

MINDFULNESS, MEDITAÇÃO, DHARMA ART: PISTAS PARA A PEDAGOGIA DO ATOR¹

*MINDFULNESS, MEDITATION, AND DHARMA
ART: CLUES FOR ACTING PEDAGOGY*

Daniel Reis Plá

Ator e diretor teatral. Doutor pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP).
Professor Adjunto na Universidade Federal de Santa Maria (UFMG).

daniel.pla@ufsm.br

RESUMO

Neste artigo trato da relação entre as artes da cena e as práticas contemplativas, de modo especial, a meditação. Neste sentido, recorro a algumas noções como mindfulness, meditação e Dharma Art como ferramentas para analisar questões que considero fundamentais para essa discussão. Meu objetivo oferecer uma introdução ao tema e a autores e artistas que tem se debruçado sobre o mesmo, apontando para a possibilidade de se pensar a formação do ator/performer a partir da perspectiva contemplativa.

Palavras-chave: *Meditação, Dharma Art, Pedagogia do ator.*

ABSTRACT

This article aims to discuss the intersection between Performing Arts and Contemplative practices, especially meditation. In this direction I address concepts as mindfulness, meditation and Dharma art to present an introduction to this theme and questions I consider essential to approach it. Finally, I point out to the potential contributions this discussion can offer regarding performer's training in a contemplative perspective.

Keywords: *Meditation, Dharma Art, performing arts pedagogy.*

INTRODUÇÃO

Este artigo objetiva apresentar uma temática que tem conquistado atenção de pesquisadores nos últimos dez anos e que ainda carece de publicações em nosso meio acadêmico: a relação entre práticas contemplativas e artes da cena. Estou estudando essa dinâmica desde 2003, de modo especial no que se refere ao diálogo com a tradição budista de meditação. Desde então, escrevi uma dissertação e uma tese (PLÁ 2006; 2012), além de artigos e participações em congressos.

Venho acompanhando o crescente interesse frente às práticas contemplativas por parte de acadêmicos e artistas no Brasil, EUA e Inglaterra, assim como, o aumento da produção de textos que abordam, ou têm o assunto como um dos seus eixos. Pesquisadores em artes da cena de diferentes instituições como, Cassiano Sydow Quillici, Ana Caldas Lewinson, Tânia Alice Felix, Matteo Bonfitto, Nara Keiserman, Gilson Motta, Tatiana Motta Lima e Fernando Mencarelli, vêm construindo e desenvolvendo este diálogo, mas a lista de brasileiros envolvidos com o tema, não se esgota aqui. Poderia elencar ainda, Deborah Middleton, Franc Chamberlain, Lee Worley, Phillip Zarrilli, Anton Krueger, Cristina Fuentes, Nicolás Nunez, Pasquale Esposito, entre outros estrangeiros com quem fiz contato no *Centre for Psychophysical Performance Research* da Universidade de Huddersfield (UK), onde realizei estágio pós doutoral financiado pela CAPES².

Nestes últimos dez anos, além do incremento da produção bibliográfica, destaco a realização de duas mesas temáticas durante congressos da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas (ABRACE) - Corpo, Técnica e Vazio: a cena expandida contemporânea e os diálogos interculturais com o Oriente, no ano de 2014; e Atravessamentos interculturais e interdisciplinares no trabalho do ator sobre si mesmo, em 2016. A partir desse interesse, também foi iniciado, em 2017, um Grupo de Trabalho na ABRACE, *“Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de Si”*. Outra ação importante para o estabelecimento destes estudos em nosso país foi a realização do Seminário *“Práticas Contemplativas e Artes da Cena”*, acontecido na UNIRIO, em 2016. Esse evento foi fruto de uma parceria entre os grupos de pesquisa CNPQ *“Artes do Movimento”* (UNIRIO); *“Investigação em Performance, Treinamento e Práticas de Atenção Plena”* (UFSM); *“Artes Performativas: Tradição e Contemporaneidade”* (UNICAMP); *“CRIA - Artes e Transdisciplinaridades”*

(UFMG) e “Centre for Psychophysical Performance Research” (University of Huddersfield/UK). Já em 2018, será lançado um número dedicado aos pesquisadores brasileiros nesta área na revista *Mindfulness and Performance*, da Universidade de Huddersfield, UK.

