

FEIX, Tania Alice. A Meditação como Possibilidade Criativa para o *Performer*. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro; Professora Adjunta de Performance, Dramaturgia e Teoria Teatral; Performer, Escritora e Diretora Teatral.

RESUMO

Este trabalho consiste em pensar as possibilidades oferecidas pela prática da meditação (*shamata*) para o *performer* que trabalha com intervenções urbanas e/ ou modalidades de atuação fora do regime de representação tradicional, dentro da perspectiva de construção de uma “cultura de paz” (Lama Padma Samten). A prática da meditação é pensada como uma ferramenta existencial que oferece novas possibilidades para a construção do ser, construção esta que passa uma possível reprogramação neuronal, que, por sua vez, permite uma ampliação da liberdade de escolha do *performer* diante das experiências e vivências cotidianas. Neste sentido, a meditação é também vista como um treinamento possível para o *performer*, na medida em que gera uma presença e capacidade criativa intensificada e o libera de uma forma de atuação condicionada no mundo, permitindo a construção de novos territórios criativos, fundamentais para o século XXI.

Palavras-chave: Performance. Meditação. Criação Contemporânea.

RÉSUMÉ

Cette communication porte sur les possibilités offertes par la pratique de la méditation (*shamata*) pour le performer qui réalise des interventions urbaines et/ou agit en dehors des chemins proposés par le contexte de la représentation traditionnelle, en oeuvrant dans la perspective de construction d’une “culture de paix” (Lama Padma Samten). La méditation est envisagée comme un moyen de transformation existentielle, capable de construire une nouvelle manière d’être au monde au travers d’une reprogrammation neuronale pouvant être effectuée par cette pratique et qui conduit à l’augmentation de la liberté de choix du performer par rapport au monde qui l’entoure. La méditation est également envisagée comme un entraînement possible pour le performer, dans la mesure où sa pratique contribue à intensifier la présence et la capacité créative de l’artiste, en le libérant d’une manière d’être au monde conditionnée et en permettant la construction de nouveaux territoires créatifs, fondamentaux pour le XXIème siècle.

Mots clés: Performance. Méditation. Création Contemporaine.

Na performance *The Artist is Present*, realizada por Marina Abramovic no MOMA em 2010, a *performer* ficava meditando sentada em frente a uma cadeira vazia onde os espectadores se revezavam para sentar, colocando em evidência uma problemática essencial ao se falar de performance: a questão da presença.

Sabe-se que o caráter único da realização da performance e a valorização de um espaço/ tempo presentes mobilizam por parte do *performer* e do

“espectador” no instante do acontecimento mais do que uma (re)construção mental interpretativa. Ao contrário, a situação mobiliza a atividade dos participantes, que podem reagir e “responder” ao estímulo oferecido pela ação performática, configurando assim a experiência como o que Paul Ardenne chama de “arte contextual” e integrando o vasto campo que o crítico de arte Nicolas Bourriaud define como “estética relacional”: uma obra onde a intersubjetividade não representa somente o quadro de recepção da arte, mas constitui sua própria essência. É o acesso a este lugar que pretendo questionar aqui. Como o *performer* pode se preparar para intensificar estes vínculos e estar aberto para interferências que poderão alterar e até invalidar o próprio roteiro performático que ele mesmo construiu anteriormente?

Em *O teatro pós-dramático*, Lehmann evoca as distinções operadas por Kirby entre diferentes níveis de atuação. Em *A Formalist Theatre*, Kirby opera uma distinção entre diferentes níveis de atuação, indo do *acting* até o *not acting*, perpassando várias etapas intermediárias. O *not acting*, segundo Kirby, diz respeito ao ator ou atuante quando este não está vinculado a um contexto de representação. Conforme Lehmann: “Para a performance, assim como para o teatro pós-dramático, o que está em primeiro plano não é a encarnação de um personagem, mas a vividez, a presença provocante do homem” (LEHMANN: 2007, p. 225). Em outras palavras, o que interessa ao *performer* são as formas de *not acting*. Porém, se as técnicas desenvolvidas para atores até hoje dizem respeito ao *acting* e não ao *not acting*, este *not acting* se revela problemático, no sentido de que ele implica uma modificação e evolução não somente do “fazer”, mas do próprio “ser” que está em ação. Como interferir neste “ser” por uma estratégia pensada até agora somente para interferir no “fazer”, dentro de uma visão dualista ocidental, que opera dissociações entre ser e fazer, corpo e mente, teoria e prática?

Em seu ensaio *O ativista quântico*, o pesquisador Amit Goswami ressalta de forma humorística que a alternativa que encontramos entre nossa prática ocidental de “do, do, do” (“fazer”, “fazer”, “fazer”) e uma visão do mundo oriental que enfatiza o “be, be, be” (“ser”, “ser”, “ser”) seria encontrar uma musicalidade intermediária, que consistiria em aplicar o “do, be, do, be, do, be, do...” (“fazer”, “ser”, “fazer”, “ser” etc.) (GOSWAMI, 2010, p. 31). O pesquisador em física quântica parte da explicação de que na física quântica, todos os objetos são ondas de possibilidades com múltiplas atualizações possíveis. A criatividade quântica reside no fato de apurarmos essa percepção sutil para podermos criar além do ego e das circunstâncias aparentemente objetivas e externas, podendo assim modificar a “realidade” em nossa volta. Para isso, Goswami propõe o ativismo quântico, que consiste, entre outras coisas, a desenvolver a criatividade por meio da meditação.

