

Seria Buda um desprezador do corpo? Nietzsche e questão do corpo no budismo

Would Buda be a body despiteer? Nietzsche and body question in buddhism

*Derley Menezes Alves*¹

Resumo

Nosso objetivo neste artigo é comparar as concepções de corpo de Nietzsche e do budismo theravada. Pretendemos apontar como existem na comparação destas concepções semelhanças de superfície e diferenças que se apresentam ao analisarmos os conceitos mais de perto. A pergunta que orienta o artigo é: “podemos pensar o budismo como uma modalidade de desprezo do corpo?”.

Palavras-chave: Nietzsche, budismo, corpo, meditação

Abstract

Our goal in this article is to compare the conceptions of body in Nietzsche's philosophy and in theravada buddhism. We intend to point out how there are superficial similarities between those conceptions that do not resist a closer look. The question that guides the article is: “Can we think buddhism as a kind of despise of the body?”

Key-words: Nietzsche, buddhismo, body, meditation

Nosso objetivo no presente trabalho é confrontar o diagnóstico de Nietzsche acerca do modo como as religiões pensam o corpo com o modo como o budismo lida com o corpo. Neste sentido iremos investigar num primeiro momento aquilo que o filósofo alemão tem a dizer acerca do corpo, sua crítica ao dualismo inerente à tradição ocidental, como o corpo se tornará, ao longo da

¹ Doutorando em Ciências das Religiões na Universidade Federal da Paraíba. Professor do Instituto Federal de Sergipe (IFSE)

história do pensamento, um óbice à elevação humana e o caminho para superação desta barreira adotado pelas tradições religiosas ocidentais e orientais, a saber, o ascetismo. Num segundo momento passaremos a considerar as práticas meditativas do budismo theravada na medida em que estas lidam com o corpo enquanto foco de contemplação de modo que sejamos capazes de perceber em que medida o budismo se enquadra no esquema nietzschiano de leitura das religiões. Por fim tentaremos apresentar a título de conclusão uma resposta para a pergunta que dá título a este trabalho.

1. Nietzsche e o corpo

Começamos com algumas reflexões acerca do prefácio da *Gaia Ciência*. Trata-se de um livro importante para nosso tema, uma vez que ele resulta da superação de uma doença e pretende ser uma obra feita a partir da perspectiva da saúde recuperada que produz no pensador pensamentos mais alegres e como Nietzsche diz, cheios de gratidão. O retorno da saúde leva o filósofo a refletir acerca da relação entre doença e filosofia ou, dito de outro modo, entre corpo e filosofia. A doença se torna para Nietzsche, o psicólogo, oportunidade de estudo e este estudo o leva a descobrir para onde o corpo doente leva o espírito e a tese aqui é de que cobrimos com o manto da racionalidade nossas necessidades fisiológicas.

Toda filosofia que põe a paz acima da guerra, toda ética que apresente negativamente o conceito de felicidade, toda metafísica e física que conhece um finale, um estado final de qualquer espécie, todo anseio predominantemente estético ou religioso por um Além, Ao-lado, Acima, Fora, permitem perguntar se não foi a doença que inspirou o filósofo².

O corpo doente quer o fim das aflições, seja pela cura ou promessa de cura, seja pelo fim do próprio corpo. Fim da doença, fim da vida. A felicidade pode ser pensada como algo negativo, ao ligar à noção de qualquer coisa que esteja fora

² *Gaia ciência*, prefácio, pag. 11

deste mundo material e humano. Temos aqui a origem da metafísica e de seu dualismo. Buscar algo que não seja deste mundo é estar doente. E uma vez que é isto que filosofia e religião vêm perseguindo ao longo dos séculos, Nietzsche formula a hipótese de que talvez a filosofia possa ser entendida como *uma má-compreensão do corpo*. Esta má-compreensão foi responsável por todas as formas de dualismo, sejam os filosóficos, como em Platão e Descartes, sejam os religiosos, representados principalmente pelo cristianismo.

Uma das consequências dessa visão dualista é que o caminho para o além passa pelo abandono, superação ou desprezo pelo corpo. Platão nos fala, n' *A República*, acerca da necessidade de voltar os olhos da alma para cima, para o que não é material, como forma suprema de educação, a única capaz de produzir bons governantes-filósofos. O cristianismo nos ensina a praticar jejuns, renunciar ao sexo, ver o mundo como vale de lágrimas e buscar o reino que não é desse mundo. Estamos diante do que o Zaratustra chama de *desprezadores do corpo*.

Zaratustra apresenta o dualismo corpo-alma como forma inocente e infantil de pensar. O sábio afirma a unidade: *somos corpo e nada mais; alma é o nome de um algo no corpo*. O corpo é compreendido como grande razão, uma multiplicidade com um só sentido, ao mesmo tempo guerra e paz, rebanho e pastor. Nesse sentido, razão como outro, como alma, não cabe. Se somos apenas corpo, a guerra e a paz que nele ocorrem não giram em torno da razão como força outra que deve exercer o poder como um tipo de rei-filósofo platônico. Somos pulsões e instintos e são eles que lutam para exercer controle sobre outras pulsões e instintos. O que chama espírito nada mais é do que a pequena razão, um tipo de instrumento a serviço da grande razão.

De acordo com Marcos Alexandre Borges em artigo intitulado *Nietzsche e a noção de corpo*, esta tese de que somos apenas corpo deriva da biologia, notadamente dos biólogos Rudolf Virchow e Wilhelm Roux. Da multiplicidade de células estes estudiosos formulam a tese de que somos uma multiplicidade de

seres. Em Nietzsche isto implica que o corpo é o marco zero também para a investigação filosófica, ao invés da consciência, da alma ou da razão³.

Não há um *eu* como substância permanente fundamento do ser humano. Nietzsche distingue *eu* de *si-mesmo*. *Si-mesmo* – que é o corpo – é o que está por trás dos sentidos e do espírito, é o *si-mesmo* que faz o *eu*. O problema dos desprezadores do corpo é que eles estão submetidos ao *si-mesmo* sem o saber. E é o *si-mesmo* que cria prezar e desprezar e que neles quer perecer devido a sua incapacidade de criar para além de si.

O *Crepúsculo dos Ídolos* aponta o surgimento do *eu* nas origens remotas da linguagem. Esta nos faz projetar no mundo tanto atos como agentes, atribuindo a eles um tipo de existência substancial característica do *eu*. Esta origem trivial do *eu* é esquecida e os filósofos, por o considerarem algo de elevado e mesmo divino no ser humano, e atribuem sua origem a um campo mais elevado, como Deus, ou um reino mais elevado de existência do qual se cai para a forma humana⁴. *As categorias da razão não poderiam proceder do mundo empírico*, segundo tais pensadores.

