

ARTES PERFORMATIVAS, MODOS DE PERCEPÇÃO E PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS

*Performing arts, modes of perception and
contemplative practices*

Cassiano Sydow Quilici

Professor livre-docente do Instituto de Artes da UNICAMP, pesquisador, ensaísta e
dramaturgo.
cassianosyd@uol.com.br

RESUMO:

Neste artigo, desenvolvo uma visão crítica da expansão de técnicas meditativas budistas no Ocidente. A partir daí, apresento as artes performativas como um campo da cultura contemporânea em que o diálogo com tradições contemplativas pode ser aprofundado. Por fim, tomo a contemplação enquanto um modo de percepção que pode ser cultivado, explorando suas potencialidades em relação à arte do ator.

Palavras chaves: *artes performativas; percepção; meditação*

ABSTRACT:

In this article, I develop a critical point of view about the expansion of meditation techniques in the West. Based on this, I present performative arts as a field of contemporary culture in which the dialogue with contemplative traditions can be deepened. Finally, I consider contemplation as a mode of perception that can be cultivated, exploring its potential in the art of the actor.

Keywords: *performing arts; perceptions; meditation.*

I – A disseminação da meditação *mindfulness*

Quando estive no Brasil, em 2016, o monge budista *Theravada*¹ Luang Pó Sumedho, abade do monastério de Amaravathi, na Inglaterra, comentou como a palavra *mindfulness* tornou-se parte do vocabulário cotidiano na Europa e Estados Unidos, especialmente a partir dos anos 80. O termo inglês é a tradução aproximada de um importante conceito da tradição budista: *sati*². Em português, a expressão tem sido traduzido por “plena atenção”, designando a capacidade de estar atento e consciente no momento presente, discernindo a qualidade dos estados do corpo-mente que surgem e desaparecem a cada momento. Tal habilidade pode ser desenvolvida em vários níveis de profundidade, tomando “objetos” diferentes como foco: a respiração, as posturas e partes do corpo, as sensações, os pensamentos, os estados mentais, etc. De modo geral, ela se baseia na intenção de investigar com desapego e equanimidade os fenômenos mentais e corporais que vivemos a cada momento,

A popularização no Ocidente das chamadas “práticas de plena atenção” pode ser considerado como parte do processo de secularização³ de alguns “exercícios espirituais”⁴ nas sociedades contemporâneas. Atualmente, o termo *mindfulness* é frequentemente acompanhado de um discurso científico, baseado nas comprovações laboratoriais realizadas especialmente nos Estados Unidos, que afirmam os efeitos positivos desta forma de meditação. Tal perspectiva pragmática e racional torna-se especialmente atrativa para pessoas educadas num ambiente laico e contribui, certamente, para a assimilação de parte dos saberes budistas no mundo contemporâneo.

No Brasil, este é um fenômeno novo. Só muito recentemente assuntos como meditação e budismo têm causado interesse nas universidades. Não temos ainda departamentos especializados em estudos budistas como muitas universidades europeias e americanas. É também reduzido o número de mosteiros e centros tradicionais dedicados à transmissão deste conhecimento. Artistas tomam contato com uma grande variedade de práticas, às vezes genericamente chamadas de “meditação”. Neste sentido, o tratamento científico que as práticas de *mindfulness* têm recebido pode contribuir com informações mais qualificadas que ajudam a dissolver muitas confusões.

Ao mesmo tempo, a transformação da meditação budista numa espécie de técnica para aliviar o stress, quando desconectada de todo o contexto que o budismo denomina de "óctuplo caminho"⁵, apresenta uma série de limitações. Um deles é a transformação de práticas contemplativas numa forma abreviada de disciplina do corpo-mente, para aliviar, às vezes de forma superficial, diversos tipos de tensões produzidas por nosso contexto social. Uso aqui a palavra "disciplina" no sentido empregado por Foucault (1983), como meio de produzir corpos produtivos e dóceis. Quando constatamos que práticas de *mindfulness* são utilizadas com as mais diversas finalidades - da eficiência nos negócios à atenuação do stress causada pela hiperatividade no trabalho e pelo ritmo de vida contemporâneo - somos obrigados a considerar que, em alguns casos, esta hipótese se comprova. No entanto, se nos aproximamos com mais profundidade da tradição budista, veremos que tais proposições distorcem os objetivos da prática e da visão da condição humana expressa nos ensinamentos clássicos.

