



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

A problemática do vazio e do sofrimento na perspetiva do  
filósofo Nāgārjuna

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Filosofia**,  
especialização em **Filosofia da Religião**.

**Alexandra Cristina Moreira Teixeira**

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

MAIO 2022





CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA

## A problemática do vazio e do sofrimento na perspetiva do filósofo Nāgārjuna

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Católica Portuguesa para  
obtenção do grau de mestre em **Filosofia**,  
especialização em **Filosofia da Religião**.

**Alexandra Cristina Moreira Teixeira**

Sob a Orientação do Prof. Doutor **Carlos António  
Saraiva Bizarro Morais**

«Vazio significa estar cheio de tudo, mas vazio de uma existência separada».<sup>1</sup>

de Thich Nhat Hanh, à sua memória

---

<sup>1</sup> Thich Nhat Hanh, *A arte de viver*, trad. Cristina Rodriguez e Artur Guerra (Camarate: 20|20 editora, 2018), 27.

## **AGRADECIMENTOS**

Tudo na vida funciona com um propósito e com um caminho em tracejado, cabe-nos a nós segui-lo e preencher os espaços em branco. A presente dissertação é o preencher de um desses espaços e não teria sido possível sem o precioso apoio de várias pessoas. Em primeiro lugar, não posso deixar de agradecer ao meu orientador, Professor Doutor Carlos Morais pelo incansável suporte na escrita e desenvolvimento do presente trabalho. Agradeço também ao Professor responsável pela Pós-Graduação em Dharma do Buda, Yoga e Sânscrito na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa que me deu a oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos no Dharma do Buda e aumentar a minha paixão pela sabedoria oriental. Por último, quero agradecer à minha família por toda a paciência e motivação que me foram prestando ao longo de todo este caminho.

## ÍNDICE

Resumo.....	1
Abstract.....	2
Introdução.....	3
CAPÍTULO 1 - O FILÓSOFO NĀGĀRJUNA: CONTEXTO INTRODUTÓRIO.....	6
1.1. O Budismo Mahāyāna e a Escola Mādhyamaka .....	7
1.2. Nāgārjuna: vida e obra.....	11
1.3. O pensamento nāgārjuniano: principais linhas de orientação .....	13
1.3.1. A interligação e a insubstancialidade dos fenómenos .....	13
1.3.2. As duas naturezas ou verdades.....	14
CAPÍTULO 2 - VAZIO.....	17
2.1. A verdade da ausência do ser e/ou do não-ser como vazio de identidade.....	19
2.2. O nirvāna como ausência do nirvāna.....	21
2.3. A não produção e a não aniquilação .....	22
2.4. A negação ontológica, temporal e categorial .....	24
2.5. As dezoito formas distintas de vacuidade.....	26
CAPÍTULO 3 - SOFRIMENTO .....	29
3.1. Noção de sofrimento.....	29
3.2. Uma questão central no Budismo Mahāyāna.....	29
3.3. O mecanismo do sofrimento.....	31
3.4. O sofrimento e suas causas.....	33
3.5. As quatro nobres verdades ou realidades e o nobre caminho óctuplo.....	36
3.5.1. Primeira nobre verdade.....	37
3.5.2. Segunda nobre verdade.....	38
3.5.3. Terceira nobre verdade.....	38
3.5.4. Quarta nobre verdade.....	39

CAPÍTULO 4 - LIGAÇÃO ENTRE VACUIDADE E SOFRIMENTO.....	43
4.1. A explicação causal do sofrimento.....	43
4.2. As seis Pāramitās e o caminho do Bodhisattva no Budismo Mahāyāna .....	45
4.2.1. Generosidade.....	46
4.2.2. Disciplina.....	48
4.2.3. Paciência.....	50
4.2.4. Diligência.....	52
4.2.5. Concentração.....	54
4.2.6. Sabedoria.....	56
4.3. O Mahāyāna como síntese perfeita do nexu vazio-sofrimento-libertação.....	58
4.4. A tríade vazio-sofrimento-libertação e a crise planetária atual.....	59
4.4.1. A atualidade ético-filosófica da proposta de Nāgārjuna.....	60
4.4.2. A atualidade da ação budista nas diferentes esferas da sociedade.....	61
Conclusão.....	66
Bibliografia.....	70

## RESUMO

O propósito do nosso trabalho visa analisar os temas do vazio e do sofrimento, dois temas de suma importância na sociedade atual, sob o olhar de um dos maiores pensadores da história da filosofia asiática Nāgārjuna. O caminho proposto passará pelo entendimento aprofundado dos seus significados, recorrendo à mediação das duas verdades, a convencional, ou relativa e a última, ou absoluta. Através destas, compreenderemos que os fenômenos não possuem substância nem natureza intrínseca, mas o que os caracteriza é a sua essencial vacuidade – um princípio que, conseqüentemente, contribui para a cessação do ciclo do sofrimento. De seguida, estabeleceremos as articulações entre o vazio e o sofrimento manifestadas na correta compreensão da natureza da realidade. Por fim, indagaremos a aplicabilidade e utilidade destes ensinamentos budistas no contexto atual, marcado pela omnipresente experiência do sofrimento humano, animal e ambiental à escala planetária e que elimina do nosso quotidiano a partilha de determinados sentimentos, tais como o amor, a fraternidade, a benevolência e a compaixão. A reflexão sobre estes dois temas de Nāgārjuna, transversais à história da humanidade, põe em evidência a convergência de pensamento entre religiões distintas, como o budismo e o cristianismo, ambas valorizando a experiência espiritual, meta-racional e meta-concetual, convertida no profundo silêncio, como o verdadeiro apaziguamento da mente.