E na Índia, como na Grécia, foi cometido o mesmo erro: “Devemos já ter habitado um mundo mais elevado (- em vez de um bem mais baixo: o que teria sido a verdade!) Devemos ter sido divinos, pois temos a razão!”⁵

Este postulado de outro mundo inverte as coisas e esta inversão faz com que a filosofia, ao longo de sua história, negue o mundo mediante a ficção de um além. Nietzsche toma como modelo dessa forma de ver as coisas o tipo de

³ Cabe perguntar: o não-eu ou não-alma budista (anatta) tem o mesmo estatuto desse “nós” proposto pela biologia? Entendemos que só parcialmente. A realização da insubstancialidade budista é uma conquista espiritual, trata-se de algo supramundano. O “nós” dos biólogos é o resultado de observações empíricas da natureza, de modo que de uma forma indireta apenas fortalece a tese budista. Sem falar que desse “nós” Nietzsche conclui que somos somente corpo, ao passo que no budismo, se não temos alma, temos uma continuidade consolidada na ideia de renascimento.

⁴ Paulo César de Souza, tradutor da obra, vê aqui referências tanto ao budismo (pela doutrina da reencarnação, como ele a chama) e ao platonismo (pela doutrina da migração das almas).

⁵ *Crepúsculo dos Ídolos*, III, 5

filosofia iniciado por Sócrates e Platão. Estamos diante de uma figura que entende a sabedoria como negação da vida, na medida em que só há paz no além, e todo esforço da racionalidade gira em torno de negar a vida sensível em busca do reino supramundano das ideias. Nietzsche vê aqui sinal de que os sábios seriam doentes e que haveria um componente fisiológico que emerge na consciência na forma de negação da vida.

A feiura e a origem plebeia de Sócrates são apresentadas como evidência do caráter inferior e mesmo não-grego de seu pensamento. Nietzsche lê isso a partir das teorias científicas da época, que defendiam uma ligação entre traços físicos e traços de caráter. O uso socrático da dialética é visto pelo filósofo com uma forma de exercer vingança perante a nobreza, talvez um tipo de manifestação de ressentimento. Nietzsche vê na dialética um fator de decadência, posto que com ela se desenvolve um zelo desesperado pela razão. Ao pretender fundar a vida exclusivamente na racionalidade, os filósofos se converteram em moralistas, posto que a razão nega e inferioriza instintos e paixões. Para Nietzsche há aqui um erro, pois *enquanto a vida ascende, a felicidade é igual a instinto*.

Este privilégio da razão que devemos buscar a verdade entendida como aquilo que é imutável, absoluto, incontestável do ponto de vista da lógica. O racional se identifica com o verdadeiro, e isto converte a filosofia numa *arte de mumificação* com vistas a alcançar algo de permanente, eterno, estável. Tudo que é vivo, dada a natureza fluida e mutável da vida, passa a ser objeção encarnada à visão do dualismo filosófico. Só destruindo a vida o filósofo conseguiria alimentar a ilusão do conhecimento do permanente. A sensualidade se torna a fonte do erro e da imoralidade na medida em que nos afasta do verdadeiro mundo; abandonar os sentidos é o caminho para o eterno.

Nietzsche, por sua vez, aponta o aspecto positivo dos sentidos para a ciência.

E que finos instrumentos de observação temos em nossos sentidos!
Esse nariz, por exemplo, do qual nenhum filósofo falou ainda com respeito e gratidão, é, por ora, o mais delicado instrumento a nossa

disposição: ele pode constatar diferenças mínimas de movimento, que nem mesmo o espectroscópio constata⁶.

A própria ciência moderna é o resultado de aceitar os sentidos, descobriu-se muito usando-os e ampliando suas capacidades mediante instrumentos.

Na *Genealogia da Moral* temos um desdobramento dessa análise a partir da noção de ideal ascético⁷. O que nos interessa nesse ponto é o elemento religioso criticado por Nietzsche neste momento, que parece se dividir em dois aspectos, a saber, postulação de algum tipo de além, conforme mencionado já na *gaiá ciência*, e práticas ou exercícios espirituais que ajudam de algum modo a alcançar este Além.

Ideais ascéticos são formas de negação da vida em nome de algo que viria depois da morte, algum tipo de recompensa supramundana. No campo religioso os ideais ascéticos se expressam nas figuras do sacerdote e do santo. O caminho pelo qual estes tipos de ascetas pretendem alcançar o supramundano passa por práticas espirituais que implicam submeter o corpo a alguma forma de rigor: jejuns e mortificações de toda sorte. Estas práticas produzem a sensação de domínio de si mesmo, o que confere ao asceta um ar de dignidade e superioridade. Neste sentido, podemos dizer que os ascetas negam a vida em nome de algo que é não-vida, posto que só com o fim da vida se alcança.

Esta negação da vida, dirá Nietzsche, exhibe um *instinto de cura e proteção de uma vida que degenera*. A vida torna-se suportável quando mascaramos nossas fraquezas com a ilusão do sentido. O rebanho que segue o sacerdote ascético precisa ser protegido dos que não são doentes, posto que doentes tendem a se ressentir dos que têm saúde. O sentido oferecido pelo sacerdote consiste em redirecionar o ressentimento, fazendo do sofrimento culpa do sofredor, mediante a noção de pecado. Embora o alvo de Nietzsche seja sempre e principalmente o cristianismo, ele apresenta exemplos tanto de tradições orientais quanto de

⁶ *Crepúsculo dos ídolos* III, 3.

⁷ Uma versão mais extensa dessa passagem acerca da *genealogia* encontra-se no artigo *Crítica budista de Nietzsche*, publicado pela revista *Religare* 9 (2), dezembro de 2012.

ocidentais. A conclusão a que Nietzsche chega é que as religiões são formas de combater a depressão ou tristeza dos fisiologicamente travados. Chegamos aqui ao que nos interessa, os exercícios espirituais.

O objetivo destas práticas é diminuir o sentimento vital, evitando tudo que possa produzir afetos como amor ou ódio. O que o religioso chama de santificação ou renúncia de si seria, em termos fisiológicos hipnotizar-se e reduzir o próprio metabolismo. A interpretação dada a tal hipnose é supersticiosa.