Apesar disso, muitos pesquisadores que se aproximam desse tema, ainda esbarram com a escassez de bibliografia em língua portuguesa, bem como, a raridade de práticas artísticas que explicitamente se vinculem a esse tipo de abordagem. Isso representa, muitas vezes, um desafio para a definição de um recorte mais preciso à suas pesquisas e ao desenvolvimento de uma reflexão consistente a respeito desse assunto. Minha intenção com este texto é apresentar algumas reflexões, reunindo alguns conceitos e autores que considero úteis para pensar esse campo de conhecimento.

Uma breve contextualização

Saindo do campo da arte, a discussão sobre a prática de meditação vem ganhando espaço nas discussões acadêmicas ao longo desses últimos quarenta anos, mais intensamente, a partir da década de oitenta do século passado. Ela é incentivada de modo especial pelo trabalho de Kabat-Zin, que desde 1979 desenvolve o programa de redução de estresse, *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), com grande aceitação na área médica em função dos diversos estudos comprovando sua eficácia. Somam-se a isso, estudos ligados à neuroplasticidade e ao impacto das emoções sobre a saúde, os quais apontam a meditação como benéfica para o fortalecimento do sistema imunológico e a criação de novas conexões neuronais (GOLEMAN, 1999; DAVIDSON; LUTZ, 2008; DANUCALOV; SIMÕES, 2009)³.

Partindo do diálogo com a medicina, os estudos sobre a meditação têm se expandido para outros campos, como o da educação e da filosofia, 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 ações relacionadas a esse assunto. Dessa forma, as práticas contemplativas vem se mostrando um campo rico para investigação, confirmando o que afirmam Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 39):

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.

Ao falar de práticas meditativas, um dos termos mais utilizados atualmente é “*mindfulness*”. Essa palavra indica, inicialmente, uma prática cuja origem está ligada à tradição budista, porém, hoje, é comumente associada às propostas de Jon Kabatt-Zin, que iniciou o MBSR no centro médico da Universidade de Massachusetts em Worcester (EUA). Esse programa abrange oito semanas, dividido em duas horas semanais e um dia inteiro de prática, que inclui o exercício da atenção ao respirar, ao comer, às tensões do corpo, à comunicação e ao cuidado com os outros. Em 1994, Kabbat-Zinn lançou seu livro - *Vá onde for, você estará lá* - o qual alcançou grande sucesso, iniciando o que Boyce (2011) chama de *A Revolução da Atenção (Mindfulness Revolution)*, título de seu livro sobre o tema. Desde então, a meditação *mindfulness* vem sendo utilizada para diferentes fins.

Evan Thompson em entrevista concedida à Linda Heuman e publicada na revista *Tricycle*, na edição de outono de 2014, comenta diferentes workshops fundamentados na prática de *mindfulness*: cursos aplicados à gestão de pessoas, administração de empresas, *Mindfulness Coaching*⁴, programas de redução de estresse (MBSR), terapia cognitiva (*Mindfulness Based Cognitive Therapy-MBCT*), dietas, educação atenta, cuidado com crianças, sexo e programas militares de condicionamento físico e mental.

Apesar da prática de *mindfulness* ter sua origem na tradição budista de meditação, Kabbat-Zinn e Williams (2013, p. 03) afirmam que:

Uma vez que as práticas meditativas se ligam a um tipo de consciência corporal e ao cultivo da clareza, equilíbrio emocional (equanimidade) e compaixão, e uma vez que todas essas capacidades podem ser refinadas e desenvolvidas via aperfeiçoamento e aplicação intencional da atenção, as raízes das práticas budistas de meditação são de facto universais.