**Palavras Chave:** Vazio, Sofrimento, Coprodução condicionada, Verdade Relativa, Verdade Última, Nobre Caminho Óctuplo, Pāramitās.

## ABSTRACT

The purpose of our work aims to analyze the themes of emptiness and suffering, two themes of paramount importance in today's society, under the gaze of one of the greatest thinkers in the history of Asian philosophy Nāgārjuna. The proposed path will pass through an in-depth understanding of its meanings, using the mediation of the two truths, the conventional, or relative and the last, or absolute. Through these, we will understand that phenomena have no intrinsic substance or nature, but what characterizes them is their essential voidness – a principle that consequently contributes to the cessation of the cycle of suffering. Next, we will establish the articulations between emptiness and suffering manifested in the correct understanding of the nature of reality. Finally, we will ask the applicability and usefulness of these Buddhist teachings in the current context, marked by the ubiquitous experience of human, animal and environmental suffering on a planetary scale and which eliminates from our daily lives the sharing of certain feelings, such as love, fraternity, benevolence and compassion. The reflection on these two themes of Nāgārjuna, transversal to the history of humanity, highlights the convergence of thought between distinct religions, such as Buddhism and Christianity, both valuing spiritual, meta-rational and meta-conceptual experience, converted into deep silence, as the true appeasement of the mind.

**Key Words:** Void, Suffering, Conditioned Co-production, Relative Truth, Ultimate Truth, Noble Path Eightfold, Pāramitās

## INTRODUÇÃO

O “Desperto”<sup>2</sup> disse:

Kālāmas, não se deixem guiar por relatos, nem por uma tradição religiosa, [...], nem pelo pensamento que “este contemplativo é o nosso mestre”. Contudo, logo que saibam por vós mesmos que certas ações são favoráveis, que certas ações louváveis são praticadas pelos sábios, e que, mal as coloquem em prática, essas ações conduzir-vos-ão ao bem e à felicidade, interiorizai e praticai.<sup>3</sup>

Iniciamos o nosso trabalho com a referência propositada ao *Kālāma Sutta*<sup>4</sup> que nos incita a investigar e experienciar o caminho proposto pelo “Desperto” de uma forma compassiva para com todo o tipo de manifestações e opiniões, livre de dogmatismos e intolerância face à diversidade religiosa. Uma forma de investigação e inquirição autónoma impulsionadora da reflexão acerca do fenómeno da experiência religiosa/filosófica e da dimensão metafísica, ou não, do ser humano, entroncando no programa de estudos do Mestrado em Filosofia da Religião. Foi essa primeira ideia de enriquecimento humano e pessoal que despoletou o trabalho sobre a obra e pensamento de um dos maiores filósofos orientais. Um trabalho de investigação em que: «...somos cada vez mais chamados a construir pontes e não muros e a vivermos não compartimentados nesta ou naquela cultura, mas nesse espaço *entre-culturas* que entreabre, simultaneamente, a vastidão sem dimensão da sua comum transcendência».<sup>5</sup>

A segunda ideia que nos levou a aprofundar sobre o complexo pensamento *nāgārjuniano*, prendeu-se sobretudo com o cenário atual e mundial pandémico que todos atravessamos, iniciado em dezembro de 2019 em Wuhan, na China, tendo sido declarado como emergência de saúde pública de âmbito internacional, em janeiro de 2020, e em março do mesmo ano como pandemia. Com 6.266.324 mortes e 519.105.112 casos confirmados

---

<sup>2</sup> Buda Shakyamuni (566-486 a.C.), responsável pela transmissão de ensinamentos e métodos para que os seres descubram a sua própria natureza de Buda. O termo “Desperto” ou “Iluminado” em tibetano, *sangyé*, “pureza e desvelamento perfeito”, significa o que alcançou a natureza última da realidade.

<sup>3</sup> Buda, «*Kālāma-sutta*», citado por Mōhan Wijayaratna, em «*Sermons du Bouddha*», (Paris: Éditions du Seuil, 2006), 35; todas as citações de textos em línguas estrangeiras foram traduzidas pela autora da dissertação.

<sup>4</sup> *Kālāma-sutta*, sermão de Buda dirigido ao povo Kālāma, também conhecido por Kesamutti Sutta, considerado como a carta do budismo no que diz respeito à livre investigação e à liberdade religiosa, presente no *Aṅguttara Nikāya* do Sutta Pitaka, um dos três cestos do Cânone Budista, o Tipitaka.

<sup>5</sup> Paulo Borges, *Descobrir Buda. Estudos e Ensaio Sobre a Via do Despertar* (Lisboa: Âncora Editora, 2010), 12.

atribuídos à doença a nível mundial, a 16 de maio de 2022,<sup>6</sup> dos quais 22.583 mortes e 4.066.674 casos confirmados em Portugal,<sup>7</sup> considerada uma das pandemias mais mortais da nossa história, a COVID-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, brotou um sentimento de vazio e sofrimento nos nossos corações, levando-nos a debater esta problemática, à luz de um olhar filosófico oriental com mais de 2500 anos, tentando encontrar o sentido do sofrimento, as causas, consequências e possíveis soluções.

Tal como Platão (427-347 a.C.) na *Alegoria da Caverna* descreve metaforicamente a passagem de um ser humano acorrentado numa gruta subterrânea, imóvel, iludido com as imagens projetadas pela luz de uma fogueira, para um ser humano que, ao ver a luz do sol com a saída da caverna, se liberta da ilusão das sombras, na tentativa de exemplificar a forma como o ser humano se pode libertar da condição de escuridão que o aprisiona, assim também o caminho trilhado pelo grande filósofo oriental Nāgārjuna e pelo budismo, tentará demonstrar a raiz e a saída da condição de sofrimento que aprisiona o ser humano num ciclo interminável de vazio e sofrimento.