São dois os tipos de técnicas, conforme lemos nos parágrafos 18 e 19 da *Genealogia*, a saber, meios inocentes e meios culpados. No primeiro grupo temos a atividade maquinal e aquilo que Nietzsche chama de *pequena alegria*. Atividades maquinais desviam o foco do sofrimento real para elas mesmas, o que produz uma sensação de alívio, um esquecimento de si no ato mecânico executado. Pequena alegria trata-se de um tipo de exercício controlado da vontade: causar alegria a alguém, amor ao próximo, ajudar aqueles que sofrem. Com isso se produz um sentimento controlado de superioridade.

Os meios culpados são caracterizados pela tentativa de produzir algum tipo de excesso de sentimento, uma descarga súbita de afeto para fugir da dor por algum tempo, como se fosse uma catarse imperfeita. Em ambos os casos, cumpre enfatizar, trata-se tão somente de combater sintomas, a doença segue intocada e tende, com o tempo a se agravar.

A estrutura da estratégia aqui é afirmar que a origem do sofrimento é o pecado do próprio sofredor. Com isso temos uma diminuição dos sintomas. Como superar essa culpa? Mediante as práticas ascéticas. Só o ascetismo pode redimir da culpa, segundo a lógica do sacerdote ascético, e, ao mesmo tempo, a execução das práticas ascéticas produz, aos poucos, problemas de saúde, tanto coletivos quanto individuais. Exemplos deste tipo de fenômeno são casos de histeria coletiva, castração e mesmo a morte que resulta do enfraquecimento do corpo.

Temos, portanto, em Nietzsche a negação da alma e de qualquer coisa que remonte a um além, um outro mundo, o supramundano, etc. Nada disso é real.

Somos, pois, somente o corpo, não há uma alma e aquilo que supomos ser permanente em nós, o “eu”, é apenas o resultado de deixar-se levar pela gramática e extrapolar o uso do pronome para o suposto outro mundo. Instaure-se assim o dualismo e com ele a necessidade de inferiorizar ou mesmo eliminar o corpo para que a parte divina em nós – a alma – possa retornar, purificada, para o alto. A pergunta que fazemos agora é: o budismo apresenta este esquema dualista?

2. O budismo e o corpo

Aparentemente o budismo pode ser enquadrado como defensor dos meios inocentes para superar o sofrimento. Cabe agora levantar algumas questões. Como o budismo entende o corpo? Qual a relação entre corpo e prática? Só há o corpo para o budismo? No que segue tentaremos responder tais questões.

Antes de tudo, precisamos situar o corpo dentro da compreensão maior do budismo acerca do mundo. O *Abhidhamma*⁸ apresenta uma distinção entre verdade última e verdade convencional. Esta diz respeito ao que o Buda apresenta nos suttas, nos quais temos todos os elementos mundanos misturados com o ensinamento. Exemplo disso é que nos suttas é comum o Buda falar acerca do eu, usar frases onde “eu” é sujeito, mesmo que, do ponto de vista de seu ensinamento não exista um eu substancial. Trata-se de um uso comum ou convencional. Ao adentrarmos o *abhidhamma*, todos estes elementos convencionais são deixados de lado. Esta coleção do cânone lida com aquilo que é verdadeiro em sentido último (*paramattasacca*). Seria uma apresentação do ensinamento depurada de elementos convencionais, o que explica a aridez deste conjunto de textos.

⁸ Nos baseamos amplamente em duas fontes quanto a esta análise. *The abhidhamma in practice* de N. K. G. Mendis, disponível em <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mendis/wheel322.html#ruupa> bem como no *Abhidhammattha Sangaha*, traduzido por Narada Maha Thera.

São quatro as realidades últimas, os componentes fundamentais da experiência humana do mundo, a saber, mente ou consciência (*citta*), fatores mentais (*cetasikas*), fenômenos físicos ou forma material (*rupa*) e por fim *nibbana*. *Nibbana* é incondicionado ao passo que os demais são realidades condicionadas, ou seja, surgem devido a certas condições e desaparecem quando as condições não estão mais lá para sustenta-las. Tais realidades também podem ser classificadas de outra forma: mente, fatores mentais e *nibbana* compõem *nama* ou mentalidade, ao passo que *rupa* compõe o aspecto material dos fenômenos. *Citta* e *cetasikas* são o aspecto condicionado de *nama* e junto com *rupa* compõem *nama-rupa*, o composto mente e matéria ou mentalidade-materialidade. É importante ressaltar que *nama* e *rupa*, isoladamente, não são dotados de nenhum poder ou capacidade para produzir ações. *Rupa* fornece os elementos para a experiência de um objeto, mas a experiência ocorre graças a *nama*. É *nama* que sente a dor de um ferimento, não *rupa*. Quem sente a fome é a mente, não o estômago, e é *nama* que faz com que o corpo sacie a fome.

Ao analisar *rupa* em detalhes o *abhidhamma* apresenta 28 tipos divididos em dois grupos. De um lado os quatro elementos primários ou quatro grandes elementos e de outro os 24 secundários, dependentes do primeiro grupo. De acordo com o *abhidhamma* a menor unidade possível de matéria contém todos os quatro elementos primários em diferentes proporções, mas nenhum está ausente.

Temos então o elemento terra (*pathavi dhatu*), elemento água (*apo dhatu*), elemento fogo (*tejo dhatu*) e por fim elemento vento (*vayo dhatu*). Tais elementos podem ser melhor compreendidos no contexto do budismo a partir dos adjetivos que descrevem suas funções. O elemento terra representa solidez, é ele que dá a matéria consistência em seus vários graus, do mais duro ao mais mole, é também ligado a extensão que um corpo ocupa no espaço e sua função é sustentar os demais fenômenos materiais. O elemento água tem a característica da adesão ou coesão, é ele que sustenta as partículas de matéria, impedindo que tudo se desagregue. A característica do fogo é o calor, a temperatura de um objeto e tem

a função de maturação. Liga-se também ao processo digestivo, visto como ligado ao calor. Por fim, o elemento ar ou vento tem a característica do movimento, causa expansão e contração.