Cabe ressaltar que a tradição da meditação não é exclusiva do, assim chamado, Oriente. Estudiosos como Goleman, Foucault e Wallace apontam para uma tradição ocidental denominada “contemplação”. Foucault (2006), ao falar das tecnologias de si, faz referência às práticas contemplativas que faziam parte da cultura grega, anteriores a Sócrates e Platão. Especificamente, ele cita os exercícios de concentração da alma e de retiro em si mesmo (*anakhóresis*), os quais serão

mantidos e adaptados pelos neoplatônicos, neopitagóricos e estoicos. 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 do século IV, a contemplação era integrada às práticas dos padres do deserto e da igreja oriental ortodoxa, principalmente através da chamada “oração do coração”. Segundo Wallace (2008), referências indiretas às práticas contemplativas dentro da tradição católica romana podem ser encontradas nos escritos de São João da Cruz, de João Cassiano e de mestre Eckhart. Atualmente, a arte da contemplação tem sido revigorada no catolicismo graças aos esforços do monge beneditino John Main e de nomes como Thomas Merton, Lawrence Freeman e Bede Griffiths.

Levando em consideração a proximidade dos termos contemplação e meditação, e das práticas que eles apontam, nestes últimos dois anos tenho utilizado o termo ‘práticas contemplativas’ para referir-me a eles. Ao referir-me assim a essas tecnologias, busco também contemplar seu caráter universal, como apontam Kabbat-Zin e Williams (2013).

Durante o ano de 2016 participei como um dos organizadores do Simpósio “*Performance and Mindfulness*”, promovido pelo *Centre for Psychophysical Performance Research* como parte do *MaP Project (Mindfulness and Performance Project)*, na Universidade de Huddersfield. A chamada de trabalhos que fizemos atraiu propostas de pesquisadores da Europa, América, África, Ásia e Oceania, resultando em um evento que reuniu pessoas de onze países, incluindo sete performances, dez oficinas e dezessete trabalhos apresentados.

Ainda que a maioria dos trabalhos se ligasse de alguma forma a tradição budista, senti dificuldade em encaixar na noção de *mindfulness* trabalhos como o de Nicolás Nuñez, artista mexicano, que une em sua prática princípios ligados às danças rituais tibetana e mexicana; ou a abordagem da comicidade enquanto prática de atenção, proposta por Andrew Morrish, comico inglês, radicado na Austrália; e ainda, a dança de Candice Salyers, bailarina norte-americana, baseada em sua vivência junto ao sufismo. Essas questões já haviam surgido para mim anos antes, quando me deparei com o trabalho de Phillip Zarrilli ligado ao *Kallarypayattu*⁵, em 2010, o qual me pareceu muito próximo à meditação no que se refere ao trabalho sobre a atenção.

No período em que estive na Inglaterra, pude estudar melhor os textos da Associação Para a Mente contemplativa no Ensino Superior -*The Association for Contemplative Mind in Higher Education* -, sediada nos Estados Unidos, conhecendo melhor suas propostas para o estudo das práticas contemplativas no contexto universitário. As discussões dessa associação se dão, em sua maioria, ao redor de como incluir a introspecção e o estudo de si às práticas pedagógicas, bem como valorizar as experiências em primeira pessoa dos estudantes como parte fundamental do processo de ensino-aprendizagem. Nessa direção, são incentivadas práticas de refinamento da atenção e de estabilização mental; inclusão da contemplação e introspecção nos procedimentos metodológicos das disciplinas; exploração dos aspectos ligados à compaixão, conexão com os outros e aprofundamento das relações éticas no processo educacional; investigação da natureza da mente, das motivações pessoais, criatividade e *insight*. As propostas dos pesquisadores implicam na inclusão de um escopo maior de práticas que se abrigam sob a definição de práticas contemplativas, incluindo: meditação, oração, práticas corporais (como yoga, tai-chi e artes marciais), rituais diversos, visualização, peregrinação, trabalho voluntário, meditação andando, narração de histórias, terapias diversas, entre outros procedimentos de trabalho sobre si.

