eles fluíssem de um exercício para o outro, o foco passava para a relação entre cada um, flexibilizando uma abordagem congelada que os experimentava como estruturas pré-determinadas, independentes e imutáveis.

O passo seguinte consistiu em aprofundar a relação dos atores com seu próprio corpo. Isso se deu pela realização dos mesmos exercícios em uma sequência determinada pela necessidade do corpo e dos impulsos e não por uma lógica racional pré-determinada. Nesse momento, o ator podia modificar sua vivência da corporeidade percebendo-se enquanto sensações, dinâmicas e tensões que se impõe à percepção. O corpo utilizava-se, deixando de ser um objeto separado, pesado, a ser dominado, para se integrar ao fluxo de consciência que constitui-se no (não) eu do ator.

Desse modo, priorizei a corporeidade enquanto território de exploração, ponto de partida e chegada da criação, atravessada por pulsões, imagens,

sensações e peso; um corpo de carne permeado de outro corpo, feito de memórias, sentimentos, pensamentos e associações. Um corpo-consciência. Voltarei a esse ponto mais a frente, ainda nesse capítulo.

## 5.2 A Deriva

No momento seguinte do ensaio o foco passava a ser a prática da atentividade. Não havia um foco específico de atenção, mas a presença naquilo que se estava fazendo. Aqui a prática da atenção/contato é o objeto de atenção.

A passagem da prática da concentração para a atentividade é feita de modo gradual. No caso de meu trabalho utilizei principalmente as sensações físicas como ferramentas para isso. Assim, parti de um primeiro foco voltado para o interior do corpo (sensação dos músculos e ossos); em seguida, passei às sensações ligadas à superfície da pele, estendendo-se em um círculo de um metro ao redor de cada ator; finalmente, passei para um terceiro círculo de atenção envolvendo toda a área de representação, e também, o espaço social, ou seja, a relação com os objetos de cena e com os outros atores. O trabalho sobre a atenção seguia assim um modelo tridimensional, que acolhe a distração como ferramenta criativa.

Kastrup (2004) diz:

Do ponto de vista da invenção, verifica-se que uma parte importante do processo ocorre fora de foco, inclui experiências pré-egóicas, opacas e não cognitivas, e não tem no sujeito o centro ou fonte desse processo. Desse ponto de vista, a aprendizagem da atenção envolve a concentração necessária à consistência de tais experiências. Enquanto atenção concentrada, a distração pode ter um papel positivo no processo de aprendizagem inventiva, não sendo mera desatenção e encarnando, em certa medida, o funcionamento da atenção como modulação da intencionalidade da consciência (KASTRUP, 2004, 14).

### 5.3 Distração

Kastrup (2004) fala da distração como uma atenção concentrada em outros níveis que não o foco principal, um processo diferente da desatenção. Distrair-se é, nesse sentido, um movimento para fora, que permite a exploração de novas perspectivas sobre o objeto do trabalho.

Isso se liga a uma noção de atenção enquanto função destituída de intencionalidade, foco e “eu”. É um modelo de atenção móvel, multifocada. Por não-intencional entendo que ela não é refém de um direcionamento pré-fixado, mas se permite a deriva. Isso se liga a um foco mais abrangente, a atentividade, como explica Goleman (1997); e, finalmente, *annāta*, pois que não há um sujeito separado do objeto, mas um processo de *interser* o objeto.

O trabalho sobre a atentividade é o foco da meditação *shamata sem objeto*, quando não se tem um objeto único, mas a atenção volta-se para o fluxo da consciência. O meditador torna-se então testemunha de si mesmo. Pensamentos, emoções, sensações e percepções acontecem, mas não há identificação com eles. Utilizando uma metáfora comum na tradição tibetana, é como um céu com nuvens - ainda que elas, nuvens, cruzem o espaço, o céu não muda e permanece sempre o mesmo. As nuvens acontecem porque existe o espaço, mas o espaço não se move com elas. Ao exercitar a atentividade o indivíduo identifica-se com o céu. Vejo relações disso com um dos escritos de Grotowski (1982):

Na consciência que não é transparente a consciência é delimitada por nossos objetos internos, aquilo que eu penso, vejo, imagino, sinto. E posso dizer: sou limitado por este pensamento, me identifico com esta imagem, ou com esta emoção. Pode se dizer também: sou atraído por esta imagem, sou hipnotizado por aquela emoção. E tudo isso existe na consciência transparente e mais a consciência espacial, e isto se move dentro dessa espacialidade: os pensamentos se movem, as imagens se movimentam, mas o

espaço, a espacialidade, não muda, tudo isto se move dentro dela. (GROTOWSKI, 1982, 83. Tradução minha.)<sup>32</sup>.

A distração difere da desatenção no mesmo sentido em que o transe salutar difere do transe doentio. O estado desatento leva à automatização e à inconsciência, é autocentrado, sem foco, e impede a deriva. Já a distração envolve acompanhar o movimento da consciência e reconhecer os diferentes eventos que ocorrem no corpo e na mente. É um estado voltado para fora de si, multifocado, derivante.

Distração é uma porta e desatenção é uma parede, citando aqui uma metáfora que utilizei com frequência junto aos grupos com que trabalhei. Abordar as práticas propostas nos ensaios, enquanto paredes, é vê-las como fixas. Entretanto, ao se manter a atenção sobre os processos biopsíquicos e ao ambiente, pode-se na periferia do pensamento discursivo encontrar imagens, sensações, possibilidades de jogo, que são portas para o vazio gerador e para a organicidade.

Ao mesmo tempo em que o ator se concentra em uma tarefa objetiva, como, por exemplo, acompanhar a respiração, é possível atentar aos movimentos do que chamo corpo sutil (pensamentos, emoções, sensações, etc) e abrir-se aos estímulos provenientes da sala e dos colegas. Trabalha-se então em uma estrutura tridimensional da atenção, que abrange corpo, mente e ambiente.

Desse modo, o foco principal de atenção torna-se porta para a criação, pois, a partir dele pode-se seguir as diferentes possibilidades que se

---

<sup>32</sup> Nella coscienza che non è trasparente la coscienza è delimitata dai nostri oggetti interiori, cioè io penso, vedo, mi imagino, sento. E vuol dire anche: sono limitato da questo pensiero, sono limitato da quest'immagine, sono limitato da quest'emozione. Si può dire anche: sono attirato da questo pensiero, sono ipnotizzato da questo pensiero, sono attirato da quest'immagine, sono ipnotizzato da quest'immagine, sono attirato da quest'emozione, sono ipnotizzato da quest'emozione. E nella coscienza trasparente tutto questo esiste ma la coscienza spaziale, e ciò si muove dentro questa spazialità, i pensieri si muovono, le immagini si muovono, le emozioni si muovono, ma lo spazio, la spazialità non cambia, tutto ciò si muove dentro (GROTOWSKI, 1982, 83).

apresentam e, ao mesmo tempo, retornar para a objetividade do trabalho quando se chega a um momento de esgotamento. Assim, a distração não se torna desatenção, uma vez que o foco é o de se manter desperto, atento, não-alienado de si e das ações.

Assim como na prática da meditação é dito que a atentividade se liga ao foco no movimento da mente, em sala de trabalho exercitei essa qualidade a partir do processo de seguir o fluxo de sensações, percepções e imagens, incentivando os atores a abrirem-se às suas influências e, ao mesmo tempo, a utilizarem a ação ou o exercício como foco objetivo de atenção. Esse modo de trabalhar com os atores inspirou-se de modo especial no modelo budista das seis consciências, o qual mostrou-se importante para o trabalho prático com a ferramenta da *atenção/contato*.

#### **5.4 As seis consciências**

A tradição budista fala em seis consciências, cada uma ligada a um órgão e a um objeto. Assim, há a consciência do olho, ligada a visão; do nariz, responsável pela função olfativa; do ouvido, que nos permite ouvir; da língua, que gerencia os processos de gustação; do corpo, cuja função se relaciona ao tato (e também a cinestesia e propriocepção); e, finalmente, a mente, que tem como objeto os pensamentos, emoções e percepções subjetivas, imateriais se assim posso falar. Para ser consciente é necessário que haja o contato entre um órgão em condições adequadas, um objeto e a consciência<sup>33</sup>.

Na meditação *shamatha* cada uma dessas consciências pode ser utilizada como objeto da atenção. Aplicando a plena atenção é possível perceber

---

<sup>33</sup> Um exemplo que considero ilustrativo desse encontro, ou desencontro, entre esses três fundamentos da consciência é o olhar cego mencionado no texto de Suely Rolnik (2004).

que cada contato está associado a um tipo de sentimento (aversão, desejo ou indiferença), ao discernimento (o ato de nomear), a intenção em relação ao objeto e a um tipo de atenção-consciência. Esses fatores se relacionam entre si em um processo cíclico que acontece em múltiplas direções, em uma velocidade tão rápida que, a exemplo de uma série de fotogramas, tem-se uma ilusão de unidade e movimento, quando de fato o que acontece é uma sucessão de momentos de consciência, os quais resultam e são compostos por um conjunto de outros processos não conscientes.

Nesse sentido, cada momento de consciência traz consigo sensações, emoções, lembranças, imagens, muitas vezes não conscientes. Conscientizar-se desse fluxo é abrir a possibilidade de ver o próprio casulo e explorá-lo de modo criativo, livre. Ver e explorar o casulo abre a possibilidade de ir além dele e explorar o ambiente para além do eu-meu. Ambas as possibilidades são portas que permitem a vivência do vazio e a relação baseada na organicidade.

Desse modo, utilizando uma imagem dos ensinamentos dos *tantra*<sup>34</sup> budistas, o veneno torna-se remédio. As paredes do casulo tornam-se portas para fora dele.

## 5.5 Estruturação

Passando pela preparação de um ambiente adequado para a prática da *atenção/consciência*, e da exploração do corpo-mente-ambiente enquanto meio para o desenvolvimento do vazio gerador através da *atenção/contato*, da distração e do foco nas seis consciências, a última etapa do ensaio com os atores com quem trabalhei durante o período da pesquisa consistiu na criação de estruturas de ação.

---

<sup>34</sup> Conjunto de textos e ensinamentos ligados ao budismo indiano, e que influenciaram principalmente as escolas budistas tibetanas, e a escola Shingon japonesa.

O processo de construção das sequências de ações físicas envolve uma intencionalidade mais definida, voltando-se para a criação de um discurso a ser compartilhado com a plateia. Desse modo, paralelamente à exploração do corpo-consciência, há a experimentação de diferentes formas de abordagem de temáticas, em termos de organização espacial, textos e sequências de ações. Nos processos que orientei, o trabalho com as estruturas de ação se dava de modo a relativizar as noções de personagem, trama e representação.

Na cena não havia uma representação no sentido de se estar no palco em nome de outro, antes, o que se apresentava eram padrões de relação entre os atores, ações realizadas por um “eu-aqui-já”. O objeto de atenção era a materialidade do corpo-voz e as possibilidades de arranjo das diferentes ações. A composição das *personas* apresentadas por cada ator se dava mais em função de estados de atenção e dinâmicas corporais, e menos de uma construção psicológica ou de uma influência literária determinante.

O trabalho com as ações físicas como objetos de atenção fundamentou-se na reação aos diferentes estímulos, o ator colocando-se em contato e mantendo a estrutura pré-definida, ou rearranjando-a como resposta a uma demanda interna e/ou externa. A ação tornava-se assim campo de interferência entre o ambiente e os processos biológicos e psíquicos do ator, meio a partir do qual o ator exercita a concentração e a atenção. O desafio encontrava-se na definição exata dos padrões de jogo, dos objetos de contato e então na busca por novamente derivar em uma direção pré-definida.

O objetivo nessa etapa era não perder, mesmo após a definição de uma estrutura mais ou menos rígida, a experiência de um corpo menos sólido, transparente. Este é um evento no qual se cruzam diferentes percepções e experiências. Nele se interferem pulsões, pulsações, tensionamentos e distensionamentos, padrões de movimento, de comportamento social, de pensamento e percepção, emoções e em-moções. O corpo é músculo e consciência, ou melhor, é uma experiência de músculo e uma experiência de

consciência, mas não é nem o músculo nem a consciência. Eu não possuo o corpo, eu (*inter*)sou o corpo, porque eu mesmo sou uma experiência de individualidade. Sou músculo e consciência e não sou ao mesmo tempo.

A estrutura de ação, enquanto objeto de atenção, é porta. Ela não é ponto de chegada, mas de partida, para uma verticalização da relação do ator com o corpo, com o outro e com o ambiente. É um caminho para a experiência da organicidade.

Como indica Dewey (2010, 109), existem as experiências cotidianas, que são fruto da interação com o ambiente, e também um tipo de experiência que é singular. Esta experiência não surge de uma ação desatenta e dispersa, mas tem uma qualidade de inteireza, ou seja, em meio ao fluxo de experiências, ela se destaca por ter um começo e um fim claramente definidos. Possui um tipo de significado, ou qualidade, especial. Entendo que a organicidade é uma experiência desse tipo, no sentido de ser um momento singular, inteiro, cujas partes se conectam uma a outra, e que possui uma qualidade não cotidiana.

O que estou me referindo aqui não é algo simples de ser atingido. Vivenciei isto e vi acontecer em alguns momentos desse processo, mas não há uma garantia que aconteça sempre. Assim como a prática da meditação não é a causa da iluminação, mas é o ambiente no qual ela pode surgir, considero que a *atenção/contato* não é causa para a organicidade, mas é um solo adequado para que a experiência surja.

Todo esse processo está sujeito a uma série de circunstâncias que interferem como empecilhos. No caso da investigação prática empreendida em minha pesquisa, as duas mais comuns se referiam à ânsia por segurança, ou ainda, a necessidade do espetáculo assumindo preponderância sobre a pesquisa. Essas são realidades que se impõem, entretanto, o foco na atenção como modo de evitar a automatização possibilita, mesmo em uma estrutura prematuramente fixada, atentar para pontos objetivos que permitem a *atenção/contato*.

## 5.6 Corpo denso e corpo sutil

Gostaria agora de retomar uma questão sinalizada no início desse capítulo: o corpo-consciência. Entendo, todavia, que é necessário esclarecer melhor este termo.

Como já aponta John Searle, em seu livro *A redescoberta da Mente* (2007), todos vivenciamos o corpo como um tipo de experiência e a mente como outro. Isso não significa que eles sejam substâncias separadas, mas tampouco são idênticas. Considerando que a consciência, esta capacidade de eu saber que sei, é o meio através do qual as diferentes experiências se apresentam, busquei mudar o foco da minha análise da fisiologia do ator para a experiência consciente de cada indivíduo que experimenta fenômenos, os quais cada pessoa pode definir uns como concretos, materiais, e outros como imateriais, ou imponderáveis. Esses dois modos de percepção não estão separados, mas se interpenetram e estimulam todo o tempo. Desse modo, entendo a inseparabilidade do corpo e da mente no sentido de ambos se constituírem da mesma substância: consciência.

Ao colocar a consciência no centro da discussão não quero negar o corpo. É importante ressaltar que não estou aqui defendendo um monismo no qual tudo é mente, ou interpretações da física que afirmam ser essa realidade que todos compartilhamos um sonho comandado por uma mente-projetor que cria cenários e situações que de fato são somente produtos da mente. Não advogo a mente como substância primordial. E nem a matéria.

Por consciência, refiro-me a um conjunto de processos relacionais, a capacidade de experimentar, a clareza da mente citada nos textos de *mahamudra*, que associada a luminosidade (potência criativa) gera experiências. Não se trata, pois, de falar sobre um corpo que pensa, ou de uma mente encarnada.

Não trato aqui da substancialidade do corpo e da mente, mas me remeto ao fato de que no momento em que minha atividade consciente se esvai,

mente e corpo deixam de existir, pelo menos de um ponto de vista em primeira pessoa. Minha mente e corpo só existem para mim porque sou consciente deles, e essa consciência surge da relação entre ambiente, processos biológicos e processos cognitivos. Schopenhauer (2005) afirma que sujeito e objeto surgem simultaneamente. Da mesma forma, a filosofia *madhyamika* afirma que tudo existe em relação à outra coisa. Neste sentido, o que existe, novamente, é o *interser*.

O foco deixa de ser, então, uma substância que é a base de todas as outras e passa para a experiência consciente, relacional, enquanto elemento de maior significado. Ou, falando de modo mais simples, troco o “eu sou um corpo”, ou um “eu sou uma mente”, por “eu sou uma experiência consciente”, na qual o próprio “eu” não possui substância, mas é fruto de um conjunto de causas e condições.