Assim sendo, optamos por dividir em quatro capítulos o nosso trabalho. No primeiro capítulo, faremos uma introdução ao pensamento de Nāgārjuna para, de seguida, abordarmos a sua vida e obra. Serão igualmente referidos o trajeto histórico e cronológico do budismo Mahāyāna, as diferenças filosóficas para o budismo Hīnayāna, a escola fundada pelo filósofo, Mādhyamaka, e os principais temas filosóficos por esta abordados. O grande pensamento do filósofo foi dividido em duas principais linhas de orientação para nos ajudar a decifrar o seu pensamento nos capítulos subsequentes.

No segundo capítulo, afluamos a problemática do vazio no qual destacamos o tetralema *nāgārjuniano* que justifica a subdivisão e conseqüente escolha dos cinco pontos abordados. O fio condutor de pensamento parece não passar por uma lógica idêntica à que concebemos, ou seja, uma lógica revestida de sentido para validar a sua veracidade. Com efeito, o vazio é demonstrado pela negação da negação, ou seja, utilizando o método dialético, o nosso filósofo demonstra a insubstancialidade de todos os fenómenos, incluindo do próprio eu.

---

<sup>6</sup> World Health Organization, «Weekly operational update on COVID-19 – 16 may 2022», acedido a 17 de maio de 2022, <https://covid19.who.int>

<sup>7</sup> World Health Organization, «Weekly operational update on COVID-19 – 16 may 2022», acedido a 17 de maio de 2022, <https://covid19.who.int/region/euro/country/pt>

No terceiro capítulo, a questão do sofrimento será analisada na sua definição, modo de funcionamento, origem e, por último, quanto às suas quatro nobres verdades.

No quarto e último capítulo, faremos a ligação entre o vazio e o sofrimento, no qual destacaremos a importância da aceitação da impermanência de todos os fenômenos a fim de dissipar o sofrimento; realçaremos a argumentação do autor da ausência de sofrimento pela ausência de um verdadeiro eu. Acentuaremos as seis pāramitās como o caminho do bodhisattva no budismo Mahāyāna. Neste quarto capítulo abriremos, ainda, uma reflexão sobre a importância do pensamento do filósofo e do budismo para o momento da humanidade atual em plena crise planetária dominada principalmente pela pandemia e guerras iminentes que acentuaram a urgência de se refletir sobre a trágica experiência da morte, do vazio, e sofrimento que atinge a humanidade. Reforçaremos a visão de Nāgārjuna sobre a importância de entender o vazio enquanto dissipação das aparências da existência intrínseca e seguir este caminho para a eliminação do apego à nossa existência, removendo assim todo o ciclo de sofrimento. Serão ainda referidos exemplos concretos de ações do budismo engajado com o propósito de promover o altruísmo, a igualdade social, a proteção do meio ambiente, a inclusão e a harmonia para todos os que se sentem aprisionados, de forma física ou mental.

O nosso trabalho finalizará com uma síntese conclusiva, realçando as construções mentais ilusórias da realidade, a importância dos nossos gestos, palavras e ações nas nossas relações interpessoais, os venenos que contaminam a sociedade e aprisionam todos os seres no ciclo interminável de sofrimento, o vazio do próprio vazio referido pelo nosso autor e a importância de seguir ações virtuosas de forma a atenuar e até mesmo cessar todo este ciclo de dor e insatisfação humana, animal e ambiental.

## CAPÍTULO 1 - O FILÓSOFO NĀGĀRJUNA: CONTEXTO INTRODUTÓRIO

O primeiro capítulo do nosso estudo pretende auscultar a abordagem filosófica *nāgārjuniana* da vacuidade (skt. *śūnyatā*) ou vazio (skt. *śūnya*) e do sofrimento (skt. *duḥkha*). Fazemo-lo sob um ponto de vista próximo de uma experiência reflexiva catártica, manifestado pela consciencialização da existência da inexistência, que nos pode remeter assim à verdadeira essência, quer da sua doutrina, quer da doutrina do Dharma de Buda, ou seja, o reconhecimento da vacuidade pela vacuidade. Este reconhecimento passa pela eliminação da ignorância. De facto, os pensamentos discursivos, movidos pela ignorância, direcionam-nos para um mundo de fenómenos, repleto de desejo, apego e aversão, impedindo, desta forma, a nossa completa libertação/iluminação, mantendo-nos, pelo contrário, nas cadeias do sofrimento. De forma brilhante, o mestre budista vietnamita Thich Nhat Hanh<sup>8</sup> profere as seguintes palavras sobre a determinação de um homem, fundador do budismo, o príncipe Sidharta Gautama, em busca da verdade, da perfeição plena, há mais de dois mil e quinhentos anos no Norte da Índia:

Gautama sentiu como se uma prisão que o confinara ao longo de milhares de vidas se tivesse escancarado. A ignorância fora a sua carcereira, por causa dela a sua mente fora obscurecida, tal como a Lua e as estrelas são escondidas pelas nuvens da tempestade. Nublada por infindáveis ondas de pensamentos ilusórios, a mente dividira falsamente a realidade entre sujeito e objeto, eu e os outros, existência e não-existência, nascimento e morte, e a partir destas discriminações surgiram maneiras de ver distorcidas - as prisões das emoções, desejos intensos, apegos do devir. O sofrimento do nascimento, da velhice, da doença e da morte apenas engrossava ainda mais as paredes da prisão. A única coisa a fazer era deter o carcereiro e encarar o seu verdadeiro rosto. O carcereiro era a ignorância... Assim que se fosse embora, a prisão desapareceria e nunca mais seria reconstruída.<sup>9</sup>