Quanto aos 24 elementos secundários temos que estes se dividem em 2 grupos, 14 diretamente causados e 10 indiretamente causados. No primeiro grupo temos 5 receptores dos sentidos (matéria sensorial do olho, ouvido, nariz, língua e corpo), quatro elementos de estímulo (cor, som, odor e sabor), dois elementos sexuais (masculino e feminino), o coração ou elemento de base da mente, o elemento vital (que dá vida a matéria orgânica, nascido do kamma é produzido continuamente a cada momento, cessa com a morte), e por fim o elemento de nutrição ou essência nutritiva que sustenta o corpo. Os causados indiretamente são o elemento do espaço (mantem as unidades materiais separadas, impedindo sua fusão), dois elementos de comunicação (comunicação corporal e comunicação verbal, responsáveis pela comunicação entre os seres), três elementos alteráveis (flutuabilidade, flexibilidade e eficiência ou capacidade, responsáveis pela saúde e vigor do corpo) e por fim quatro elementos indicadores de fases (surgimento inicial, gênese subsequente, declínio e cessação, indicam a duração de um determinado elemento).

Os elementos materiais são sempre encontrados em agrupamentos de 8 a 13 componentes. Tais conjuntos fundamentais são chamados kalapas e os fenômenos materiais surgem a partir de quatro causas: kamma, consciência, calor e alimento. O declínio da matéria se dá devido a ação do elemento fogo sobre os kalapas (forma invisível) e a outra maneira de declínio é a decrepitude visível que no caso dos seres humanos se revela nos cabelos brancos, rugas, doenças, etc. Por fim temos a morte dos fenômenos materiais que também se subdivide em dois aspectos, a dissolução contínua da matéria que ocorre sem que vejamos, e a morte visível marcada pelo fim do elemento vital.

Podemos concluir, a partir do exposto neste ponto que não há um mal ou um bem inerente aos fenômenos materiais, eles apenas existem. Para que tenhamos raízes boas, más ou neutras, é preciso a interação entre matéria e

mente. O exemplo privilegiado dessa interação é o ser humano, posto que para o budismo ele entendido como composto de cinco grupos ou agregados.

A palavra páli para agregados é *khandha*, que também pode ser traduzida como grupo, feixes ou coleções. Uma pessoa é, para além da unidade aparente a qual damos um nome e chamamos *eu*, a interação dessas cinco coisas, a saber, corporalidade (*rupakhandha*), sensações (*vedanakhandha*), percepções (*saññakhandha*), formações mentais (*sankharakhandha*) e consciência (*viññanakhandha*). Destes cinco agregados, nos deteremos na corporalidade para entender qual a relação do corpo humano com a teoria do *abhidhamma* acerca dos fenômenos materiais.

A partir do primeiro discurso atribuído ao Buda, a saber, o *Dhammacakkappavattana Sutta*⁹, temos um importante elemento para caracterizar os agregados, tal elemento é o apego ou *upadana*. Tal qualificação para os agregados aparece no contexto de exposição das quatro nobres verdades. Gostaria de destacar aqui a passagem que descreve a nobre verdade do sofrimento.

Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariya-saccaṃ: jāti-pi dukkhā, jarā-pi dukkhā (byādhī-pi dukkho) maraṇam-pi dukkhaṃ, a-p-piyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tam-pi dukkhaṃ; saṃkhittena pañc-upādāna-k-khandhā.¹⁰

Nossa tradução dessa passagem tem como base a tradução inglesa de Bhikkhu Bodhi como segue:

Agora isso, bhikkhus, é a nobre verdade do sofrimento: nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento, doença é sofrimento, morte é sofrimento; união com o que desagrada é sofrimento; separação do que é prazeroso é sofrimento; não

⁹ *The Connected Discourses of the Buddha: a translation of the Samyutta Nikaya*, 56:11. Doravante usaremos as siglas SN para Samyutta Nikaya e MN para Majjhima Nikaya.

¹⁰ Fonte: <http://www.buddha-vacana.org/sutta/samyutta/maha/sn56-011.html>

conseguir o que se deseja é sofrimento; em resumo, os cinco agregados sujeitos ao apego são sofrimento.¹¹

Gostaria de destacar nessa passagem a última afirmação: *samkhittena pañc-upādāna-kkhandhā*, que pode ser traduzida como *em resumo, os cinco agregados sujeitos ao apego são sofrimento*. Que está sendo dito aqui? Que há uma condição que torna os cinco agregados sofrimento, e esta condição é a sujeição ao apego. Se não há o apego, não há mais sofrimento. Podemos inferir disso que o corpo, na medida em que é um dos agregados, só apresenta a característica de ser sofrimento enquanto há apego no conjunto dos agregados, ou seja, no ser humano. O corpo não é fundamentalmente sofrimento. Nos 12 elos do surgir condicionado upadana é o nono elo, precedido por tanha ou desejo sedento e dando origem ao tornar-se, ou seja, ao ser-existir. O corpo é impermanente, como tudo mais no Samsara, nesse sentido sujeito a acabar. Não há aqui maldade fundamental, apenas uma questão de fato.

Importante lembrar aqui uma passagem do *Grande Discurso Sobre o Símile da Pegada do Elefante, Majjhima Nikaya 28*. Neste sutta temos Sariputta explicando precisamente o que são os cinco agregados sujeitos ao apego. Diz ele que o agregado da corporalidade ou forma consiste nos quatro grandes elementos e na forma deles derivada. Cada um dos elementos é explicado em seus aspectos externos e internos e se diz ainda nesse sutta que todos eles devem ser vistos como realmente são, a saber, *isto não é meu, isto não sou eu, este não é meu eu*. Ou seja, é preciso desconstruir o apego que nos leva a uma identificação com os agregados, no caso em questão, com o agregado da forma material. Estas observações nos levam a refletir acerca do que fazer para realizar esse objetivo. Mais uma vez buscaremos resposta para isto no *Dhammacakkappavattana Sutta*.

As quatro nobres verdades oferecem um caminho para acabar com o sofrimento, e dois aspectos desse caminho são relevantes para nós, a saber,

¹¹ SN 56:11.

vigilância correta e concentração correta. As práticas envolvendo o corpo se localizam aqui e aquela que nos interessa é a da vigilância¹².

