



Trajectories of a Research on Mindfulness and its Intersections in the Actor's Work

Maria Luiza Tavares Cavalcanti

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio), Rio de Janeiro, Brasil

KEYWORDS

Acting Pedagogy
Meditation
Mindfulness
Impermanence
Silence

ABSTRACT

The object of my doctoral research is to discover the possible reverberations that mindfulness practice can have in the actor's work. In this article, I report on my path of implementing mindfulness practices with actors in the classroom, addressing an experience with a group of drama students from the Federal University of Rio de Janeiro State (UNIRIO).

Minha pesquisa de doutorado tem como objeto as possíveis reverberações da prática do mindfulness no trabalho atoral. Neste artigo refiro-me ao caminho trilhado para implementar a prática de mindfulness junto a atores no contexto da sala de aula, relatando minha experiência junto a um grupo de alunos da Graduação em teatro da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

BAIXAR ATÉ A PÁGINA 19 PARA TEXTO EM PORTUGUÊS

The beginning

I am an actor, dancer and teacher at the *Curso Profissionalizante de Atores Nu Espaço* (Nu Espaço Professional Acting School), in Rio de Janeiro, Brazil. Since I started working as an acting coach, I have asked myself how I can help actors narrow the gap between what they think and what

they perform on stage, between the body and the emotion, and between ideas and their expressions. These questions came up as I started to see the cognitive, psychological and bodily dimensions in the acting work as equally important. Initially, my studies were focused on the body. I focused on a physical investigation through the somatic

practices that aid in the proprioceptive development of students. However, after taking psychology classes at *Universidade Federal do Rio de Janeiro* (Rio de Janeiro Federal University – UFRJ) and dance lessons at *Faculdade Angel Viana* (Angel Viana College), I had experiences in which my body unlocked feelings, emotions and thoughts. I then realized that the somatic - bodily experiences - and the psyche - the mental processes - are part of a field, and acting in this psychosomatic field was fundamental in the classroom.

In 2015, I began my Master's program, where I investigated attention and silence in an actor's work. In that time, I was interested in understanding if nurturing a quieter mind would result in a different and more curious attention. I started meditating, and realized that meditative practices influenced the attention and silence while

performing. As Quilici writes,

The quiet attention should always be present, permeating all physical and psychic phenomena experienced by the artist. It is the 'gold portion (noble quality) present in lead', that should be, since the beginning, rallied by an effort, if we want to decompose or dissolve unrefined and imprisoning states. (Quilici, 2015: 99)

During the final moments of my Master's thesis, I decided to investigate the many intersections between the practice of mindfulness and acting during my doctoral research. In order to pursue this investigation, I became an eight-week mindfulness program instructor myself. This helped me dive deeper into the field of meditation, harvesting a diligent research into my personal practice. When I started the doctoral program in 2020, I had already prior experience as a mindfulness instructor, which made me more confident in transposing the meditative practices' teachings to the acting classroom.

The mindfulness practice

I first started practicing mindfulness through the Mindfulness Training International's (MTI) eight-week program, offered by the psychologists Jaqueline Orenbuch and Gabriela Mendes under the supervision of Lama Jangchub Reid. The goal of the eight-week program is to teach meditation through guided audio and exercises that foster mindfulness in daily activities. Fully based on Sutra Anapanasati, the mindfulness program intends to remove the human being from an accelerated state, which is disconnected from the existential experience. Rather, it aims to conduct the student to a more vital operating mode, more attentive to the present moment. This operating mode leads to a safe space between the somatic experience and that which expresses itself as an idea, memory and feeling. The meditative practice, therefore, awakens the

awareness that there is no separation between body and mind or between us and what surrounds us. We all exist in a transitory mode in permanent connection, as Tarchin Hearn (2015) beautifully remarks:

As the internal structure of this breathing body becomes more vitally alive and present to you, start to investigate how it is connected to the environment, incrustated or rooted in the infinite ecology of being. Your body is a source of soil, soil elements run through the chain of food and build, temporarily, a living structure in the shape of a human body. The oxygen you breathe-in was released in the atmosphere by green vegetation, and the carbon dioxide you breathe-out is used by plants. The liquids in your body, mostly water, were rain and snow fields and tears of a stranger, and eventually will become part of the ocean. (Hearn, 2015: 77)

Meditative practices lead to an emptying of a person, a transient detachment of the self, during which we feel the fluidity of life. The notion of non-self, or *anatta* as it is called in Buddhism, goes against the illusion that we have a supposed self, a fixed

unalterable essence. Although we feel a somewhat constant experience of identity, our deepest experience is one of ongoing movement between us and what surrounds us. We have the illusion of things existing independently from one another, fully contained in their individualities. But, in reality, everything is weaved together, as the monk and spiritual leader Thich Nhat Hanh (2018: 24) teaches.

In a world perceived as an interbeing (Hanh, 2018) experience, nothing exists by itself, including our bodies. Everything exists in relation to other things, and all things are dependent on one other: without suffering there is no happiness, without evil there is no good. Zen Buddhist Thich Nhat Hanh teaches that the supreme nature of reality is neutral, and the divide between good and evil is a product of our minds. To rid oneself of these conventions, allows us to get in

touch with the true nature of reality. When in touch with emptiness, nothing strikes us as good or bad, so the mind is clear as a whole. Nonetheless, it is important to remember:

Emptiness does not mean 'nothingness'. To say we are empty doesn't mean we don't exist. Regardless of being empty or full, first of all, one must be. When a glass is empty, it must be there first, so it can become empty. When we say we are empty, it means we must be present so we become empty of a being that is permanent and separate. (Hanh, 2018: 22)

After being exposed to the sensory experiences that came from meditation and all the different constructs I experimented with (such as transience, interbeing and emptying), I found some leads toward the answers to my questions. Practicing mindfulness helped me have clarity on the ways I could foster the integration of the sensory and cognitive paths in the classroom, bringing

forth unknown places in the actors' practices.

Acting and mindfulness

In acting, besides knowing technique, it is important to develop ways to awaken subtle states of mind and body - states with enlarged perceptions, where the actors don't see themselves as a protagonist in their own life anymore, but rather integrated and moved by the many networks of feelings and existences that are currently going on. This perception that crosses the boundaries between acting and daily experiences is cultivated by the practice of mindfulness. My research proposal is an investigation of the intertwining between art and life, and the possible collaboration of mindfulness practices towards the perception of such intertwining.

The artistic experience connected to

a mindfulness practice enables the awakening of this subject-actor, who will produce, in themselves and the public (either during a scene or through their artistic trajectory), a conscious experience of their transitory nature. Such consciousness will help them dissociate from either bad or good moments and foster the detachment that makes room for what's to come. The transitory experience promotes a dissolution of the illusion of stability, which supports acting that is lived moment by moment – and all the complexity that it entails. This subject-actor is constituted by their performing acts, which reverberate in daily experiences and vice-versa. Therefore, there is a space where knowledge, techniques and modes of living are connected, revealing the human qualities that often are muffled by automated ways of behaving.