A ignorância é, sem dúvida, a causa originária que provoca o incessante sofrimento da vida humana, tal como o demonstra o existencialista, Karl Jaspers, utilizando como referência

---

<sup>8</sup> Thich Nhat Hanh foi um monge budista, nascido no Vietname a 11 de outubro de 1926, poeta, investigador, ativista da paz e dos direitos humanos, autor de mais de cem livros, um dos mais reconhecidos mestres do budismo Zen. Foi Professor na Universidade Columbia em Nova York e na Universidade de Sorbonne em Paris. Nomeado para Prémio Nobel da Paz em 1967 pelo Dr. Martin Luther King, Jr. Fundador da Universidade Budista Van Hanh em Saigão. Viveu em Plum Village, o seu centro de meditação, situado a sudoeste de França.

<sup>9</sup> Thich Nhat Hanh, «*Old Path, White Clouds*», citado por Sogyal Rinpoche, em «*O livro tibetano da vida e da morte*», trad. Isabel Andrade (Lisboa: Editorial Presença, 2016), 95-96.

de estudo a mais antiga transmissão de conhecimentos budista, o Cânone Páli<sup>10</sup>: «A própria ignorância, a cegueira, o constrangimento no finito, a fixação no efêmero, é a origem – e o saber perfeito é a superação - desta existência».<sup>11</sup> Sintomaticamente, neste extrato, o Filósofo indica-nos, também, o meio de superar a mesma ignorância e, logo, também o sofrimento.

O nosso propósito visa apresentar através de Nāgārjuna, uma perspectiva diferente da visão cultural e filosófica ocidental. Perspetiva essa, humilde e ilimitada em relação ao futuro espiritual, que deve permanecer aberto a todas as possibilidades de desenvolvimento para o bem maior de toda a humanidade.

Motiva-nos a mesma visão partilhada pelo mestre indiano, ou seja, uma visão de desconstrução de uma perceção rígida, inflexível do mundo e dos seres humanos, conduzindo-nos a um despertar, pela destruição das aparências, à redescoberta da natureza da realidade tal como ela é, ausente de essência ou de natureza própria, ou seja, vazia. E, igualmente por esse motivo, Nāgārjuna foi comparado: «...aos pensadores “desconstrutivistas” do século XX pela sua capacidade de desmontar os dogmatismos».<sup>12</sup>

Para tal, e para melhor nos situarmos nesta problemática, tomemos um conspecto da vida, obra e pensamento deste grande filósofo indiano, um dos maiores pensadores da história da filosofia asiática, bem como da sua escola filosófica, a Mādhyamaka, que se tornou num dos dois ramos mais importantes do budismo Mahāyāna.<sup>13</sup>

## 1.1. O BUDISMO MAHĀYĀNA E A ESCOLA MĀDHYAMAKA

Não poderíamos começar a nossa proposta de trabalho sem antes esclarecermos alguns pontos filosóficos e históricos mais importantes do budismo Mahāyāna e a escola de pensamento fundada por Nāgārjuna, igualmente conhecida por Caminho do Meio. Esta é talvez a mais elevada do budismo Mahāyāna, que só começou a ser objeto de estudo filosófico no

---

<sup>10</sup> O Cânone Páli, também conhecido por Tripitaka, ou Tipitaka (do páli *ti*, “três” e *pitaka*, “cestos”) é a coleção canónica de livros sagrados utilizada pela escola budista mais antiga, a escola Theravada, sobre os ensinamentos de Buda. Inclui três grupos: *Sutta Pitaka*, *Vinaya Pitaka* e *Abhidamma*, ou *Abhidharma Pitaka*.

<sup>11</sup> Karl Jaspers, *Os Mestres da Humanidade. Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*, trad. Jorge Telles de Menezes (Lisboa: Edições 70, 2018), 76.

<sup>12</sup> João Gouveia Monteiro et al., *História Concisa das Grandes Religiões – O essencial sobre as maiores religiões do mundiais: Judaísmo, Cristianismo, Islão, Hinduísmo, Budismo e Confucionismo* (Lisboa: Editorial Presença, 2021), 350.

<sup>13</sup> Os dois ramos mais importantes da filosofia Mahāyāna são: as escolas Mādhyamaka ou Mādhyamika, escola da “posição média” ou “visão do meio” (*mādhyā* é cognata da palavra latina *media*) e a Yogācāra, que podemos traduzir como “aplicação do yoga”, conhecida igualmente por Cittamātra, “mente apenas”, ou ainda Vijñaptimātra, “representação apenas”.

mundo ocidental há pouco menos de um século, curiosamente através da obra de um missionário Jesuíta, Ippolito Desideri (1684-1733), um dos primeiros missionários europeus a visitar o Tibete.<sup>14</sup>