Assim, quando falo em corpo e mente, estou referindo-me a uma experiência que denomino corporal, e outra que nomeio mental, simplesmente porque a primeira se refere àquilo que responde aos meus sentidos da visão, gustação, audição, olfato e paladar, e a segunda àquilo que não se inscreve no tempo e no espaço e é objeto da mente. Ambas as experiências se fundamentam na consciência, enquanto aquilo que me permite experimentar e saber que experimento.

No trabalho em sala de ensaio resumi a discussão acima em duas metáforas - corpo denso e corpo sutil – o primeiro, corpo denso, se referindo à experiência de corpo de cada um com todas as suas percepções, sensações, emoções, e o segundo, corpo sutil, fazendo referência à experiência de mente, incluindo pensamentos, sentimentos, memórias, imaginação, enfim, o intangível.

O corpo assumia, nesse sentido, lugar central, pois é ele o principal ponto de referência das experiências do indivíduo. Entretanto, ao falar em dois corpos eu buscava fugir de um discurso essencialista, centrado na fisiologia ou na psicologia do ator, focando no espaço entre estas duas dimensões. Entre o corpo denso e o sutil não há fronteiras, todavia, ao trabalhar a qualidade de

concentração da atenção, o foco em um ou outro aspecto mostrou-se bastante útil no sentido de evidenciar os pontos de fuga do casulo.

O uso desta metáfora surgiu por uma necessidade do trabalho. Muitos dos atores com quem trabalhei possuíam uma relação com o processo de criação que, me permitindo certa liberdade no uso dos termos, chamo de abordagem científico-materialista do trabalho do ator. Esta abordagem se constitui na redução de toda a problemática da atuação à manipulação dos corpos. Ou seja, o foco se dava inteiramente em questões ligadas à musculatura e ao movimento, os processos subjetivos sendo abordados como subprodutos de uma manipulação adequada desses fatores.

Tal visão se ligava, muitas vezes, a noção do desocultar desafiante que discuti anteriormente. Em um período histórico no qual o ambiente natural é visto enquanto meio para a satisfação humana, ou seja, em que a técnica é vista sob a ótica do utilitarismo, muitos atores abordam seu corpo enquanto território a ser conquistado. Eles lutam contra seus bloqueios, dominam sua fisiologia, colonizam-se com “técnicas”, visando retirar do corpo aquilo que consideram ser o ideal. Isso não significa que eles neguem a subjetividade ou a existência de processos mentais, porém, estes são abordados enquanto subprodutos.

Parece-me, no entanto, tão impreciso falar que o trabalho do ator se reduz à anatomia quanto falar que a mente, ou a psicologia, é a base do trabalho criativo. Isso não significa que defendo um tipo de *laissez-faire*, ou condeno a técnica ou as técnicas. Antes, chamo a atenção para uma experiência particular, que detectei em mim, e em alguns dos artistas e estudantes com quem trabalhei, a qual experiência consiste em reduzir o trabalho do ator a apenas uma de suas dimensões. Reduzir o ator ao seu corpo me parece apenas mais uma forma de assumir um discurso herdado do materialismo-cientificista, que embora interessante, não me parece abranger a totalidade do fenômeno da atuação.

Na tradição budista, corpo e mente são vistos como fatores interdependentes, não existe um sem o outro. Em minha própria experiência,

quando tive a oportunidade de participar de práticas intensivas de meditação, verifiquei que a atenção, ao se tornar mais refinada, permite uma transformação da experiência do próprio corpo. O foco na respiração e nas diferentes sensações corporais permitiu que minha percepção se tornasse mais detalhada e, assim, eu me tornasse consciente de sensações cada vez mais sutis, ao longo do tempo. Isto possibilitou, por exemplo, que ao olhar determinados estados emocionais que se apresentaram durante a experiência da meditação, tais estados emocionais se revelassem como sendo sensações físicas, tensões ligadas à postura, padrões de respiração. Alterando as condições físicas, estes estados mentais transformaram-se. Da mesma forma, a experiência de dores musculares, ou sensações de formigamento e desconforto físico, dissolveram-se à medida que transformei o modo como as abordava, assumindo um novo ponto de vista sobre o fenômeno. Alterando as condições mentais, o corpo se alterou. Esse tipo de experiência me auxiliou a reafirmar a ideia de que mente e corpo são um sistema interligado pela consciência, sem uma fronteira real.

Em suma, ao falar em corpo-consciência faço referência a uma perspectiva não dualista, na qual não se reduz o corpo à consciência e tampouco a consciência ao corpo. Não me refiro a um corpo consciente, ou a um corpo que possui consciência, ou ainda, a um tipo de treinamento que negue a corporeidade. Ao utilizar essa terminologia falo do corpo a partir de uma perspectiva em primeira pessoa, ou seja, corpo e mente, ação e pensamento, vistos como experiências de um indivíduo.

Em tal perspectiva, não faz sentido dizer que possuo um corpo e uma mente e tampouco que sou um corpo ou uma mente, antes, *intersou* uma experiência de corpo (que durante os ensaios definia como corpo denso) e, outra, de mente (que eu definia pela metáfora do corpo sutil). Essas experiências são possíveis em razão da minha capacidade de reconhecer os diferentes fenômenos e de me reconhecer como aquilo que testemunha. A chave para isso é o trabalho sobre a atenção, entendida como um processo relacional.

## 5.7 Atitude criativa

Outro ponto importante no trabalho prático que realizei é a atitude criativa. O desenvolvimento da organicidade se relaciona também a um modo de agir que ultrapassa o momento do ensaio. Esse modo de agir não é uma opinião sobre o mundo, mas uma maneira de percebê-lo, uma intencionalidade, cujo aprendizado está ligado ao que Foucault (2006) define como práticas de si. Essa proposição não é novidade no teatro, no entanto, ela sugere um campo de investigação interessante, o qual une a ética à técnica, e apresenta a intencionalidade, ou atitude criativa, como um princípio do trabalho de ator.

Penso que uma prática teatral que considere o diálogo com a meditação exige do artista, e do professor, uma visão que contemple o fazer artístico enquanto um modo de existência. Concordo, nesse sentido com Worley (2001), quando explica as bases do ensino de teatro na Universidade Naropa:

Nós sabemos que a arte de atuar tem o poder de nos abrir para a criatividade e plenitude, e que ela pode nos proporcionar um entendimento profundo sobre a condição humana. Atuar nos põe em contato com outras pessoas que seguem no mesmo caminho de conhecimento. Nós somos esculpidos e polidos nessas trocas. Eu acredito que é tempo de reconhecer a força e potência da forma teatral. (...) Isso eu chamo de sagrado (WORLEY, 2001, 10. Tradução minha)<sup>35</sup>.

Vejo nessa afirmação de Worley, além de uma descrição, um desafio. Não é que a arte teatral *per se* seja um caminho de conhecimento, mas é uma opção válida torná-la uma prática nesse sentido. E, quando se trata do diálogo entre teatro e meditação, penso que é este o nó da questão. Trata-se então de tornar o teatro veículo para atenção plena, o que implica em atentar para

---

<sup>35</sup> We know that the art of acting has the power to open us to creativity and wholesomeness and that it can provide us with profound insights into the human condition. Acting brings us into contact with other people who travel on the same road to understanding. We become sculpted and polished in these exchanges. I believe it is time to recognize the strength and potential of the theater form. [...] I say it is sacre (WORLEY, 2001, 10).

princípios e procedimentos objetivos, ligados ao ofício, que permitam uma ação não condicionada pelos automatismos, e nesse sentido, mais consciente.

Na sala de ensaio, foco desse capítulo, essa arte da existência se refere a tudo que antecede a preparação, acontece nos intervalos e continua após. Trata-se de uma atitude de comprometimento e respeito com o próprio ofício. Refere-se a combater a ansiedade pelos resultados; a vaidade; a falta de foco; e principalmente, cultivar a atitude de principiante.

A prática da mente Zen é a mente de principiante. (...) A mente do principiante é vazia, livre dos hábitos do experiente, pronta para aceitar, para duvidar e aberta a todas as possibilidades. É um tipo de mente que pode ver as coisas como elas são, que passo a passo e num lampejo é capaz de perceber a natureza original de tudo. (...). A forma Zen de caligrafia é escrever de modo direto e simples, como se você fosse um principiante, sem tentar fazer algo habilidoso ou bonito, mas apenas escrever com atenção, como se estivesse descobrindo o que está escrevendo pela primeira vez; então, a sua natureza inteira estará na escrita. Esta é a maneira de praticar, momento após momento (BAKER, 1970 apud SUZUKI, 2004, 13).

A atitude criativa tem a ver com um olhar através das identidades e conceitos. Não falo aqui de submeter-se a um padrão de comportamento artificial, ou de adotar uma visão pré-determinada de mundo. Trata-se de um modo de existência alerta, e nesse sentido borra a fronteira entre arte e vida.

## **5.8 Olhando para fora da sala**

O que apresentei até o momento refere-se a um nível da discussão. Assim como a prática meditativa envolve diferentes estágios, à medida que fui aprofundando meu estudo desse tema, outro desafio se apresentou.

Expus até agora sobre a meditação como instrumento, *sadhana*, um conjunto de princípios e procedimentos eficazes, que podem ser aplicados ao trabalho do ator. Esta abordagem me foi e ainda é bastante útil no trabalho com os

atores e estudantes. Entretanto, existe um último aspecto que considero fundamental. Assim como a meditação é um modo de existir, que abrange não só a chamada prática sentada, mas envolve todo o contexto da vida do praticante; quando olho para o teatro sob o prisma da meditação, sou convidado a vê-lo como veículo para a atenção plena. Esta visão é, para mim, um desafio mais que uma realidade, entretanto, este trabalho não seria completo se eu não tocasse neste ponto. Passarei, então, nas considerações finais a falar dessa perspectiva e desafio, que é atualmente o lugar para o qual aponta essa pesquisa.

## O FRUTO

## 6. BUSCANDO UMA COISA SE ENCONTRA OUTRA (CONSIDERAÇÕES FINAIS)

A tradição budista da meditação abrange mais de vinte e seis séculos de discussão filosófica e experimentação prática, sendo um tema complexo e que comporta diferentes níveis de abordagem. No estudo que apresentei, concentrei-me especialmente em um desses aspectos, o da meditação enquanto modelo para práticas artístico-pedagógicas ligadas à criação e à formação de atores.

Nesse sentido, esta pesquisa ligou-se a uma corrente de estudos nas áreas de psicologia, neurobiologia e educação, a qual demonstra que desvincular a prática meditativa daqueles aspectos que a caracterizam como fruto de determinados contextos culturais e religiosos pode ser útil para a aplicação de métodos de desenvolvimento da atenção plena em ambientes seculares, junto a indivíduos de diferentes origens, com fins diversos daqueles originais. A meditação enquanto ferramenta para a prática médica ou pedagógica tem, por exemplo, se mostrado eficaz no tratamento de distúrbios físicos e mentais e no processo de gerenciamento das emoções e incremento da capacidade de aprendizagem.

Do mesmo modo, a meditação enquanto modelo para o trabalho formativo dos atores ofereceu-me princípios e procedimentos que preparam o artista para a ação, sendo eficazes no que tange à criação das causas e condições para o surgimento da organicidade, combatendo a desatenção e o diletantismo e alimentando o potencial criativo.

Durante a pesquisa abordei a prática meditativa como *organon*, definição dada por Grotowski àquelas práticas que oriundas de contextos culturais específicos possuem uma estrutura que garante a eficácia de sua ação sobre a

estrutura biopsíquica dos indivíduos. Este conceito parece-me interessante, pois indica um tipo de instrumento que é ativo, e que é agido por um sujeito, mas também age sobre este. O *organon* é assim um caminho de duas vias e sua utilização se fundamenta, principalmente, no colocar-se sob sua influência e não somente em utilizá-lo como um utensílio comum.

Este é, entretanto, apenas um dos aspectos do diálogo entre teatro e meditação, que não considera os objetivos principais dessa prática. A educação da atenção, a tranquilização dos estados biopsíquicos e o refinamento da percepção são aquilo que todas as práticas de atenção plena compartilham, estejam elas inseridas em um contexto cristão, budista, hindu, ou qualquer outro. Aprofundar o diálogo entre a meditação budista e o teatro exige que eu me pergunte sobre aquilo que a difere de outras práticas semelhantes. E também convida à consideração de que meditar, enquanto prática de moralidade<sup>36</sup> associada à atenção plena e à visão da interdependência, implica no ajuste de todas as facetas da vida do praticante a um tipo de ação mais atenta, ética.

Verticalizar a discussão em tal direção apresenta questões que ultrapassam a sala de ensaio e o debate centrado nos procedimentos técnico/poéticos do intérprete, apontando para a necessidade de reflexão sobre a própria natureza do trabalho artístico. Cabe ressaltar que não sou ingênuo ao ponto de acreditar que exista uma resposta única para isso. Acredito que qualquer resposta a esses questionamentos se liga ao âmbito pessoal de cada criador, sendo atravessada pelas circunstâncias e história do ator, grupo, ou comunidade. Nesse sentido, todas as possíveis respostas *intersão* impermanentes, desprovidas de solidez e dependentes de outras respostas e perguntas. Além disso, as respostas podem ser dadas em múltiplos formatos e suportes, veja obras de Marina Abramovich, Bill Viola, Meredith Monk, Lee Worley, Arawana Hayashi,

---

<sup>36</sup> A moralidade que falo aqui se refere à noção de *śīla*, ou seja, a adoção de um comportamento saudável no sentido dado no capítulo 3. Não se trata de moralismo, mas de uma ação desperta, desautomatizada, e que tenha por objetivo alimentar as condições positivas em si, nos outros e no ambiente.

Allen Ginsberg, entre outros exemplos de artistas assumidamente influenciados pela tradição budista, e os quais respondem a esses ensinamentos e práticas por meio de suas obras.

Sendo assim, o primeiro ponto a considerar é: a partir dessa investigação, quais foram as perguntas que a tradição budista me apresentou referentes à minha ação como artista pedagogo? Para mim elas apontam para duas vias que se interpenetram: o teatro enquanto caminho pessoal de conhecimento e o teatro como ação no mundo.

Falar do teatro nesta perspectiva é falar de disciplina, ética e de uma visão de mundo baseada na ideia de *anicca* (impermanência), *anatta* (não-eu) e *Dukkha* (sofrimento), assim como do fazer teatral enquanto prática vinculada ao processo de liberação do sofrimento<sup>37</sup> próprio e dos demais.

Expondo de outro modo, a questão fundamental que esta investigação me colocou, refere-se a: como integrar a meditação e o voto de *bodhisatva*<sup>38</sup> à minha prática cotidiana como diretor, ator e docente?

Um fazer teatral que se fundamente em tal visão é aquele que se coloca contra uma percepção viciada e ignorante e busca quebrar os automatismos. O artista que se coloca sob a influência da meditação é convidado a tornar-se menos autocentrado, assumindo responsabilidade sobre a criação de uma “sociedade iluminada”<sup>39</sup>, utilizando um termo de Trungpa Rimpoche (2002, 2008).

---

<sup>37</sup> Para uma explicação mais detalhada do sofrimento no contexto budista sugiro a leitura do apêndice III ao final deste trabalho.

<sup>38</sup> O voto de bodhisatva se refere ao compromisso que aqueles que seguem a tradição *mahayana* fazem de agir tendo como referência o desejo de que todos os seres sensíveis se tornem budas, ou seja, se libertem do sofrimento. O *bodhisatva* é referido em alguns textos tradicionais como o guerreiro iluminado, aquele que pratica meditação e cultiva pensamentos, ações e emoções saudáveis com o objetivo de auxiliar os demais. Ele é incansável em atuar no mundo de modo a diminuir os diferentes tipos de aflição a que todo ser dotado de consciência está sujeito. Esse voto marca o comprometimento do praticante em cultivar uma mente iluminada para a partir dela construir uma sociedade iluminada.

<sup>39</sup> A imagem da sociedade iluminada é para os tibetanos o reino mítico de Shambhala. Ela é um modelo de comunidade que se fundamenta na ideia de que a partir do cultivo de estados mentais

Vincular a prática artística aos objetivos originais da meditação budista não implica em uma conversão religiosa, ou em utilizar termos estrangeiros para explicar os processos artísticos. Tampouco é impor-se uma moralidade pré-fabricada, agindo conforme o que a sociedade ou determinado grupo espera. E, muito menos, é tomar como temas de trabalho lições moralistas e histórias religiosas. De meu ponto de vista, entendo que todas essas coisas servem apenas para fortalecer o casulo e afastar cada um de uma experiência direta do aspecto mais terreno da experiência.