Vigilância é uma tradução possível para o termo inglês *mindfulness* (outra tradução, mais conhecida é atenção plena ou ainda plena conscientização). O termo páli é *satipatthana*, já em sua etimologia nos apresenta algumas questões polêmicas. Analayo entende o termo como composto pelas palavras *sati*, que significa vigilância e *upatthana*, cuja etimologia sugere expressões como *colocar perto, estar presente, zelar, participar vigilantemente*, entre outros. Segundo esta análise etimológica, *satipatthana* pode ser traduzida como *presença da vigilância, zelo vigilante, cuidado vigilante*. Esta leitura difere da tradição comentarial, que entende ser o termo vizinho de *sati patthana* ao invés de *upatthana*. Esta palavra seria derivada do sânscrito *prasthana*, que se traduz como fundamento ou fundação, sugerindo algo como ter a consciência como fundamento, ou seja, *satipatthana* seria a atitude vigilante e atenta da consciência para com seu objeto. Como a palavra *patthana* só ocorre a partir do Abidhamma tardio e dos comentários, Analayo entende que esta tradução não é adequada. Bhikkhu Bodhi em nota a sua tradução do sutta sustenta a mesma conclusão. Segundo ele, *upatthana* parece correto em termos etimológicos e tomando como referência o sânscrito *smrtyupasthana*. O sentido de fundamento, entretanto, acabou sendo o mais adotado pelos tradutores.

É preciso ainda mencionar algo acerca do começo do sutta, mais precisamente o verso segundo. Ali temos o seguinte:

Bhikkhus, este é o caminho direto para a purificação dos seres, para a superação da tristeza e da lamentação, para o desaparecimento da dor e da aflição, para a realização de Nibbana – a saber, as quatro fundações da vigilância.¹³

¹² Na análise que segue, tomamos como base o livro *Satipatthana: The Direct Path to Realization*, resultado da tese de doutorado do monge theravada e estudioso Analayo Bhikkhu. Este livro é um estudo do *Satipatthana Sutta*, texto fundamental sobre a prática da meditação budista conforme a escola theravada.

¹³ *Majjhima Nikaya* 10, conforme a tradução inglesa de Bhikkhu Bodhi. A versão de Analayo mantém a expressão em páli, quatro *satipatthanas* ao invés de quatro fundamentos.

A expressão caminho direto é a tradução tanto de Bhikkhu Bodhi quanto Analayo para a expressão páli *ekayano auam bhikkhave maggo*. A forma mais comum de traduzir essa frase é utilizando expressões como *único caminho*. Bhikkhu Bodhi segue a observação de Ñanamoli segundo a qual *ekayana magga* sugere um caminho que segue numa única direção, daí a opção por caminho direto (*direct path*). Além disso, Bhikkhu Bodhi aponta ainda para a diferença entre satipatthana e outras práticas meditativas como as brahmaviharas e os jhāna que além de não levar necessariamente direto a nibbana, podem nos levar a desvios da meta. Satipatthana por seu turno conduz diretamente a libertação.

A prática de satipatthana descreve em detalhe e define a vigilância correta, um dos aspectos do nobre caminho óctuplo mencionado acima. Ao analisar o *Satipatthana Sutta*, percebemos que a vigilância correta se apresenta na forma de quatro contemplações: corpo, sensações, mente e dhammas (por vezes traduzidos como fenômenos). Nosso interesse é analisar como o Buda orienta os discípulos a efetuar as várias formas de contemplação do corpo, lembrando que corpo é sofrimento, conforme mencionamos anteriormente.

O sutta apresenta seis tipos de contemplação do corpo: vigilância da respiração, das posturas corporais, conhecimento claro das várias atividades e funções corporais, análise das partes do corpo, análise do corpo considerado em suas qualidades elementares e por fim a contemplação dos estágios de decomposição de um cadáver. É importante ressaltar que o ensinamento deste sutta é apresentado como sendo o caminho direto para a realização do fim do sofrimento. Neste sentido, devemos ter em mente que é isto que se pretende com estas contemplações do corpo.

Começemos nossa análise pela vigilância da respiração¹⁴. A prática é descrita no sutta da seguinte forma:

¹⁴ Na tradição theravada a respiração aparece em primeiro, na tradição chinesa ela é a terceira forma, antecedida pelas posturas corporais, conforme observa Analayo.

E como, monges, um monge – em relação ao corpo – mantém a contemplação do corpo? Aqui, tendo ido à floresta, à raiz de uma árvore ou a uma cabana vazia ele se assenta; tendo cruzado as pernas, deixa o corpo ereto e estabelece a vigilância diante de si, vigilante ele inspira, vigilante ele expira¹⁵.

Temos aqui três coisas a observar. Em primeiro lugar os locais adequados para a prática, que deixam clara a importância do silêncio e do isolamento como fatores que favorecem o desenvolvimento da concentração. Em segundo lugar temos uma descrição da posição: sentado, pernas cruzadas, corpo ereto. Depois deve-se estabelecer a vigilância diante de si¹⁶. Por fim temos a prática: observar diligentemente inspiração e expiração, estar atento as variações tais como respirações mais longas ou mais curtas. Apenas estar atento, não se deve forçar a respiração a seguir ritmo algum. Acerca dos objetivos desta prática, diz-nos Analayo:

Como uma prática de meditação, a vigilância da respiração tem um caráter pacífico e conduz a estabilidade tanto da postura quanto da mente. A estabilidade mental proporcionada pela vigilância da respiração atua, em particular, como antídoto para a distração e o pensamento discursivo. Conscientização da respiração pode também se tornar um fator estabilizador na hora da morte, assegurando que mesmo o último suspiro seja feito de modo vigilante¹⁷.

Depois de discernir ou perceber respirações longas e curtas o praticante teve treinar experimentando todo o corpo a cada inspiração e expiração. O uso do verbo treinar sugere que aqui temos um esforço a mais. Temos algumas interpretações sobre a expressão *todo o corpo*. Alguns entendem literalmente, ampliando a atenção da respiração para todo o corpo, os comentários entendem como algo que se chama de *corpo da respiração*, a saber, começo, meio e fim de

¹⁵ *Satipatthana Sutta* a partir da tradução inglesa feita por próprio Analayo. Todas as citações foram extraídas desta tradução.

¹⁶ Alguns entendem que isso quer dizer manter a atenção nas narinas, outros entendem ser uma expressão figurada para dizer manter a atenção em primeiro plano, acima de tudo mais. Esta última posição, segundo Analayo, faz mais sentido.

¹⁷ Analayo, pag. 126.

cada inspiração-expiração. O mais comum dos livros sobre esta prática é seguir a linha dos comentários.

