

# Sempre a três movimentos da Impermanência

Antonio Gonzaga Amador<sup>1</sup>

---

## Resumo

O artigo é um relato de exercícios realizados pelo autor na busca de movimentos em direção a impermanência. São analisados três trabalhos artísticos e seus processos criativos que possuem a meditação como ponto de partida. Respiração, cuidado e escuta são conceitos que serão articulados e aproximados com cada trabalho artístico como uma forma de reflexão crítica. Por fim, é proposta uma prática performática a ser realizada por você, se quiser.

**Palavras-chaves:** Impermanência, meditação, respiração, prática artística

---

## Abstract

The article is a narration of exercises realized by the author in search of movements towards impermanence. Three works of art and their creative processes that have the meditation as starting point are analyzed. Breath, care and listening are concepts that will be articulated and approximated with each artistic work as a form of critical reflection. Finally, a performance practice is proposed to be performed by you, if you wish.

**Keys-Words:** Impermanence, meditation, breath, artistic practice.

1

Doutorando pelo Programa de Pós Graduação em Artes da Cena da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Mestre pelo Programa de Pós Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes da Universidade Federal Fluminense. Graduação em Pintura pela Escola de Belas Artes da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Artista visual com interesse em programas performativos que pensem o corpo e seus estudos transdisciplinares. Desde 2015 é funcionário da Amador e Jr. Segurança Patrimonial Ltda. amador.pintura@gmail.com



M

Mais um dia de exercícios<sup>2</sup>. Hoje irei comentar sobre uma forma de cuidado que pratico cotidianamente e está vinculada a minha pesquisa artística: a meditação. No meio do ano de 2017, comecei a praticar yoga junto com minha companheira, Maria Clara. Existe uma variedade de estilos diferentes de yoga e a que eu faço segue uma referência ao Tantra<sup>3</sup> Yoga<sup>4</sup>. Assim, a prática é voltada para o entendimento e o exercício de chegar ao equilíbrio entre corpo e mente.

O trabalho é realizado, basicamente, em duas frentes: a prática de exercícios respiratórios, *pranayama*, e a prática de posturas psicofísicas, *asanas*. A conjugação desses dois pontos tem como objetivo o treinamento do corpo e da mente, através de diversos métodos de respiração e de variadas posturas corporais, para assim alcançar e manter-se em meditação.

Dentro dessa perspectiva, encontro convergências entre essa prática e minha pesquisa artística. Na medida em que exercitava o yoga e a meditação, percebo que seus métodos e práticas eram os que me interessavam quando produzia arte. Assim, propus tentar integrar essas experiências organizando-as em três movimentos. Cada movimento é o relato do processo criativo de um trabalho artístico em conjunção com sua reflexão crítica.

Portanto, intenciona-se apontar como uma prática de cuidado, neste caso o yoga e a meditação, inserida no cotidiano, provoca uma atenção para o corpo e pode despertar possibilidades de métodos e processos artísticos. Para me ajudar com esses movimentos em direção a impermanência, trago para pensar junto comigo Quilici (2018) e Artaud (2006) que me ajudam na respiração. Foucault (2010) que me ajuda na estrutura desse cuidado que escrevi até aqui. Obici (2006) me ajuda a escutar. Por fim, coloco uma proposição performática que vai em direção a um primeiro movimento a impermanência, a ser realizada por quem desejar.

### Primeiro movimento – Meia lótus.

Os exercícios de posturas no yoga são considerados posturas psicofísicas. Pois, segundo a filosofia da prática, não apenas são ativados aspectos físicos corporais quando vocês realiza a postura, mas acredita-se que são ativados aspectos energéticos. Assim, essas posturas lidam em treinar não só o corpo físico, mas também um corpo mental/energético.

2

Este artigo é desenvolvido a partir da pesquisa prática e teórica apresentada na minha dissertação de mestrado "Cuidados de si: os processos artísticos como práticas de si" no Programa de Pós Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes da Universidade Federal Fluminense em 2019 e orientada pelo prof. Dr. Luciano Vinhosa Simão.

3

Em sânscrito, Tantra significa urdidura, a trama do tecido, a trama de uma tapeçaria que se estende. Representa a ideia de que todas as coisas do universo estão conectadas, entrelaçadas, unidas entre si, através de uma espécie de fio invisível que forma essa união íntima de todas as coisas. Fonte: <https://www.greenme.com.br/yoga/3471-tantra-yoga-origens-praticas-teoria>

4

Tantra é uma das Escolas de Yoga que surgiu na Índia, por volta do século 500 a.C., e se tornou um estilo de vida na época. Não é um ritual, mas um caminho para a expansão da consciência, da união da mente humana com a Consciência Cósmica, por meio de nossas conquistas e derrotas, pois no Tantra nada se perde, tudo se aproveita. Fonte: <https://www.yoga-pro.br/openarticle?id=292&TANTRA-YOGA:-CRESCER-E-N%C3%83O-T%C3%89CNICA-PARA-O-PAZ>



Tal condicionamento é importante para realizar a prática principal. A mais simples e mais rigorosa. A meditação. Corpo e mente precisam achar um equilíbrio para encontrar e manter uma posição firme. Sentado de pernas cruzada. Não é relaxado. Também não é rígido. É o ponto entre os dois.