Eu trabalho, não para fazer algum discurso, mas para alargar a ilha de liberdade que eu posso suportar; minha obrigação não é fazer declarações políticas, mas furos no muro. O que era proibido antes de mim seja permitido depois, As portas fechadas com duas voltas na chave possam ser abertas. Eu devo resolver o problema da liberdade da tirania através de medidas práticas: ou seja, minhas ações devem deixar traços, exemplos de liberdade (GROTOWSKI, 1997 apud WOLFORD, 2001, 294-295. Tradução minha.)<sup>40</sup>.

Um processo formativo com base na meditação é uma forma de educar(-se) para a liberdade. Ao buscar definir os fundamentos de uma ação formativa voltada para a liberdade, aproximei-me dos textos de Chögyam Trungpa, um dos principais mestres do budismo tibetano, o qual teve papel importante no processo de consolidação da tradição budista do Tibete no ocidente. Destaco suas noções de louca sabedoria e *dharma art* como marcos importantes para esta reflexão.

---

salutares, da atenção plena e de um comportamento atento é possível resolver os problemas do mundo.

<sup>40</sup> I work, not to make some discourse, but to enlarge the island of freedom which I bear; my obligation is not to make political declarations, but to make holes in the wall. The things which were forbidden before me, should be permitted after me; the doors which were closed and double-locked should be opened. I must resolve the problem of freedom and of tyranny through practical measures: that means that my activity should leave traces, examples of freedom (GROTOWSKI, 1997 apud WOLFORD, 2001, 294-295.)

Chögyam Trungpa ao falar das diferentes manifestações de *Padmasambhava*, o principal introdutor do budismo no Tibete e raiz de todas as principais linhagens tibetanas, fala de *Dorje Trolö*. Seguindo a descrição de Trungpa, ele chega ao país das neves cavalgando uma tigresa, o que aponta para um aspecto daquele mestre que é o de ser alguém “domesticado”, mas que não nega a possibilidade da selvageria. *Dorje Trolö* representa um tipo de atitude bastante realista e simples, sem importar-se com a construção de esquemas mentais nos quais encaixar a realidade. A relação não se dá mediada por pré-conceitos, mas a partir da experiência integral dos seis sentidos. Partindo dessa imagem, Trungpa (2003) define a louca sabedoria nos termos seguintes:

O processo consiste em alguém ir cada vez mais fundo sem nenhum sinal de um salvador, nenhuma referência de bondade ou maldade – Sem ponto de referência nenhum! Finalmente nós podemos atingir o nível mais básico da desesperança, ou da transcendência da esperança. Isso não significa tornar-se um zumbi. Nós ainda temos todas as energias; nós temos todo o fascínio da descoberta, de ver os processos se descortinando e descortinando e descortinando, desenvolvendo-se mais e mais. Este processo de descoberta se recarrega automaticamente e assim podemos ir mais e mais fundo. Esse processo de ir cada vez mais fundo e mais fundo é o processo da louca sabedoria, e é ele que caracteriza um santo na tradição budista (TRUNGPA, 2003, 10)<sup>41</sup>.

De meu ponto de vista, a prática teatral apoiada no *Buddhadharma* - a visão de mundo deixada por Buda Gautama - significa ir cada vez mais fundo em busca da sanidade fundamental, ou seja, de um tipo de ação e visão livres das emoções aflitivas e das percepções distorcidas. Isso aponta para um agir que nasce do contato com a materialidade do momento e não da neurose ligada à

---

<sup>41</sup> The process is one of going further in and in without any reference point of a savior, without any reference point of goodness or badness – without any reference points whatsoever! Finally we might reach the basic level of hopelessness, of transcending hope. This does not mean we end up as zombies. We still have all the energies; we have all the fascination of discovery, of seeing this process unfolding and unfolding and unfolding, going on and on. This process of discovery automatically recharges itself so that we keep going deeper and deeper and deeper. This process of going deeper and deeper is the process of crazy wisdom, and it is what characterizes a saint in the Buddhist tradition (TRUNGPA, 2003, 10).

mente discursiva. Neste sentido, pode-se falar de despertar, ou seja, ver e agir para além do casulo. Um fazer teatral a favor desse processo é aquele baseado na desautomatização e no desenvolvimento de um estado mental alerta, que possibilite a criação de condições para o fim do sofrimento.

Ao falar disso, estou referindo-me aos aspectos mais simples da vida de cada um e ao cotidiano de cada artista. A abordagem dos problemas do teatro sempre envolve o indivíduo, as soluções são corporificadas nele. A resposta não se encontra em mecanismos externos, mas na relação de cada um com a vida em seus mais variados sentidos, na inter-ação com o ofício, o ambiente e os companheiros de jornada. Acredito que este é o ponto fundamental da discussão envolvendo teatro, meditação e budismo. Grotowski (apud WOLFORD, 2001) pergunta:

Esta vida que você leva é o suficiente? Ela lhe traz felicidade? Está satisfeito com a vida ao seu redor? Arte, cultura ou religião (no sentido de suas fontes vivas, não no sentido de igrejas, frequentemente o oposto disto), todas são formas de não se manter satisfeito. Não, este tipo de vida não é suficiente (...). Não é uma questão sobre o que está se perdendo na imagem que alguém faz da sociedade, mas o que está se perdendo na forma de viver a vida (GROTOWSKI, 1997 apud WOLFORD, 2001, 295. Tradução minha.)<sup>42</sup>.

O que falo aqui não significa assumir uma visão utilitarista do teatro, ou seja, de usar a arte para outro fim, mas sim de ver nela um método de conhecimento e de educação que abrange mais do que o acúmulo de informações e habilidades. Ser ao invés de possuir. A arte em si pode ser um meio hábil de despertar, no sentido apontado por Schopenhauer (2005), que afirma ser a própria

---

<sup>42</sup> This life that you are living, is it enough? It is giving you happiness? Are you satisfied with the life around you? Art or culture or religion (in the sense of living sources; not in the sense of churches, often quite the opposite), all of that is a way of not being satisfied. No, such a life is not sufficient (...). It's not a question of what's missing in one's image of society, but what's missing in the way of living life (GROTOWSKI, 1997 apud WOLFORD, 2001, 295).

experiência estética uma forma de ir para além do eu e do desejo, as origens do sofrimento<sup>43</sup>.

Em diferentes formas teatrais tradicionais, como, por exemplo, o Nô, o teatro balinês, a ópera tibetana (*lhamo*), a arte é vista enquanto um modo de construir-se como homem ou mulher. Não se trata de somente adquirir mestria sobre as ferramentas do ofício, mas através delas esculpir-se. Os balineses, conforme relato de I Wayan Lendra (apud WOLFORD, 2001), consideram a arte uma ferramenta que traz para fora a expressão do espírito interior, a verdadeira natureza de cada um. A habilidade do artista e a sincera e honesta forma de fazer são os meios pelo qual aquilo se expressa.

A relação entre teatro e meditação desafia-me então a pensar quão fundo quero ir na busca de minha liberdade e na dos demais. E também aponta para a possibilidade de se criar uma tradição de si, ligada à liberdade e à construção de uma sociedade mais saudável. Repito, não falo de coisas complexas, mas de considerar que a ação de cada um afeta o todo. O caminho para isso é a mente alerta, que permite a visão do casulo, o que por si só já é produzir furos nas suas paredes.

Em suma falo aqui do teatro como caminho para uma ação desperta e, neste sentido, encontro relações com o conceito de *Dharma art*<sup>44</sup> proposto por Trungpa.

Trungpa (2008) define *Dharma art* como uma prática baseada na não agressão. A atitude agressiva é aquela que faz tudo parecer igual. Se tudo é o mesmo, qual é a diferença? É um ponto de vista no qual o mundo segue um roteiro contra você e não é possível lidar com as coisas. Não existe nenhum

---

<sup>43</sup> Sobre isso, veja citação na página 62.

<sup>44</sup> Utilizo a letra maiúscula no início em função de uma diferença colocada por diferentes tradutores entre Dharma e dharma, o primeiro termo se referindo ao conjunto de ensinamentos budistas e, o segundo, a um conceito ligado à cosmologia budista indicando a substância básica que compõe os fenômenos materiais.

envolvimento com detalhes. É uma visão generalista e rotuladora. A agressão é, pois, a raiz da rudeza, ou crueza, que é o contrário do artístico para o professor tibetano. Ela se liga à impaciência, ou à incapacidade de voltar uma segunda, terceira, ou quarta vez ao mesmo ponto até conseguirmos ver.

O caminho para superar a agressividade é a prática da consciência, que não se liga somente à meditação sentada formal, mas também à prática de meditação em ação. A meditação na ação (ou em ação) é um tipo de treinamento voltado para a produção de um comportamento inspirado, o que tem a ver com um modo de vida que busca a beleza em cada coisa, comprometido com trazer algo positivo para o mundo, combater a própria rudeza, e lidar com as coisas que surgem de um modo aberto e generoso. Não se trata de simplesmente ser uma pessoa encaixada na sociedade, que faz aquilo que é esperado e sabe agradar os outros, mas agir com consciência alerta em qualquer circunstância. Nesse viés, o processo de formação do artista não se separa do cultivo da não agressão, inserido-se no caminho do *Boddhisatva*.

A questão é: Como iremos organizar nossa vida de modo que tenhamos condições para produzir algo belo, e não ao custo ou a partir do sofrimento de outros? (...) *Dharma art* não tem a ver com estrelismo, ou com possuir um talento que ninguém possuía antes, ter uma idéia que ninguém havia tido. Ao contrário, o ponto principal da *dharma art* é descobrir a elegância. E na tradição budista isso é uma questão de estado da mente (TRUNGPA, 2008, 5. Tradução minha)<sup>45</sup>.

Desse modo, a preparação do ator a partir da perspectiva da plena atenção significa aplicar a meditação ao ofício teatral.

A arte da experiência meditativa pode ser chamada a arte genuína. Essa forma de arte não é construída para a exibição ou veiculação

---

<sup>45</sup> The question is: How are we going to organize our life so that we can afford to produce beautiful things, not at the expense or suffering of others? (...) So Dharma art is not showmanship, or having some talent that nobody had before, having an idea that nobody's done before. Instead, the main point of dharma art is discovering elegance. And this a question of state of mind,, according to the Buddhist tradition" (TRUNGPA, 2008, 05).

na mídia. Ao contrário, ela é um processo permanente de crescimento no qual começamos a apreciar os entornos em nossa vida, sejam eles quais forem – eles não precisam ser necessariamente bons, bonitos ou prazerosos. A definição de arte, desse ponto de vista, é ser capaz de ver a singularidade de cada experiência do cotidiano. Nós podemos fazer as mesmas coisas a todo o momento – escovar os dentes todos os dias, arrumar o cabelo diariamente, cozinhar o jantar. Mas aquela aparente repetitividade se torna única todo o dia. Uma sensação de intimidade surge com esses hábitos cotidianos que realizamos todos os dias e com a arte envolvida nisso. É por isso que ela é chamada de arte na vida cotidiana. (TRUNGPA, 2008, 27. Tradução minha.)<sup>46</sup>.

Afirmando de outro modo, o objetivo do treinamento de ator, assim, é buscar um novo ponto de vista sobre si mesmo e sobre seu ofício e também sobre o contexto que o circunda. Olhá-los em profundidade, analisar sua constituição, as relações entre as diferentes partes, de uma forma bem-humorada, ou seja, vendo as coisas em perspectiva, de uma forma, de certo modo desapaixonada e desapegada. Em resumo, é um exercício da capacidade de apreciação dos jogos que estão ocorrendo.

A ideia de um treinamento artístico que integre a prática meditativa parte também da concepção de arte enquanto ofício e tradição. O treinamento artístico-meditativo implica em disciplina e em uma abordagem pragmática do ofício, que parte do cultivo de uma mente alerta. A construção da obra e a preparação do artista são vistas como processos artesanais, desvinculadas do consumismo e de um tipo de produção inspirada na indústria.

---

<sup>46</sup> The art of meditative experience might be called genuine art. Such art is not designed for exhibition or broadcast. Instead, it is a perpetually growing process in which we begin to appreciate our surroundings in life, whatever they may be – it doesn't necessarily have to be good, beautiful or pleasurable at all. The definition of art, from this point of view, is to be able to see the uniqueness of everyday experience. Every moment we might be doing the same things – brushing our teeth every day, combing our hair every day, cooking our dinner every day. But that seeming repetitiveness becomes unique every day. A kind of intimacy takes place with the daily habits that you go through and the art involved in it. That's why it is called art in everyday life (TRUNGPA, 2008, 27).

Muitas vezes é fácil identificar-se enquanto consumidor ou operário, e não como artesão. Este último refere-se a um modo de produção anterior à revolução industrial, baseado no trabalho cooperativo, na convivência e respeito, e num sistema de ensino que envolvia uma vivência de todas as partes do processo de construção da obra. Não significa negar o mercado, mas identificar-se com outro modo de produção e preparação, no qual, quando o aprendiz tornava-se mestre do ofício, isso ocorria após um período de cultivo, o que inclui a capacidade de lidar com as diferentes ferramentas, nas mais diversas situações, e o conhecimento de cada parte do processo de criação. O aprendizado artesanal abrange o manejo das ferramentas, mas o ultrapassa, pois o artesão durante seu período de formação aprende a ser o próprio ofício. É a visão do agricultor, que planta, cria as condições e aguarda o momento da colheita, podando a planta para permitir que ela utilize o máximo de sua força. Há um sentido de valorizar o que já existe, mais do que inventar ou preencher-se de algo.

Olhar para o processo formativo dos atores a partir do viés da meditação implica também em uma prática centrada na *atenção/contato*, na deriva e na noção de *interser*. A organicidade nesse sentido é ao mesmo tempo uma vivência de inseparabilidade do corpo, mente e ambiente, e o processo criativo de permitir-se a transformação. Para tanto, há a necessidade de ultrapassar os condicionamentos, automatismos e limitações, representados pelo casulo, que aprisionam o corpo e a ação a uma percepção congelada, apegada e, neste sentido, adormecida.

A formação não é então uma preparação para a fala, mas para o silêncio. Não é preencher uma falta, mas produzir o vazio.

O vazio é o despojamento dos hábitos e rituais da existência, o desnudamento dos modos habituais, de significação e experiência. O que não está povoado, em suma, pelos hábitos da memória pessoal e coletiva. E, por isso, é a plena disponibilidade, a possibilidade absoluta (LARROSA, 2006, 58).

Ao tomar a prática meditativa como modelo, concebo a ideia de formação como um esvaziar-se. Não se trata de aprender a fazer uso de uma linguagem, mas a silenciar, e a partir disso alcançar o domínio de si. A técnica nesse sentido é voltar-se para si mesmo. O domínio adquirido através da exposição a uma técnica, ou a um processo pedagógico, abrange a totalidade do indivíduo. A transformação se dá a partir do encontro consigo mesmo, no reconhecimento e superação dos “esquemas de percepção codificados” (LARROSA, 2006).

Todos esses aspectos se integram a partir de uma ação artístico-pedagógica calcada no encontro. Para que haja um encontro é necessário colocar-se sob a influência do outro, seja ele meu companheiro de cena, a plateia, o espaço, o texto, enfim, tudo que seja não-eu, e reconhecer a mim mesmo neste outro. Nesse sentido, o encontro é sinônimo de *contato*, porém, não mais entendido como um processo de reagir aos estímulos, mas, partindo do pensamento de Trungpa (2008), como algo que acontece quando resgato a capacidade de deleite para com o mundo e para comigo. Tem a ver também com tornar-se vulnerável, no sentido de não se relacionar com os fenômenos a partir de uma atitude defensiva, vinculando-se assim à construção de uma sociedade iluminada baseada na não agressão.

Em tal direção, um dos desafios colocados ao diretor professor é tornar a sala de trabalho em ponto de encontro, no qual se apresentem as condições para que o ator em formação atinja um tipo de experiência estética, e que ele possa a reconhecer e saber convidá-la. O poder que se adquire não se refere somente ao domínio de uma habilidade, mas também à competência de si. O processo de formação é abordado, então, enquanto uma jornada do indivíduo rumo a si mesmo e no treinamento de uma visão-ação mais livre. A técnica surge nesse sentido enquanto prática de construção do indivíduo; e a prática teatral torna-se exercício de atenção plena, algo que ultrapassa os limites do palco e da sala de ensaio. Nesse sentido, é possível falar da arte enquanto prática espiritual.