A nível cronológico, o budismo Mahāyāna desenvolve-se, apesar de ser descrito como “Grande Via” ou “Grande Veículo”, como um partido minoritário na Índia budista, até pelo menos 500 anos d.C.<sup>15</sup>, tentando ultrapassar as posições do budismo de Abhidharma<sup>16</sup>, pela argumentação da insubstancialidade de todos os fenómenos.<sup>17</sup> As primeiras alusões a este budismo surgem nos anos 100 a.C.<sup>18</sup> e os primeiros sutras na Índia, sobre a doutrina do “Grande Veículo”, são redigidos entre o primeiro e o sexto século d.C.<sup>19</sup> Na opinião da autora Mary Pat Fisher, o budismo Mahāyāna é conhecido como “Grande Veículo” «...porque os seus adeptos afirmam que é como uma enorme jangada que pode transportar as massas melhor do que os ensinamentos bastante rígidos dos apoiantes do Theravada». <sup>20</sup> O budismo Mahāyāna, continuação da facção Mahāsaṅghikā, ou “Grande Sangha”, ficou conhecido por se separar do corpo principal do budismo, o budismo Hīnayāna, conhecido por “Pequeno Veículo”, devido a desentendimentos sobre a vida e disciplina monásticas. Na opinião do monge Hsing Yün,<sup>21</sup> esta divisão ocorreu pelo facto de um tipo de monasticismo se ter separado mais da comunidade leiga e atribuído mais importância ao «...debate erudito que à prática».<sup>22</sup>

Para além disso, a grande diferença a nível de pensamento filosófico entre as duas escolas é a ideia de libertação, ou salvação: individual para o budismo Hīnayāna e coletiva para o budismo Mahāyāna. De facto, segundo o Hīnayāna, o ideal último é atingido pela figura do “venerável” (skt. *arhat*), o indivíduo que se libertou dos renascimentos e existência cíclica, ao

---

<sup>14</sup> Cf. Jan Westerhoff, *Nāgārjuna's Madhyamaka, A Philosophical Introduction* (New York: Oxford University Press, 2009), 9.

<sup>15</sup> Trevor Ling, *História das Religiões*, trad. Maria José de La Fuente (Lisboa: Editorial Presença, 1994), 172.

<sup>16</sup> O Abhidharma é o terceiro grupo de textos do cânone budista que retrata o aspeto filosófico, psicológico e metafísico do ensinamento budista. Descreve o universo, as diferentes espécies de seres, as etapas do caminho para a iluminação, etc. A grande obra Abhidharma-pitaka é composta por sete livros: Dhammasaṅgani, Vibhaṅga, Dhātukathā, Puggalapaññatti, Kathāvatthu, Yamaka e Paṭṭhāna.

<sup>17</sup> Cf. Nicoletta Celli, *Dicionário das Religiões. Budismo II*, trad. Alexandra Ferreira (s. l. Edição Media Promo, 2011), 78.

<sup>18</sup> Cf. Bradley Hawkins, *Budismo*, trad. Helena Leuschne (Lisboa: Edições 70, 1999), 47.

<sup>19</sup> Cf. Pierre Crépon, *Les Fleurs de Bouddha* (Paris: Éditions Albin Michel S.A., 1991), 147.

<sup>20</sup> Mary Pat Fisher, *A Religião no Século XXI*, trad. Jorge Manuel Costa Almeida e Pinho (Lisboa: Edições 70, 2000), 45.

<sup>21</sup> O venerável mestre Hsing Yün é o 48º Patriarca do budismo chinês da Escola Ch'an, nascido na China em 1927, fundador da ordem budista Fo Guang Shan, sediada em Taiwan.

<sup>22</sup> Hsing Yün, *Conceitos Fundamentais do Budismo*, trad. BLIA Portugal (Sintra: Zéfiro, 2010), 158.

passo que, de acordo com o Mahāyāna, o ideal último só pode ser alcançado até que se tenha ajudado todos os seres a atingir a iluminação, pela figura do “desperto” (skt. *bodhisattva*).<sup>23</sup>

Neste sentido, Karl Jaspers reforça que o budismo Mahāyāna explora princípios de Buda, ignorados pelo budismo Hīnayāna, nomeadamente a salvação dos deuses e dos homens<sup>24</sup>, ou seja, a redenção de todos por qualquer meio eficaz. Nesta mesma linha de pensamento, autores como, Thich Nhat Hanh, Jan Westerhoff, Pierre Crépon, Paulo Borges, Dalai Lama, entre outros, sublinham o ideal espiritual pela figura do *bodhisattva*, para o budismo Mahāyāna: «O Mahāyāna substitui igualmente o ideal do bodhisattva ao ideal do Arhat». <sup>25</sup> O termo em sânscrito pode ser dividido em duas partes, *bodhi*, iluminação, e *sattva*, ser, logo poderíamos traduzir esta palavra como, «ser a caminho do despertar». <sup>26</sup> A figura do *bodhisattva* ocupa um papel de destaque em toda a literatura Mahāyāna, de tal forma que este tipo de budismo é conhecido como um budismo engajado,<sup>27</sup> positivo e belo, nas palavras de Thich Nhat Hanh,<sup>28</sup> pois reflete-se na partilha dos benefícios das práticas para com todos os seres, possibilitando a cada um de nós a ascensão ao estado iluminado de buda. De facto, a raiz dos ensinamentos do pensamento filosófico Mahāyāna, é a compaixão. Segundo o Professor e historiador João Gouveia Monteiro, o budismo Mahāyāna assume «...um nível mais profundo: a bondade original, a “iluminabilidade” do nosso interior». <sup>29</sup> De igual modo, Sua Santidade Sakya Trichen afirma que o sentimento compassivo, no contexto do budismo Mahāyāna, manifesta-se no desejo de libertar todos os seres do sofrimento e das causas do sofrimento.<sup>30</sup>

Por sua vez, Hsing Yün define de forma concisa a filosofia Mahāyāna como a constante procura de um equilíbrio entre seis tipos de ensinamentos, os da vacuidade com os da

---

<sup>23</sup> Cf. C. W. Huntington, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika* (Honolulu: University of Hawaii Press, 1989), 19.