Deste modo, estamos diante de um problema antropológico: quais as formas possíveis de desenvolver o diálogo com uma tradição milenar que manteve viva seus processos de transmissão, repensando-o em diferentes contextos? Acredito ser possível um intercâmbio que não obscureça ou atenua as diferenças que emergem neste encontro, possibilitando, ao mesmo tempo, uma canalização produtiva de tais tensões. Creio também que, no campo das artes performativas⁶, podemos criar boas condições para trabalhar nesta direção.

Diferentemente da ciência moderna, os encontros entre a cena ocidental e as tradições culturais asiáticas já têm uma história considerável. Desde o final do século XIX, diversos artistas e movimentos trabalharam com diferentes aspectos desse diálogo. Em muitos casos, culturas orientais forneceram referências para artistas interessados em reinventar uma experiência do sagrado nas sociedades modernas. Mas como pensar este tema numa cultura pós-metafísica? Tradições asiáticas podem nos ajudar a recolocar esta questão? A crítica que correntes ocidentais do pensamento desenvolveram em relação ao fenômeno religioso no Ocidente se aplicaria, da mesma forma, às diversas correntes do budismo? São questões complexas que, evidentemente, não poderemos desenvolver aqui, mas elas permanecerão como pano de fundo para a nossa discussão. Artistas como Stanislavsky, Antonin Artaud, Jerzy Grotowski, Peter Brook, entre outros, mostraram que o teatro pode ser um rico campo de investigação nesta direção. Eles se interessaram não só pelas tradições artísticas asiáticas, mas também pelo diálogo com práticas que

extrapolam o âmbito da cena, como o yoga, as artes marciais, técnicas de respiração e canto, etc. Eles apropriaram-se, de modos distintos, de ensinamentos tradicionais, transformando-os para um uso artístico específico. Já performers como John Cage, Meredith Monk, Laurie Anderson e Bill Viola assumem uma vinculação mais direta com linhagens tradicionais budistas, desdobrando a própria prática em projetos artísticos performáticos⁷.

Pretendemos, aqui, partir de elementos encontrados em tais investigações para desdobrá-los. Um primeiro passo seria o de tomar exercícios meditativos não como procedimentos ou técnicas isoladas, mas como parte de uma estratégia de modificação de hábitos e modos de percepção que alteram nossa relação com o mundo e conosco mesmos, buscando uma apreensão mais aguda da realidade. Na tradição budista, a meditação é vista como parte de um processo de desenvolvimento de qualidades do corpo-mente que abrem espaço para insights transformadores do praticante. Neste sentido, ela se relaciona com uma questão importante para vários artistas contemporâneos: a relação arte-vida e as transformações dos modos de existência.

Nas décadas de 50 e 60, o Ocidente começou a assimilar práticas orientais, tais como yoga e meditação, através de movimentos contraculturais que questionavam os modos de vida das sociedades modernas. Podemos fazer hoje uma crítica das limitações e ingenuidades dessas propostas, em grande parte absorvidas e diluídas posteriormente numa cultura “new age”, de forte apelo consumista. Por outro lado, no mundo globalizado contemporâneo, é mais fácil o contato com as matrizes tradicionais desses conhecimentos, tais como as escolas monásticas das diversas linhagens budistas. Há possibilidades para um estudo mais aprofundado de tais referências, tanto do ponto de vista prático como teórico. Acredito que o aprofundamento deste diálogo torne claro como as práticas contemplativas budistas operam em tensão com o modo de vida hoje hegemônico. Elas podem nos levar, inclusive, a questionamentos radicais do próprio sentido e forma de se fazer arte, abrindo todo um campo de pesquisa e experimentação.

II – Artes performativas e o lugar da contemplação

Se o performer e o ator são poetas da ação como podemos entender o lugar da contemplação nos seus trabalhos? Temos inicialmente de reconhecer que contemplação é uma palavra “sob suspeita” em diversos discursos artísticos modernos e contemporâneos. Geralmente, ela é associada a uma

atitude passiva do público diante da obra de arte. Jacques Rancière (2012) observou que reformadores e revolucionários do teatro do século XX desafiaram a posição meramente contemplativa do espectador. Diversos movimentos de vanguarda propuseram uma estética do choque contra tal postura. O desejo destes artistas era retirar o espectador de sua zona de conforto. Provocações, *non-sense*, desorientação dos sentidos, abertura para o inconsciente foram dispositivos de criação que pretendiam abrir uma nova perspectiva sobre o fenômeno artístico. Tratava-se de construir situações pouco familiares ao público, que pudessem provocar reações e posicionamentos. Tais estratégias de choque foram em grande parte assimiladas e diluídas pela cultura contemporânea.