I decided to include in my research

the eight-week program from Mindfulness Training International (MTI) after realizing the similarities between meditative practices and the work I develop in the classroom with actors. In addition to the essential acting exercises, meditation is something that can be taught in an acting classroom. Meditation in acting classes promotes the deepening of actors within themselves, turning their attention to the senses of the body and staying in the present, learning to dissociate from thoughts. Awakenings and insights related to automated behaviours, attitudes, and feelings can disrupt vices in relationships and allow for life to flow, with the possibility of positive transformations beyond the theatrical context.

Mindfulness in the Classroom

Between November 2021 and February 2022, I taught the Acting Four course, a

core curriculum class for drama students at *Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro* (Rio de Janeiro State Federal University – UNIRIO). I was able to put into action the methods I had been developing through my research on combining mindfulness practices and acting pedagogy. With the supervision of my advisor, Tatiana Motta Lima, this was my first practical experience with the material I had been developing in my doctoral dissertation.

I was interested in developing a lesson plan that explored possible intersections between contemplative practices (mindfulness) and the actor's work, a work that is based on a broadened performance, one that is more connected to nature. My plan was similar to what Stanislavski and Grotowski wanted from their research - theater that dives deeply into human conundrums: suffering, vice and deeply rooted

behaviours that blind us. A performance where there is no way out other than in; a performance that forces a search for self knowledge, self perception, through an apparently contradictory move that enables opening up to the outside world with brand new lenses.

Impermanence, purpose and interbeing in the classroom

After this interest in bringing the eight-week program into the classroom, I could see self-awareness as a possibility of an expanded experience in which the more I notice myself, the more aware I become of being part of a bigger picture.

Mindfulness, as we understand, doesn't seek self-absorption. On the contrary, it intends to expand the connection with, and responsibility to, one's surroundings. Through continuing practice, it is

possible to experience the state of impermanence (the Buddhist concept of *anicca*) in which we are bowed in front of the transformations that life imposes, and experience the way that impermanence is established in the artistic process.

Impermanence is something that constantly affects the actor's work. Even though the creative process is a construction based on repetition, it is led by a living organism, a person with feelings, emotions, cells in constant transformation. In other words, the creative process is an always moving sensory state that never settles and directly influences the actor's process.

During the Acting Four classes, I was similarly interested in the *interbeing* experience, the perception of belonging and of a connection intertwined with nature, which deeply influences us. The interbeing experience, which meditation brings forward in the

practitioner, is intrinsic to our nature and rescues a wisdom of belonging that is innate to the body, renewing the connection between us and all things to which we are connected: spaces and organisms.

My goal in approaching these themes was to enable students to think of the actor's creation away from voluntarism and self-absorption, based on a broader consciousness. I wanted them to see that creative and theatrical life happens in impermanence and, through a refined attention to coexistence with others (colleagues, spaces, objects and the other selves within ourselves), can help the scene become a space where we rehearse processes of subjectivity that are different from the flattened operating modes in neoliberal subjectivities. Life serves acting as much as acting serves life, in processes that transform those who act as well as those who watch.

Acting Four was both a theoretical and practical course with three-hour long synchronous classes in which we were able to work in a time that was as long and effective as necessary for the proposed practices and reflections. During the program, I proposed an approximation between daily activities and the artistic process, inviting students to experiment with mindfulness in both environments through meditative practices in movement or stillness. In order to achieve that, I adapted the eight-week MTI program to the classroom, associating meditative practices - formal practices and the so-called informal ones (habit changing practices) - to the discussions based on readings about the artistic process and meditation.

During the course, we discussed 'what art did we wish to make?' To propose such a question to students is fundamental

when we are in a society that values productivity and is guided by an entrepreneurial logic. Meditative practices in an acting classroom can make room for listening to what's inside of us that wants to speak but can't be heard, something that is unknown. As Francis Khan (2019) puts it, when he revisits Grotowski's writings,

The question we pose is the following: what do you want to do in your life? – and, consequently – do you wish to hide or reveal yourself, do you want to dis-cover yourself in the double meaning of the word? (Grotowski apud Khan, 2019: 58).

The Classroom Experience

I asked students in our first session how each of them understood meditation and if they saw any relationship between meditation and an actor's creative process. From their accounts, many indicated that meditating is a hard practice. Many students said they lacked the focus necessary to meditate or felt anguished by the possibility of

stopping and observing their mental unrest. It is important, as a mindfulness instructor, to explain right away that in order to meditate, we need to let go of any sense of expectations regarding the results that meditation can bring. As Quilici (2015) puts it, 'When someone approaches meditation with goals in mind, states they wish to achieve or expectations of becoming someone special, the space for experience tends to close off' (Quilici, 2015: 202).

The meditative practice aims to welcome and watch what comes up in the moment, without judgments and with acceptance. This mirroring happens, within the artistic process, when we let go of any intention to get somewhere, and simply observe the chaos, without identifying with it – that's when we open up to the creative process. When applied to the performing arts, François Kahn's (2019) narrative can help

us elaborate on this *letting go* of expectations, which he calls acausal synchronicity:

In this sense, acausal synchronicity was one of the criteria of the objective actions during TeatrZródel; it wasn't about performing an action expecting a rational and repeated effect (as scientific experiments would require), but to perform an action with such a quality of physical engagement and attention that allows this significant coincidence phenomenon to blossom, without any suggestion or manipulation from reality. (Khan, 2019: 137)

I also approached the class during this initial conversation to talk about the possibility of an active meditation, particularly meditation as a backdrop for action. I am very interested in this perspective because when we think about meditation, we immediately think of a seated practice, in a state of immobility and attention to the breathing body. However, I insist that the attention to the process of expanding the body, inhaling, contracting and exhaling can, by itself, help

students experience breathing, which can be something ethereal and hard to perceive by some. Breathing by itself projects an expansion and contraction in the body. Through this logic, there is never complete immobility. In addition, active meditation is linked to the challenge of also contemplating during active moments. That is, the actor on stage, even if physically and emotionally challenged, can be permeated by the state of being in oneself that the continued formal practice establishes in their body.

Moving on during the program, students then shared their investigations into formal practices of meditation and habit changing practices I had previously asked them to try throughout the week. Formal practices involved listening to guided meditations, initially for 10 minutes and then for 20 minutes. The meditations included a few different themes such as breathing focus,

focused sound, developing the inner smiles and Loving Kindness meditations.