<sup>24</sup> Cf. Jaspers, *Os Mestres da Humanidade. Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*, 93.

<sup>25</sup> Crépon, *Les Fleurs de Bouddha*, 26.

<sup>26</sup> Jean Boisselier, *A sabedoria do Buda*, trad. Ana Deiró (Lisboa: Quimera Editores, 2003), 182.

<sup>27</sup> O budismo engajado surge em 1950 pelo mestre Thich Nhat Hanh devido à necessidade de resposta às crises mundiais, especialmente à guerra do Vietname. O budismo engajado tenta aplicar as descobertas da prática da meditação e dos ensinamentos do dharma a vários tipos de situações: sofrimento, injustiça social, política, ambiental, económicas, etc.

<sup>28</sup> Thich Nhat Hanh, *Peaceful Action, Open Heart. Lessons from the lotus Sutra* (California: Parallax Press, 2008), 15.

<sup>29</sup> Monteiro, et al., *História Concisa das Grandes Religiões – O essencial sobre as maiores religiões mundiais: Judaísmo, Cristianismo, Islão, Hinduísmo, Budismo e Confucionismo*, 353.

<sup>30</sup> Cf. Sakya Trichen, *A Entrada no Caminho Mahāyāna*, trad. Padmakara (Lisboa: Edições Padmakara, 2019), 94.

compaixão, os da impermanência com os relativos à vida humana e ainda os da meditação com os da ajuda ao próximo.<sup>31</sup>

Fica assim dado o mote para a ligação com a escola arquitetada no século II d.C. pelo filósofo Nāgārjuna, a escola Mādhyamaka, que se desenvolve em termos de dialética através da observação da ausência de substância na natureza de todos os fenómenos, ou seja, o núcleo do pensamento da escola de Nāgārjuna gira em torno dos conceitos *svabhāva* (skt.) “essência” ou “existência intrínseca” e *śūnyatā* (skt.), vacuidade ou *sūnya* (skt.), vazio.

São conhecidas, segundo Huntington, pelo menos três fases distintas e progressivas na interpretação do pensamento filosófico da escola Mādhyamaka: a fase niilista da interpretação do vazio e de outros conceitos chave da escola Mādhyamaka, levada a cabo pelos autores A.B. Ketih e Hendrick Kern, no início do século XX; a fase absolutista da interpretação do vazio, sensivelmente na mesma época, realizada pelo filósofo orientalista russo Theodore Stcherbatsky; e a fase da interpretação linguística e concetual, desenvolvida por Robinson, Streng, Daye Thurman, entre outros, na segunda metade do século XX,<sup>32</sup> que coloca ênfase na interpretação das palavras e conceitos da escola em sintonia com o estilo de pensamento da época. Podemos ainda acrescentar que a escola foi posteriormente desenvolvida na Índia por Āryadeva, discípulo de Nāgārjuna, entre meados do século II e meados do século III d.C., conhecido como a personalidade mais importante da escola, a seguir ao seu fundador.<sup>33</sup>

Entre os temas filosóficos mais estruturantes da escola Mādhyamaka, que serão analisados no nosso trabalho, em pormenor pelas obras do «...primeiro e mais original pensador do Mahāyāna»,<sup>34</sup> destacamos a coprodução condicionada, o vazio, as duas verdades/realidades, o tetralema, e as negações constantes abordadas pelo filósofo, que o mestre Hsing Yün resume em oito: a negação do surgimento, extinção, eternidade, fim, unidade, diferença, chegada e partida.<sup>35</sup>

O dilema principal desta escola, ao qual Nāgārjuna tenta responder e que nos coloca perante uma autêntica encruzilhada, prende-se com a não existência que a ideia do vazio

---

<sup>31</sup> Cf. Yün, *Conceitos Fundamentais do Budismo*, 158.

<sup>32</sup> Cf. Huntington, Wangchen, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*, 25-32.

<sup>33</sup> Āryadeva ficou igualmente conhecido pelo *Tratado dos cem versos*, em sânscrito *Shata-Shāstra*, que foi considerada uma das obras mais importantes da segunda geração da escola *Mādhyamaka*.

<sup>34</sup> Cf. Huntington, Wangchen, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*, 32.

<sup>35</sup> Cf. Yün, *Conceitos Fundamentais do Budismo*, 162.

implica. A tese universal do vazio pode ser anulada enquanto argumento, pois se a tese preconiza uma função de argumento, segundo os seus oponentes que veremos ao longo do trabalho, esta não poderia ser vazia. Se tudo é vazio, o vazio em si já é algo. Para além disso, segundo o filósofo, não existe posição para refutar, porque a oposição do oponente também ela é vazia, ou seja, não existe em si mesma.<sup>36</sup>

Será que o vazio inclui o vazio propriamente dito, ou será que o vazio não significa que não exista, mas antes que se encontra dependente de causas e condições?

Todos estes conceitos e negações *nāgārjunianos* prendem-se com o estatuto da teoria do vazio e a refutação de objeções, que transformam a escola e o pensamento Mādhyamaka num autêntico dilema que, apoiados em Nāgārjuna, procuraremos decifrar.