É difícil. É preciso impor-se um rigor com a prática. Começo a sentir coceiras nas costas. Nunca tive isso antes. A roupa começa a pinicar. Mas eu sempre usei essa roupa e nunca tive isso antes. Preciso comprar pão mais tarde. Será que tem queijo em casa? Minha testa está coçando. Estou com câimbra. Quanto tempo passou? Preciso responder ao Jandir quando chegar em casa.

Assim foi uma das primeiras vezes que pratiquei a meditação. Um grande turbilhão de sensações e pensamentos acontecendo sucessivamente enquanto tento permanecer apenas sentado. Quando percebemos o quanto de coisas acontecem no simples ato de ficar sentado, tomamos consciência da potência contida dentro de pequenos gestos. Abre-se um espaço de escuta mais sensível.

A prática formal adota a postura sentada como um recurso importante para intensificar os estados de atenção e concentração. Basicamente, deve-se sustentar a coluna vertebral e descobrir um tônus adequado para o corpo, que o impeça de cair na sonolência e no torpor. A partir daí, pode-se investigar muitas coisas sobre as relações entre posturas físicas e estados mentais. (QUILICI, 2018, p. 7)

A prática da respiração é fundamental nesse momento. A respiração torna-se um ponto focal na meditação. Corpo, mente e energia se focam na condição de respirar como método de concentração. A respiração é nasal, o tempo de expiração será o dobro do tempo de inspiração. Inspira um. Expira um, dois. Até dez. Repita.

A concentração no "objeto respiração" é um modo de conexão com o momento presente e produz a serenidade requerida para a contemplação de outros fenômenos. Os textos tradicionais mencionam quarenta objetos





com relação ao material. Na tentativa de meditar, o meu corpo exerce uma mínima força contra as folhas e vice versa, até o momento que o papel se rompeu por completo.



Figura 1 – Meia Lótus, 2017. Instalação: 15 folhas de papel seda com o resíduo corporal proveniente de uma sequência de meditações iniciando por 1 minuto, depois, 5 minutos, depois 10 minutos, até 70 minutos. 144cm x 300cm. Fonte: fotografia do autor



Figura 2 – Meia Lótus, 2017. Detalhe. Instalação: 15 folhas de papel seda com o resíduo corporal proveniente de uma sequência de meditações iniciando por 1 minuto, depois, 5 minutos, depois 10 minutos, até 70 minutos. 144cm x 300cm. Fonte: fotografia do autor.



Figura 3 – Meia Lótus, 2017. Detalhe. Instalação: 15 folhas de papel seda com o resíduo corporal proveniente de uma sequência de meditações iniciando por 1 minuto, depois, 5 minutos, depois 10 minutos, até 70 minutos. 144cm x 300cm.

Fonte: fotografia do autor.

Durante toda a prática, há um embate entre a matéria corpo e a matéria papel mediado pelo exercício da meditação. Corpo, mente, matéria, energia e experiência tentam convergir no momento. Aqui e agora. Uma produção de cuidado baseada no exercício do aqui e agora. Cuidado, aqui, penso junto de Foucault (2010) quando ele elabora o conceito de cuidado de si:

O cuidado de si vai ser considerado, portanto, como o momento do primeiro despertar. Situa-se exatamente no momento em que os olhos se abrem, em que se sai do sono e se alcança a luz primeira: [...]. O cuidado de si é uma espécie de agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência. (FOUCAULT, 2010, p. 9)

Penso no corpo e no seu uso como medidas das coisas e do tempo. No entanto, o que resta desse processo artístico é apenas um refugio. O refugio dessa experiência que passou, que passa e sempre vai passar.

### **Segundo Movimento: Bhavana.**

Com a prática da yoga e da meditação, com sua intensificação diária, com a tentativa de realizar um equilíbrio entre o corpo e a mente, com os exercícios de respiração, meu corpo foi abrindo cada vez mais espaço. Alongando-se mais até o ponto de conseguir sentar-me na posição de Lótus: sentado no chão com as pernas cruzadas e com as duas solas dos pés voltadas para cima.

Em um primeiro momento, a posição é um pouco desconfortável. Há uma certa dor. Não consigo mantê-la por muito tempo. Preciso de um pouco mais de tempo e prática para alcançar uma firmeza.