O último aspecto da vigilância da respiração é o treinar a respiração de modo a acalmar as formações corporais. De acordo com Analayo, temos duas interpretações que se coadunam com as anteriores acerca do corpo da respiração. Em um sentido, presente em outros discursos, formações corporais se referem a inspiração e expiração (MN I, 301 e S IV 293)¹⁸; comentários apontam que isto se refere a manutenção de uma postura corporal confortavelmente imóvel, ou seja, acalma-se as inclinações para mover-se que surgem frequentemente quando se está meditando. Acalmar a respiração (primeira leitura) implica também acalmar o corpo (segunda leitura). Segundo Analayo, estabelecidas esta calma quanto a respiração e ao corpo, temos uma boa base para as demais contemplações presentes no sutta.

Na sequência das contemplações do corpo temos duas práticas: conscientização quanto às quatro posturas e conhecimento claro quanto às atividades. O primeiro caso é descrito da seguinte forma:

Quando andando, ele sabe “eu estou andando”; quando parado, ele sabe “eu estou parado”; quando sentado, ele sabe, “eu estou sentado”; quando deitado, ele sabe “eu estou deitado”; ou ele sabe adequadamente qualquer postura na qual o corpo esteja disposto.

A descrição mostra que se trata de uma prática de fácil execução, basta que se cultive uma consciência do corpo em suas várias posturas ao longo do dia, não sendo necessária uma postura formal ou um momento ou lugar adequado para se praticar. Analayo aponta para o fato de que esta prática nos faz perceber relações entre estados mentais e corpo bem como nos leva a questionar a continuidade da identidade pessoal ao longo do tempo¹⁹.

¹⁸ Analayo cita segundo a edição PTS. Na tradução de Bhikkhu Bodhi temos o MN 44 e o SN 41:6, respectivamente.

¹⁹ Dentre as quatro posturas o andar recebeu atenção especial ao longo do tempo, pois se configura numa prática bastante difundida no mundo budista, a chamada meditação andando.

Vejam agora em que consiste o conhecimento claro das atividades.

Quando avançando e retornando ele age com conhecimento claro; quando olhando para frente e olhando para longe ele age com conhecimento claro; quando flexionando e estendendo seus membros ele age com conhecimento claro; quando usando seu manto e carregando sua tigela e manto externo ele age com conhecimento claro; quando comendo, bebendo, consumindo comida e saboreando ele age com conhecimento claro; quando andando, parando, sentando, adormecendo, acordando, falando e mantendo silêncio ele age com conhecimento claro.

A tradição dos comentários entende conhecimento claro em quatro aspectos, a saber, conhecimento claro do propósito, da adequação, da prática que se está fazendo e conhecimento claro da não-ilusão. Esta classificação tem origem nos comentários, embora seja possível encontrar base nos discursos para ela, sem entrar em todos os detalhes apresentaremos um pequeno sumário.

Quando se fala em propósito a ideia é que o praticante mantenha sempre em mente que seu propósito sendo o progresso no caminho ele deve evitar aquilo que o desvia disso; quando se fala de adequação, sugere-se, segundo Analayo, que o comportamento do praticante deve ser adequado; no caso dos monges isso se liga com as várias regras sobre como se conduzir com vestimentas, comida, etc. Podemos ampliar isso para os leigos sugerindo que estes devem manter uma atitude geral de calma. No caso da prática a ideia é que o se tenha sempre em mente, de modo claro, qual sua esfera de influência, seu campo de cultivo, ou seja, que ele não perca de vista o caminho rumo ao fim do sofrimento. Por fim, o conhecimento claro da não-ilusão extrapola os limites da mera contemplação do corpo, significa *compreender a natureza da realidade*, diz-nos Analayo, algo a ser desenvolvido em todas as contemplações apresentadas pelo sutta.

Chegamos, finalmente, as duas últimas contemplações. Estas possuem em comum o fato de serem formas analíticas de meditar, posto que consistem em

Nos suttas amiúde vemos o Buda e seus monges praticando desta forma e se diz que é uma boa prática para a digestão, ajuda a combater sono e falta de concentração.

decompor o corpo em partes, de modo que se devota atenção a cada uma delas. A primeira é a contemplação das 32 partes do corpo e a segunda a contemplação do cadáver em 9 estágios de decomposição.

A lista de 32 partes do corpo apresentada pelo sutta não pretende ser exaustiva, outros suttas apresentam variações. Porém, por ser esta a lista presente neste que é um dos mais importantes suttas do cânone, ela acaba sendo a mais conhecida. Vejamos o que diz o sutta:

Ele analisa este mesmo corpo da sola dos pés até o topo do cabelo, coberto pela pele, como cheio de muitos tipos de impurezas assim: “neste corpo há cabelos da cabeça, cabelos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, medula óssea, rins, coração, fígado, diafragma, baço, pulmões, intestino, mesentério, conteúdo do estômago, fezes, bile, muco, pus, sangue, gordura, sebo, lágrimas, sebo, saliva, catarro, óleo das juntas e urina.

A primeira coisa que notamos é que as partes são apresentadas numa sequência de fora para dentro, do mais evidente e fácil de perceber para o mais sutil de ser percebido. Outro ponto importante é que a instrução diz para revisar o corpo como sendo cheio de muitos tipos de impurezas, o que nos faz refletir sobre o componente de desprezo do corpo que aparentemente também se faz presente no budismo. A tese que Analayo apresenta no que diz respeito a esta prática é nos levar a perceber que tanto os nossos corpos, quanto os corpos das outras pessoas não são atraentes. As consequências positivas dessa descoberta são várias: diminuição da vaidade e do desejo sensorial são dois exemplos.

O desprezo pelo corpo é visto por Analayo como uma forma equivocada de conduzir a prática. Evidência disso pode ser encontrada no vinaya, numa passagem que descreve como um grupo de monges não soube praticar de modo apropriado e o desprezo pelo corpo surgiu neles com tal intensidade que alguns cometeram suicídio. Se entendemos que o objetivo dessa prática é diminuir o desejo pelo próprio corpo e pelos outros corpos, este seria o limite de sua execução, como o símile sugere, deve-se contemplar como se o corpo fosse um saco cheio de grãos.

Assim como examinar estes grãos provavelmente não provocaria nenhum tipo de reação afetiva, da mesma forma a contemplação dos constituintes anatômicos do corpo deve ser feita com uma atitude balanceada e desapegada, posto que o efeito é o resfriamento do desejo, não o estímulo da aversão²⁰.

Temos na sequência a contemplação do corpo enquanto composto das quatro qualidades elementares, a saber, solidez, liquidez, temperatura e movimento (identificadas com os quatro elementos terra água fogo e ar).