O desenvolvimento das tecnologias de comunicação e entretenimento, a velocidade da circulação das imagens e da informação, produzem uma crescente quantidade de estímulos. Muitos ambientes culturais impõem certa saturação aos processos de percepção, demandando uma atenção que se move rapidamente por múltiplos objetos. Tanto na esfera do trabalho como na do lazer, o sujeito, muitas vezes, é solicitado a interagir com uma avalanche de dados e imagens. Tais mutações dos processos de percepção começaram a ser estudadas por autores como Walter Benjamin e George Simmel⁸. Mais recentemente, trabalhos de Jonathan Crary (2001;2010) descrevem os processos históricos de transformação e otimização da atenção, relacionados com as novas dinâmicas do capitalismo contemporâneo.

Neste novo contexto, a questão da “contemplação” pode ganhar especial relevância, como contraponto a uma tendência cultural hegemônica. No entanto, é necessário construir novas abordagens sobre o tema se quisermos fazer frente aos problemas perceptivos do mundo contemporâneo. Mesmo nas tradições filosóficas e religiosas ocidentais a contemplação era considerada como uma experiência humana fundamental. Arendt (1993) observa como apenas na Era Moderna ocorre uma inversão da hierarquia que colocava a vida contemplativa acima da vida ativa. Nós posicionamos a produção e a ação no topo da nossa escala de valores. O significado da palavra contemplação tornou-se obscuro e empobrecido.

Trabalhamos especificamente com a abordagem budista da contemplação porque esta é uma tradição que possui um conhecimento muito detalhado do assunto, mantendo vivos os processos de transmissão de sua prática. Nos textos clássicos do budismo *Theravada*, o termo utilizado é

anupassana, que quer dizer “ver de perto e repetidamente”. Nas palavras de monge Bikkhu Bodhi, importante autoridade nos estudos da literatura canônica em pali, “It is this training in close observation, sustained and repeated over time, that culminates in vipassana or insight”. (GUNARATANA, p. 9, 2014))

A contemplação é entendida como um modo de percepção que pode ser desenvolvido através de uma prática constante. Uma das qualidades mentais associadas ao seu cultivo é o esforço ou energia que se coloca no exercício. Ele principia com a sustentação da atenção durante certo período de tempo em alguns aspectos da experiência mental e corporal. Na medida em que a atenção se estabiliza e adquire-se certo grau de concentração, tais experiências podem ser investigadas de modo mais sutil, discernindo-se as tensões que lhe são subjacentes e, por vezes, descobrindo-se estados que não conhecíamos antes.

As artes performativas formam um campo de pesquisa na cultura contemporânea em que diferentes qualidades de atenção e percepção podem ser investigadas teórica e pragmaticamente. Diversas formas de treinamento teatral estão interessadas no desenvolvimento de um tipo de observação refinada dos hábitos corporais e mentais. Diretores como Meyerhold, Brecht, Artaud e Grotowski trabalhavam com a ideia de que o ator deveria criar um “bom espectador” interno dos seus próprios hábitos e ações, um olhar agudo e isento de julgamentos, que poderíamos aproximar da percepção contemplativa.

Mais recentemente, a incorporação de procedimentos ligados à educação somática nos treinamentos cênicos visa o desenvolvimento de uma qualidade semelhante de atenção e propriocepção. O budismo nos traz um conhecimento teórico-prático bastante complexo a este respeito, a partir de uma visão específica do corpo e da própria condição humana. Mesmo que os artistas não se interessem pelos níveis avançados da prática é importante que eles tenham um entendimento mais amplo do assunto, para que possam fazer um uso consciente e hábil de suas práticas. Ao mesmo tempo, o estudo desta tradição pode despertar reflexões úteis sobre o sofrimento humano e o tipo de arte que desejamos desenvolver.