Essa é uma bela imagem para um professor: alguém que conduz alguém até si mesmo. É também uma bela imagem para alguém que aprende: não alguém que se converte num sectário, mas alguém que, ao ler com o coração aberto, volta-se para si mesmo, encontra sua própria forma, sua maneira própria. Isso parece um pouco religioso, não clerical, posto que o clerical seria esse “glorificar” e esse “converter-se em prosélito”, ao contrário de religioso, mas, em qualquer caso, é uma bela imagem (LARROSA, 2006, 51).

O presente trabalho não encerra a discussão. Antes, é meu desejo que ele provoque outras reflexões. De meu ponto de vista, percebo que essa abordagem é um campo fértil a ser explorado, especialmente em três direções principais. Primeira, no campo da arte, como veículo, entendendo isso, a partir do pensamento de Brook (2001), como um fazer artístico centrado no desenvolvimento pleno dos potenciais humanos; segunda, no campo da problematização da própria linguagem teatral, como têm demonstrado diferentes artistas que trabalham dentro dessa perspectiva, ou no campo da arte como um todo, como sugere Trungpa, em seu livro *True Perception: The Path of Dharma Art* (2008); e, finalmente, no território da ação social, apontando para a força do teatro enquanto arte relacional no processo de questionamento e mudança da realidade social. Cito-as, as três direções, como possibilidades de desdobramento desse trabalho para outro futuro e como possibilidades de debate que me interessam participar.

A prática artístico-pedagógica, vista a partir da meditação e da plena atenção, convida à inquietude, e me provoca enquanto artista pedagogo a rever-me a cada vez. Inquietar-me para mostrar a necessidade da inquietação, esvaziarme para indicar o vazio, encaminhar-me a mim mesmo para apontar o caminho de si para um outro, é o que a prática artística e contemplativa tem me provocado a fazer. Concluo esse trabalho com as palavras de Peter Brook (apud WOLFORD, 2001) sobre Grotowski e a espiritualidade:

As tradições espirituais ao longo de toda a história da humanidade têm necessitado sempre desenvolver suas formas específicas, pois nada é pior que uma espiritualidade vaga ou generalizada. Pelo contrário, nas grandes tradições pode-se ver, por exemplo, como monges, buscando uma base firme para sua busca interior, descobriram a necessidade de fazer cerâmica ou licores. Outros se voltaram para a música como veículo. Parece-me que o que Grotowski está nos mostrando é algo que existiu no passado, mas que havia sido esquecido ao longo dos séculos. Ou seja, que um dos veículos para o homem alcançar outro nível de percepção pode ser encontrado nas artes cênicas (BROOK, 2001 apud SCHECHNER & WOLFORD, 2001, 383. Tradução minha.)<sup>47</sup>.

E com as de Chögyam Trungpa (2008) sobre a arte:

Criar um trabalho artístico não é algo inofensivo. É sempre um meio poderoso. A arte é extraordinariamente forte e importante. Ela desafia a vida das pessoas. Sendo assim existem duas opções: você pode criar tanto um tipo de magia negra para mudar a cabeça das pessoas, ou criar algum tipo de sanidade básica. (TRUNGPA, 2008, 24. Tradução minha.)<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> The spiritual traditions of the whole history of mankind have always needed to develop their own specific forms, for nothing is worse than a spirituality that is vague or generalized. On the contrary, in the great traditions one can see, for example, how monks, looking for a solid support for their inner search, discovered the need to make pottery or liqueurs. Other turned to music as a vehicle. It seems to me that Grotowski is showing us something which existed in the past but has been forgotten over the centuries. That is that one of the vehicles which allows man to have access to another level of perception is to be found in the art of performance (BROOK, 1997 apud SCHECHNER & WOLFORD, 1997, 383).

<sup>48</sup> Creating a work of art is not a harmless thing. It always is a powerful medium. Art is extraordinarily powerful and important. It challenges people's lives. So there are two choices: either you create black magic to turn people's heads, or you create some kind of basic sanity (TRUNGPA, 2008, 24).

## 7. BIBLIOGRAFIA

### 7.1 Referências Bibliográficas

BARBA, Eugênio. **A canoa de papel**: Tratado de Antropologia Teatral. Tradução Patrícia Alves. São Paulo: Hucitec, 1994. 252 p.

BARBA, E.; SAVARESE, N. **A Arte Secreta do Ator**: Dicionário de Antropologia Teatral. Traduzido por Luís Otávio Burnier, Carlos Roberto Simioni, Ricardo Puccetti, Hitoshi Nomura, Márcia Strazzacappa, Waleska Silverberg, André Telles; Campinas, SP: HUCITEC; Editora da UNICAMP, 1995. 272 p.

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a Experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**. nº 19, 2002. pp. 20- 28.

BROOK, Peter. Grotowski, art as a vehicle In: WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). Part III & IV: Objective Drama 1983-1986 and Art as vehicle 1986. In: WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). **The Grotowski Soucerbook**. New York: Routledge, 2001. pp. 381-384

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator**: Da técnica à representação. Campinas: Editora da UNICAMP, 2001. 313 p.

CONZE, Edward. **Buddhism**: its essence and development. New Delhi: Rupa e Co, 2005. 207p.

DANUCALOV, Marcello Árias Dias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da Meditação**: Investigações científicas no Yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade. São Paulo: Phorte, 2009. 494 p.

DAVIDSON, Richard J.; LUTZ, Antoine. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. **IEEE Signal processing magazine**, 2008, pp. 171 -176.

DEWEY, John. **Art as experience**. New York: Capricorn Books, 1958. 354 p.

\_\_\_\_\_. **Arte como experiência**. Tradução de Vera Ribeiro. São Paulo: Martins Fontes, 2010. 646 p.

FERRACINI, Renato. **Café com queijo**: corpos em criação. São Paulo: Hucitec, 2006. 357 p.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2006. pp 03-101.

GOLEMAN, Daniel. **A Mente Meditativa**: As diferentes experiências meditativas no Oriente e no Ocidente. Tradução de Marcos Bagno. São Paulo: Editora Ática, 1997. 229 p.

\_\_\_\_\_ (org). **Emoções que Curam**: Conversas como Dalai Lama sobre mente alerta, emoções e saúde. Tradução de Cláudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1999. 286 p.

GONÇALVES, Mário Ricardo. A Trajetória de um Budista Brasileiro. In USARSKI, Frank. (Org). **O Budismo no Brasil**. São Paulo: Lorosae, 2002. p. 171- 191.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro pobre**. Tradução Aldomar Conrado; Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976. 208 p.

\_\_\_\_\_. **Tecniche Originarie Dell'Attore**. Tradução Luisa Tinti. Roma: Università di Roma, 1982. 303 p.

\_\_\_\_\_. Los Ejercicios. **Máscara**, México: Ed. Escenologia, nº11-12, Ano3, 1993. pp. 27-38

GUINSBURG, J. **Stanislávski, Meierhold & Cia**. São Paulo: Perspectiva, 2001. 329 p. (Col. Estudos).

\_\_\_\_\_. **A essência do Sutra do Coração**: Ensinos do coração da sabedoria do Dalai Lama. Tradução de Lúcia Brito. São Paulo: Editora Gaia, 2006. 153 p.

HEIDEGGER, Martin. La pregunta por la técnica. In HEIDEGGER, Martin. **Conferencias y artículos**. Tradução de Eustáquio Barjau. Barcelona: Grafos. 1994. pp 09-37.

HODEL, Brian; WALLACE, Alan B. **Embracing Mind**: The common Ground of Science & Spirituality. Boston, USA: Shambhala, 2008. 252 p.

KASTRUP, Virgínia. A Aprendizagem da Atenção na Cognição Inventiva. **Psicologia & Sociedade**. Nº16, ano 3, 2004. pp. 07-16.

KASTRUP, Virgínia. A Aprendizagem da Atenção na Cognição Inventiva In: KASTRUP, Virgínia; TEDESCO, Sílvia; PASSOS, Eduardo. **Políticas da Cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2008. pp. 156-174.

KOZASA, E. H. ; SANTOS, R. F. ; RUEDA, A. D. ; SILVA, A. A. ; Ornellas, FLM ; LEITE, J. R. . Evaluation or Siddha Samadhi Yoga for anxiety and depression symptoms: a preliminary study. *Psychological Reports*, v. 103, 2008a, p. 271-274.

KOZASA, Elisa Harumi ; RADVANY, João ; BARREIROS, Maria Ângela M. ; LEITE, José Roberto ; AMARO Jr, Edson . Preliminary functional magnetic resonance imaging Stroop task results before and after a Zen meditation retreat. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, v. 62, 2008b, p. 366-366.

KOZASA, Elisa Harumi; DANUCALOV, Marcello Árias Dias ; SIMÕES, Roberto Serafim ; LEITE, José Roberto . Cardiorespiratory and Metabolic Changes during Yoga Sessions: The Effects of Respiratory Exercises and Meditation Practices. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, v. 33, 2008c, p. 77-81.

KRISTI, G. El Trabajo Del Actor sobre si mismo In STANISLAVSKI, Constantin. **El Trabajo Del Actor Sobre Si Mismo: El Trabajo Sobre Si Mismo em el Proceso Creador de Las Vivencias**. Tradução de Salomón Merener. Buenos Aires: Editorial Quetzal, 1980. pp. 09-38.

LANGER, Susanne K. **Filosofia em nova chave**. Tradução de Janete Meiches e J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 1989. 301 p. 2ª edição

LARROSA, Jorge. **Pedagogia Profana: Danças Piruetas e Mascaradas**. Tradução de Alfredo Veiga-Neto. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. pp. 01 -72.

LIMA, Tatiana Motta. **Les Mots Pratiqués: Relação entre terminologia e prática no percurso artístico de Jerzy Grotowski entre os anos 1959 e 1974**. 2008. 368 p. Tese (Doutorado em Teatro) – Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, Rio de Janeiro, 2008.

MAHATHERA, H. Gunaratana. **Mindfulness In Plain English**. Taipei, Taiwan: The corporate body of the Buddha educational foundation, 1991. 185 p.

MATURANA, Humberto. **A Ontologia da realidade**. GRACIANO, Cristina Magro e VAZ, Nelson (orgs.). Belo Horizonte: Editora UFMG, 2002. 355 p.

MAUSS, Marcel. Noção de técnica corporal In: MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. s/d. São Paulo: EPU/EDUSP, 1974. pp. 211-233.

NINA, Ana Cristina Lopes. **Ventos da Impermanência**. São Paulo: EDUSP, 2006. 295 p.

OUSPENSKY, P.D. **Fragmentos de um Ensino Desconhecido: Em busca do milagroso**. Tradução de Eleonora Leitão de Carvalho. São Paulo: Editora Pensamento, 1999. 465 p. 7ª edição.

QUILICI, Cassiano Sydow. **Antonin Artaud: Teatro e Ritual**. São Paulo: Annablume, Fapesp, 2004. 210 p.

\_\_\_\_\_. **A meditação e a questão da “técnica” no mundo atual**. Comunicação apresentada no I Colóquio sobre o pensamento japonês promovido pela Fundação Japão, em 28 de Setembro de 2006.

\_\_\_\_\_. **O treinamento do ator/performer e a “inquietação de si”**. Comunicação apresentada no V congresso da ABRACE, de 28 a 31 de out. de 2008.

RAHULA, Walpola. **What the Buddha taught**. Taipei: The corporate body of the Buddha educational Foundation, 2004. 151 p.

RICHARDS, Thomas. **Al Lavoro con Grotowski Sulle Azioni Fisiche**. Milano: Ubulibri, 1993. 141 p.

ROLNIK, Suely. **Olhar Cego**: Entrevista com Hubert Godart. Tradução de Mário Iaranjeira e Suely Rolnik. Texto oferecido durante a disciplina *AT-306-A – Teorias das artes – “A questão da Imagem”*, ministrada pela professora Dr<sup>a</sup>. Verônica Fabrini e professor Dr. Cassiano Sydow Quilici, sem dados da publicação.

SCHECHNER, Richard. Performer Training Interculturally. In **Between Theatre & Anthropology**. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1985. pp. 213-258.

\_\_\_\_\_. **Performance Theory**. Edição Revisada e Expandida. New York: Routledge, 1994.

SCHOPENHAUER, Arthur. **O mundo como vontade e como representação**. Tradução Jair Barbosa; São Paulo: Ed. UNESP, 2005. 695 p.

SEARLE, John R. **A Redescoberta da Mente**. Tradução de Eduardo Pereira e Ferreira. São Paulo: Martins Fontes, 1997. pp. 01-160.

SILVA, Pedro Ivo Ferraz da. Heidegger: Técnica e imagem de mundo. **Primeiros Escritos**. V. 1, nº 1, 2009, pp. 225-235.

SUZUKI, Shunryu. **Mente Zen, Mente de Principiante**. Tradução de Odete Lara. São Paulo: Palas Athena, 1994. 136 p.

TARKOVSKI, Andreaei Arsensevich. **Esculpir o tempo**. Tradução de Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 1998. 306 p. 2<sup>a</sup> edição.

THRANGU RIMPOCHE. **The life of the Buddha and the four noble truths**. Boulder: Namo Buddha Publications, 1999. 25 p.

\_\_\_\_\_. **Meditação Budista**: Shamatha, Vipashyana & Mahamudra. Tradução de Karma Gyurme Samtem (Wilson Paranhos). Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2001. 181 p.

\_\_\_\_\_. **Natureza de Buda**: O Uttaratantra de Buda Maitréya. Tradução de Karma Samdrub Tsering (Tamas Virag). Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2004. 180 p.

TRUNGPA, Chögyam. **Shambhala: A Trilha Sagrada do Guerreiro**. Tradução de Denise Moreno Pegorim. São Paulo: Cultrix, 2002. 194 p.

\_\_\_\_\_. **Crazy Wisdom**. New Delhi: Shambhala South Asia Editions, 2003. 202 p.

\_\_\_\_\_, LIEF, Judith L. (Ed). **True Perception: The path of Dharma**. Boston: Shambhala publications, 2008. 204 p.

USARSKI, Frank. O Budismo no Brasil – Um Resumo Sistemático. In USARSKI, Frank (Org). **O Budismo no Brasil**. São Paulo: Lorosae, 2002. p. 09-33.

VARELA, Francisco J. (editor). **Sleeping, dreaming, and dying: an exploration of consciousness with the Dalai Lama**. Boston: Wisdom Publications, 1999. 253 p.

\_\_\_\_\_.; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. **A Mente Incorporada: Ciências Cognitivas e Experiência Humana**. Tradução Maria Rita Secco Hofmeister; Porto Alegre: Artmed, 2003. 293 p.

WALLACE, Alan B. **Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and Mind**. Ithaca: Snow Lion Publications, 1996. 231 p.

\_\_\_\_\_. (org.). **Buddhism & Science**. New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2004. 444 p.

WILLIAMS, Paul; TRIBE, Anthony. **Buddhist thought: A complete introduction to the Indian tradition**. New York: Routledge, 2005. 323 p.

WILLIAMS, Paul. **Mahāyāna Buddhism: The doctrinal foundations**. New York: Routledge, 2008. 438 p.

WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). Part III & IV: Objective Drama 1983-1986 and Art as vehicule 1986. In: WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). **The Grotowski Soucerbook**. New York: Routledge, 2001. pp. 281-364.

WORLEY, Lee. **Coming from nothing: the sacred art of acting**. Boulder: Turquoise Dragon Press, 2001. 192 p.

YOGANANDA, Paramahansa. **Autobiografia de um yogue**. Tradução de Self-Realization Fellowship. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2001. 563 p.

YONGEY MINGYUR RIMPOCHE. **A Alegria de Viver: Descobrimdo o Segredo da Felicidade**. Tradução de Cristina Yamagami. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007. 269 p.

ZARRILLI, Phillip B. "On the edge of a Breath, looking": disciplining the actor's bodymind through the Martial arts in the Asian/Experimental Theatre Program In

ZARRILLI, Phillip. (org). **Acting (Re)Considered:** Theories and practices. London & New York: Routledge, 2000. pp. 177-196.

\_\_\_\_\_. **Psychophysical Acting:** An Intercultural Approach after Stanislavski. London & New York: Routledge, 2009. 255p.

## 7.2 Bibliografia Consultada

ALICE, Tania. **Performance.ensaio**:des[montando os clássicos. Rio de Janeiro: Confraria do Vento, 2010. 188 p.