When it came to exercising listening, another practice that became important was the audio material entitled 'Becoming aware of sounds', which was linked to the eight weeks mindfulness training. This is a guided practice that begins with an awareness of the body and breathing, so that the attention can move to the surrounding sounds, further away. Then, attention flows to sounds coming from the front, the back, up, down, left and right of the listener. This practice sparks the perception that students are the centre of their soundscape and their experiences, that they inhabit a unique and irreplaceable position. The practice then keeps expanding to the experience of sounds from within, then sounds from thoughts, to the perception that each thought has a beginning, middle and end, and that each sound

from thoughts happens in a context of silence. Finally, they are invited to feel the silence between thoughts as a possibility of unravelling such silence, an opening and a stoppage in silence. This practice aids students to start realizing thoughts simply as sounds that are transitory. It helps one to not identify with a thought, opening up space between what emerges in the mind and the choice that one makes on how to deal with what emerged. This process helps an awakening to the present moment, in an opening gesture that isn't easy to perform.

Change of habit: finding clues on automatisms

As mentioned, one of the goals behind the Acting Four classes was to bring together art and life in the actor's work. To achieve that, besides formal meditative practices, I proposed that students committed to

informal practices (habit changing), such as the examples I describe next.

The one-minute pause exercise

It was suggested that they pause for one minute to observe the body just breathing. I asked them to pause during a busy time of day, between activities that required a state of readiness and focus. To breathe where you are helps to remember one's self, occupying the internal space inside the body and its proprioception in relation to space.

Informal practices

Other suggested habit changing practices were: using their non-dominant hand to perform daily activities like brushing the teeth, having a meal in a different spot and not going online while eating, showering with your eyes closed, navigating via a different path, bringing the attention to the body's centre,

developing a loving gaze, spending a day without complaining and spending a day with a smile on your face. Such practices initially sound like child's play, but they are good indicators for insights. As if they are facing a mirror, students see themselves reflected in their habits and start seeing, with curious eyes, what previously seemed ordinary and useless. In uselessness, they find their own presence in the present moment. The challenge, to some, is not about fulfilling the tasks. Rather, the challenge is keeping the curious gaze, finding small hints of behaviours that reveal automated patterns. But when such consciousness comes, the possibility of change becomes real. In this sense, the actor's performance comes from a decrease in their resistance, for it is now affected by what moves them – a threshold of experience where the boundaries between life and art are ruptured.

The Loving-Kindness exercise

The practice of Loving-Kindness is also a change of habit, specially regarding welcoming unsettling emotions. This was experienced, for example, when a student told us that, as he felt anger, he was able to welcome it, coming from what he had been experiencing in class. This acceptance allowed this feeling to transform into a self reflection and ownership of what he projected onto others. The continued meditative practice enables an immediate dissociation from emotions that reveals the responsibility one has when looking at the world. This new connection fosters a more loving, compassionate and kind work environment. Breathing helps to dissolve frustration, making it possible to change the meaning we give to what emerges. Then, things naturally start changing. It is part of this experience to not

blame or judge yourself for feeling frustrated. In order to achieve that, it is fundamental to practice patience and to bring, moment by moment, the attention to our next breath. With the progressive practice of meditation, it becomes increasingly easier for students to internalize and let the many mental processes that happen to them while acting transpire more naturally.

Silencing

All these perceptions about automated habits, the possibility of noticing oneself as the center of one's own soundscape, the thought that emerges in a context of silence and not identifying with emotions, are all directly related to the experience of silencing.

Therefore, during classes, we continued with meditations such as the stoppage of time described, which helped students experience an opening to their self perception and to reach what Bondia (2002) calls

the subject of experience:

In any case, be it a passage territory or a happening space, the subject of experience is defined not by their activity, but their passivity, their openness. It is, however, a passivity that precedes the opposition between passive and active, a passivity made of passion, suffering, patience, attention, as a primary receptiveness, a fundamental disposition. (Bondia, 2002: 19)

To stare at agitation requires patience, but this is what opens up a range of possibilities before which the actor can make conscious decisions, broadening their acting experience. When there is silence, we can observe our mental and bodily processes without identifying with them; to go through them and allow them to go through us so that, emptied of what we aren't, we may then arrive at ourselves. What we experiment with during this process relates to the silence experience as described by Daniel Reis Plá (2016):

By using meditative practice as a model, I conceive the idea of studying as emptying oneself. It is not about learning to use a language, rather, it's about silence; and from there, getting to know yourself. The technique is coming back to yourself. The mastery gained through exposure to a technique or a pedagogical process encompasses the individual's totality. The goal is transformation of oneself and the environment, which occurs from the encounter with yourself, from recognizing and overcoming the 'coded schemes of perception' (Larrosa, 2006), and from the act of becoming the agent of change (Plá, 2016: 130).

Moving on to the Kafka scene

Through insights and the desire to integrate the teachings of ancient practices to the acting field, it kept echoing in me that the perception of the self was the central focus of my research. How could the experiences of emptiness, interbeing and impermanence dialogue with the practices I brought to the classroom? Choosing which text to work on was fundamental.

For the practical portion of the class, we worked on the short story 'Children on the country road' by Franz Kafka. It was presented to me by Professor Tatiana Motta Lima in 2000, when I was her student during my undergraduate studies in acting, and I hold an affectionate bond to it ever since.

During rehearsals, I asked students

not to worry about the results, but that they were attentive to the process in class, the discussions or conversations – evoking consciousness of the process. We realized together, that when connecting online, there was a combination of sounds that got to each one of us. Students built a sound and visual picture in which the animals in the houses, the sounds in their spaces, wind and light were all combined into poetry. There was a generous opening in the poetry we were writing together.

During the process, I continuously inquired of them whether what came up to them originated in their bodies or minds. Students expressed some difficulty understanding if the movement that lead to an action came from a logical idea or a bodily impulse, as if during each moment in the scene there was a need of being honest about what emerged in the moment. At this point, my curiosity went towards an action

which Grotowski says comes from a 'body-life'; 'when the body-life guided the exercises, when it was in charge, there was no "I act", or "I guide" anymore, but rather "it acts" or "it guides me"' (Grotowski apud Lima, 2015: 265). A place where there isn't necessarily a voluntary action, but something that enables a new relationship with action as it develops.

Coming to an end or to a new beginning

Meditating and acting are challenging, being activities that are observed while being developed in a process, exempted from an intellectual attitude. Both acting and meditating are living systems that transform themselves and walk paths of undefined answers. Such processes, in and of themselves, are inscriptions the body makes while rehearsing.

In this process, shared with students taking the Acting Four course, I was able to

see that the work happens through acceptance and trust in the unknown, experimenting with this place as an openness to the possibility of new experiences in drama.

The acting practice is built starting from ourselves, from the way we choose the roles we perform socially. What kind of theatre are we creating? A noisy one, an anxious one, or the kind of theater that sustains itself in silences, pauses, and breaths? Is there room on stage for a sound to come up and be felt? This requires subtlety from the actor who must, for example, be able to feel, only through sound, the presence of other actors on stage, even if they can't be seen.