Ele analisa este mesmo corpo, onde quer que esteja colocado, onde quer que esteja disposto, como consistindo dos quatro elementos assim: “neste corpo há o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo e o elemento ar.

Analayo aponta para o fato de que a contemplação anterior, na medida em que lida com as partes do corpo, lida também com os aspectos de solidez e coesão, cobrindo, portanto, dois dos quatro elementos. Nesse sentido a presente contemplação é vista como um refinamento da anterior. Como fazer esta contemplação? Diz-nos Analayo: observando as qualidades em nosso corpo, ou seja, aquelas ligadas ao elemento terra e ao elemento água pela atenção as sensações físicas correspondentes; a qualidade ligada ao fogo, pela observação das variações de temperatura no corpo além de observar, na medida do possível o envelhecimento e a digestão, uma vez que tais processos são associados ao elemento fogo. Quanto ao elemento ar, devemos contemplar sua ação na circulação do sangue ou no processo de respiração.

Ao contemplar o corpo como sendo composto dessas qualidades elementares, ocorre uma *mudança de cognição*, ou seja, passamos a não pensar mais no corpo como *eu*, mas sim como *uma combinação destas quatro qualidades*. Surge um certo nível de desapego em relação a nossa identidade com o corpo. Abre-se caminho para que o praticante possa perceber que seu corpo e o mundo

²⁰ Analayo, p. 149

material são desprovidos de substancia, as coisas são apenas gradações de solidez, coesão, etc., além de trazer a mente do praticante a verdade da impermanência, afinal sendo as coisas materiais compostas dos elementos e se estes são impermanentes.

Finalmente chegamos a última contemplação do corpo, a contemplação dos nove estágios de decomposição de um cadáver. Eis a instrução:

Como se ele vise um corpo jogado de lado em um campo de cremação – morto há um, dois ou três dias, inchado, lívido e exsudando matéria sendo devorado por corvos, falcões, abutres, cães, chacais ou vários tipos de vermes...um esqueleto com carne e sangue sustentado pelos tendões, um esqueleto sem carne manchado com sangue sustentado pelos tendões...ossos desconectados espalhados por todas as direções, ossos completamente brancos, da cor de conchas...ossos empilhados, com mais de uma ano de idade...ossos podres se desfazendo em poeira – ele compara seu próprio corpo com estas visões assim: “este corpo também é da mesma natureza, ficará desse mesmo jeito, não está livre deste mesmo destino.

Na Índia era comum a existência de campos de cremação e supõe-se que nem todos os corpos eram queimados de modo satisfatório ou mesmo alguns eram simplesmente jogados ali, por várias razões. No tempo do Buda é justo supor que monges procurassem esses locais para meditação, por vezes eles aparecem nas listas de locais apropriados para se praticar na solidão. Nesse contexto é que temos esta contemplação que podia naquele tempo ser feita vendo de fato os cadáveres. Hoje em dia, na falta destes locais, contemplamos com a mente estes aspectos com o objetivo de realizar a impermanência de modo interno, pois a última frase diz: este corpo é da mesma natureza e será assim no futuro, não há escapatória.

Esta colocação ajuda a entender porque certas contemplações aparentemente demonizam o corpo, segundo expressão de Analayo. Ao apresentar o corpo ressaltando seus aspectos negativos, desagradáveis e indesejáveis tem-se por objetivo despertar no praticante o desapego e o insight

acerca da insubstancialidade. Do ponto de vista do ensinamento do Buda, sem estas conquistas nos manteremos presos ao Samsara. Não há melhor forma de perceber a impermanência do que notar a mesma no próprio corpo sujeito a envelhecimento, doença e morte.

Em retrospecto temos, portanto, que o sutta apresenta seis tipos de contemplação do corpo: vigilância da respiração, das posturas corporais, conhecimento claro das várias atividades e funções corporais, análise das partes do corpo, análise do corpo considerado em suas qualidades elementares e por fim a contemplação dos estágios de decomposição de um cadáver. É importante ressaltar que o ensinamento deste sutta é apresentado como sendo o caminho direto para a realização do fim do sofrimento. Neste sentido, devemos ter em mente que é isto que se pretende com estas contemplações do corpo.

Conclusões

A primeira conclusão que se nos apresenta acerca do corpo é que, enquanto compreendido como parte de um dos agregados, o agregado da forma ou da matéria, e enquanto sujeito ao apego, é sofrimento. A partir da formulação da primeira nobre verdade temos os termos dos quais os cinco agregados sujeitos ao apego são a síntese: nascimento, envelhecimento, morte, tristeza, lamentação, dor, ligar-se ao que se detesta, afastar-se do que se gosta. Portanto, toda prática budista tem esse pano de fundo do corpo sujeito ao apego como um dos elementos componentes do problema a ser resolvido, a saber, sofrimento. Cabe destacar, entretanto, que não se trata exclusivamente do corpo, é preciso deixar claro que a sujeição ao apego é ponto chave nesse caso. Acabando com o apego, damos um fim ao sofrimento.

Pelo exposto até aqui, podemos entender o budismo como uma modalidade de dualismo religioso desprezador do corpo? Palavras como

dualidade e não-dualidade, quando aplicadas ao budismo sempre trazem polêmica. Bhikkhu Bodhi aborda esta questão em um pequeno, porém polêmico artigo intitulado *Dhamma and non-duality*.²¹ Neste texto, o monge defende a tese de que há tipos de abordagem quanto a prática espiritual caracterizadas seja pela ideia de uma unidade subjacente que pode se expressar mediante um atma ou a união com Brahma, como no caso do advaita, seja mediante a afirmação da identidade entre samsara e nirvana, segundo a visão mahayana. Falaremos aqui especificamente acerca dessa polêmica com o mahayana levantada pelo artigo.

Em primeiro lugar, entendemos que o problema apresentado por Bhikkhu Bodhi aqui não se confunde com a questão do caminho do meio, ou seja, não se trata da mesma coisa tratada no cânone em passagens como o *Kaccayanagotta Sutta*.²² Neste sutta concepções substancialistas de eternalismo e aniquilacionismo são criticadas e afirma-se que o sábio permanece no caminho do meio em relação a elas, considerando-as a partir do ensinamento dos 12 elos do surgir condicionado. O problema levantado por Bhikkhu Bodhi consiste na afirmação da identidade entre samsara e nirvana. Para este autor, tal afirmativa torna samsara indistinguível de nirvana, e isto não parece se harmonizar com a ideia de uma prática cujo objetivo é a realização de nibbana que implica, entre outras coisas, libertação em relação ao ciclo de renascimentos que é o samsara. Isto nos leva a concluir que o budismo theravada mantém uma diferença entre samsara e nibbana, ou seja, em alguma medida há a preservação de uma noção do transcendente enquanto outro em relação ao imanente.²³ Lembremos, porém, que a expressão imanência não descreve bem samsara, posto que reinos imateriais e transcendentos em relação ao reino humano também são parte dele. Neste sentido, embora o budismo theravada não apresente nem um dualismo nem um não-dualismo, entendemos que a existência de uma transcendência

²¹ http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_27.html

²² SN 12:15.