Enquanto a pratico, o nome Lótus me desperta uma curiosidade. Começo a estudar a flor e algumas características que ela possui. Três me chamaram a atenção.

1. A flor possui uma capacidade de termogenia que possibilita aumentar sua própria temperatura acima da temperatura ambiente com fim de atrair insetos e aumentar a reprodução. A temperatura pode aumentar em até 20°C.
2. O tempo de ântese, momento de abertura dos botões, da flor é de 3 dias.
3. A flor de lótus é da coloração entre o rosa e o branco naturalmente.

Neste encontro entre exercícios e pesquisa surge o trabalho *Bhavana* (Figuras 4 e 5). *Bhavana* consiste na criação da minha própria flor de lótus através da prática de meditação sobre folhas de papel seda. É composta de 16 folhas de papel seda disposta sobre o chão. Foi realizado 72 horas, 3 dias, acumuladas de meditação na posição de lótus completa.





Figura 4 – Bhavana, 2017. 16 folhas de papel seda com o resíduo corporal proveniente de 72 horas de meditação. 152cm de diâmetro. Fonte: fotografia do autor.



Figura 5 – Bhavana, 2017. Detalhe. 16 folhas de papel seda com o resíduo corporal proveniente de 72 horas de meditação. 152cm de diâmetro. Fonte: fotografia do autor.

Fazer uma flor é extremamente trabalhoso. Meu corpo durante a prática passa por processos de aquecimento, começo a suar, o papel mancha e rasga devido a isso. Novamente, há um embate entre a matéria corpo e a matéria papel mediado pelo exercício da meditação. Novamente o que resta desse processo artístico é apenas um refugio. O refugio dessa experiência que passou, que passa e sempre vai passar. Não consigo não aproximar novamente Foucault e o cuidado para refletir sobre isso:

O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento. Há um parentesco da palavra epiméleia com meléte, que quer dizer, ao mesmo tempo, exercício e meditação, [...] Em terceiro lugar, a noção de epiméleia não designa simplesmente esta atitude geral ou essa forma de atenção voltada para si. Também designa sempre algumas ações, ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos. (FOUCAULT, 2010, p. 11/12)

O nome do trabalho, *Bhavana*, em pali significa cultivo ou desenvolvimento da mente. A meditação. Aqui há um ponto de contradição. Não consigo respondê-la. No processo de produção, eu faço a meditação. A prática da meditação deveria ser seu fim nela mesma. No entanto, subverto e faço uso dela para a produção de uma flor. O indício de um ato do que foi um aqui e agora. Eu medito para produzir a flor ou a flor é mero resíduo do ato de meditar? Um substrato como meu suor, meus pensamentos agitados e meus incômodos corporais?

No filme *A roda do tempo* (Werner Herzog, 2003) um momento me ajuda a refletir sobre o processo desse trabalho: a construção da mandala tibetana de areia. O trabalho é feito por vários monges e por vários dias seguidos. A mandala seria a representação visual da morada meditacional divina, um Buda. A construção é realizada por um instrumento pequeno de metal usado para colocar a areia colorida em espaços pré-determinados. Ao fim, a mandala é destruída e sua areia é jogada em um rio próximo. (Figuras 6 e 7)





Figura 6 – Construção da mandala de areia. Fonte: Frame do filme Wheel of time.  
Direção Herzog, 2003.



Figura 7 – Destruição da mandala de areia. Fonte: Frame do filme Wheel of time.  
Direção Herzog, 2003.

Um grande trabalho para no final voltar a ser pó. Esse ritual denota que talvez o fim não seja o objetivo, mas que todo o processo já seja em si mesmo o objetivo. Tudo passa. A única coisa permanente é a própria impermanência. Quando terminei minha flor, ela não era mais a mesma que é hoje. Eu também não sou mais o mesmo. Dessa maneira, sou imbricado

a me posicionar eticamente diante do trabalho. Se um amassado do papel aparecer ou sumir, não há problema. Se uma pétala da flor cair, não há problema. Se ela simplesmente morrer, também não há problema. O que eu apenas posso fazer é arar a terra novamente e começar a cultivar.

### **Terceiro movimento: Anapanasati (ou A Respiração Plena do Sino)**

Até agora, em todas as tentativas de intersecção entre estudos do corpo, cuidado e pesquisa artística, todos os processos e trabalhos artísticos geravam uma produção material, seja em maior ou menor escala. Os motivos podem ser variados: minha formação em artes visuais ou, então, o corpo se apresentar para mim sempre como uma matéria a ser trabalhada e estudada.