Partindo dessas experiências, o uso do termo práticas contemplativas, em lugar de *mindfulness* e meditação, me pareceu útil para dar conta da multiplicidade de ações artísticas que se ligam ao de cuidado de si, permitindo-me, com esse termo, expandir o conjunto de fenômenos estudados. Alguns artistas não se reconhecem como praticantes de meditação, entretanto, realizam trabalhos que implicam em introspecção, análise dos comportamentos e estruturas mentais, resultando em uma maior integração do indivíduo. Chamar suas práticas de contemplativas me parece mais apropriado do que chamá-las de meditativas ou baseadas em *mindfulness*.

Ainda assim, considero o uso do termo 'práticas contemplativas' carente de precisão, visto que está sujeito a interpretações que sugerem um tipo de passividade que não corresponde aos procedimentos estudados. Dizendo isso, quero afirmar a necessidade de uma melhor definição terminológica para esse campo de estudos e afirmar a transitoriedade das definições aqui apresentadas. Algo que julgo coerente com o estado atual da arte em nosso país.

Artes da Cena e Práticas contemplativas

Considerando a variedade de perspectivas com que a relação entre contemplação e cena tem sido tratada, penso que o mais importante para um pesquisador, que se aproxime dessas práticas, seja as perguntas que as tradições contemplativas apresentam para a ação de um artista e/ou pedagogo.

Do meu ponto de vista, percebo que essa abordagem é um campo fértil a ser explorado. Ao falar de práticas contemplativas, me refiro às ações que tenham por objetivo refinar a percepção do praticante sobre seus processos biopsíquicos, bem como dar-lhe condições de agir sobre os automatismos que o aprisionam em padrões rígidos de comportamento e pensamento.

Vincular a prática artística à experiência adquirida com a meditação, ou outra prática de caráter semelhante, não implica em uma conversão religiosa ou em utilizar termos estrangeiros para explicar os processos artísticos; tampouco, é impor uma moralidade pré-fabricada, agindo conforme o que a sociedade ou determinado grupo espera e menos ainda, é tomar como temas de trabalhos lições moralistas e histórias religiosas. Assim sendo, entendo que as concepções apontadas acima servem apenas para fortalecer o casulo⁶ e afastar cada um de uma experiência direta dos aspectos mais objetivos da experiência.

Acredito que uma ação artística que se fundamente na experiência proporcionada pela prática contemplativa se coloca contra uma percepção viciada e busca quebrar os automatismos. Além disso, o artista que se coloca sob a influência de alguma prática de contemplação é convidado a assumir responsabilidade sobre a criação de uma, utilizando um termo de Trungpa (2003; 2008), *"sociedade iluminada"*.

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; SCHECHNER, 2001, p. 294-295, tradução minha)⁸.

Vejo os processos de criação e formação com base na contemplação como formas de educar(-se) para a liberdade. Ao buscar definir os fundamentos de uma ação formativa voltada para a autonomia do ator, 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*⁹ como marcos importantes para essa reflexão.

DHARMA ART E LOUCA SABEDORIA

Chögyam Trungpa, ao falar das diferentes manifestações de Padmasambhava¹⁰, o principal introdutor do budismo no Tibete e raiz de todas as linhagens tibetanas, se refere a Dorje Drolö¹¹. Este, é uma das oito emanções de Guru Rimpoche que chega ao país das neves cavalcando uma tigresa, - esta condição apontando para um aspecto do mestre: alguém “domesticado”, contudo, que não nega a possibilidade da selvageria. Dorje Trolö representa um aspecto da prática budista ligada ao cultivo de uma atitude realista e simples, ou seja, um comportamento baseado na relação com o aqui e agora sem importar-se com a construção de esquemas mentais, nos quais é necessário encaixar a realidade. A relação não se dá mediada por pré-conceitos, mas a partir da experiência integral dos seis sentidos¹². Partindo dessa imagem, Trungpa (2003, p. 10) 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 budista¹³. (TRUNGPA, 2003, p. 10, tradução minha)