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e Seu Duplo**: evolução da técnica, problema da ética. Tradução de Teixeira Coelho. São Paulo: Martins Fontes, 2008. 173 p.

BARBA, Eugênio. **A canoa de papel**: Tratado de Antropologia Teatral. Tradução Patrícia Alves. São Paulo: Hucitec, 1994. 252 p.

\_\_\_\_\_. O Corpo Dilatado. In BARBA, E.; SAVARESE, N. **A Arte Secreta do Ator**: Dicionário de Antropologia Teatral. Traduzido por Luís Otávio Burnier, Carlos Roberto Simioni, Ricardo Puccetti, Hitoshi Nomura, Márcia Strazzacappa, Waleska Silverberg, André Telles; Campinas, SP: HUCITEC; Editora da UNICAMP, 1995. pp. 54-63.

\_\_\_\_\_. **A terra de cinzas e diamantes**: minha aprendizagem na Polônia: seguido de 26 cartas de Jerzy Grotóvski a Eugênio Barba. Tradução de Patrícia Furtado de Mendonça. São Paulo: Perspectiva, 2006. 201 p.

\_\_\_\_\_. **Teatro**: Soledad, oficio y revuelta. Tradução de Lluís Masgrau y Rina Skeel. Buenos Aires: Catálogos Editora, 1997. 384 p.

BARBA, E.; SAVARESE, N. **A Arte Secreta do Ator**: Dicionário de Antropologia Teatral. Traduzido por Luís Otávio Burnier, Carlos Roberto Simioni, Ricardo Puccetti, Hitoshi Nomura, Márcia Strazzacappa, Waleska Silverberg, André Telles; Campinas, SP: HUCITEC; Editora da UNICAMP, 1995. 272 p.

BATCHELOR, Stephen. **Budismo sem crenças**: A consciência do despertar. Tradução de Carlos Alberto Inada. São Paulo: Palas Athena, 2005. 161 p.

BENJAMIN, Walter. O autor como produtor In: BENJAMIN, W; ROTHE, F.R (org.); FERNANDES, F. (coord.). **Sociologia**. São Paulo: Ática, 1985. pp.187-201.

\_\_\_\_\_. A obra de arte na época de suas técnicas de reprodução In: **COLEÇÃO OS PENSADORES**. São Paulo: Abril Cultural, 1973. p.10-34.

BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol. **O Corpo tem suas razões**: Antiginástica e Consciência de Si. Tradução de Estela dos Santos Abreu. São Paulo: Martins Fontes, 2008. 166 p.

BHARUCA, Rustom. **Theatre and the World**: Performance and the politics of culture. New York: Routledge, 1993. 250 p.

BIRCHAL, Fabiano F. S. **Nova Era**: uma manifestação de fé da contemporaneidade. Horizonte, Belo Horizonte: s/d, v. 5, n. 9, p. 97-105, dez. 2006.

BOGART, Anne. Seis coisas que sei sobre o treinamento de atores. Tradução de Carolina Paganine. **Revista Urdimento**. V. 1, nº 12, 2009. UDESC/CEART. pp. 29- 40.

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a Experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**. nº 19, 2002. pp. 20- 28.

BONFITTO, Matteo. **A Cinética do Invisível**: processos de atuação no teatro de Peter Brook. São Paulo; Perspectiva/FAPESP, 2009. 246 p.

BORRIAUD, Nicolas. **Estética Relacional**. Tradução de Denise Bottmann. São Paulo: Martins Fontes, 2009. 151 p.

BROOK, Peter. Grotowski, art as a vehicle In: WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). Part III & IV: Objective Drama 1983-1986 and Art as vehicle 1986. In: WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). **The Grotowski Soucerbook**. New York: Routledge, 2001. pp. 381-384

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator**: Da técnica à representação. Campinas: Editora da UNICAMP, 2001. 313 p.

CALADO, Alexander Pieroni. Três perguntas sobre a formação do ator a Eugênio Barba. **TFC**. s/d. Edição 1, ano 4, 2001. pp. 1-17

CAMPBELL, Joseph. **O Poder do Mito**. Tradução Carlos Felipe Moisés; São Paulo: Palas Athena, 1990. 242 p.

\_\_\_\_\_. A Índia Budista In: CAMPBELL, Joseph. **As Máscaras de Deus**: Mitologia Oriental. 4ª. ed. Tradução Carmen Fischer; São Paulo: Palas Athena, 2002. pp. 195-253.

\_\_\_\_\_. O Tibete: O Buda e a Nova felicidade In: CAMPBELL, Joseph. **As Máscaras de Deus**: Mitologia Oriental. 4ª. ed. Tradução Carmen Fischer; São Paulo: Palas Athena, 2002. pp. 393-401.

CHAGDUD TULKU RIMPOCHE. **Portões Da Prática Budista**. Tradução Manoel Vidal. Porto Alegre: Rigdzin, 1996. 293 p.

CHÖDRÖN, Pema. **Quando tudo se desfaz**: Orientação para tempos difíceis. Tradução de Helenice Gouvêa. Rio de Janeiro: Gryphus, 2001. 164 p.

\_\_\_\_\_. **Os lugares que nos assustam**: um guia para despertar nossa coragem em tempos difíceis. Tradução de José Carlos G. Ribeiro. Rio de Janeiro: Sextante, 2003. 154 p.

\_\_\_\_\_. **Comece onde você está:** um guia para despertar nosso autêntico coração compassivo. Tradução de Helenice Gouvêa. Rio de Janeiro: Sextante, 2003. 170 p.

CONZE, Edward. **Buddhism:** its essence and development. New Delhi: Rupa e Co, 2005. 207p.

COOMARASWAMY, Ananda K. The theory of art in Asia In: COOMARASWAMY, Ananda K. **The transformation of nature in art.** New York: Dover Publications, 1956. pp. 3- 57.

CURY, Sandra. **Sevananda:** Históricos do yoga no Brasil. In <<http://www.aypar.org.br/publicacoes.php>>. Acesso em agosto/2009.

DANUCALOV, Marcello Árias Dias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da Meditação:** Investigações científicas no Yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade. São Paulo: Phorte, 2009. 494 p.

DASGUPTA, Surendranath. **Indian Philosophy.** Cambridge: University Press, 1957. V. pp. 109-145.

DAVID-NÉEL, Alexandra. **Iniciações tibetanas.** Tradução de Gentil Alberto Soares. São Paulo: Pensamento, s/d. 199 p.

\_\_\_\_\_. **Místicos e Mágicos do Tibete.** Tradução de Maria Teresa Rendeiro. Sintra: Publicações Europa-América, s/d. 259 p.

DAVIDSON, Richard J.; LUTZ, Antoine. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. **IEEE Signal processing magazine**, 2008, pp. 171 -176.

DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do yoga:** desenvolvendo a prática pessoal. Tradução de Greice Costa. São Paulo: Jaboticaba, 2007. 347 p.

DEWEY, John. **Art as experience.** New York: Capricorn Books, 1958. 354 p.

\_\_\_\_\_. **Arte como experiência.** Tradução de Vera Ribeiro. São Paulo: Martins Fontes, 2010. 646 p.

DURAND, Gilbert. A vitória dos Iconoclastas. In: DURAND, Gilbert. **O Imaginário: Ensaio Acerca das Ciências e da Filosofia.** Tradução de René Eve Lévié. Rio de Janeiro: Ed. Difel, 2001.

ECO, Humberto. **Como se faz uma tese.** Tradução Gilson Cesar Cardoso de Souza. São Paulo: Perspectiva, 2004. 174 p.

ELIADE, Mircea. **O sagrado e o profano:** a essência das religiões. Tradução Rogério Fernandes. São Paulo: Martins Fontes, 1996. 191p.

\_\_\_\_\_. **Mito e Realidade**. Tradução Pola Civelli. São Paulo: Perspectiva, 2002. 179 p.

FANTON, Marcos. **Ser-no-mundo, ciência e técnica**: uma leitura D'a pergunta pela técnica a partir de ser e tempo. **Intuitio**. Porto Alegre, PUC. V.1, nº 2, 2008. pp. 249-256.

FASZEN, Ludwik; MOLINARI, Renata; POLLASTRELLI, Carla (orgs.). **O teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. Tradução de Berenice Raulino. São Paulo: SESC SP e Editora Perspectiva, 2007. 248 p.

FERRACINI, Renato. **Café com queijo**: corpos em criação. São Paulo: Hucitec, 2006. 357 p.

\_\_\_\_\_. LUME: 20 anos em busca da organicidade. **Sala Preta**, São Paulo: ECA/USP, nº05, 2005. pp. 117-128.

FORTIN, Sylvie. Contribuições possíveis da etnografia e da autoetnografia para a pesquisa na prática artística. Tradução de Helena Maria Mello. **Revista Cena**. Porto Alegre, UFRGS. Nº 7. 2010. pp. 85-95

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006. Col. Tópicos. 680 p.

FREITAS, Paulo Luís de. **Tornar-se Ator**: Uma análise do ensino de interpretação no Brasil. Campinas: Editora da UNICAMP, 1998. 258 p.

GAZZANIGA; IVRY; MANGUN. O problema da consciência In: GAZZANIGA; IVRY; MANGUN. **Neurociência Cognitiva**. Texto dado como material didático em disciplina do setor de neurologia da UNICAMP sem dados completos da publicação.

GEORGE, David E. R. **Buddhism as/in performance**: Analysis of meditation and theatrical practice. New Delhi: D.K. Printworld (P) Ltd, 1999. 225 p.

GOLDSTEIN, Joseph. **Meditação e Visão Interior**: Aprendendo a ser Livre. Tradução de Rodolpho Eduardo Krestan. São Paulo: Pensamento, 1996. 188 p.

GOLEMAN, Daniel. **A Mente Meditativa**: As diferentes experiências meditativas no Oriente e no Ocidente. Tradução de Marcos Bagno. São Paulo: Editora Ática, 1997. 229 p.

\_\_\_\_\_. (org). **Emoções que Curam**: Conversas como Dalai Lama sobre mente alerta, emoções e saúde. Tradução de Cláudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1999. 286 p.

\_\_\_\_\_. **A Arte da Meditação**: Um guia para a meditação. Tradução de Domingos DeMasi. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 1999. 98 p.

GONÇALVES, Mário Ricardo. A Trajetória de um Budista Brasileiro. In USARSKI, Frank. (Org). **O Budismo no Brasil**. São Paulo: Lorosae, 2002. p. 171- 191.

GONÇALVES, José Artur Teixeira. O Budismo no Oeste Paulista: Imigração, desenraizamento e Ocidentalização apud USARSKI, Frank. (Org). **O Budismo no Brasil**. São Paulo: Lorosae, 2002. p. 107-124.

GREINER, Christine. **O Teatro Nô e o Ocidente**. São Paulo: Annablume, 2000. 144p.

\_\_\_\_\_. **O Corpo**: Pistas para estudos indisciplinados. São Paulo: Annablume, 2006. 150 p. 2ª Edição.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro pobre**. Tradução Aldomar Conrado; Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1976. 208 p.

\_\_\_\_\_. **Tecniche Originarie Dell'Attore**. Tradução Luisa Tinti. Roma: Università di Roma, 1982. 303 p.

\_\_\_\_\_. De la Compañía Teatral a el Arte como Vehículo. **Máscara**, México: Ed. Escenologia, nº 11-12, Ano 3, 1993. pp. 04-17

\_\_\_\_\_. Lo que Fue. **Máscara**, México: Ed. Escenologia, nº11-12, Ano 3, 1993. pp. 39-46.

\_\_\_\_\_. El Performer. **Máscara**, México: Ed. Escenologia, nº11-12, Ano3, 1993. pp. 78-81

\_\_\_\_\_. Los Ejercicios. **Máscara**, México: Ed. Escenologia, nº11-12, Ano3, 1993. pp. 27-38

GUERRIERO, S. A Diversidade Religiosa no Brasil: A Nebulosa do Esoterismo e da Nova Era. **Correlatio**, Brasil, V.2, N. 03. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistasmetodista/index.php/COR/article/view/1806/1791>. Acesso em Julho de 2008.

GUINSBURG, J. **Stanislávski, Meierhold & Cia**. São Paulo: Perspectiva, 2001. 329 p. (Col. Estudos).

GYATSO, Tenzin (S.S. Dalai Lama). **Uma ética para o novo milênio**. Tradução de Maria Luiza Newlands. Rio de Janeiro: Sextante, 2000. 255 p.

\_\_\_\_\_. **O Livro de Ouro da Felicidade**: Um guia prático aos estágios da meditação. Tradução de Bazan Tecnologia e Linguística. Rio de Janeiro: Editora Ediouro, 2003. 251 p.

\_\_\_\_\_. **Dzogchen**: A Essência do Coração da Grande Perfeição. Tradução de Lúcia Brito. São Paulo: Editora Gaia, 2006. 279 p.

\_\_\_\_\_. **A essência do Sutra do Coração:** Ensinaamentos do coração da sabedoria do Dalai Lama. Tradução de Lúcia Brito. São Paulo: Editora Gaia, 2006. 153 p.

HANH, Thich Nhat. **Meditação andando:** Guia para a paz interior. Tradução de Edgar Orth. Petrópolis: Vozes, 2003. 79 p.

\_\_\_\_\_. **Transformações na Consciência:** de acordo com a psicologia budista. Tradução de Odete Lara. São Paulo: Pensamento, 2006. 264 p.

HEIDEGGER, Martin. La pregunta por la técnica. In HEIDEGGER, Martin. **Conferencias y artículos.** Tradução de Eustáquio Barjau. Barcelona: Grafos. 1994. pp 09-37.

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos.** Rio de Janeiro: Editora Record, s/d. 390 p. 20ª Edição.

HODEL, Brian; WALLACE, Alan B. **Embracing Mind:** The common Ground of Science & Spirituality. Boston, USA: Shambhala, 2008. 252 p.

IBAÑEZ, Mirian (editor). **História viva:** Budismo, São Paulo: Ed. Duetto, nº 03, ano 01, 2007. Coleção Grandes Religiões.

ICLE, Gilberto. **Pedagogia Teatral como cuidado de si.** São Paulo: HUCITEC, 2010. 97 p.

KASTRUP, Virgínia. A Aprendizagem da Atenção na Cognição Inventiva. **Psicologia & Sociedade.** Nº16, ano 3, 2004. pp. 07-16.

KASTRUP, Virgínia. A Aprendizagem da Atenção na Cognição Inventiva In: KASTRUP, Virgínia; TEDESCO, Sílvia; PASSOS, Eduardo. **Políticas da Cognição.** Porto Alegre: Sulina, 2008. pp. 156-174.

KASTRUP, Virgínia. A Cognição Contemporânea e a Aprendizagem Inventiva In: KASTRUP, Virgínia; TEDESCO, Sílvia; PASSOS, Eduardo. **Políticas da Cognição.** Porto Alegre: Sulina, 2008. pp. 93 - 112.

KELEMAN, Stanley. **Mito e Corpo:** Uma conversa com Joseph Campbell. Tradução Denise Maria Bolanho; 2, São Paulo: Summus, 2000. 116 p.

KHADRO, Chagdud. **Comentários sobre Tara Vermelha.** Tradução Cândida Bastos; Porto Alegre: Rigdzin, 1997. 95 p.

KHYENTSE, Dzongsar Jamyang. **O que faz você ser Budista?** Tradução de Manoel Vidal. São Paulo: Pensamento, 2008. 174 p.

KING, Winston L. **Theravada Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga.** Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2007. pp.01-40.

KIRBY, Michael. On Acting and not-Acting In ZARRILLI, phillip (ed).**Acting (Re)Considered: Theories and practices.** London & New York: Routledge, 2000. pp. 43-58.

KOZASA, E. H. ; SANTOS, R. F. ; RUEDA, A. D. ; SILVA, A. A. ; Ornellas, FLM ; LEITE, J. R. . Evaluation or Siddha Samadhi Yoga for anxiety and depression symptoms: a preliminary study. *Psychological Reports*, v. 103, 2008, p. 271-274. (a)

KOZASA, Elisa Harumi ; RADVANY, João ; BARREIROS, Maria Ângela M. ; LEITE, José Roberto ; AMARO Jr, Edson . Preliminary functional magnetic resonance imaging Stroop task results before and after a Zen meditation retreat. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, v. 62, 2008, p. 366-366. (b)

KOZASA, Elisa Harumi; DANUCALOV, Marcello Árias Dias ; SIMÕES, Roberto Serafim ; LEITE, José Roberto . Cardiorespiratory and Metabolic Changes during Yoga Sessions: The Effects of Respiratory Exercises and Meditation Practices. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, v. 33, 2008, p. 77-81. (c)

KRISTI, G. El Trabajo Del Actor sobre si mismo In STANISLAVSKI, Constantin. **El Trabajo Del Actor Sobre Si Mismo: El Trabajo Sobre Si Mismo em el Proceso Creador de Las Vivencias.** Tradução de Salomón Merener. Buenos Aires: Editorial Quetzal, 1980. pp. 09-38.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos da metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2010. 297 p. 7ª Edição.