Entretanto, com o passar das práticas de yoga e de meditação, meus processos de escuta do corpo vão se aguçando. O verbo muda. Estudar torna-se escutar. Você consegue perceber que os menores movimentos podem produzir sonoridade. O atrito da sua roupa com o chão e o corpo. A inspiração e a expiração. O roncar do estômago. Também percebe com maior sutileza o ambiente. O sino de vento de seu vizinho. Uma batida no outro cômodo. O zunido do ar condicionado no trabalho.

Nossos ouvidos captam os sons de forma omnidirecional, diferentemente da vista, que faz um recorte direcional no espaço frontal. No entanto, há um processo seletivo da consciência que dirige a atenção (focaliza) de acordo com uma série de sons no espaço. (OBICI, 2006, p. 21)

Essa condição material do corpo gerando algo que não é estritamente material, mas temporário, vem ao encontro da impermanência. Explico-me: Dentro do meu processo em artes visuais até esse momento, sou jogado sempre em um ponto no qual há a necessidade de “fixar uma experiência” em algum tipo de suporte palpável e/ou visível. No entanto, ao tentar evidenciar uma condição que se apresenta pelo sonoro, a necessidade objetual e matéria da “fixação” cai drasticamente. Isso se faz, penso, pelo fator do tempo e da percepção de cada um. O som só se faz diante de nossa acuidade perceptiva. Ele (coisa que produz som) pode existir de



maneira permanente, entretanto, nossa captação e percepção não a serão. Em outras palavras, a percepção do sonoro tenderá a impermanência na medida em que sua captação é definitivamente temporal e fluida.

É nessa vivência entre as meditações e a escuta que surge *Anapanasati (ou A Respiração Plena do Sino)*<sup>5</sup>. O trabalho deriva do som emitido do sino tibetano (Tigela). A construção da edição sonora foi realizada na justaposição e manipulação do toque do sino com minhas próprias respirações.

Vamos parar um pouco. Talvez você já tenha escutado desde o início. É uma transformação do ambiente através do som. (Vamos parar um pouco. Acesse o link da nota de rodapé dessa página. Ligue o som e coloque no modo repetir. Volte a ler esse relatório até aqui.) (Estou travado com a escrita. Como crio um ambiente sonoro possível para esse artigo? Talvez você só consiga acessar esse trabalho no momento de uma exposição. Ou nem isso.) Será essa a impermanência? Algo sempre me escapa nesse momento.

Como tudo até agora, esse trabalho é mais um exercício. Tento entrar em ressonância com o objeto sonoro<sup>6</sup> através das minhas respirações. Como projeto, tento instaurar, a partir desse som, um ambiente para exercícios. Tantos meus, como para outras pessoas. A possibilidade de pensar o som como mecanismo de ambiente vai ao encontro do lugar que partilhamos. Uma proposição ao cuidado partilhado.

Esses movimentos tentam alcançar a impermanência. Dentro do processo de cuidado como um posicionamento ético no mundo, o entendimento da impermanência surge como objetivo para minha prática artística. Mas... Não... Talvez...

O exercício é simples. Estique um de seus braços para frente. Olhe para a sua mão aberta. Foque na sua mão e na sua respiração. Quando você expirar, feche sua mão. Quando você inspirar, abra sua mão. Quando você abrir sua mão, inspire. Quando você expirar, feche sua mão. Repita isso até o momento que tudo vira uma coisa só.

Mais um dia de exercícios. Hoje irei comentar sobre uma forma de cuidado que pratico cotidianamente e está vinculada a pesquisa artística: a meditação...

5

Anapanasati (ou A Respiração Plena do Sino), 2018. Som, 4'. Captação sonora: Tato Taborda. Edição: Antonio Gonzaga Amador. Link para o áudio: <https://soundcloud.com/antonio-gonzaga-amador/anapanasati>

6

Na teoria da música eletrônica e na teoria da composição eletrônica, um objeto sonoro corresponde a uma unidade primária de música que poderia ser tocada em um instrumento ou cantada por um vocalista. "Sonoro seria o perceptível, aquilo que se capta, diferentemente de musical, que seria um juízo de valor atribuído ao som" (OBICI, 2006, p. 14).



## Referências

ARTAUD, Antonin. *O teatro e seu duplo*. 3ª Edição. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. Curso dado no Collège de France (1981-1982). 3ª Edição. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

OBICI, Giuliano. *Condição da escuta*. Mídias e territórios sonoros. 2006. 152 fls. Dissertação de mestrado em Comunicação e Semiótica - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

QUILICI, Casiano Sydow. Artes performativas, modos de percepção e práticas contemplativas. *PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG*, Belo Horizonte, v.8, n.15, p. 262-273, 2018.

WHEEL of time. Direção: Werner Herzog. Alemanha: Werner Herzog Filmproduktion, 2003. Arquivo digital (81min.), Son., Color.