A abordagem dos problemas do fazer teatral sempre envolve o indivíduo, as soluções são corporificadas nele, o artista da cena. 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 esse é o ponto fundamental da discussão envolvendo teatro, meditação e práticas contemplativas. Grotowski (1997 apud WOLFORD; SCHECHNER, 2001, p. 295) pergunta:

REIS PLÁ, Daniel. *Mindfulness, meditação, dharma art: pistas para a pedagogia do ator*. PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018
Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

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 vida¹⁴. (tradução minha)

Em diferentes formas teatrais tradicionais, tais como o Nô, o teatro balinês e a ópera tibetana (lhamo), a arte é vista enquanto um modo de construir-se como ser humano. 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; SCHECHNER, 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, a sincera e honesta forma de fazer, são os meios pelos quais aquilo se expressa.

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. A arte em si, pode ser um meio hábil de despertar, no sentido apontado por Schopenhauer (2005) que afirma ser a própria experiência estética uma forma de ir para além do eu e do desejo, dois aspectos que o autor alemão aponta como sendo as origens do sofrimento, concordando com o que afirma, também, a tradição budista.

A relação entre teatro e práticas contemplativas desafia-me, então, a pensar quão fundo quero ir à busca de minha liberdade. 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. Nesse sentido, encontro relações com o conceito de *Dharma art*, proposto por Trungpa (2008), que o define como uma prática artístico-criativa baseada na não agressão. Segundo o professor tibetano, a atitude agressiva faz tudo parecer igual, é uma visão generalista e rotulante. Assim, a agressão é a raiz da rudeza ou cruza e se liga à impaciência ou a incapacidade de voltar uma segunda, terceira ou quarta vez ao mesmo ponto, até que se consiga enxergar o que de imediato não é visível, conseqüentemente, tornando-se contrária aos processos de criação na arte.

O caminho para superar a agressividade é a prática da consciência, que consiste no exercício de dois tipos de meditação: a sentada (formal) e a em ação. A meditação em ação é um tipo de treinamento voltado para a produção de um comportamento inspirado, comprometido em trazer algo positivo para o mundo, combater a própria rudeza e lidar com as coisas que surgem de modo aberto e generoso. Não se trata simplesmente de ser uma pessoa encaixada na sociedade, que faz aquilo que é esperado e sabe agradar aos outros, mas busca agir com a consciência alerta, o máximo possível. Nesse viés, o processo de formação do artista e da própria criação, não se separa do cultivo da não agressão, inserindo-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.¹⁵ (TRUNGPA, 2008, p. 05, tradução minha)

Desse modo, entendo que a preparação e criação do artista cênico, a partir da perspectiva da plena atenção ou contemplação, significa aplicar alguma forma de 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 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.¹⁶ (TRUNGPA, 2008, p. 27, tradução minha)

Afirmando de outro modo, o objetivo da ação do ator/performer, nessa perspectiva, 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 com distanciamento, de uma forma, a certo ponto desapaixonada e desapegada. Em resumo, é o exercício da capacidade de apreciação dos jogos que estão ocorrendo.

Artes Contemplativas e Dharma Art: Pistas para a formação do artista da cena

Ainda que seja possível traçar um histórico de relações com práticas contemplativas desde Stanislavski (WHITE, 2006; CHAMBERLAIN; MIDDLETON; PLÁ, 2014), ou que possamos apontar, como indica Cassiano Quilici, a tradição Nô, enquanto referência a uma prática secular que mescla meditação e teatro, acredito que o momento atual apresenta uma abordagem particular.

A prática meditativa tem sido alvo de interesse de diversos artistas: Meredith Monk, John Cage, Allen Ginsberg, David Lynch, Marina Abramovic, Bill Viola, são alguns exemplos de criadores que têm na meditação um elemento importante para o desenvolvimento de seus trabalhos. Além desses, posso citar também Lee Worley, Arawana Roshi, Cassiano Quilici, Tânia Alice, Deborah Middleton, entre outros, têm se debruçado, teórica e artisticamente, sobre a prática da meditação enquanto um modo de existência.