With this, we keep going, cultivating the possibility of a scene ecology where it isn't necessary to believe in an ideal actor/self. On the contrary, the meditative experience will bring us to a non-self, or what Quilici (2015) calls vital impulse:

Wouldn't there still be, here, a 'self' that wants to be sure of itself not by fixating in an identity or mould, but as a need or agent of a desire always occupied with reassuring and expanding oneself? Could we maybe just call this expanding desire 'vital impulse'? (Quilici, 2015: 204).

For that, we need to observe the processes and inhabit the here and now. In this sense, the acting practice becomes a place of displacement of oneself, where the actor doesn't work in a self-centred manner. On the contrary, the actor brings to their everyday the perception of broadening the attention to what they see and hear.

Something transformed over the course of classes. The practices and conversations in the classroom somehow illuminated the states in which students found themselves at the moment. The perception of expectation and the anxiety states were shared in recurring narratives, which reflected the suffering of our ailing society –

the stress around the COVID-19 pandemic. But I insist on questioning: ‘What is new to you?’, ‘What do you observe differently in yourself and the world?’. These questions are a reminder of the investigative proposal of mindfulness practices that aim at cultivating the self and the possibility of insights through the disgruntlement that eventually comes up. There is an experience of broadening that relates in a paradoxical manner to the stoppage in time from where a sensory perception of inhabiting the present moment arises. This perception reveals the subtleties of *being* and *becoming*, a being that is not sealed and *is* in process. The insights keep coming while we observe the transformation processes in us and in the world.

Notes

ⁱMindfulness Training International (MTI), founded by Lama Jangchub Reid and Verena Reid in 2013, in the São Paulo city of Botucatu,

Brazil, offers the training program of mindfulness instructors. In a deeper level, the MTI teaching style was inspired by Namgyal Rinpoche, but, behind it, the process and sections of the program are inspired by the Buddhist teachings of *Ānāpānasati* and *Mahāsatipaṭṭhāna Sūtras*, as developed in Burma and Thailand.

ⁱⁱ *Sutta* is a word in Pali that means oral teaching. The equivalent Sanskrit word is *sūtra*. *Sutta* or *sūtra* means literally “what was heard”. *Sati* means remembering, but it is more commonly translated as mindfulness or alert state. *Pāṇa*, in Pali, or *prāṇa*, in Sanskrit, is usually associated with energy. Essentially, *anāpānasati* is much more than the mere observation of breathing. It is a path to the spiritual awakening through the study of the come and go of the energy that maintains each moment in life’. (HEARN, 2015: 24)

References

- Bondia, J.L. (2002) ‘Notas sobre a experiência e o saber da experiência’. *Revista brasileira de educação*, n. 19, p. 20-28.
- Grotowski, J., Flaszen, L. and Barba, E. (2010). *O teatro laboratório de Jerzy Grotowski: 1959-1969*. São Paulo: Perspectiva Edições SESC-SP e Fondazione Pontedera de Teatro.
- Hearn, T. (2015) *Respirando, o modo natural de meditar*. Botucatu: Novayana.
- Hanh, T.N. (2018) *A arte de viver: paz e liberdade no aqui e agora*. Tradução Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins.

Kahn, F. (2019) *O jardim*. São Paulo: Ed. É Realizações.

Lima, T.M. (2012) '*Palavras Praticadas*'. São Paulo: Perspectiva.

Plá, D.R. (2016) 'O treinamento do ator no contexto da prática de Mindfulness', COSTAS et al. (Org.). *ABRACE - Arte, Corpo e Pesquisa na Cena: Experiência expandida*. Belo Horizonte: O Lutador, p. 123-131.

Quilici, C. (2015) *O ator-performer e as poéticas da transformação de si*. São Paulo: Anna Blume.



Percursos de uma pesquisa sobre a prática de mindfulness e seus atravessamentos no trabalho atoral

Maria Luiza Tavares Cavalcanti

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio), Rio de Janeiro, Brasil

KEYWORDS

Pedagogia atoral
Meditação
Mindfulness
Impermanência
Silêncio

ABSTRACT

Minha pesquisa de doutorado tem como objeto as possíveis reverberações da prática do mindfulness no trabalho atoral. Neste artigo refiro-me ao caminho trilhado para implementar a prática de mindfulness junto a atores no contexto da sala de aula, relatando minha experiência junto a um grupo de alunos da Graduação em teatro da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

O Início de tudo

Sou atriz, bailarina, professora de artes no Curso Profissionalizante de Atores Nu Espaço, localizado no Rio de Janeiro. Desde que iniciei meu trabalho como preparadora de atores e atrizes, me pergunto como posso ajudá-los a minimizar a distância entre o que eles pensam e o que eles fazem em cena, entre o corpo e a emoção, entre a ideia e a sua expressão. Essas questões foram surgindo à medida que eu passei a

colocar no mesmo grau de importância as dimensões corporal, cognitiva e psicológica no trabalho da interpretação. Inicialmente minha experiência se dava exclusivamente nos estudos do corpo, em uma investigação física através de práticas somáticas que colaboram no desenvolvimento proprioceptivo dos alunos. Porém, com a minha passagem pelos cursos de psicologia na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e de dança na Faculdade Angel Vianna, pude desenvolver experiências nas quais o corpo

se relacionava com o desencadeamento de sensações, afetos e pensamentos. Percebi então que o somático – as experiências do corpo – e o psíquico – os processamentos mentais – formam um campo e que atuar nesse campo, o campo psicossomático, era fundamental em sala de aula.

Em 2015, entrei no mestrado propondo uma investigação sobre a atenção e o silêncio no trabalho atoral. Naquele momento, o que me interessava era compreender se o cultivo de uma mente menos barulhenta reverberaria na atuação sob o modo de uma atenção diferenciada e mais curiosa. Durante esse período, comecei a meditar e percebi que a experiência da prática meditativa ressoava nas propostas de atenção e silêncio no trabalho atoral.

A atenção silenciosa deve estar sempre presente, penetrando todos os fenômenos físicos e psíquicos experimentados pelo artista. Ela é a “porção de ouro” (qualidade nobre) já contida no “chumbo”, que deve ser mobilizada por um esforço, desde o

princípio, se quisermos decompor ou dissolver os estados grosseiros e aprisionantes. (Quilici, 2015, p. 99)

Foi ao finalizar a dissertação que decidi seguir com a investigação sobre as possíveis intersecções entre a prática de mindfulness e atuação no doutorado, para isso me tornei instrutora do Programa de 8 semanas de mindfulness. Esta iniciativa colaborou para eu me aprofundar no campo da meditação, cultivando uma investigação diligente em minha prática pessoal. Quando ingressei no doutorado (2020) eu já possuía alguma experiência como instrutora de mindfulness, o que colaborou para eu me sentir confiante em deslocar os ensinamentos de práticas meditativas para a sala de atuação.