Recentes pesquisas de neurociência demonstram que os neurônios “comunicam” e “fofocam” entre si, trocando informações sobre sensações, movimentos, solução de problemas, criação de memória e produção de pensamentos e emoções. Os neurônios são compostos por um axônio e galhos, que se estendem para enviar e receber mensagens e enviá-las para outras células nervosas que passam pelos tecidos musculares e cutâneos, órgãos vitais e sensoriais, dentro de lacunas chamadas sinapses por via de

neurotransmissores, os quais podem ser medidos por um electroencefalograma. Quando os neurônios se conectam, eles possuem memória, estabelecendo uma conexão em função de experiências anteriormente vividas. Desta forma, eles tendem a reproduzir condicionamentos e reações já experimentadas em experiências anteriores, gerando autocondicionamentos dificilmente superáveis. Recentes descobertas em neurociência têm revelado que existe uma “plasticidade neuronal”, ou seja, somos capazes de reprogramar nossos neurônios em função de pensamentos que sejam mais criativos e produtivos, eliminando assim hábitos mentais que não potencializem nossa capacidade criativa. O artigo *Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners*, publicado recentemente, revela que as regiões do cérebro de pessoas que praticam regularmente a meditação são mais ativas do que as regiões do cérebro de pessoas que pouco meditam ou não meditam. Mais especificamente, as regiões relativas ao pensamento discursivo e ao controle emocional são mais ativas para os meditantes, enquanto que a região cerebral da resposta automática é mais ativada para os não-meditantes. O artigo comprova a possível plasticidade e mobilidades destes resultados em função da prática da meditação. Assim, o método comprovado pelas pesquisas em neurociência para esta reprogramação consiste na prática diária da *shamata impura*, da forma que ela é proposta pelo budismo tibetano: uma meditação sentada, de olho aberto, com a mente em repouso e foco na respiração. O exercício da meditação permite observar de que maneira as conexões se criam e se desfazem, sem alterar a natureza imperturbável da mente, deixando-a repousar, livre de realizar novas conexões mentais. Neste mesmo sentido, no artigo *Mental Balance and Well being – Building bridges between buddhism and western psychology*, o físico quântico Allan Wallace também observa uma correlação entre a redução de doenças mentais causadas por uma responsividade neuronal automatizada e a prática da meditação, evidenciando o quanto a prática meditativa amplia a capacidade mental e física do praticante da meditação.

O Budismo vem seguindo esta intuição agora comprovada pela ciência há mais de 2.500 anos em suas diferentes linhagens, sejam elas Theravada, Mahayana e Vajrayana. Todas ressaltam a impermanência de todos os fenômenos mentais, sendo possível, pela prática da meditação, um estado de equilíbrio mental, que permite uma real abertura não condicionada a intervenções externas. A ligação entre a prática performática e a prática da meditação foi constituindo, desta forma, ao longo do tempo, uma base de trabalho para inúmeros *performers*, que adentram no processo de “*autotransformação performática*” (LEHMANN). Podemos citar, de maneira não exaustiva, os trabalhos dos *performers* Mariko Mori, Marina Abramovic, Phia Ménard, John Cage, Meredith Monk, Yoshi Oida, Lee Worley, Laurie Anderson, entre outros. A fundação por Chogyam Trungpa, em 1974, do Instituto Norte-Americano Naropa, com seu programa de aprendizado Shambala, que oferece uma graduação em ciências contemplativas e sua extensão no Brasil por meio do *site* “Dharma/Arte”¹, coordenado pelo Prof. Carlos Inada, também se constituem como movimentos significativos no sentido de constituição de uma

¹ Cf. <http://magazine.dharma.art.br/>. Último acesso: 01/08/2011.

junção entre pensamento oriental e ocidental voltado para as práticas criativas. Percebe-se que a prática regular da meditação durante os processos de criação potencializa de maneira poderosa as práticas performativas, dialogando com a noção de “passividade criadora”, de Grotowski; de “espaço vazio”, de Peter Brook; e de “ator invisível”, de Yoshi Oida. Meditando, os *performers* se tornam aptos a criar e não apenas a produzir arte. Conforme o mestre e artista Trungpa, “l’art est la pratique de la méditation, et la méditation est une oeuvre d’art” (TRUNGPA, 1999, p. 197). Em outro ensaio, o Mestre tibetano ainda escreve: “Une fois que règne bonté, intégrité, confiance, on peut créer ce qu’il est convenu d’appeler une société éveillée grâce à des oeuvres d’art, à la santé fondamentale et aux artistes qui commencent à pratiquer la méditation assise” (TRUNGPA, 1999, p. 36). Este ponto ressaltado por Trungpa é fundamental no sentido em que o trabalho artístico, quando praticado conscientemente e de forma “acordada”, contribui para construir o que o Lama Padma Samten, fundador do CEBS (Centro Nacional de Estudos Budistas Bodisatva) chama de “cultura de paz”.

