

A Meditação Tibetana em um Processo de Criação

Rochele Resende Porto

Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – UFRGS

Mestranda – Processos de Criação Cênica – Or.Profa. Dra. Mirna Spritzer

Bolsa Reuni

Atriz

Resumo: Este trabalho apresentará uma parte da pesquisa, que continua em andamento, a qual procura integrar aspectos do ensinamento budista tibetano ao trabalho do ator. Para tanto, utiliza a meditação tibetana como exercício principal. Essa prática é executada primeiramente pela própria atriz-pesquisadora e depois experimentada em um processo de criação, cuja montagem trata do cotejo da dramaturgia de Beckett, com o texto “Canção de Ninar”, e o estilo Clown. Através da prática meditativa, o grupo procura encontrar um “estado de vazio” e se abrir às suas possibilidades, buscando assim descobrir novos caminhos criativos. Os relatos e as observações dessa experiência são a principal motivação para estabelecer as relações entre a prática teatral e a meditação tibetana.

Palavras-chave: ator, diretor, meditação tibetana, processo de criação.

Este trabalho apresenta uma parte da pesquisa que se intitula, *Para Além do Ensaio: A Meditação Tibetana no Processo de Criação Cênica*, a qual continua em andamento no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UFRGS. Procura-se com esta investigação integrar e/ou relacionar aspectos do ensinamento budista tibetano ao trabalho do ator, com o objetivo de ampliar a percepção de si no processo de criação. Para tanto, foca na meditação tibetana como prática.

Essa prática é executada primeiramente pela própria atriz-pesquisadora e depois experimentada em um processo de criação, também vinculado ao PPGArtes Cênicas – Ufrgs, que se intitula *Beckett e a Cena Clownesca*. Participam dessa montagem a mestranda e diretora Priscila Genara Padilha e a atriz Bia Isabel Noy, cuja encenação trata do cotejo entre a dramaturgia de Samuel Beckett, com o texto “Canção de Ninar”, e o estilo *Clown*¹.

A escolha desse campo se deu a partir dos diálogos entre as pesquisadoras, as quais têm como afinidade a busca por um “estado de vazio” para a criação. Entendendo o *vazio* como espaço pleno de possibilidades criativas. No budismo tibetano, esse aspecto já era tratado a 2500 a.c.. Ele está inserido no *Sutra do Coração*, esse ensinamento também é conhecido como *Prajnaparamita Sutra*, em que é dito que “forma é vazio e vazio é forma”.

¹ Este estilo de representação tem várias abordagens, a autora da pesquisa Priscila Genara, trabalhou no início de sua trajetória com duas delas, uma que dizia respeito à pedagogia de *clown* de Jacques Lecoq e outra mais circense. Em seu trabalho atual busca uma aproximação entre os princípios do *clown* e a lógica dos personagens *beckettianos*, por perceber a pertinência dessa relação na prática, e não ter esgotado sua problematização.

Todavia, para compreender essa frase se faz necessário anteriormente reconhecer a inseparabilidade entre objeto e observador, o que, nessa tradição, é chamado de *co-emergência*. Isso quer dizer, resumidamente, que “a mente vê a própria mente e acha que vê o objeto”. No ocidente temos a tendência, embora isso já esteja mudando, de entender nossas sensações e emoções como algo independente de nós mesmos, por exemplo

A raiva é uma das emoções que produz grande desconforto e ansiedade. Quando estamos sob o efeito dessa perturbação, ela parece surgir de forma natural e justa de dentro de nós, quase de forma independente. Entretanto, se examinamos sua manifestação, vemos que está sempre ligada a uma realidade circundante específica. Sempre justificamos nossa raiva ou perturbação, seja de que tipo for, pela descrição do que vemos ao nosso redor. A perturbação sempre parece justa e explicável. Conter-se não é uma solução definitiva, não adianta criar uma tampa interna; isso não elimina a perturbação – apenas represa. A raiva fica lá dentro e pode vir a explodir como uma panela de pressão em algum momento. Para retirar o princípio energético das perturbações é necessário utilizar a sabedoria da inseparabilidade. Tudo aquilo que focamos é inseparável de nossos olhos. (SAMTEN, 2008, p. 61)

Como podemos notar, o que se experimenta como uma realidade externa surge inseparável da nossa estrutura interna. A forma que a raiva se apresenta por si só é vazia, ela passa a existir porque damos solidez a ela, assim como tantos outros sentimentos. Segundo o budismo tibetano é possível compreender esse processo.

Uma das formas é a partir da meditação². Esse seria o processo em que “dissolvemos” nossos pensamentos condicionados e encontramos um outro aspecto da mente, trazendo o todo integrado do corpo para o aqui-agora. O mestre tibetano Sogyal Rinpoche, nos diz que a mente discursiva, cotidiana, são como as nuvens e a *mente primordial* como o céu. As nuvens são instáveis, entrecortadas, como nossos pensamentos, mas o céu sempre está lá, permanente e amplo.

A questão é que esquecemos nosso céu e vivemos na maioria do tempo no tumulto das nuvens. O que pode causar algum estranhamento quando reconhecemos de alguma forma nosso “céu”. O diretor Peter Brook salienta a dificuldade que o ator pode ter ao lidar com essa possibilidade, tentando preencher o *vazio* com atitudes desnecessárias e exageradas. Pois, nesse estado nos deparamos com a presença plena, que não defende, não controla e não deseja nada. Apenas está ali. Como o diretor expõe, sentar-se imóvel não é tarefa fácil.