A prática de mindfulness

Entre em contato com a prática de mindfulness através do Mindfulness Training International (MTI),ⁱ participando de seu programa de oito semanas oferecido pelas

psicólogas Jaqueline Orenbuch e Gabriela Mendes, sob a supervisão do Lama Jangchub Reid. O programa de oito semanas tem como finalidade ensinar a meditação através de áudios guiados e de exercícios que estimulam a atenção plena às atividades cotidianas. Integralmente baseado no Sutra Anapanasati,ⁱⁱ o programa de oito semanas de mindfulness tem como propósito tirar o ser humano de um estado acelerado e completamente desconectado da experiência existencial e conduzi-lo a um modo operante de vitalidade e atento ao momento presente, num espaço saudável entre a experiência somática e aquilo que se expressa como ideia, memória e sentimento.

A prática meditativa, portanto, desperta a consciência de que não há separação entre o corpo e a mente, nem entre nós e o que está à nossa volta. Existimos, todos, de modo transitório e em conexão perene, como nos mostra a bela reflexão de Tarchin Hearn (2015) no trecho a seguir:

Conforme a estrutura interna desse corpo respirando for se tornando mais vitalmente viva e presente para você, comece então a investigar como ela está ligada ao meio ambiente, encrustada ou enraizada na ecologia infinita de ser. Seu corpo é uma fonte de terra, elementos do solo migram através da corrente de alimentos e constroem temporariamente, agora, uma estrutura viva na forma de corpo humano. O oxigênio que você inspira foi liberado na atmosfera por plantas verdes, e o dióxido de carbono que você expira é usado pelas plantas. Os líquidos de seu corpo, a maior parte água, foram chuvas e campos de neve e lágrimas de um estranho, e eventualmente serão parte do oceano. (Hearn, 2015: 77)

As práticas meditativas conduzem a um esvaziamento do sujeito, a um desprendimento momentâneo de si, durante o qual experimentamos a sensação da fluidez da vida. A noção de não eu, ou *anatta*, como é chamada no budismo, contraria a ilusão de que existe em nós um eu *a priori*, uma essência imutável e fixa. Embora vivamos uma experiência de identidade mais ou menos constante, nossa vivência profunda é a de um perpétuo movimento entre nós e o que nos rodeia. Temos a ilusão de que as

coisas existem independentemente umas das outras, inteiramente contidas em sua individualidade, mas a realidade é que tudo se entrelaça, como ensina o monge e líder espiritual Thich Nhat Hanh (2018: 24).

No mundo tomado como uma experiência do interser, nada, incluindo nossos corpos, existe sozinho, por si próprio. Tudo está em relação com as outras coisas e todas as coisas são dependentes entre si: sem o sofrimento não há felicidade, sem a maldade não há o bem. Os ensinamentos zen budistas de Thich Nhat Hanh ensinam que a natureza suprema da realidade é neutra, que a separação entre o bem e o mal existe apenas em nossa mente. Livrar-se dessas convenções permite entrar em contato com a verdadeira natureza da realidade. Quando se está em vacuidade nada se agarra como bom ou ruim, assim a mente é vazia como um todo. No entanto, é preciso lembrar:

Vacuidade não significa “o nada”. Dizer que somos vazios não significa que não existimos. Independentemente de estar vazio ou cheio, antes de mais nada, é preciso estar. Quando o copo está vazio, é preciso que ele esteja lá, para que fique vazio. Quando dizemos que estamos vazios, significa que devemos estar presentes, para sermos vazios de um eu permanente e separado. (Hanh, 2018: 22)

Diante das experiências sensoriais, providas de minhas meditações, e de todos os conceitos que fui experienciando como transitoriedade, interser e esvaziamento, fui encontrando pistas para as minhas perguntas. A prática de mindfulness me auxiliava a ter a clareza sobre os caminhos que eu poderia tomar em sala que colaborassem na integração dos campos sensorial e cognitivo, possibilitando que lugares desconhecidos na atuação dos atores, emergissem.

Atuação e Mindfulness

No trabalho de atuação, além de dominar as técnicas do ofício, é preciso desenvolver modos de existência que

despertem os estados sutis da mente e do corpo. Estados com percepções mais alargadas, onde o ator se vê não mais como um protagonista de sua vida, mas integrado e movido pelas várias redes de afetos e existências que simultaneamente estão sendo vividas. Esta percepção que atravessa livremente as fronteiras entre a experiência atoral e cotidiana, é cultivada pela prática do mindfulness. Desta forma, minha pesquisa propõe a investigação do entrelaçamento entre arte e vida e a possível colaboração das práticas de mindfulness para a percepção desse entrelaçamento.

A experiência artística em consonância com a prática de mindfulness possibilita o despertar desse sujeito-ator, que desencadeará em si e no público, durante uma cena e ao longo de sua trajetória artística, uma experiência consciente da sua natureza transitória. Essa consciência o ajudará a não se identificar com os momentos ruins ou bons, a cultivar o desapego que abre

espaço para o que ainda virá. A dissolução da ilusão de fixidez que a experiência da transitoriedade promove colabora para a atuação vivida momento a momento e toda a complexidade que isto requer. Esse sujeito-ator é constituído por seus atos performativos, que reverberam em vivências cotidianas e vice-versa. Há assim um espaço onde o conhecimento, as técnicas e os modos de vida se articulam, revelando então as qualidades humanas que muitas vezes estão amortecidas por modos automatizados de condutas.

Mindfulness Na Sala De Atuação

De novembro de 2021 a fevereiro de 2022 estive à frente das aulas de Atuação 4, disciplina obrigatória do 4o período da grade curricular do curso de bacharelado em artes cênicas da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Ali pude colocar em ação os métodos que venho desenvolvendo na pesquisa sobre a

possibilidade de agregar a prática do mindfulness à pedagogia atoral. Com o acompanhamento de minha orientadora, Tatiana Motta Lima, esse foi meu primeiro contato prático com o material que venho levantando em minha pesquisa de doutorado.

Decidi incluir em minha pesquisa o programa de oito semanas do Mindfulness Training International (MTI), pois, ao meditar diariamente, percebi as semelhanças da prática meditativa com o trabalho que desenvolvo na sala de aula com atores e atrizes. Assim como os exercícios de teatro são fundamentais, ensinar a meditar também é algo que podemos fazer na sala de aula de atuação. A meditação na formação cênica colabora para que os atores sigam no aprofundamento de si, com a atenção voltada para os sentidos do corpo e presentes no aqui e agora da experiência, aprendendo a não se identificar com os pensamentos. Despertares e insights relacionados a

condutas, atitudes e sensações automatizadas podem romper com vícios relacionais e permitir que o fluxo da vida siga com a possibilidade de transformações positivas para além da cena teatral.

Desenvolvi um plano de aula em que me interessou explorar as possíveis intersecções das práticas contemplativas (mindfulness) com o fazer teatral. Um fazer teatral que bebe da fonte de uma interpretação mais alargada, conectada com a natureza. Algo semelhante ao que pesquisadores como Stanislavski e Grotowski desejavam em suas pesquisas, um teatro que vai ao encontro das questões humanas, profundas: os sofrimentos, os vícios, as condutas arraigadas que acabam nos cegando. Uma interpretação em que não há escapatória senão ir para dentro de si, numa busca de autoconhecimento, autopercepção, que em um aparente paradoxo, possibilita a abertura para o fora com novas lentes.