III – Meditação, liminaridade, respiração

Podemos identificar certas relações da prática da meditação com o treinamento do performer primeiramente porque ela envolve a investigação dos fenômenos do corpo-mente. Neste sentido, é comum que artistas tomem a meditação simplesmente como uma nova técnica. Esta é uma forma superficial de se considerar a questão. A meditação demanda que contemplemos inclusive nossa sede por novas técnicas. A qualidade da intenção do praticante é muito importante, e ele deve aprender, a princípio, meditar “para nada”, sem expectativas que gerem tensões.

Por isso, na tradição budista, antes da prática da meditação formal, “toma-se refúgio” no que são chamadas as “três jóias”: o Buda, o *Dhamma* e a *Sangha*⁹. Mesmo que o praticante não esteja vinculado ao budismo, a ideia do refúgio precisa ser compreendida para que a meditação possa se desenvolver. Este conceito significa, em primeiro lugar, que o praticante se separa momentaneamente das atividades, desejos e preocupações que movem, em geral, a vida cotidiana. Implica também que ele empenhará esforço para desenvolver a prática, porque tem alguma confiança que ela possa ser verdadeira e benéfica. Neste “espaço liminar”, a principal intenção é atingir um nível de serenidade e concentração que permita investigar nossos estados de corpo-mente.

O conceito de liminaridade foi desenvolvido pelo antropólogo Victor Turner (1974) para descrever certa fase dos processos rituais nas sociedades tribais. Nos ritos de passagem, por exemplo, os neófitos vivem um período de isolamento da comunidade, experimentando uma radical separação do mundo da infância. Nesta condição, tornam-se receptáculos da sabedoria tradicional para construir uma nova forma de ser. Pode-se dizer que o processo da meditação é um pouco similar. É necessário interromper nosso envolvimento automático com uma multiplicidade de tarefas e preocupações, separando-se da sensação de familiaridade em relação aos nossos hábitos. Esta “parada” nem sempre é um processo simples, sendo por vezes necessário se estabelecer um momento e lugar determinado para realizá-la durante certo período de tempo. Só assim ela poderá, aos poucos, se inscrever no corpo como uma espécie de memória, um “lugar” ao qual podemos retornar quando queremos perceber o que está acontecendo de um modo mais perspicaz. Com o tempo, será possível criar tais interrupções em meio à rotina, abrindo “espaços de respiração” no meio das atividades e descobrindo outros ritmos para a vida diária.

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. A redução da atividade dos cinco sentidos apoia a percepção mais sutil de movimentos internos: sensações, emoções, pensamentos, pequenos acontecimentos que surgem e desaparecem. A postura física suporta este processo, mas é necessário também estabilizar a atenção para torná-la mais acurada. A mente cotidiana é excessivamente dispersa e incapaz de observar detalhadamente os fenômenos.

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 possíveis para a meditação e a respiração ocupa um lugar especial neste grupo. A plena atenção no respirar é um recurso que pode ser usado a qualquer momento, liberando o corpo-mente da identificação excessiva com uma determinada experiência. Normalmente, não temos percepção da respiração quando estamos capturados por algum estado mental e físico de grande tensão. Retornar à percepção da respiração é uma maneira de ganhar espaço em relação a uma experiência a que estamos demasiadamente apegados.

Como observou Artaud¹⁰, o cultivo da respiração pode ser tomado como um dos fundamentos da arte do ator. Trata-se de investigar as relações entre a respiração e os estados afetivos e cognitivos. Neste sentido, respirar não se limita apenas ao processo mecânico de inspirar e expirar. Ele envolve o surgir e o desaparecer de muitas sensações. Através dele, podemos desenvolver uma percepção refinada do corpo, não como uma entidade sólida e fixa, mas como um lugar atravessado por vibrações e energias. As fronteiras entre o corpo e o espaço, entre o sujeito e o mundo, tornam-se mais porosas e tênues. Como se sabe, diversas artes marciais e a própria medicina tradicional oriental exploram a ideia de que a respiração está conectada com processos mais sutis de circulação da energia vital, chamada de ki, chi ou prana.¹¹ A energia não circula apenas dentro do corpo humano, mas nos perpassa e nos constitui, através da nossa relação com o ambiente.