LANGER, Susanne K. **Filosofia em nova chave.** Tradução de Janete Meiches e J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 1989. 301 p. 2ª edição

\_\_\_\_\_. **Sentimento e Forma.** Tradução de Ana M. Goldberger e J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 2003. 439 p.

LARROSA, Jorge. **Pedagogia Profana: Danças Piruetas e Mascaradas.** Tradução de Alfredo Veiga-Neto. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. pp. 01 -72.

LASSALE, Jacques; RIVIÈRE, Jean-Loup. **Conversas sobre a formação do ator: seguida de Après (Depois),** peça de Jacques Lassale. Tradução de Nathalia Safranov Rabczuck e Nanci Fernandes. São Paulo: Perspectiva, 2010. 173 p.

LEHMANN, Hans-Thies. **Teatro pós-dramático.** Tradução de Pedro Sússekind. São Paulo: Cosac Naify, 2007. 437 p.

LIMA, Tatiana Motta. **Les Mots Pratiqués: Relação entre terminologia e prática no percurso artístico de Jerzy Grotowski entre os anos 1959 e 1974.** 2008. 368 p.

Tese (Doutorado em Teatro) – Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, Rio de Janeiro, 2008.

\_\_\_\_\_. Conter o incontível: apontamentos sobre os conceitos de 'estrutura' e 'espontaneidade' em Grotowski. **Sala Preta**, São paulo: ECA/USP, nº05, 2005. pp. 47-67.

LOPES, Sara Pereira. **Diz Isso Cantando! A Vocalidade Poética e o Modelo Brasileiro**. 1997. 135 p. Tese (Doutoramento em Artes) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

\_\_\_\_\_. A voz em sua função poética. **Cadernos da Pós-Graduação**. UNICAMP, Instituto de Artes. V. 7, ano 7, nº 1. 2005. pp. 91-99.

MAHATHERA, H. Gunaratana. **Mindfulness In Plain English**. Taipei, Taiwan: The corporate body of the Buddha educational foundation, 1991. 185 p.

MAGNANI, José Guilherme Cantor. **Mystica Urbe**: Um estudo antropológico sobre o circuito neoesotérico na metrópole. <http://antropologia.org.br/arti/colab/a5-igmagnani.pdf> Acesso em Agosto de 2009.

**Mahasatipatthana Sutta**: Os Fundamentos da Atenção Plena. <[WWW.acessoaoinsight.net/sutta/DN22.php?frm=imp](http://WWW.acessoaoinsight.net/sutta/DN22.php?frm=imp)> Acesso em 04/05/2009.

MATOS, Olgária. "Imagens sem Objeto" *In*: Vários Autores. **Rede imaginária: televisão e democracia**. 2ª ed. São Paulo: Cia. das Letras, 1999, pp. 15-37.

MATURANA, Humberto. **A Ontologia da realidade**. GRACIANO, Cristina Magro e VAZ, Nelson (orgs.). Belo Horizonte: Editora UFMG, 2002. 355 p.

MAUSS, Marcel. Noção de técnica corporal *In*: MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. s/d. São Paulo: EPU/EDUSP, 1974. pp. 211-233.

MURCOTT, Susan. **The first buddhist women**: translations and commentary on the *Therigatha*. Berkeley: Parallax Press, 1991. 219 p.

NINA, Ana Cristina Lopes. **Ventos da Impermanência**. São Paulo: EDUSP, 2006. 295 p.

NORBU, Chögyal Namkhai. **Os três sagrados fundamentos**. Tradução de Muriella Colajacomo Málaga e Washington Fernando Málaga. São Paulo: Shang Shung, 2001. Publicação interna da Comunidade Dzogchen do Brasil. 22 p.

\_\_\_\_\_. **El canto del vajra**: Retiro de enseñanzas Dzogchen llevado a cabo em Diciembre de 1990 em Tashigar, Argentina. Tradução de Daniel Simonelli. Tashigar, Argentina: Ediciones Shang Shung, 2004. 153 p. 2ª Edição.

NUNES, Sandra Meyer. O corpo do ator em ação In: AMORIM, Cláudia (org.); GREINER, Christine (org.). **Leituras do Corpo**. São Paulo: Annablume, 2003. pp. 119-136

\_\_\_\_\_. **As metáforas do corpo em cena**. São Paulo: Annablume/UEDESC, 2009. pp. 69 – 121.

NOVACK, John. **O essencial sobre meditação**. Tradução de Rubens Rusche. São Paulo: Pensamento, 1995. 118 p.

OIDA, Yoshi. **Um ator Errante**. Tradução Marcelo Gomes; São Paulo: Beca Produções Culturais, 1999. 220 p.

\_\_\_\_\_. **O ator Invisível**. Tradução Marcelo Gomes; São Paulo: Beca Produções Culturais, 2001. 174 p.

OLSEN, Mark. **As Máscaras Mutáveis do Buda Dourado**: Ensaio sobre a dimensão espiritual da interpretação. Tradução Nanci Fernandes. São Paulo: Perspectiva, 2004. 144 p.

OSINSKI, Zbigniew. Grotowski Traza los Caminos: Del Drama Objetivo (1983-1985) a las Artes Rituales (desde 1985). **Máscara**. México: Ed. Escenologia, nº11-12, Año3, 1993. pp. 96-116.

OUSPENSKY, P.D. **Fragmentos de um Ensino Desconhecido**: Em busca do milagroso. Tradução de Eleonora Leitão de Carvalho. São Paulo: Editora Pensamento, 1999. 465 p. 7ª edição.

PATRUL RIMPOCHE. **Words of my Perfect Teacher**: A Complete Translation of a Classic Introduction to Tibetan Buddhism. Tradução de Padmakara Translation Group. New Delhi: Vistaar Publications, 2007. 460 p.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de teatro**. Tradução de Maria Lúcia Pereira, J. Guinsburg, Rachel Araújo de Baptista Fuser, Eudynir Fraga e Nanci Fernandes. São Paulo: Perspectiva, 1999. 483 p.

PLÁ, Daniel Reis. **Impulso e Manifestação**: Relações entre o corpo espetacular do ator e do praticante do rito de Tara. 2006. 72 p. Dissertação (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

PORTO, Rochele Resende. **Para além do ensaio**: a meditação tibetana no processo de criação cênica. 2010. 115 p. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Instituto e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

PRONKO, Leonard C. **Teatro**: Leste & Oeste. Tradução de J. Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 1986. 200p.

QUILICI, Cassiano Sydow. **Antonin Artaud: Teatro e Ritual**. São Paulo: Annablume, Fapesp, 2004. 210 p.

\_\_\_\_\_. Teatros do Silêncio. **Sala Preta**, São paulo: ECA/USP, nº05, 2005. pp. 69-77.

\_\_\_\_\_. **A meditação e a questão da “técnica” no mundo atual**. Comunicação apresentada no I Colóquio sobre o pensamento japonês promovido pela Fundação Japão, em 28 de Setembro de 2006.

\_\_\_\_\_. **O treinamento do ator/performer e a “inquietude de si”**. Comunicação apresentada no V congresso da ABRACE, de 28 a 31 de out. de 2008.

\_\_\_\_\_. A Experiência da “Não-Forma” e o Trabalho do Ator. **TFC**, s/d, nº 01, Ano 3, 2006. In: <[www.eca.usp.br/tfc/geral20061/pdf/cquilici.pdf](http://www.eca.usp.br/tfc/geral20061/pdf/cquilici.pdf)>. Acesso em dez/ 2009.

RAHULA, Walpola. **What the Buddha taught**. Taipei: The corporate body of the Buddha educational Foundation, 2004. 151 p.

RAMACHARAKA. **Hatha Yoga or the yogi philosophy of physical well-being**. In: <site [www.metta.org.uk](http://www.metta.org.uk)>. Acesso em agosto de 2009.

RICHARDS, Thomas. **Al Lavoro con Grotowski Sulle Azioni Fisiche**. Milano: Ubulibri, 1993. 141 p.

\_\_\_\_\_. **Heart of Practice: within the workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards**. New York: Routledge, 2008. 196 p.

ROUBINE, Jean-Jacques. **A linguagem da encenação teatral: 1880 - 1980**. Tradução de Yan Michalski. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998. 237 p.

\_\_\_\_\_. **Introdução às grandes teorias do teatro**. Tradução de André Telles. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003. 226 p.

RYNGAERT, Jean-Pierre. **Jogar, representar: práticas dramáticas e formação**. Tradução de Cássia Raquel da Silveira. São Paulo: Cosac Naify, 2009. 280 p.

ROCHA, Vera Maria da; FERNANDES, Erisi; RODRIGUES, Fábio Barreto. **A Edificação da imagem da Yoga no Brasil** <<http://www.veterinariosnodiva.com.br/books/A-EDIFICACAO-DA-IMAGEM-DO-YOGA-NO-BRASIL.pdf>> Acesso em 20/08/2010.

ROLNIK, Suely. Olhar Cego: Entrevista com Hubert Godart. Tradução de Mário Iaranjeira e Suely Rolnik. Texto oferecido durante a disciplina AT-306-A – *Teorias das artes – “A questão da Imagem”*, ministrada pela professora Dr<sup>a</sup>. Verônica Fabrini e professor Dr. Cassiano Sydow Quilici, sem dados da publicação.

RÔSHI, Shundo Aoyama. **Para uma pessoa bonita: Contos de uma mestra Zen.** Tradução de Tomoko Ueno. São Paulo: Palas Athena; Comunidade Zen Budista, 2002. 252 p.

SADDHATISSA, H. **O Caminho do Buda.** Tradução de Irley Fernandes Franco. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1977. 133 p.

SAID, Edward. **Orientalismo: O Oriente como invenção do Ocidente.** Tradução de Rosaura Einchenberg. São Paulo: Companhia das Letras, 2007. 521 p.

SCANDOLARA, Camilo. **Os estúdios do Teatro de Arte de Moscou e a formação da pedagogia teatral no século XX.** 2006. 175 p. Dissertação (Mestrado em Artes) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

SCHECHNER, Richard. Performer Training Interculturally. In **Between Theatre & Anthropology.** Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1985. pp. 213-258.

\_\_\_\_\_. **Performance Theory.** Edição Revisada e Expandida. New York: Routledge, 1994.

\_\_\_\_\_. Play. In **Performance Studies: An introduction.** London and New York: Routledge, 2002. pp. 79-109.

SCHOPENHAUER, Arthur. **O mundo como vontade e como representação.** Tradução Jair Barbosa; São Paulo: Ed. UNESP, 2005. 695 p.

SEARLE, John R. **A Redescoberta da Mente.** Tradução de Eduardo Pereira e Ferreira. São Paulo: Martins Fontes, 1997. pp. 01-160.

SHANTIDEVA. **A guide to the Bodhisattva's way of life.** Tradução de Stephen Batchelor. New Delhi: Indraprastha press/ Library of Tibetan Works and archives, 2007. 184 p. 11ª edição.

SILVA, Pedro Ivo Ferraz da. Heidegger: Técnica e imagem de mundo. **Primeiros Escritos.** V. 1, nº 1, 2009, pp. 225-235.

SIQUEIRA, Juliano Reis. **A Aprendizagem da Arte e Formação de Educadores.** 2009. 89 p. Dissertação (Mestrado em Educação) – Centro de Educação, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2009.

SLOWIAK, James; CUESTA, Jairo. **Jerzy Grotowski.** New York: Routledge, 2008. 175 p.

SMITH, Craig. **Mudra Space Awareness: a recollection.** <[www.Shambhala.org/centers/Toronto/msainfo.html](http://www.Shambhala.org/centers/Toronto/msainfo.html)> Acesso em 06/05 2010.

SOGYAL RIMPOCHE. **O Pequeno Livro da Meditação.** Tradução de Vera Dias de Andrade Renoldi. São Paulo: Editora Best Seller, 1994. 66 p.

SOGYAL RIMPOCHE. **O Livro Tibetano do Viver e do Morrer**. Tradução de Luiz Carlos Lisboa. São Paulo: Talento: Palas Athena, 2000. 530 p.

\_\_\_\_\_. **A Construção da Personagem** . Tradução Pontes da Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994. 7ª ed. 325 p.

STANISLAVSKI, Constantin. **Trabajos Teatrales: Correspondencia**. Tradução Pontes Luis Sepúlveda. Buenos Aires: Quetzal, 1986. 346 p.

\_\_\_\_\_. **A Criação do papel** . Tradução Pontes da Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000. 7ª ed. 316 p.

\_\_\_\_\_. **A preparação do ator**. Tradução Pontes da Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004. 20ª ed. 365 p.

STATES, Bert O. The Actor's Presence: Three Phenomenal Modes In \_\_\_\_\_ (ed) ZARRILLI, Phillip (org). **Acting (Re)Considered: Theories and practices**. London & New York: Routledge, 2000. pp. 22-42.

SUJIVA. **Essentials of Insight Meditation Practice: A pragmatic approach to Vipassana**. Petalin Jaya, Malaysia: Buddhist wisdom Centre, 2000. 316 p.

SUMEDHO, Ajahn. **Mindfulness: The path to the deathless**. Taipei: The corporate body of the Buddha educational Foundation, 2005. 71 p.

SUZUKI, Shunryu. **Mente Zen, Mente de Principiante**. Tradução de Odete Lara. São Paulo: Palas Athena, 1994. 136 p.

TARKOVSKI, Andreaei Arsensevich. **Esculpir o tempo**. Tradução de Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 1998. 306 p. 2ª edição.

THRANGU RIMPOCHE. **The life of the Buddha and the four noble truths**. Boulder: Namu Buddha Publications, 1999. 25 p.

\_\_\_\_\_. **Meditação Budista: Shamatha, Vipashyana & Mahamudra**. Tradução de Karma Gyurme Samtem (Wilson Paranhos). Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2001. 181 p.

\_\_\_\_\_. **Natureza de Buda: O Uttaratantra de Buda Maitréya**. Tradução de Karma Samdrub Tsering (Tamas Virag). Porto Alegre: Editora Bodigaya, 2004. 180 p.

TOPORKOV, Vladimir O. Las Acciones Fisicas Como Metodologia In JIMENES, Sergio. **El Evangelio de Stanislavsk Segun Sus Apostoles: Los apócrifos, la reforma, los falsos profetas y Judas Iscariote**. México DF:Editorial Gaceta,1990. pp. 289-338.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: A Pesquisa Qualitativa em Educação.** São Paulo: Atlas, 1987. 175 p.

TRUNGPA, Chögyam. **O mito da liberdade e o caminho da meditação.** Tradução de Aníbal Mari. São Paulo: Cultrix, 1988. 180 p.

\_\_\_\_\_. **Além do Materialismo Espiritual.** Tradução de Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 2002. 238 p.

\_\_\_\_\_. **Shambhala: A Trilha Sagrada do Guerreiro.** Tradução de Denise Moreno Pegorim. São Paulo: Cultrix, 2002. 194 p.

\_\_\_\_\_. **Crazy Wisdom.** New Delhi: Shambhala South Asia Editions, 2003. 202 p.

\_\_\_\_\_, LIEF, Judith L. (Ed). **True Perception: The path of Dharma Art.** Boston: Shambhala publications, 2008. 204 p.

TURNER, Victor. Liminalidade e “communitas” In: TURNER, Victor. **O processo ritual.** S/R de Trad. Petrópolis: Vozes, 1974. p. 116 -133.

\_\_\_\_\_. Liminal to liminoid, in play, flow, and ritual In: TURNER, Victor. **From Ritual to Theatre: The human seriousness of play.** New York: PAJ Publications, 1982. p. 20 -59.

USARSKI, Frank. O Budismo no Brasil – Um Resumo Sistemático. In USARSKI, Frank (Org). **O Budismo no Brasil.** São Paulo: Lorosae, 2002. p. 09-33.