Impermanência, propósito e interser na sala de aula

É a partir desse interesse em trazer o Programa de 8 semanas de mindfulness para a sala de aula que me deparo com o auto-conhecimento como possibilidade de uma experiência expansiva em que quanto mais me percebo mais observo que faço parte de um todo maior.

As práticas de mindfulness como as entendemos não buscam o ensimesmamento, mas, pelo contrário, pretendem expandir a conexão e a responsabilidade com o entorno. Através de práticas continuadas é possível vivenciar o estado de impermanência – conceito budista de *anicca* – ao qual estamos submetidos diante das transformações que a vida nos impõe a forma como a experiência de impermanência se instala no processo artístico.

A impermanência é algo que constantemente atravessa o trabalho atoral. Apesar de ser uma construção baseada na repetição, o processo criativo é protagonizado por um organismo vivo, uma pessoa com sentimentos, emoções, com células em transformação, ou seja, um estado sensório que não se fixa e que influencia diretamente no processo do ator.

Nas aulas de Atuação 4, também me interessou tratar a experiência do *interfer*, a percepção de um pertencimento, de uma conexão mais integrada com a natureza à qual estamos submetidos. A experiência de intertermos, que também a meditação ajuda a despertar no praticante, é intrínseca à nossa natureza e resgata uma sabedoria de pertencimento inata ao corpo, reavivando a conexão entre nós e todas as coisas com que estamos em contato: os espaços e os organismos.

Meu objetivo ao abordar esses temas era auxiliar os alunos a pensarem a

criação atoral longe dos voluntarismos e do autocentramento, a partir de uma consciência mais alargada. Perceber que a vida cênica e criativa se faz na impermanência e por meio de uma atenção refinada à convivência com todos os outros – os colegas, os espaços, os objetos e os outros de nós mesmos – pode favorecer a cena como um espaço para ensaiarmos modos de subjetivação diversos daqueles mais aplainados e operantes na subjetivação neoliberal. A vida serve à cena tanto quanto a cena serve à vida, em processos que transformam tanto aqueles que atuam quanto aqueles que assistem.

Atuação 4 foi uma disciplina teórico-prática com três horas de aulas síncronas, na qual pudemos trabalhar em um tempo tão mais alargado e afetuoso quanto necessário às práticas e reflexões propostas. No curso das aulas, propus uma aproximação das atividades cotidianas com a construção

artística, convidando as alunas e os alunos a experimentarem mindfulness nesses dois *ambientes*, a partir de práticas meditativas em movimento ou em pausa. Para isso adaptei o programa de oito semanas do MTI para a sala de aula, associando as práticas meditativas, a que chamamos práticas formais, e as práticas ditas informais, ou de mudança de hábito, à discussão de textos sobre o fazer artístico e a meditação.

Durante o curso, propus ainda pensarmos sobre a questão ‘que arte desejamos fazer?’. Propor essa pergunta aos alunos é fundamental quando estamos inseridos em uma sociedade que valoriza resultados ligados à produtividade, que se guia pela lógica do empreendedorismo. A prática meditativa na aula de atuação pode abrir um lugar para se ouvir aquilo que em nós quer falar e não consegue ser ouvido, algo que seja desconhecido. Como numa passagem em que François Khan (2019)

retoma o pensamento de alguns parágrafos de Grotowski: 'A questão que nos colocamos é a seguinte: o que você quer fazer da sua vida? – e, por conseguinte – você quer se esconder ou se revelar, você quer no duplo sentido dessa palavra se des-cobrir?' (Grotowski apud Khan, 2019: 58).

O Processo Das Aulas

Perguntei aos alunos em nossa primeira aula como cada um entendia meditação e se para eles haveria relação entre a meditação e o processo criativo do ator. A partir dos relatos dos alunos, muitos indicaram que a meditação é uma prática difícil. Vários alunos se dizem sem foco ou apresentam angústia com a possibilidade de parar e observar a agitação mental. Sempre em uma primeira abordagem, como instrutora de mindfulness, é importante explicar que para meditar precisamos esvaziar qualquer senso de expectativa sobre resultados que a meditação possa proporcionar, como nos aponta Quilici

(2015): 'Quando alguém se aproxima da meditação com ideias de metas a serem alcançadas, de estados a serem atingidos ou anseios de tornar-se algum tipo de pessoa especial, o espaço da experiência tende a se fechar' (Quilici, 2015:202).

A prática meditativa visa a acolher e observar o que nos surge no momento, sem julgamento e com aceitação. Dentro do processo artístico, esse espelhamento se faz quando deixamos de lado qualquer intenção de chegar a algum lugar, para simplesmente observar o caos, sem com ele se identificar. Aí, sim, é que nos abrimos para o processo criativo. Trazendo para o campo do teatro, a narrativa de François Kahn (2019) pode nos ajudar a pensar esse *deixar de lado* uma expectativa, que ele chama de sincronicidade acausal:

Nesse sentido, a sincronicidade acausal era um dos critérios do funcionamento objetivo das ações durante o Teatro das Fontes (Teatr Zródel); não se tratava de fazer uma ação esperando um efeito racional e repetido

(como exige experimentação científica), mas realizar uma ação com tamanha qualidade de engajamento físico e de atenção, que permitisse que esse fenômeno de coincidência significativa aflorasse, sem a menor sugestão ou manipulação da realidade. (Khan, 2019: 137)

Outra abordagem nessa conversa inicial com a turma foi a possibilidade de uma meditação ativa, ou seja, a meditação como pano de fundo para a ação. Essa perspectiva me interessa, pois, quando se pensa em meditação, imediatamente cogita-se em uma prática sentada, num estado de imobilidade e com a atenção ao corpo respirando. Porém, tenho insistido que por si só a atenção ao corpo em expansão, na inspiração, e em contração, na expiração, já ajuda o aluno a experimentar a respiração, que para alguns é algo etéreo e de difícil percepção. A própria respiração exerce um movimento no corpo de expansão e contração. Nessa lógica, não há uma imobilidade total. Junto a isso, a meditação ativa está ligada ao desafio de expandir a

contemplação para momentos de atividade. Ou seja, o ator em cena, mesmo com toda demanda física e emocional, pode estar permeado pelo estado de habitação de si que a prática formal continuada estabelece em seu corpo.

Seguindo com a dinâmica das aulas, os alunos compartilhavam suas investigações sobre as práticas formais de meditação e as práticas de mudança de hábito que eu pedia para realizarem no decorrer da semana. As práticas formais são áudios com meditações guiadas, inicialmente de 10 minutos e depois de 20 minutos, e com algumas variações de temas, como foco na respiração, foco nos sons, desenvolvendo o sorriso interior e a meditação da Bondade Amorosa.