O aprofundamento cuidadoso do trabalho com a respiração pode ajudar a redescobrir uma sensibilidade e um discernimento das contínuas variações dos estados que experimentamos e das suas qualidades. É possível nos defrontarmos com momentos de torpor, raiva, obsessões, dúvidas,

turbulências e outras formas de tensão física e mental durante práticas meditativas mais longas. O aprendizado consiste justamente em criar a possibilidade de contemplar tal “teatro da mente” sem se identificar com ele. Ao mesmo tempo, é possível começar a reconhecer momentos de silêncio e de acuidade perceptiva que até então não percebíamos. A questão então passa a ser como desenvolvê-los. Tal percurso pode ter repercussões bastante profundas no trabalho do artista.

Contemplação e distanciamento

Os exercícios contemplativos nos permitem reconsiderar tópicos importantes da arte do ator. Um exemplo são as técnicas de distanciamento propostas por Bertold Brecht. No caso do teatro épico brechteano, o ator aprende a operar com o seu personagem não se identificando com ele. Este é o primeiro passo que possibilitaria a construção de uma atitude crítica em relação às situações que estão sendo trabalhadas. O ator não irá “viver” a personagem, mas investigá-la e mostrá-la ao público a partir de uma perspectiva crítica. Para tanto, discrimina-se da personagem e usa meios teatrais para expressá-la, mantendo um espaço de distanciamento em relação à mesma. Simultaneamente, a não identificação do ator com a personagem - aliada aos dispositivos de distanciamento trabalhados na dramaturgia e na encenação - pretendem estimular a capacidade crítica do espectador. Inspirado no jogo do ator, a audiência “não se cola” às personagens e situações, podendo pensar sobre elas. Desta forma, Brecht buscava aproximar a experiência teatral de uma perspectiva “científica”, que evita a identificação com os fenômenos, desnaturalizando-os. A construção do distanciamento através desses dispositivos apoia-se basicamente na experiência do estranhamento do habitual e do familiar, que conduziria a uma reflexão e a uma postura investigativa.

Já os exercícios contemplativos aqui comentados parecem operar justamente nesse espaço entre a percepção atenta de algo e o processo de reflexão que ela pode desencadear. A meditação está mais próxima do exercício de suspensão dos julgamentos para a abordagem dos fenômenos (*epoché*), proposto pela fenomenologia. A diferença reside na proposição de um método minucioso de investigação não conceitual e não discursiva, que operaria numa velocidade maior do que o pensamento. Para esclarecer, poderíamos fazer uma aproximação do tipo de atenção requerida nas artes marciais, em que “pensar”, por vezes, pode nos colocar numa situação de

vulnerabilidade. Neste caso, deve-se trabalhar uma qualidade de consciência em que a atenção tenta apreender os fenômenos no momento exato do seu surgimento, o que pode ser traduzido genericamente como “habitar o momento presente”.

O desenvolvimento deste tipo de consciência não se contrapõe ao trabalho do pensamento, mas o complementa. Ele nos trará percepções complexas da realidade, que poderão ser elaboradas por processos secundários, como o raciocínio lógico e dialético. Sendo assim, quando falamos em meditação, não estamos defendendo uma proposição irracionalista ou a exclusão do pensamento crítico. Os procedimentos aperfeiçoados por tradições contemplativas permitem uma apreensão da realidade que nossos modos de percepção habituais desconhecem. Neste sentido, eles podem ser incorporados tanto nas investigações artísticas como nas científicas, como demonstra o grande interesse das neurociências por essa área¹².

Retornado à questão da atitude crítica no teatro brechtiano, o exercício contemplativo permite que o ator tome distância não só da personagem e do material dramaturgicamente, mas também das representações que cria de si mesmo. Poder-se-ia dizer que o confronto entre ator e personagem no teatro épico pode produzir também um movimento dialético, em que o ator é levado a se questionar, transformando-se. Mas isso se daria principalmente por um processo reflexivo. Já a meditação, quando praticada em profundidade, conduz a uma percepção mais refinada do processo de fabricação de um “sujeito-ator” que estaria por trás da máscara da personagem. Toma-se distância inclusive deste “sujeito crítico e reflexivo” com o qual, às vezes, gostamos de nos identificar. Ele também é investigado e pode ser experimentado como uma sucessão de estados e formações mentais que surgem e desaparecem de maneira encadeada, mas sem se constituir como uma entidade sólida e substancial.