² Este trabalho refere-se à prática da meditação tibetana *Shamatha*. É uma meditação sentada, cujo foco de atenção é no fluxo da respiração. Ela se divide em *Shamatha* impura, pura e *metabavana*. Como também é utilizada a meditação andando para quando se fica muito tempo sentado. Estes procedimentos são advindos do Centro de Estudos Budistas Bodsatva, que tem como Mestre Lama Padma Samten. Antes de ser Lama, ele era conhecido como Alfredo Aveline, o qual foi professor do Instituto de Física da UFRGS durante 25 anos.

Este fator foi muito importante no trabalho com o *clown*, pois as componentes do grupo já tinham uma concepção de *clown* arraigada, que não se encaixava na dramaturgia Beckettiana. Era preciso não ser arrastado pelos condicionamentos. O que acontecia era que a percepção alcançada durante a meditação permanecia no corpo das atrizes e se estabelecia também no momento das improvisações e cenas.

Com isso, as ansiedades e medos em frente ao desconhecido eram dissolvidos, havia a consciência das atrizes que essas sensações não eram causadas por algo externo a elas e que, levar a atenção para a respiração, silenciosa e calmamente poderia proporcionar uma outra forma de relação com o que estava acontecendo no momento presente.

Vemos que essa percepção pode estabelecer o que o diretor Jerzy Grotowski chama de *passividade criadora*

Há ainda o problema da passividade criadora. É difícil de expressar, mas o ator deve começar não fazendo nada. Silêncio. Silêncio total. Isto inclui até os seus pensamentos. O silêncio externo trabalha como um estímulo. Se há um silêncio absoluto, e se, por diversos momentos, o ator não faz absolutamente nada, este silêncio interno começa, e volta toda a sua natureza em direção às suas fontes. (...) Deve ter coragem, (...) uma coragem passiva, poderíamos dizer a coragem de um desarmado, a coragem de revelar-se. (GROTOWSKI, 1968, p. 194-200)

Essa *passividade* foi encontrada pelo grupo. A diretora e a atriz contam que ao partirem para outra ação e até mesmo uma outra cena elas “param, respiram e dão um passo atrás”, gerando assim uma forma de estabelecer o *vazio*. O que consideramos ponto primordial para esse processo, pois era preciso reinventar as improvisações e exercícios *clownescos* fazendo com que eles nascessem do encontro com a dramaturgia. Tratava-se, então, de buscar outras facetas do *clown* que não a mais recorrente, a saber: a cômica.

Estabelecido esse novo olhar, a diretora continuava trabalhando com alguns procedimentos adotados no início, entretanto, o *clown* era direcionado para situações do texto. Com isso, ficava à mostra como a dramaturgia de Beckett potencializava o *clownesco*.

Outro aspecto que se revelou ao longo do processo foi a inserção de princípios da meditação em momentos da encenação. Algo que poderia ser entendido como um processo ético, no sentido de ser estabelecido pelo grupo, começava a ser transformado em estético. Segundo a diretora Priscila Genara

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

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

Na meditação, *vazio* é possibilidade, e, em Beckett, aparenta estar vinculado a um tédio, cansaço e esgotamento. Ao conversar com o grupo sobre essa diferenciação, a atriz Bia Noy falou que a meditação poderia gerar uma “presença na ausência” para a cena.

Ou seja, há uma solidão e tédio aparente, porém, o ator está internamente com um grande potencial de energia. Segundo o ator japonês Ioshi Oida, esse equilíbrio entre interno e externo, se realizado habilmente, dará um rumo incomum e interessante ao trabalho, gerando assim fluidez mental e domínio técnico.

Isso foi uma surpresa na pesquisa, pois as duas pesquisadoras não focavam o *vazio* da meditação para estabelecer um estado de *vazio* Beckettiano e sim *vazio* no *clown*, cujas instâncias são diferentes, porém fronteiriças.

Todavia, fronteiras podem ser destruídas e assim formarem uma unidade que podem formar fronteiras novamente. Vejo que a meditação tibetana, nesse processo, está nos fazendo compreender que a dualidade é mera distinção da unidade.

Experienciando na prática que, forma é *vazio* e *vazio* é forma, silêncio é som e som é silêncio, não-ação é ação e ação é não-ação, percebemos que eu sou outro e o outro sou eu. No sentido de que surgimos *junto a* e que por isso possuímos uma liberdade infinita para criar e recriar realidades.

“Com efeito, nós fazemos parte do universo, pertencemos ao universo e nele estamos em casa; e a percepção desse pertencer, desse fazer parte, pode dar um profundo sentido a nossa vida.” (CAPRA, p. 74-82)

Com isso, vemos que a integração entre as pesquisas pode proporcionar uma extensão da ampliação de si para outros contextos da vida dos integrantes. No entanto, o extraordinário de tudo isso é que essa característica transcendente é imanente ao dia-a-dia artesanal do teatro. “Duas faces da mesma moeda”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROOK, Peter. *A Porta Aberta*. 3 ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

CAPRA, Fritjof. *As Conexões Ocultas*. São Paulo: Cultrix, 2005.

GROTOWSKI, Jerzy. *Em Busca de um Teatro Pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1968.

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

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

SAMTEN, Padma. *Meditando a Vida*. São Paulo: Peirópolis, 2003.