²³ Nem de longe pretendemos ter resolvido os problemas presentes no artigo de Bhikkhu Bodhi, especialmente se considerarmos um diálogo mais profundo com as tradições mahayana, notadamente o madhyamaka. Tal análise foge completamente aos objetivos deste texto.

enquanto alteridade e ao mesmo tempo meta da prática espiritual deixa aberta a possibilidade para uma leitura destas categorias como um tipo de versão budista da distinção entre este mundo e um outro mundo. A negação de um eu ou alma enquanto substância permanente não tira do budismo a dimensão da transcendência.

Retomando a pergunta feita ao concluirmos nossa análise do pensamento de Nietzsche podemos afirmar que o budismo não apresenta um sistema dualista se com isso queremos dizer a colocação de dois mundos hierarquizados onde o material é inferior e deve ser desprezado em detrimento do superior. O budismo não demoniza o mundo material. Por outro lado, a unidade que Nietzsche defende se dá pela negação da transcendência e pela aceitação do único mundo, o mundo material. Nesse sentido temos uma diferença em relação ao budismo, de modo que seria possível, numa leitura nietzschiana classificar o budismo enquanto um tipo de dualismo, na medida em que há transcendência nesta tradição religiosa.

No que diz respeito ao aspecto de desprezo pelo corpo como caminho para a transcendência, entendemos que no budismo há um duplo aspecto com relação a este ponto. Por um lado, o corpo é fonte de apego e continuidade de vida, em última instância uma peça daquilo que o Buda define como sofrimento. Por outro lado, é inegável que o caminho para o fim do sofrimento começa, na própria história do Buda, pelo abandono do desprezo ao corpo, bem como pelo abandono da excessiva complacência quanto ao corpo. Num primeiro momento o príncipe indiano abandona uma vida de luxos, para em seguida abandonar uma vida de desprezo pelo corpo e ascetismo extremado. Neste momento temos a decisão do Bodhisatta pela recuperação da sua saúde motivada pela lembrança de uma experiência de absorção contemplativa (interpretada posteriormente pelo Buda como sendo o primeiro jhāna). Tal experiência trouxe ao jovem Sidhattha um tipo de prazer caracterizado por ele como sem ligação com a sensualidade ou com

qualidades mentais prejudiciais.²⁴ Já no primeiro discurso temos a denúncia do ascetismo e dos rigores físicos como um extremo a ser evitado junto com a excessiva entrega aos prazeres.

O caminho rumo a nibbana tem início, portanto, com a lembrança de um prazer diferente dos prazeres dos sentidos e para trilhar o caminho que esta lembrança trouxe, é preciso que o futuro Buda abandone as práticas ascéticas rigorosas, cuide e fortaleça o corpo. O desprezo pelo corpo é um extremo a ser evitado.

No budismo há o reconhecimento do caráter impermanente do corpo e a sabedoria consiste em saber que, sabendo disso, estabeleçamos uma relação saudável com nosso corpo, para que possamos trilhar o caminho rumo a libertação do sofrimento. Este caminho não pode ser o do desprezo e violência contra o corpo. Além disso, temos a importante caracterização “sujeito ao apego” presente no primeiro discurso. O corpo em sua materialidade pura e simples não é nem bom, nem ruim, tais valorações só podem ser vinculadas a ele na medida em que há apego e só há apego porque há ignorância. O caminho do Buda é o da meditação, caminho gradual que nos ensina fundamentalmente a não tomar o corpo pelo que ele não é, a saber, algo permanente e imutável que nunca irá nos decepcionar.

A prática budista começa pela aceitação do corpo em seus modos de existir: nota-se posturas, ciclos respiratórios, procura-se perceber suas várias partes, etc. Tudo isso se torna mais bem executado se o corpo do praticante não for submetido a rigores ascéticos extremos.

Há no budismo uma luta contra o corpo? Se pensarmos na vida monástica, talvez isso seja verdade, considerando a exigência do celibato. Mas precisamos ter em mente que é da natureza do ensinamento que existam monges, monjas, leigos e leigas. Ninguém é obrigado ao celibato se não for monge, e se a vida monástica for insustentável para alguém, não há problemas em voltar a vida leiga

²⁴ Conferir MN 36.

e praticar como leigo. Como lida-se com a ideia de vários renascimentos, supõe-se que no tempo certo é possível a vida monástica. Podemos concluir afirmando que, antes de haver uma luta contra o corpo, o budismo apresenta uma aceitação do corpo, de suas limitações e possibilidades. Diante desta aceitação, torna-se possível trilhar o caminho rumo ao fim do sofrimento.

Referências

- ANALAYO. *Satipatthana, the direct path to realization*. Cambridge: Windhorse Publication, 2003;
- ANURUDDHACARIYA, Bhadanta. *A manual of Abhidhamma (Abhidhammata Sangaha)*. Translation and explanatory notes by Narada Maha Thera. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1979;
- BARRENECHEA, Miguel Angel de. *Nietzsche: Corpo e Subjetividade*. Fonte: <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/1918/1544>;
- BORGES, Marcos Alexandre. *Nietzsche e a noção de corpo*. Trilhas Filosóficas, Caicó, ano 1, n. 2, páginas do artigo, jul.-dez. 2008. ISSN 1984-5561. Disponível em: http://www.uern.br/outros/trilhasfilosoficas/conteudo/ano1_n2_jul_dez_2008.html Acesso em: 04/06/2016;
- MENDIS, N. K. G. *The Abhidhamma in Practice*. Disponível em: <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mendis/wheel322.html#about>. Acesso em: 23/10/2016;
- NIETZSCHE, Friedrich. *Genealogia da moral*. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das letras, 2009;
- _____. *A gaia ciência*. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das letras, 2001;
- _____. *Crepúsculo dos ídolos*. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das letras, 2006;
- _____. *Assim falou Zaratustra*. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das letras, 2011;