Tal insight está no cerne da prática budista e é chamada de experiência do “não-eu” (*anatta*). Professores qualificados dizem que este conceito é difícil de ser compreendido sem o suporte de uma prática aprofundada. Para a nossa reflexão aqui poderíamos apenas ressaltar que a dessubstancialização radical do sujeito, proposta no budismo, não desemboca numa visão niilista ou melancólica da realidade. Pelo contrário, ela poderia produzir uma experiência serena do vazio, liberando a mente de condicionamentos profundos e revelando qualidades afetivas e cognitivas

latentes no ser humano. Talvez, a partir daí, nossas ações em diversas esferas possam ganhar em efetividade, grandeza e beleza. Contemplação e ação tornam-se, assim, aspectos complementares na realização mais plena de nossa humanidade.

pós:

BIBLIOGRAFIA

- ARENDR, Hannah – A Condição Humana – Rio de Janeiro, Forense, 1993.
- ARTAUD, Antonin – O Teatro e seu Duplo – São Paulo, Martins Fontes, 1999
- BAAS, Jacqueline and JACOB, Mary Jane – Buddha Mind in Contemporary Art – Berkley, University of California Press, 2004.
- BRILL, Dorothee – Shock and the Senseless in Dada and Fluxus. Hanover and London: University Press of New England, 2010
- CRARY, Jonathan Suspensions of Perception: Attention, Spectacle and Modern Culture. Massachusetts: MIT Press, 2001.
- 24/7: Late Capitalism and the End of Sleep. London , N.York: Verso, 2014
- FOUCAULT, Michel – Vigiar e Punir – Petrópolis, Vozes. 1983.
- GUNARATANA, Bhante – Meditation on Perception – Boston, Wisdom, 2014.
- RANCIÈRE, Jacques – O Espectador Emancipado – São Paulo, Martins Fontes, 2012.
- SLOTERDIJK, Peter – Has de Cambiar tu Vida – Valencia, Pre-textos, 2013.
- VARELA, Francisco; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor – De cuerpo presente – Barcelona, Gedisa, 2011.
- YUASA, Yasuo – The Body, Self-Cultivation and Ki-Energy – Albany, State University of New York, 1993.
- WALLACE, Alan B. – Ciência Contemplativa: onde Budismo e neurociência se encontram – São Paulo, Cultix, 2009.

NOTAS

-
- 1 As três principais linhagens do Budismo são Theravada, Mahayana e Vajrayana. O Budismo Theravada é o mais antigo e se expandiu por países do sul e sudeste da Ásia: Sri Lanka, Tailândia, Birmânia, Camboja e Laos. O Mosteiro Amaravathi se localiza na Inglaterra e pertence à tradição dos mosteiros de floresta da Tailândia. Luan Pó Sumedho é o principal discípulo ocidental do mestre tailandês Achaan Chaa. Ele esteve no Brasil a convite da Casa de Dharma.
 - 2 A palavra sati pertence a língua pali, usada pelo Buda em seus discursos .
 - 3 A secularização das ascetas na modernidade é estudado em profundidade por Sloterdijk (2013).
 - 4 A expressão “exercícios espirituais” foi adotada por Hadot, para designar as práticas da antiguidade voltadas as transformações do sujeito.
 - 5 O “Óctuplo Caminho” é o quadro de referências mais amplo em que se desenvolve a meditação. Ele pode ser traduzido no cultivo da ética, da concentração e da sabedoria.
 - 6 Estou chamando de artes performativas um campo ampliado de manifestações que inclui teatro, dança, arte da performance e investigações híbridas que explore a performatividade.
 - 7 Para uma abordagem da presença do pensamento e de questões budistas na arte contemporânea ver Baas e Jacob (2004).
 - 8 A este respeito ver Brill (2010).
 - 9 O Buda é tanto o personagem histórico fundador desta linhagem como o estado do despertar, possível para todo ser humano. O Dhamma são os ensinamentos do Buda. A Sangha é a comunidade dos praticantes.
 - 10 A este respeito ver o capítulo “Um atletismo afetivo”, em Artaud (1999).
 - 11 Sobre o conceito de ki nas artes marciais e medicina chinesa e japonesa ver Yuasa (1993).
 - 12 Sobre a incorporação da meditação nas investigações das ciências cognitivas ver Varela, Thompson e Rosch (2011) e Wallace (2009).