Com relação ao exercício da escuta, outra prática que se revelou importante foi o áudio ‘Tomando consciência dos sons’. Trata-se de uma prática guiada que começa com a tomada de consciência do

corpo e da respiração, para que então se leve a atenção para os sons em torno, os sons ao longe. Em seguida, para os que vem da frente, de trás, de cima, de baixo, da esquerda e da direita. Essa prática desperta nos alunos a percepção de que eles são o centro da sua paisagem sonora, o centro de suas experiências, de que eles estão num lugar insubstituível e único. A prática segue se expandindo para a experiência dos sons dentro de si, depois para os sons dos pensamentos, para a percepção de que cada pensamento tem início, meio e fim, e de que cada som do pensamento se dá em um contexto de silêncio. Finalmente, faz-se o convite para que sintam o silêncio entre os pensamentos como uma possibilidade de esgarçamento desse silêncio, uma abertura e uma paragem no silêncio. Essa prática colabora para que os alunos comecem a perceber os pensamentos como simplesmente sons que são transitórios. Auxilia na possibilidade de não identificação com o

pensamento, abrindo um espaço entre o que emerge na mente e a escolha que se faz sobre como lidar com o que emergiu na mente. Todo esse processo ajuda a despertar para o momento presente, num gesto de abertura que não é fácil de fazer.

Mudança de hábito: encontrando pistas sobre os automatismos

Como já mencionei, uma das ideias por trás do curso de Atuação 4 era promover o entrelaçamento entre arte e vida na prática atoral. Para isso, além das práticas de meditação formal, propus que os alunos realizassem práticas informais – as mudanças de hábito –, como alguns dos quais passo a descrever aqui.

Exercício do minuto de pausa

A proposta é fazer um minuto de pausa para observar o corpo somente respirando. Peço que essa pausa seja em um momento agitado do dia, entre atividades

que exijam um estado de prontidão e foco. Respirar no lugar em que se está ajuda a lembrar-se de si, ocupando o espaço interno do corpo e a sua propriocepção em relação ao espaço.

Práticas informais

Outras práticas de mudança de hábito foram: usar a mão não dominante para fazer atividades corriqueiras, como escovar os dentes, fazer uma refeição em um lugar diferente e não se conectar à internet enquanto isso, tomar banho de olhos fechados, mudar um trajeto que esteja habituado a fazer, trazer a atenção para o centro do corpo, desenvolver um olhar amoroso, passar um dia sem reclamar, passar um dia com o sorriso na face. Essas práticas inicialmente têm um ar de brincadeira, porém são boas pistas para que insights ocorram. Como se estivessem diante de espelhos, os alunos se veem refletidos com seus hábitos e passam a observar com um olhar curioso

o que parece corriqueiro e inútil. Dentro da inutilidade, eles encontram na experiência do momento presente a própria presença. O desafio para alguns se dá não em cumprir as tarefas, mas em seguir com o olhar curioso, encontrar pequenas pistas sobre esses fazeres que revelam modos automatizados, mas quando essa consciência emerge, a possibilidade da mudança se instaura. Nesse sentido a ação do ator brota de uma baixa de sua resistência, porque passa a ser afetada pelo que lhe atravessa, um limiar da experiência em que as fronteiras entre vida e arte são rompidas.

Exercício da Bondade Amorosa

A prática da Bondade Amorosa é também uma quebra de hábitos, especialmente no que se refere ao acolhimento de emoções aflitivas. Um exemplo desta experiência ocorreu quando um aluno nos contou que ao sentir raiva, pôde acolhê-la, a

partir do que vinha experimentando na disciplina. Esse acolhimento possibilitou que esse sentimento se transformasse em uma responsabilidade sobre os olhares que lançava aos outros. A perspectiva de cultivo de uma não identificação imediata com as emoções, que a prática continuada da meditação possibilita, revela a responsabilidade que se tem ao olhar o mundo. Essa nova relação colabora para um ambiente de trabalho mais amoroso, compassivo e gentil. A respiração ajuda a dissolver as frustrações, possibilitando mudanças nos sentidos que damos ao que surge. Assim, naturalmente as coisas vão mudando. Faz parte dessa experiência não se culpar ou julgar pelo sentimento de frustração. Para isso é fundamental praticar a paciência e, momento a momento, trazer a atenção para a próxima inspiração. À medida que vai incorporando a meditação, o aluno vai tendo mais facilidade para internalizar e deixar que aconteçam com naturalidade os muitos

processos mentais que o atravessam simultaneamente no momento em que está atuando.

Silenciar

Todas essas percepções relativas aos hábitos automatizados, a possibilidade de se perceber como o centro de sua paisagem sonora, o pensamento surgindo em um contexto de silêncio, a desidentificação com as emoções, estão diretamente relacionadas com a experiência de silenciamento.

Assim, seguimos com as meditações como esse tempo de paragem que auxiliaram os alunos na experiência de uma abertura para a percepção de si e ir ao encontro do que Bondia (2002) trata como sujeito da experiência:

Em qualquer caso, seja como território de passagem, seja como lugar de chegada ou como espaço do acontecer, o sujeito da experiência se define não por sua atividade, mas por sua passividade, por sua abertura.

Trata-se, porém de uma passividade anterior à oposição entre ativo e passivo, de uma passividade feita de paixão, de padecimento, de paciência, de atenção, como uma receptividade primeira, como uma disponibilidade fundamental, como uma abertura essencial. (Bondia, 2002:19)

Olhar para a agitação requer paciência, mas é a partir daí que se abre um leque de novas possibilidades diante das quais o ator pode fazer escolhas conscientes, alargando sua experiência cênica. Quando há silêncio, podemos observar nossos processos mentais e corporais sem nos identificar com eles; atravessá-los e permitir que nos atravessem, para que, esvaziados do que não somos, possamos então chegar a nós mesmos. O que experimentamos nesse processo de trabalho corresponde à experiência de silêncio descrita por Daniel Reis Plá (2016):

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 conhecimento 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. O objetivo é a transformação, de si e de seu ambiente, e se dá a partir do encontro consigo mesmo, no reconhecimento e superação dos “esquemas de percepção codificados” (LARROSA, 2006), e no ato de assumir-se como agente de mudanças. (PLÁ, 2016: 130)

Partindo para a cena com Kafka.

A partir de insights e do desejo de integrar os ensinamentos de práticas milenares ao campo teatral, foi em mim ecoando a percepção de si, como o lugar de ancoragem de minha pesquisa. Porém como essas experiências de esvaziamento, inter-ser, impermanência poderiam dialogar com as práticas que eu trazia para a sala de aula? A escolha do texto a ser montado seria fundamental.

Para o trabalho prático nos debruçamos sobre o conto ‘Crianças na rua Principal’, de Franz Kafka, texto que me foi

apresentado pela professora Tatiana Motta Lima em 2000, quando fui sua aluna durante a graduação em interpretação, e desde então possuo vínculo afetivo.