VARELA, Francisco J. (editor). **Sleeping, dreaming, and dying:** an exploration of consciousness with the Dalai Lama. Boston: Wisdom Publications, 1997. 253 p.

\_\_\_\_\_.; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. **A Mente Incorporada: Ciências Cognitivas e Experiência Humana.** Tradução Maria Rita Secco Hofmeister; Porto Alegre: Artmed, 2003. 293 p.

\_\_\_\_\_. Metodologías en primera persona: qué, por qué, cómo. **Gaceta Universitaria.** Santiago de Chile: Universidad de Chile, nº 02, Vol. 01, 2005. pp 148-160. Disponível em <[www.gacetauniversitaria.cl](http://www.gacetauniversitaria.cl)>. Acesso realizado em 21/09/2008.

VILLAR, Fernando Pinheiro. Interdisciplinaridades Artísticas apud SANTANA, Arão Paranguá de (coord.). **Visões da Ilha:** apontamentos sobre teatro e educação. São Luís: UFMA, 2003. pp. 115-20.

VIMALARAMSI, U. **The anapanasati sutta:** A practical guide to mindfulness of breathing and tranquil wisdom meditation. Kelang, Malaysia: Mahawangsa Jaya Sdn. Bhd, 2004. 93 p.

WALLACE, Alan B. **Choosing Reality: A Buddhist View of Physics and Mind.** Ithaca: Snow Lion Publications, 1996. 231 p.

\_\_\_\_\_ (org.). **Buddhism & Science.** New Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2004. 444 p.

\_\_\_\_\_. **Balancing the mind: a Tibetan Buddhist approach to refining attention.** Ithaca: Snow Lion Publications, 2005. 336 p.

WALTERS, J. Donald. **Meditação para Iniciantes.** Tradução de Marco Antônio Castilho. Osasco: Editora Novo Século, 2002. 119 p.

WHITE, R. Andrew. Stanislavski and Ramacharaka: the influence of yoga and turn-of-the-century occultism on the system. **Theatre Survey.** V. 1, nº 47, 2006. pp. 73-88.

WILLIAMS, Paul; TRIBE, Anthony. **Buddhist thought: A complete introduction to the Indian tradition.** New York: Routledge, 2005. 323 p.

WILLIAMS, Paul. **Mahāyāna Buddhism: The doctrinal foundations.** New York: Routledge, 2008. 438 p.

WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). Part III & IV: Objective Drama 1983-1986 and Art as vehicle 1986. In: WOLFORD, Lisa (Ed.); SCHECHNER, Richard (Ed.). **The Grotowski Soucerbook.** New York: Routledge, 2001. pp. 281-364.

WOLFORD, Lisa. **Grotowski's objective drama research.** Jackson: University Press of Mississippi, 1996. 212 p.

WORLEY, Lee. **Coming from nothing: the sacred art of acting.** Boulder: Turquoise Dragon Press, 2001. 192 p.

YONGEY MINGYUR RIMPOCHE. **A Alegria de Viver: Descobrimo o Segredo da Felicidade.** Tradução de Cristina Yamagami. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007. 269 p.

ZARRILLI, Phillip B. "On the edge of a Breath, looking": disciplining the actor's bodymind through the Martial arts in the Asian/Experimental Theatre Program In ZARRILLI, Phillip. (org). **Acting (Re)Considered: Theories and practices.** London & New York: Routledge, 2000. pp. 177-196.

\_\_\_\_\_. **Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski.** London & New York: Routledge, 2009. 255p.

\_\_\_\_\_. **When the body becomes all eyes: Paradigms, discourses and practices of power in Kalarippayattu, a south Indian martial art.** New Delhi: Oxford University Press, 2010. 310 p. 12ª edição.

ZUMTHOR, Paul. **Performance, Recepção, Leitura.** Tradução de Jerusa Pires Ferreira e Suely Fenerich. São Paulo: Cosac Naify, 2007. 128 p.

## APÊNDICES

## APÊNDICE 1

### Os Lugares que nos assustam<sup>49</sup>

Delhi, 21 de Dezembro de 2007, quatro da manhã. Respiração forte, carros por todos os lados, nas bocas uma língua que não entendo. Saio do aeroporto. “Sorry sir, but you can’t enter again”; “Is your first time in India?”, “yes”... Sou empurrado para dentro do táxi e o carro corre para dentro da escuridão. Aos que me perguntavam o que havia ido fazer na Índia, respondia que realizaria lá minha pesquisa de campo. Mas, por dentro me perguntava: que campo? Não tinha informantes, não tinha diário, sequer tinha um objeto preciso para observar. No entanto era invadido pelos cheiros, pelos sons. Sofria uma contaminação.

Entre dezembro de 2007 e março de 2008, estive no Tergar Institute, Índia, estado de Bihar, estudando meditação e filosofia budistas. O que me impulsionou foram razões pessoais e razões de trabalho, ou seja, uma única razão. Meu campo para investigação era o corpo, um corpo invadido por sons, odores, cores, dores. Atravessado pelo medo, pelo sono, pela saudade, pela necessidade de se refazer a cada dia. Corpo presente na batida acelerada do coração, no suor que escorria, às vezes frio, às vezes quente, na tensão debaixo de uma ducha fria em pleno inverno, na pimenta ardida.

Percebi na Índia que não realizo pesquisas de campo, mas contaminações. Meus amigos não são informantes, não me separo do que observo, mas me observo na experiência. Carrego meu campo comigo. A contaminação começa pela exposição à zona de contágio, sem proteções, ou com o mínimo possível delas. A pele é aberta e oferecida ao sabor das bactérias, dos

---

<sup>49</sup> O presente texto foi elaborado no ano de 2008 e está sendo publicado naquela mesma versão. Essa nota é importante uma vez que nele ainda trato S.S o Dalai Lama como líder político do governo tibetano do exílio, fato que mudou no ano de 2011 quando ele abandonou suas funções políticas dedicando-se apenas às suas atividades religiosas e de liderança da linhagem Gelug-pa do budismo tibetano.

invasores. Dificilmente sei o que pode acontecer no processo de contaminação. Posso morrer, ou me transformar. Contaminar-se é assustar-se, é colocar-se em alerta. Não pertence ao campo da razão, ou da linguagem.

Os primeiros sintomas de meu contágio começaram quando tomei contato com os escritos de Artaud, Barba, Grotowski, Schopenhauer, Blavatski, Gurdieff. Atravessei a adolescência ouvindo histórias de gurus e chelas, de mestres escondidos nos himalaia, de práticas secretas que garantiriam o domínio da vida. Depois, já adulto, na universidade ouvi histórias de práticas teatrais extraordinárias, técnicas ancestrais, uma panacéia que me curaria de mim mesmo, que faria que eu me tornasse igual àqueles homens e mulheres que estudava nos livros da biblioteca. Meu corpo precisava ser treinado até esquecer do treinamento, os ventos das emoções domados pelas rédeas da técnica. O oriente mítico onde as pessoas alcançavam aquilo que eu idealizava através da manipulação dos músculos e ritmos corporais, de forma quase mecânica. Oriente fantasioso.

Estar na zona de contágio é se deixar atravessar pela sensação, misturar-se, mesmo que depois haja uma separação (imprescindível para a organização do conhecimento). No momento de contágio saboreio. A área infectada é um local de não-aprendizagem, mas ao mesmo tempo é o local do preenchimento. Não há contágio se mantenho a distância segura, se não desisto de mim mesmo.

O carro continuou numa estrada escura por um tempo que vivenciei muito longo, meu olho medroso procurava uma referência, um sinal de reconhecimento. A boca falava, mas não dizia nada, a garganta seca, a velocidade, nas mãos, minha bagagem ocidental, tão importante há minutos atrás. Coração acelerado. “Do you know where is the mahayana guest house?”; “Here is a dangerous place, many thieves sir”. Minhas bagagens são pesadas demais.

Doutorado. No budismo tibetano chama-se “vento” a energia que alimenta as emoções, a qual, por sua vez, gera o pensamento. Como cavalgar o vento? Como ser senhor dos pensamentos-emoções? Que princípios e procedimentos estão envolvidos na prática meditativa os quais podem contribuir para que a partitura física se torne “viva”? Como “dar vida” a um “corpo morto”? Atenção, consciência, relações entre sujeito e objeto. Novamente Grotowski, e Schopenhauer, e Langer, e muitos escritos sobre vipassana<sup>50</sup>, na tradição theravada<sup>51</sup> do budismo, e textos de Sogyal Rimpoché, Thrangu Rimpoché, textos folhas frases palavras letras. Avião, Índia. Respiração, entra, 1, sai, 2... vipassana, zazen, shamatha... O beco escuro à minha frente, bagagens pesadas nas costas, nos braços, na cabeça.

Ir ao grande Oriente, descobrir lá o segredo da meditação, achar o elo perdido.

A Índia é intensa, cheia de contrastes, é o lugar do outro. Mas se eu sou o outro do outro, quem é o outro? Onde está o outro? Por que levar tantas bagagens? Onde colocar o pé? Andar na escuridão completa, assentar-me no meio do susto? O que eu não deixaria para trás? Pulmões arfando, pernas tremendo, meu corpo é o outro!

Durante dois meses estive no *Tergar Institute*, estudando a tradição *mahamudra* e principalmente meditação shamata sob a forma como esta é explicada dentro do budismo tibetano. É em *Bodhgaya* que, contam as tradições, o quarto Buda de nossa era, *Shakiamuni*, o príncipe Sidarta Gautama, atingiu a iluminação, ou seja, desfez completamente sua confusão e desatou para sempre os nós que o prendiam ao sofrimento do *samsara*.

---

<sup>50</sup> Meditação do *Insight*.

<sup>51</sup> “Escola dos antigos”, tradição budista que se baseia no cânon em Pali, língua na qual foram escritos os primeiros textos budistas, não aceitando as revisões dos ensinamentos feitas pela escola Mahayana.

Segundo Thangru Rimpoche (2001), professor e acadêmico budista, mahamudra:

(...) é um termo em sânscrito, composto por Maha, que significa Muito Grande, ou Supremo, e por Mudra, que neste contexto quer dizer Selo, como um selo aposto por um rei num elevado gesto de autenticação de um proclama, ou édito real. Portanto Mahamudra é o Supremo Selo, o Supremo Gesto, ou a suprema autenticação (THRANGU, 2001, 146).

Isso significa que esta prática é o método mais elevado, o ápice de toda a metodologia budista para atingir a meta final da iluminação. É uma prática que lida diretamente com a natureza da mente e, por ser tão profunda, exige uma preparação especial: práticas ligadas ao *hinayana*, ao *mahayana* e ao *vajrayana*<sup>52</sup>.

Todos estes aspectos, no entanto, podem ser reunidos sob a noção de treinamento, ou cultivo da mente, *bhavana*, envolvendo as práticas ligadas à conduta/moralidade, além de *shamata* e *vipassana*, estilos de meditação essenciais para o desenvolvimento das qualidades essenciais à prática de *mahamudra*.

No retiro que realizei, o foco se deu na construção das bases necessárias para realizar a prática principal, em especial o exercício de *shamata*, “permanência tranquila”, um estilo cuja base não é budista, suas origens remontando ao sistema religioso hindu. Esta consiste no exercício da atenção sobre os processos biológicos e cognitivos, sendo também denominada como *vipassana* na tradição *theravada*.

O povo tibetano, exilado na Índia, tem na religião o centro a partir do qual gira a sua vida. Não digo aqui que todos os tibetanos deem importância igual à religião, mas sim que ela, religião, é elemento importante para a manutenção de

---

<sup>52</sup> Termos comuns nos escritos filosóficos tibetanos quando se referem aos três *yanas* (caminhos). Fazem referência a três abordagens diferentes, ou aspectos, dos escritos e métodos budistas. O primeiro, refere-se a uma prática baseada mais na moralidade e disciplina; o segundo, ao desenvolvimento da Compaixão amorosa (*loving kindness compassion*); e, o terceiro, implica no controle da energia através dos métodos yogues. Em todos, a meditação assume papel central.

sua identidade no exílio. Ser budista não é somente uma opção religiosa, o budismo e suas práticas estão inseridos de tal forma no cotidiano das pessoas que a linha separando o sagrado do profano muitas vezes é tênue. A música, as artes cênicas, a pintura, a literatura, as regras de convivência, todas se referenciam na tradição budista. Diferente do ocidente, onde a religião se torna cada vez mais uma questão de preferência pessoal, ou tradição familiar, o povo tibetano tem na religião um referencial importante para sua identidade.

Março de 2008. Dharamsala, norte da Índia, McLeod Ganj, sede do governo tibetano no exílio. Dias antes, as tropas chinesas haviam invadido Lasa, a capital do Tibete, em razão de protestos de tibetanos contra o governo central de Pequim. No pátio do templo principal da cidade onde vive S. S. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, líder político e espiritual do governo tibetano no exílio, um número que não sei precisar, mas que certamente remonta a algumas centenas, aglomerava-se para um dia de protestos e para despedir-se dos chamados “heróis” que haviam decidido fazer uma marcha de protesto atravessando a fronteira chinesa onde fuzis lhes aguardavam. O que vi aí é difícil de descrever, pois está vinculado ao modo de olhar das pessoas, a um clima especial, ao contexto daquele momento e a uma história de dominação desde 1959, quando o governo chinês tomou posse do Tibete, destruiu mosteiros, matou milhares de pessoas e proibiu as manifestações culturais e religiosas.

Desde o início dos protestos, o clima nas vilas de refugiados era de medo e lamento pelas mortes de parentes e amigos que continuavam morando no Tibete. Em minha estada em MacLeod Ganj ouvi histórias de fugas nas montanhas nevadas do Himalaia, pessoas que atravessaram as montanhas e a neve buscando a liberdade de manter sua cultura, sua família, sua tradição. Vi tibetanos que haviam percorrido centenas de quilômetros prosternado-se na estrada para honrar a mente iluminada dos Budas. Fé? Sim. Mas não só isso.

O budismo está imiscuído em cada detalhe da cultura tibetana, abrangendo não só os aspectos ligados à religião, mas também à arte, aos costumes e à política. Desde a época do V Dalai Lama, o Estado tibetano misturou-se à religião fazendo com que seja difícil separar as questões políticas das religiosas. “O ideal tibetano era a unidade do darma e do Estado, do darma e da sociedade, do darma e da vida” (THURMAN, 1992 apud NINA, 2006, 27).

O Dalai Lama é a figura que corporifica esta união entre Estado e religião. No exílio, seu papel excedeu as funções de chefe de estado e líder da escola *Gelug-pa*, a seção do budismo tibetano mais forte politicamente. O Dalai Lama é tudo que os tibetanos perderam. Ele é a liberdade religiosa, a cultura, a língua, a emanção de *Chenrezig*, o *bodhisatva* da compaixão, o monge ideal, a fonte de refúgio, o pai do povo tibetano. E era este símbolo/força/ideal que o povo esperava naquele dia de protestos. Mais do que um homem, o que os tibetanos em suas melhores roupas e as mulheres em seus brincos de turquesa esperavam era o Tibete perdido e atualizado na memória deles, e no corpo daquele monge. Era o próprio Buda da Compaixão, que com sua voz que vibra infinitos sons melódiosos e seus mil braços, iria devolver a esperança ameaçada pelo fuzil, pelo gás, pela imigração de chineses em massa, pelo controle do Estado sobre a língua, a dança, o teatro e a religião.

Na chegada do Dalai Lama, centenas de cabeças se curvaram e mãos se encontraram, palma com palma, em frente ao peito. Diante dos olhos dos exilados, o Tibete ressurgia, em suas roupas coloridas, seus instrumentos de sopro, cordas e percussão, no som dos mantras entoados pelos monges, nos pés ágeis dos atores da ópera. E eu, no meu olho brasileiro e ocidental, via um senhor de óculos em roupas cor de vinho e amarelo, passos ágeis e um olhar carinhoso.

O som dos aventais coloridos das mulheres que tocavam o chão vez após outra; a visão de crianças, recém-saídas do colo, imitando seus pais no gesto de reverência; os heróis, dispostos a morrer por seu Tibete, frase repetida

nos protestos; a possibilidade de eu estar diante de pessoas que na semana seguinte poderiam ser uma lembrança para seus pais, filhos e conhecidos, colocou-me diante de uma realidade outra. Ainda que não entendesse o discurso em tibetano, senti-me responsável por aquelas pessoas. Eu tinha atravessado o Oceano e a linha imaginária do hemisfério para aprender filosofia e meditação, mas, agora percebia que estava ligado a eles por laços de compromisso. Alguém havia morrido para que eu pudesse aprender. A interdependência, naquele momento, não era um conceito, mas uma realidade.