A ideia de uma criação artística integrada à prática meditativa ou ao exercício contemplativo para o artista da cena, 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. Muitas vezes é fácil identificar-se enquanto consumidor ou operário, e não como artesão. Falo de um modo de produção, anterior à revolução industrial, baseada no trabalho cooperativo, na convivência e respeito, em um sistema de ensino que envolvia uma vivência de todas as partes do processo de construção da obra. Não significa negar o mercado, porém identificar-se com uma forma de elaboração e preparação, na qual, após um período de cultivo, o aprendiz torna-se mestre do ofício, 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 e o ultrapassa, já que 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 dos atores e performers, a partir do viés da contemplação, implica também em uma prática centrada no reconhecimento e superação dos condicionamentos, automatismos e limitações, representados pelo casulo, que aprisionam o corpo e a ação a uma percepção congelada, apegada e, nesse sentido, adormecida. A formação do ator/performer, desse modo, não é 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, p. 58).

Ao tomar a prática meditativa como modelo, concebo a ideia de criação e formação artística como um esvaziar-se. A técnica, nesse sentido, está a serviço de voltar-se para si mesmo. O domínio adquirido através da exposição a uma técnica, ou a um processo pedagógico e/ou criativo, 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, ligados aos processos formativos do ator/performer– a prática meditativa como modelo de ação; a formação e a criação enquanto processo de esvaziamento e de reflexividade; o domínio das ferramentas do ofício; A técnica enquanto cultivo de modos de fazer e ser mais livres dos condicionamentos bio-psíquicos– se integram a partir de uma ação *artístico-pedagógica* calcada no encontro. Para que isto aconteça, 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 eu mesmo nesse outro. Nesse sentido, o encontro não é somente uma reação automática aos estímulos, mas partindo do pensamento de Trungpa (2008), 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.

Verticalizar a discussão na direção da relação teatro e meditação, 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. Os processos formativos e de criação são abordados no sentido de serem tanto uma

jornada do indivíduo rumo a si mesmo quanto o treinamento de uma visão-ação mais livre. A técnica surge então, como prática de construção do indivíduo e a prática teatral torna-se exercício de atenção plena. Nesse sentido, creio ser possível falar da arte enquanto prática contemplativa.

REFERÊNCIAS

- BOYCE, Barry Campbell et al. (Orgs.). *The mindfulness revolution: leading psychologists, scientists, artists, and meditation teachers on the power of Mindfulness in Daily Life*. Boston: Shambala Publications, 2011. (Versão para Kindle)
- CHAMBERLAIN, Franc; MIDDLETON, Deborah K.; PLÁ, Daniel. Buddhist mindfulness and psychophysical performance. In: *International Symposium for Contemplative Studies, October 30 to November 2, 2014, Boston, MA*. (Não publicado)
- 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.
- DAVIDSON, Richard J.; LUTZ, Antoine. Buddha's brain: neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, v. 25, n. 1, p. 174-176, 2008.
- FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- GOLEMAN, Daniel. *A mente meditativa: as diferentes experiências meditativas no Oriente e no Ocidente*. Tradução de Marcos Bagno. São Paulo: Editora Ática, 1997.
- GOLEMAN, Daniel. (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.
- HEUMAN, Linda. *The embodied mind: an interview with philosopher Evan Thompson*. Tricycle, 2014. Disponível em: <<http://www.tricycle.com/interview/embodied-mind>>. Acesso em: 12 set. 2017.
- KABAT-ZINN, Jon; WILLIAMS, J. Mark G. (Eds.). *Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins and applications*. New York, USA: Routledge, 2013. (Versão para Kindle)
- LARROSA, Jorge. *Pedagogia profana: danças piruetas e mascaradas*. Tradução de Alfredo Veiga-Neto. Belo Horizonte: Autêntica, 2006.
- 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.
- PLÁ, Daniel Reis. *Sobre cavalgar o vento: contribuições da meditação budista no processo de formação do ator*. 2012. 144 p. Tese (Doutorado em Artes) - Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

SCHOPENHAUER, Arthur. O mundo como vontade e como representação. Tradução de Jair Barbosa. São Paulo: Ed. UNESP, 2005.