## 1.2. NĀGĀRJUNA: VIDA E OBRA

As referências sobre a vida deste filósofo indiano, situada entre os séculos I e II (d.C.), são escassas e pouco precisas. Jean-Marc Vivenza, no primeiro capítulo do seu livro intitulado *Nāgārjuna et la doctrine de la vacuité*, refere que o mestre oriental foi um reconhecido professor da Universidade monástica de Nālānda (Universidade indiana, situada em Bihar, Estado localizado no leste do país, considerada um dos maiores centros de aprendizagem entre o século V a.C. e o ano de 1200 d.C.), originário do sul da Índia e considerado um dos maiores pensadores na história da filosofia asiática, envolto em lendas e mitos hagiográficos religiosos tradicionais, que o retratavam como uma mistura de homem e serpente (*Nāga*, significa serpentes de água ou dragões, que eram considerados instrumentos de transmissão da sua ciência e sabedoria, e *Ārjuna*, uma variedade de árvore, sob a qual, simbolicamente, o filósofo teria nascido).<sup>37</sup>

Na visão do professor Jan Westerhoff, para além das incertezas sobre a vida e obra deste filósofo indiano, são referidas cerca de três personalidades diferentes com o mesmo nome, na sua obra *Nāgārjuna's Madhyamaka: Nāgārjuna filósofo fundador da escola Mādhyamaka do*

---

<sup>36</sup> Cf. Westerhoff, *Nagarjuna's Vignavyavartani*. The Dispeller of Disputes (Oxford: Oxford University Press, 2010), 46.

<sup>37</sup> Cf. Jean-Marc Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité* (Paris: Éditions Albin Michel, 2009), 17.

século II (d.C.), Nāgārjuna, o adepto tântrico do século IV (d.C.) e Nāgārjuna, o alquimista, do século VII (d.C.).<sup>38</sup>

Por sua vez, o professor Trevor Oswald Ling (1920-1995), na obra *História das Religiões*,<sup>39</sup> aponta Nāgārjuna como um brâmane (membro da primeira, a mais elevada das quatro castas da sociedade hinduísta) com afinidades com este pensamento filosófico (brâmane), apesar de dissonante das filosofias brâmanes ortodoxas, tal como teremos oportunidade de verificar.

O mestre indiano foi ainda considerado pelos budistas, incluindo Sua Santidade o XIV Dalai Lama, no livro, *O Caminho do Meio*, um dos seis ornamentos, ou seja, um dos seis comentadores dos ensinamentos de Buda (os outros cinco seriam: Āryadeva, Asaṅga, Vasubandhu, Dignāga e Dharmakīrti).<sup>40</sup>

As suas obras podem-se dividir em três grupos ou secções: a) secção dos conselhos, onde se destacam *A Grinalda Preciosa* (skt. *Rajaparikatha-ratnamala*) e *Carta a um amigo* (skt. *Suhrllekhā*); b) secção dos hinos, onde se podem mencionar *Hino ao Darmadhatu* (skt. *Dharmadhatustotra*) e *Hino ao inconcebível* (skt. *Acintyastava*); c) secção dialética, onde destacamos, *Refutação de objeções* (skt. *Vigrahavyāvartanī*), *Versos fundamentais da via/caminho do meio* ou *O tratado do meio* (skt. *Mūlamadhyamakakārikā*), *Setenta estâncias/versos sobre a vacuidade* (skt. *Shūnyatāsaptatī*).<sup>41</sup>

Sua Santidade, o XIV Dalai Lama, refere ainda mais duas obras analíticas: *Sessenta versos sobre o raciocínio* (skt. *Yuktishastika*) e *Fio finamente entretecido* (skt. *Vaidalyasutra*)<sup>42</sup>, tal como Jan Westerhoff, ao referir a coleção dos seis textos principais sobre a razão, denominados por *Yukti-corpus*, onde inclui os *Versos fundamentais da via/caminho do meio*, os *Sessenta versos sobre o raciocínio*, os *Setenta versos sobre a vacuidade*, a *Refutação de objeções*, o *Fio finamente entretecido* e a *Grinalda Preciosa*.<sup>43</sup> Da sua autoria, é ainda

---

<sup>38</sup> Cf. Westerhoff, *Nāgārjuna's Madhyamaka, A Philosophical Introduction* (New York: Oxford University Press, 2009), 5.

<sup>39</sup> Cf. Trevor Ling, *História das Religiões*, trad. Maria José de La Fuente (Lisboa: Editorial Presença, 1994), 174.

<sup>40</sup> Cf. Dalai Lama, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*, trad. Alberto Gomes (Lisboa: Editorial Presença, 2012), 190.

<sup>41</sup> Cf. Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 189.

<sup>42</sup> Cf. Dalai Lama, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*, 175.

<sup>43</sup> Cf. Westerhoff, *Nāgārjuna's Madhyamaka, A Philosophical Introduction*, 5-6.

mencionado o manual ou tratado da *Exposição acerca da transmigração da existência* (skt. *Bhavasankrāntiparikathā*).<sup>44</sup>

### 1.3. O PENSAMENTO NĀGĀRJUNIANO: PRINCIPAIS LINHAS DE ORIENTAÇÃO

O fundador da escola Mādhyamaka (ou *Mādhyamika*), conhecida por Caminho do Meio, escola do budismo Mahāyāna (séc. II d.C.), influenciador do budismo chinês (*Ch'an*), Coreano (*Sôn*), japonês (*Zen*) e tibetano (*Vajrayāna*), tentou, sem dúvida, abalar a suposta futilidade do significado das capacidades cognitivas humanas. Levou a cabo a missão de demonstrar a possibilidade de perceber o verdadeiro significado do vazio e do sofrimento, vazios eles próprios de essência ou inerência, assentes no mundo dos fenómenos e dos conceitos, considerados como verdades relativas (e não absolutas), colocando, talvez sob o ponto de vista do pensamento ocidental, o seu pensamento ilógico em profundo destaque, dada a complexidade e escassez de evidências esclarecedoras perante os seus argumentos e a desconstrução do pensamento concetual.