Tenho consciência que aquilo que falo pode ser tomado por piegas, ou pior, pode depor contra minha isenção no papel de pesquisador. Mas enquanto eu mesmo me prostrava, quase envergonhado por não poder entender toda a dimensão daquilo que via, e enquanto o líder tibetano falava em tibetano para os tibetanos, fazendo a nós estrangeiros mais estranhos do que já éramos, chorei. Percebi, como se percebe uma pedra que atinge a pele, que ao falar de meditação, do budismo tibetano, eu falava de fugas no meio da noite, de crianças congeladas, homens alvejados, e do sonho de um dia retornar para casa. Percebi que estava no meio da rede do deus Indra, na qual cada parte se conecta a outra. Falar da arte e da meditação era falar daquelas pessoas e, neste caso, bios, ethos e tekhné não se separavam. O conhecimento que eu buscava não estava congelado num passado distante. Ele era vivo. A religião e a arte tibetanas são formas de resistência, ilhas que abrigam a tradição daquelas pessoas.

Entendo que o estudo desta tradição implica numa atitude cuidadosa por parte do pesquisador, pois está lidando com algo que é caro para homens e mulheres de carne e osso, que não são estatísticas ou fotos exóticas, comprometendo-o com questões ligadas a um povo que teve seu país invadido e hoje vive exilado.

Neste sentido, propor um diálogo entre meditação e as artes cênicas, e aqui falo do teatro e do Brasil, deixa de ser o estudo de mais uma técnica, ou o

processo de adquirir mais uma habilidade, ou ainda realizar um estudo “interessante”, mas trata-se de se aproximar de uma tradição feita de carne e esforço, de tocar naquilo que constitui, se não o cerne, um dos pontos principais de uma cultura. É lidar com a esperança e o medo de um grupo que vê séculos de tradição ser vilipendiados. É tomar contato com uma tradição acadêmica e religiosa de mais de 2600 anos com metodologias e conceitos precisos para o estudo da consciência humana.

Sentado no templo, observando o vai e vem dos meus pensamentos-sentimentos-respiração-percepções-sensações, afrouxei as alças da mochila, olhei nos olhos do outro e dei um passo em sua direção. Não venci, nem perdi, apenas tentei não lutar, e ali percebi que meditar não é sentar, não é prestar atenção, ou não prestar atenção, não é sim, nem não. Não é um ponto fixo no espaço-tempo, é um fluxo. Um processo educativo que atravessa a experiência cotidiana. E é nesse campo, o da educação do indivíduo, *bhavana*, que se abriram novos horizontes para meu estudo. Meditar, então, apresentou-se como uma atitude.

O oriente para mim tem nomes. É Kelsang, é Gyurme, Tsewang, tem endereço, seja Lasa, a Temple Road, Três Coroas, no Brasil, ou o campo de refugiados em Delhi. Tem cor: vermelho, azul, amarelo, verde, branco. Tem sons de cornetas, sinos e farfalhar de saia. Meu oriente é perto demais para não ter identidade.

Sentado na cadeira do aeroporto, voltei a sentir o peso nos meus ombros, olhei para minhas sandálias. Trouxe poucos *souvenirs*, mas meus pés ainda traziam a poeira da estrada. Era hora de voltar, não para o mesmo lugar de onde saí, nem para um lugar diferente.

- “*Passengers flight BA 247, Gate 9*”.

## APÊNDICE 2

### O encontro com Phillip Zarrilli

Durante a revisão teórica referente a esta investigação, destacou-se, entre os textos estudados, o trabalho de Zarrilli. Tomei contato com seu pensamento primeiramente através do livro *Acting (Re)Considered* (2000). Chamou-me atenção sua abordagem centrada em permitir ao ator manter-se focado no centro, concentrando-se no relaxamento e concentração. Interessou-me principalmente a possibilidade de relação disso com a prática da meditação.

Interessava-me também sua afirmação de que o treinamento consistia em manter-se estável em meio à instabilidade, e que esse treinamento era um processo de transformação não só do corpo e da mente dos atores, mas do modo como eles definiam seu próprio trabalho (ZARRILLI, 2000, 178). Eu associava essa perspectiva àquela dada pela prática meditativa, dividida em *śīla*, *samadhi* e *prajna*. Ou seja, a indissociabilidade entre a conduta, a atenção e o modo como defino os fenômenos.

Sendo assim, em Julho de 2010, fui até o *Kalari Studio* de Phillip Zarrilli, na cidade de Llanarth participar de um workshop de cinco dias. Foi uma experiência bastante intensa, pois fiquei hospedado na casa do professor, o que possibilitou uma imersão total em sua proposta de trabalho.

O trabalho desenvolvido tinha como bases três conjuntos de prática: *Hatha Yoga*, *Tai-chi* e *Kalaripayattu*, o foco principal. Dessas, duas eram disciplinas centradas na contemplação, envolvendo práticas de concentração e atenção visando o refinamento da percepção, que permitia a experiência de sincronia entre o corpo e a mente.

O foco de todo o curso foi no desenvolvimento de um estado psicofísico de prontidão, através da aplicação da atenção plena à ação. Ainda que houvesse

posturas e deslocamentos a serem aprendidos e executados de modo adequado, a base estava na prática da atenção. Esta era exercitada por meio de dois mecanismos principais: a respiração e o uso de múltiplos focos de atenção.

A utilização do movimento e da respiração como os pontos de atenção, permitia uma percepção mais refinada das sensações e dinâmicas corporais que se apresentavam, além de tornar mais conscientes os impulsos físicos que geravam o movimento.

No trabalho com a respiração não se buscava interferir no processo natural, controlá-lo. Toda a ação consistia em manter a execução dos exercícios, fluindo de um movimento para outro, e atentando à respiração, principalmente a relação entre o início e fim do movimento com a expiração e inspiração. A respiração servia de elo de ligação entre os processos fisiológicos e os psíquicos, uma ferramenta para sincronizar corpo e mente em uma experiência única. Zarrilli (2009) aponta para a importância da respiração no processo de o ator permanecer no centro, uma experiência que relaciono à noção de testemunho.

Nas práticas yogues, assim como na meditação, a respiração influencia diretamente os estados mentais, bem como serve de ferramenta para desenvolver o estado de alerta. Observar a respiração permite que se entre em contato com a origem dos impulsos do corpo, auxiliando no processo de perceber os bloqueios psicofísicos que impedem a organicidade. Além disso, este procedimento é uma estratégia para acalmar a mente analítica e permitir uma relação de escuta ao próprio corpo, e ao ambiente.

O segundo ponto do trabalho se referia à utilização, além de um foco principal de atenção, do que Zarrilli (2009) chama atenção residual. Para explicar esse ponto prefiro utilizar um exemplo. Durante o workshop, no trabalho com as posturas de *kalari*, ao mesmo tempo em que a atenção se focava no pé que avançava enquanto eu me deslocava, havia um tipo de atenção secundária, ou residual, ligada à respiração e/ou à sola dos pés que se mantinha como atrás da consciência. Além desse, havia um terceiro tipo de atenção, mais difusa, ligada a

relação do meu corpo no espaço, e com o outro. Assim, o trabalho se dava sempre a partir de diferentes níveis e focos de atenção simultâneos.

Tomar conhecimento das propostas práticas de Zarrili me permitiu o contato com os resultados de uma investigação sólida, de mais de trinta anos, centrada na atenção como meio para a produção da organicidade, presença e prontidão. Pude observar que, partindo de pontos diferentes, nossos trabalhos se encontravam na concepção de um corpo-consciência como base para o trabalho do ator, e da possibilidade de, partindo do trabalho com a meditação, produzir resultados concretos sobre o corpo. Além disso, a experiência com ele me permitiu aprofundar o uso da yoga como ferramenta para o ator e da respiração como elo de ligação entre os aspectos biológicos e psíquicos do indivíduo.

Esta abordagem me permitiu rever conceitos já consolidados no campo de estudos das artes da cena e em minha própria prática. Nesse sentido, destacaram-se as noções de *atenção/contato*, *não-eu* e *interser* como fundamentais para um trabalho centrado no diálogo entre teatro, meditação e budismo. A organicidade vista a partir deste viés constitui-se em um processo de deriva, que surge a partir da escuta de si mesmo, do outro e do ambiente. Ela também é definida como uma experiência de integridade na qual as fronteiras entre o ator, o outro e o ambiente, arte e vida, são flexibilizadas.

O processo formativo do ator é visto enquanto *bhavana*, cultivo de si, implicando em um processo de esvaziamento. A técnica é vista em relação aos conceitos de objetividade e eficácia, entendendo isso como ações que produzem mudanças concretas no eu psicofísico do ator bem como no ambiente.

## APÊNDICE 3

### As quatro nobres verdades

Sidarta Gautama, o Buda, criticava a crença na efetividade dos rituais, o sistema de castas e o ascetismo, fundamentais na cultura bramânica naquele período (Século V a.C). Indo mais além, ele questionava a existência de um princípio divino ou de uma alma imortal. Apesar de suas críticas, os primeiros budistas eram vistos com simpatia, inseridos dentro do abrangente pensamento hindu. Foi só após a morte do fundador do budismo, e com a expansão do movimento, que se iniciou uma discussão filosófica intensa entre budistas e brâmanes, gerando disputas nem sempre pacíficas - a universidade budista de Nalanda (séc. V – séc. XII da Era Cristã), por exemplo, foi muitas vezes alvo de saques e atentados por parte de religiosos hinduístas.

O objetivo do ensinamento de Buda é eliminar o sofrimento e as causas do sofrimento. Na biografia mantida pela tradição oral é dito que na noite da iluminação ele percebeu que a existência é por natureza insatisfatória (*dukkha*, a primeira nobre verdade).

É comum traduzir a palavra *dukkha* como “sofrimento”, no entanto, considerando o que o venerável Walpola Rahula (2004) diz, para uma melhor compreensão sobre a forma como o Buda utilizou este termo é necessário adicionar à sua tradução o sentido de “imperfeição”, “impermanência”, “vacuidade”, “insubstancialidade”. Citando o *Dhammacakkapavattana Sutta* (Samyutta Nikaya LVI. 11):

Agora, bhikkhus, esta é a nobre verdade do sofrimento: nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento, enfermidade é sofrimento, morte é sofrimento; tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero são sofrimento; a união com aquilo que é desprazeroso é sofrimento; a separação daquilo que é prazeroso é sofrimento; não obter o que se deseja é

sofrimento; em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento.

Muitas vezes a filosofia budista é tida como pessimista por afirmar que a existência se baseia no sofrimento. Todavia, ao falar disso, o Buda está afirmando a impermanência de todos os fenômenos, o estado de vir a ser que permeia tudo. Não existe nada que seja estável, e tudo aquilo que é composto traz em si a possibilidade de não mais existir. Se isto se relaciona à morte, por um lado, também se relaciona a possibilidade criativa de transformação, renovação e criação de novas formas. Além disso, Buda entendeu que não há nada que exista por si mesmo e seja singular, qualidade que ele definiu como não-eu (*annata*). Todas as coisas são o resultado da relação entre suas partes constituintes, o que vale tanto para os objetos físicos como para a mente.

Por fim, para entender o sofrimento é proposta uma divisão em três tipos: um (*dukkha-dukkha*) é o sofrimento imediato (dor, ansiedade, etc.); outro é o sofrimento potencial, ligado à mutabilidade e indeterminação dos fenômenos (*viparinama-dukkha*); e um terceiro está fundamentado na própria condição de existência interdependente de todos os fenômenos, sendo considerado a raiz de todo os outros tipos (*samkhara-dukkha*).

A segunda nobre verdade refere-se à condição que torna possível o sofrimento, chamada *tanha*, palavra do idioma páli que pode ser traduzida como sede: sede dos prazeres dos sentidos, sede de existência e sede pela aniquilação (RAHULA, 2004, 29). Outra tradução para esta palavra é desejo, ou apego. Thrangu Rimpoché (1999), explicando as causas do sofrimento, aponta as emoções negativas (*kleshas*) e o *karma* como as principais.

A palavra *karma* tornou-se popular no Brasil, geralmente sendo definida a partir de uma perspectiva muito ligada ao espiritismo e ao esoterismo e referida como uma forma de compensação. Na tradição budista, a tradução desta palavra é “ação” e corresponde à ideia de que todo ato gera consequências: pensamentos saudáveis geram comportamentos positivos; uma ação atenta e cuidadosa, sem

intenção de machucar a si ou a outros, aumenta a possibilidade de resultados felizes. O *karma* indica que um dos fundamentos do sofrimento é a ação (de corpo, fala e mente, usando o jargão budista) desatenta ou mal intencionada, a qual se origina em estados mentais e emoções insalubres. Especialmente três emoções são consideradas venenosas: O apego, a aversão e a ignorância<sup>53</sup>.

O terceiro ponto, ou nobre verdade, se refere ao fim do sofrimento: o *nirvana*. Aqui se apresenta o principal argumento budista contra uma visão niilista do mundo. Através da plena atenção é possível se libertar das emoções aflitivas e de todos os tipos de sofrimento. Isso não significa que dificuldades deixarão de se apresentar, mas que o modo como me relaciono com elas muda. O estado liberto da dor é *nirvana*, o oposto complementar do *samsara*. Por se tratar de um tipo de experiência baseada na visão não dualista (sujeito-objeto) é dito que o *nirvana* não é passível de definição. *Nirvana* não é um lugar, como, por exemplo, o paraíso cristão. Tampouco é um tipo de êxtase ou transe. Antes, sua definição passa pela ideia de estar livre do apego, da aversão e da ignorância, bem como de qualquer noção dualista. Segundo Thrangu Rimpoche (1999):

Existem quatro qualidades principais na verdade da cessação. Primeiro, isto é a cessação do sofrimento. Segundo, isto é paz. Terceiro, isto é a mais profunda liberação e sabedoria. Quarto, é a liberação definitiva. A cessação é produto da prática do caminho indicado pelo iluminado (Buda) (THRANGU RIMPOCHE, 1999, 18. Tradução minha.)<sup>54</sup>.

Por fim, a quarta nobre verdade afirma que para extinguir o sofrimento é necessário aplicar-se a um tipo de ação que leve ao seu fim, do sofrimento. Este resultado não se dá em função de uma graça proveniente de um ser superior, mas a partir do esforço individual. Superando a ignorância se alcança a liberdade sobre

---

<sup>53</sup> A ignorância se refere ao não reconhecimento da realidade da impermanência e interdependência de todos os fenômenos existentes e, principalmente, do “eu”.

<sup>54</sup> There are four main qualities of this truth of cessation. First, it is the cessation of suffering. Second, it is peace. Third, it is the deepest liberation and wisdom. Fourth, it is a very definitive release. Cessation is a product of practicing the path shown to us by the Most Perfect One, the Buddha (RIMPOCHE, 1999, 18).

as emoções aflitivas e, a partir disso, os pensamentos tornam-se saudáveis, convertendo, por consequência, as ações de corpo, fala e mente em fonte de felicidade para si e para os demais.

O método para acabar com a ignorância inclui os já tão falados *sila* (disciplina moral), *samadhi* (meditação) e *prajna* (Sabedoria), e pode ser resumido na prática do “nobre caminho óctuplo”: ação correta, fala correta, pensamento correto, meio de vida correto, esforço correto, concentração correta, atenção correta e entendimento correto. Este caminho envolve a prática das dez ações virtuosas (não matar; não roubar; ter uma conduta sexual apropriada; não mentir; não falar irresponsavelmente; não ter fala rude; não usar a fala para causar desarmonia; não alimentar pensamentos de inveja; má-vontade ou agressão; buscar enxergar as coisas sob a ótica da sabedoria das quatro nobres verdades e da originação dependente) e, no *mahayana*, é resumido na chamada prática das seis perfeições (*paramitas*): generosidade, ação virtuosa, paciência, esforço jubiloso, meditação e sabedoria (visão correta).

É através da meditação, e a partir do refinamento da atenção, que se torna possível agir com liberdade em relação aos condicionamentos e emoções aflitivas. Dessa forma, a mente alerta é o meio principal de superar o sofrimento. A chamada prática sentada, ou formal, é o momento em que se exercita a atenção plena, para então aplicar este estado a cada momento da vida cotidiana. Nesse momento se chega ao que Trungpa define como meditação na ação. E é aí que o teatro pode se tornar um caminho, ou uma ferramenta, para o fim do sofrimento.