TRUNGPA, Chögyam. Crazy wisdom. New Delhi: Shambhala South Asia Editions, 2003.

TRUNGPA, Chögyam. True perception: the path of Dharma art. Edição de Judith L. Lief. Boston: Shambhala publications, 2008.

VARELA, Francisco J.; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana. Tradução de Maria Rita Secco Hofmeister. Porto Alegre: Artmed, 2003.

WALLACE, B. Alan. Embracing mind: the common ground of science & spirituality. Boston: Shambhala Publication, 2008.

WHITE, Andrew R. Stanislavski and Ramacharaka: the influence of yoga and turn-of-the-century occultism on the system. Theatre Survey, v. 1, n. 47, p. 73-88, 2006.

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

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

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

NOTAS

-
- 1 Este texto é parte do resultado da pesquisa pós doutoral que realizei entre setembro de 2015 e agosto de 2016 na Universidade de Huddersfield, Reino Unido, com financiamento da CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.
 - 2 Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.
 - 3 Nesse sentido, cabe destacar que o sistema de saúde pública inglês, NHS, inclui o MBSR como uma das práticas terapêuticas oferecidas como complemento ao tratamento de ansiedade e depressão. Da mesma forma, o sistema de saúde brasileiro incluiu a meditação e o yoga como parte das práticas integrativas aceitas por ele.
 - 4 Coaching é uma definição ampla que abriga diferentes metodologias de aconselhamento visando a melhoria do desempenho dos indivíduos em diferentes áreas. É uma prática bastante popular no meio empresarial.
 - 5 Arte marcial de origem indiana. Mais informações podem ser encontradas em: Zarrili, Phillip. *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; Ibañez, Ana Paula. *Kalarippayatt: Uma via para a expressividade*. Curitiba: Prismas, 2017.
 - 6 Casulo é o modo como Chögyam Trungpa Rimpoche se refere aos modos de perceber, pensar e sentir que nos aprisionam a padrões habituais de comportamento e nos distanciam de uma relação mais direta com os fenômenos. Relaciono isso ao que Grotowski chama de mind structure.
 - 7 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 salutares, da atenção plena e de um comportamento atento, é possível resolver os problemas do mundo.
 - 8 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.
 - 9 Utilizo a letra maiúscula no início em função de uma diferença colocada por diferentes tradutores entre Dharma e dharmā, 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.
 - 10 Padmasambhava ou Padmakara, também conhecido como Guru Rimpoche, significa "O nascido do Lótus", fazendo referência ao nascimento milagroso dele na região de Oddiyana, onde hoje é o Paquistão. Guru Rimpoche, o "mestre precioso", é o fundador do budismo tibetano, considerado pelos praticantes dessa linhagem o Buda de nosso tempo.
 - 11 Afirma-se que Padmasambhava manifestou-se misticamente de oito modos diferentes: Guru Tsokye Dorje; Guru Shakya Sengé; Guru Nyima Özer;; Guru Padmasambhava; Guru Loden Choksé; Guru Pema Gyalpo; Guru Sengé Dradrok; Guru Dorje Drolö. Cada um desses personagens tem um significado oculto que é revelado aos praticantes, mas que não cabe discutir nesse artigo. Para conhecer mais das oito emanações de Guru Rimpoche, veja o livro de Chogyam Trungpa, *Louca Sabedoria*, publicado pela editora Lúcida Letra.
 - 12 A tradição budista fala de seis sentidos, ao invés dos cinco que são citados no contexto cultural ocidental. Eles são: visão, olfato, paladar, audição, tato (que inclui propriocepção) e mente.
 - 13 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.
 - 14 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.

NOTAS

15 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.

16 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.