O budismo tibetano insiste no fato de que toda prática meditativa deve aplicar-se na ação, estabelecendo as paisagens mentais positivas que permitem estabelecer uma unidade de energia (“*lung*”) entre mente, corpo e fala. Este alinhamento energético traz um sentimento profundo e inabalável de felicidade. Esta vinculação à construção de uma realidade diferente da cotidiana corresponde ao que Michel de Certeau vai chamar de “a invenção do cotidiano”, e Deleuze nomear de “caminhos de fuga”. Como escreve o Lama Padma Samten, ex-professor de física quântica da Universidade Federal de Santa Catarina:

O que experimentamos como uma realidade externa na verdade surge inseparável de nossa estrutura cármica interna. Quando, pela meditação, mudamos esta estrutura complexa – nossa paisagem sutil interna –, a experiência do universo muda. Ao reconhecer isso, descobrimo-nos com liberdade de que nem suspeitávamos – liberdades aparentemente mágicas, incompreensíveis, surpreendentes, poderosas (LAMA PADMA SAMTEN, 2008, pp. 62-63).

Ou seja, a prática da meditação vem reforçar a dimensão ativista da performance, desde seu surgimento como linguagem associada a um discurso das minorias, sejam elas étnicas (Guilherme Gomez-Pena), sexuais (Orlan e suas cirurgias plásticas, Gina Pane e suas mutilações voluntárias, Penny Arcade e suas performances *underground*) ou minorias políticas (como os *Yes Men* e outros coletivos ativistas). Permitindo à mente repousar em seu estado natural, o *performer* se autoriza a inventar uma nova realidade que foge dos padrões estabelecidos pela lógica neoliberal, permitindo a construção de um novo mundo, onde o ser livre possa se expressar nas modalidades criativas, reencantando e reinventando não somente o cotidiano, mas também os seus mais impensáveis e improváveis campos de possibilidades. Revelando-se como potência criativa para o *performer*, a meditação favorece a descoberta e a construção de imaginários coletivos potencializadores, engendrando novos espaço-tempos e construindo zonas autônomas regidas por outros afetos do que estes propostos pelas estruturas de poder. Tecendo laços. Resistindo. Inventando o espaço da performance que se apresenta então como o mais absoluto estado de entrega ao mundo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARDENNE, Paul. **Un art contextuel**. Création artistique en milieu urbain, en situation d'intervention et de participation. Flammarion: Paris, 2002.
- BREFCZYNSKI-LEWIS, LUTZ, A., SCHAEFFER H.S., LEVINSON D.B. e DAVIDSON R.J. **Neural correlates of attentional expertise in long-time meditation**. Pesquisa realizada pelo W. M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior, Medical College of Wisconsin, University of Wisconsin, Madison, Department of Radiology, West Virginia University, Morgantown e o Department of Psychology, University of Virginia, Charlottesville. Publicado pela Columbia University, New York, 2007.
- BOURRIAUD, Nicolas. **Estética Relacional**. Trad. Denise Bottmann. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- CERTEAU, Michel de. **L'invention du quotidien**. Gallimard: Folio Essais, 1990.
- CUNHA, Maria Isabel (org.). **Pedagogia universitária: energias emancipatórias em tempos neoliberais**. São Paulo: Junqueira e Marin, 2006.
- GOSWAMI, Amit. **O ativista quântico**. Trad. Marcelo Borges. São Paulo: Editora Aleph, 2010.
- GUMBRECHT, Hans Ulrich. **Produção de presença – o que o sentido não consegue transmitir**. Rio de Janeiro: Editora PUC Rio, 2010.
- LAMA PADMA SANTEN. **Meditando a vida**. São Paulo: Editora Peirópolis, 2008.
- LEHMANN, Hans-Thiess. **O teatro pós-dramático**. Trad. Pedro Sussekind. São Paulo: Cosac Naify, 2007.
- PORTO, Rochele Resende. **“Para além do ensaio: a meditação tibetana no processo de criação cênica”**. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Instituto de Artes do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, UFRGS, Porto Alegre.
- RINPOCHE, Mingyur Yongey. **A alegria de viver**. Trad. Cristina Yamagami. Rio de Janeiro: Editora Elsevier, 2007.
- TRUNGPA, CHOGYAM. **Dharma et créativité**. Paris: Editions Seuil, 1999.
- WALLACE, Allan e SHAPIRO Shauna. **Mental Balance and Well being – Building bridges between buddhism and western psychology**. Revista American psychologist. Santa Barbara: publicação do Santa Barbara Institut for Consciousness Studies, 10/2006.