Nos ensaios, eu pedia aos alunos que não se preocupassem com o resultado, mas que em todo momento trouxessem o foco para o processo da aula, nas discussões ou nas conversas, estávamos evocando a consciência do processo. Percebemos juntos que, numa situação de conexão via internet, havia uma parceria sonora que chegava em cada um. Os alunos faziam uma construção sonora e imagética em que os bichos das casas, os sons de seus espaços, do vento, e a luz faziam parte de uma poesia de parcerias. Havia uma abertura generosa na poesia que construíamos juntos.

Ao longo do processo eu ia perguntando se o que emergia para eles vinha do corpo ou da mente. Os alunos expressaram dificuldade de compreender se o movimento que leva para uma ação vem de uma

ideia lógica ou se como um impulso corporal, como se a cada momento que estivessem em cena houvesse a necessidade de uma honestidade sobre o que emerge no momento. Neste ponto, minha curiosidade se direcionava em uma ação na qual Grotowski diz vir de um corpo-vida, ' quando o corpo-vida guiava os exercícios, quando estava no comando, não havia um eu ajo ou eu guio, mas um isso age, ou isso me guia ' (Grotowski apud Lima, 2015:265). Um lugar em que não há exatamente um fazer voluntário, mas algo que possibilita uma nova relação com a ação em seu próprio desenrolar.

Chegando Ao Fim Ou Ao Recomeço

A meditação e o trabalho do ator são desafiadores, pois ambas são atividades observadas enquanto feitas em processo, isentas de uma atitude intelectualizada.

Tanto a ação quanto a meditação são sistemas vivos, que se transformam e que possuem caminhos com respostas não definidas. Esses processos em si são registros que o corpo faz enquanto ensaia.

Nesse trabalho junto aos alunos de Atuação 4, pude observar que o trabalho se faz através do acolhimento e da confiança no não saber, experimentando-se esse lugar como uma abertura de possibilidades para novas experiências na interpretação. A prática da atuação é feita a partir de nós mesmos, do modo como escolhemos os papéis que ocupamos socialmente. Que teatro estamos fazendo? É um teatro barulhento, ansioso ou um teatro que se sustenta em silêncios, pausas e respirações? Existem espaços na cena para que um som surja e seja sentido? Isso requer sutileza do ator, que deve, por exemplo, conseguir sentir apenas pelo som a presença dos outros

atores em cena, mesmo que não seja capaz de vê-los.

Assim seguimos cultivando a possibilidade de uma ecologia da cena em que não é preciso acreditar em um eu/ator ideal. Muito pelo contrário, a experiência da meditação irá nos remeter à um não -eu, ou ao que Quilici (2015) chama de impulso vital: 'Não haveria aqui, ainda um "eu" que quer assegurar-se de si, não pela fixação numa identidade ou forma, mas como sede ou veículo de uma vontade sempre ocupada em reafirmar-se e expandir-se? Essa vontade em expansão que talvez pudéssemos chamar simplesmente de "impulso vital"?' (Quilici, 2015: 204).

Para isso é preciso observar os processos e habitar o aqui e agora. Nesse sentido, a prática da cena torna-se um lugar de deslocamento de si, onde o ator não trabalha mais num centramento egóico, mas, ao contrário disso, o alargamento da atenção ao que

olha e ao que escuta – e assim esta percepção é deslocada para o cotidiano do ator.

Algo foi se transformando no percurso das aulas. As práticas e as discussões em sala foram de alguma forma iluminando os estados em que os alunos se encontravam no momento presente. A percepção da expectativa e dos estados de ansiedade apareceram em depoimentos recorrentes, que refletiam o sofrimento da nossa sociedade adoecida, o estresse em torno da pandemia da Covid 19. Mas insisto questionando: ‘o que é novo para você?’, ‘o que você observa de diferente em si e no mundo?’. Essas perguntas são uma lembrança do propósito investigativo das práticas de mindfulness, que visam a um cultivo de si e da possibilidade de *insights* sobre os estranhamentos que eventualmente surjam. Há uma experiência de alargamento que se relaciona de forma paradoxal com a paragem no tempo a partir da qual se instaura uma percepção sensória de habitar o

momento presente. Essa percepção revela as sutilezas de *ser e vir a ser*, um ser que não é fechado e que está em processo. Os *insights* seguem surgindo enquanto nós observamos os processos de transformação de nós e do mundo.

NOTAS

ⁱ O Mindfulness Training International (MTI), fundado pelo Lama Jangchub Reid e por Verena Reid em 2013, na cidade de Botucatu, em São Paulo, oferece o curso de formação de instrutores de mindfulness. Em um nível mais profundo, o estilo de ensinamento do MTI foi inspirado por Namgyal Rinpoche, mas, por trás disso, o processo do programa, as seções, são inspirados nos ensinamentos budistas dos Suttas Ānāpānasati e Mahāsatipaṭṭhāna, como foram desenvolvidos na Birmânia e na Tailândia.

ⁱⁱ ‘*Sutta* é uma palavra em páli que significa ensinamento oral. A palavra equivalente em sânscrito é *sutra*. *Sutta* ou *sutra* significa literalmente “aquilo que foi escutado”. *Sati* significa lembrar, mas é mais comumente traduzido como atenção plena ou estado de alerta. *Pana*, em páli, ou *prana*, em sânscrito, é

geralmente associado com a respiração; apesar de estar mais relacionado com energia. Essencialmente, *anapanasati* é muito mais do que a mera observação da respiração. É um caminho para o despertar espiritual por meio do estudo do ir e vir da energia que mantém cada momento da vida. (HEARN, 2015: 24)

REFERÊNCIAS

- Bondia, J.L. (2002) 'Notas sobre a experiência e o saber da experiência'. *Revista brasileira de educação*, n. 19, p. 20-28.
- Grotowski, J., Flaszen, L. and Barba, E. (2010). *'O teatro laboratório de Jerzy Grotowski: 1959-1969'*. São Paulo: Perspectiva Edições SESC-SP e Fondazione Pontedera de Teatro.
- Hearn, T. (2015) *'Respirando, o modo natural de meditar'*. Botucatu: Novayana.
- Hanh, T.N. (2018) *'A arte de viver: paz e liberdade no aqui e agora.'* Tradução Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins.
- Kahn, F. (2019) *'O jardim'*. São Paulo: Ed. É Realizações.
- Lima, T.M. (2012) *'Palavras Praticadas'*. São Paulo: Perspectiva.
- Plá, D.R. (2016) 'O treinamento do ator no contexto da prática de Mindfulness', COSTAS et al. (Org.). *ABRACE - Arte, Corpo e Pesquisa na Cena: Experiência expandida*. Belo Horizonte: O Lutador, p. 123-131.
- Quilici, C. (2015) *'O ator-performer e as poéticas da transformação de si'*. São Paulo: Anna Blume.