No nosso trabalho serão abordadas, sobretudo, as obras, *Versos fundamentais da via/caminho do meio* (skt. *Mūlamadhyamakakārikā*) e *Setenta estâncias/versos sobre a vacuidade* (skt. *Shūnyatāsaptatī*), por nos aproximarem mais densamente da dialética do seu pensamento, um: «[...] pensamento para além do ser e do não ser [...] um pensamento soberano da nesciência, uma ciência libertadora do não-pensamento».<sup>45</sup> Donde se depreende que a sua intenção não é a de anular a importância do pensamento, mas antes admitir um tipo de pensamento que transponha os limites do não conhecimento, o que justifica a escolha do termo nesciência que o maior dicionário universitário inglês, Merriam-Webster, na sua versão online, define como, falta de conhecimento ou de consciência.<sup>46</sup>

#### 1.3.1. A INTERLIGAÇÃO E A INSUBSTANCIALIDADE DOS FENÓMENOS

Será esta antimetafísica filosófica, ou metafísica antsubstancialista, a responsável pela revelação da compreensão da origem e cessação do sofrimento?

É, seguramente, um interessante estudo face à epistemologia fenomenológica, diferente, por exemplo, da existência efetiva (*Dasein*) *husserliana*, como se lhe refere E. Fink: «... “a

---

<sup>44</sup> Monteiro, et al., *História Concisa das Grandes Religiões – O essencial sobre as maiores religiões mundiais: Judaísmo, Cristianismo, Islão, Hinduísmo, Budismo e Confucionismo*, 351.

<sup>45</sup> Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 12.

<sup>46</sup> Merriam-Webster Dictionary, «Nescience», acedido a 21 de agosto de 2021, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/nescience>.

hipótese da fenomenologia *husserliana* repousa na suposição de que a consciência originária, entendida de maneira intencional, é o verdadeiro acesso ao ser”». <sup>47</sup> A diferença reside no facto de que este estudo do conhecimento *nāgārjuniano* sugere a transformação da mente e a investigação dos fenómenos que nos encaminham para a eliminação da ignorância e libertação do sofrimento que dela provém. As coisas não se definem pelo que são em si, mas pela rede de condições e relações, ou causas e condições que os interligam ao contexto. Se, por exemplo, pensarmos num fenómeno da natureza como uma árvore, não poderemos associar o seu desenvolvimento apenas à semente plantada no solo, mas também ao próprio solo fértil, à água, ao sol, ao ar, à luz e todas as causas e condições responsáveis por esse mesmo fenómeno.

### 1.3.2. AS DUAS NATUREZAS OU VERDADES

A resposta à pergunta anterior, sobre a responsabilidade da metafísica anti substancialista na revelação da compreensão da origem e cessação do sofrimento, assenta em duas vertentes. Por um lado, a vacuidade é sinónimo da produção condicionada ou coprodução condicionada (skt. *pratītya-samutpāda*), que será abordada e desenvolvida mais à frente como o motor ou a peça chave de todo o pensamento de Nāgārjuna. Em traços gerais, este conceito budista de “coprodução condicionada” indica o conjunto de processos de fenómenos mentais e físicos que constituem cada experiência e que nos conduzem ao sofrimento, à insatisfação, ou seja, que toda a forma de existência resulta de um mecanismo determinante de causas e condições. Por outro lado, a origem do sofrimento, que resume a soteriologia budista, é potenciada pela inobservação da vacuidade da existência, a relutância em ver ou aceitar a total ausência de qualquer substância, quer nas coisas, quer nos seres humanos: «Tudo é vazio de ser – o real é nada de ser, uma ausência, é o ser ausente do mundo que é o mundo real do ser». <sup>48</sup>

Nesta mesma linha de pensamento que liga ausência de substância e vazio, Nyanatiloka, define o vazio como a insubstancialidade de todo e qualquer fenómeno. <sup>49</sup>

O segredo, ou a chave, para acedermos à complexidade da filosofia do fundador da escola Mādhyamaka, consiste em perceber e distinguir, continuamente, duas naturezas presentes em todas as coisas, objetos ou fenómenos: a natureza do que aparece à superfície,

---

<sup>47</sup> Fink, «*Le problème de la phénoménologie chez d’Edmund Husserl*», citado por Rui A. Grácio, em «A noção de fenómeno em Husserl e em Heidegger», *Caderno de filosofias. Trabalhos*, n.º 9 (Coimbra: RPM, 1995), 61.

<sup>48</sup> Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 94.

<sup>49</sup> Cf. Nyanatiloka, «*Suññatā*», em *Buddhist Dictionary, Manual of Buddhist Terms & Doctrines*, ed. Nyanaponika, 5ª ed., (Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1980), 325.

conhecida como verdade relativa ou convencional, e a natureza correspondente ao modo profundo de existência, designada por verdade ou realidade absoluta ou última.

Exemplificando: a análise de um objeto ou coisa, tal como uma árvore, uma mesa, ou outra coisa qualquer, leva-nos a concluir que, mal iniciada a ideia da análise, esses objetos ou coisas deixam de poder ser encontrados, ou seja, a verdade relativa é a árvore, mesa, etc., (a sua aparência surge como intrinsecamente real), e a sua maneira real de existir, o seu próprio significado, é a verdade última, que corresponde à vacuidade. Assim, se começarmos a dissecar o verdadeiro fenómeno da mesa, começando por ver o corte da árvore, em primeiro lugar, a carpintaria onde esta foi cortada, a sua montagem, a sua forma, cor, e por aí fora, passamos a equacioná-la como um todo possuidor de partes. A mesa perde-se como algo com existência própria e independente.

Interpretaremos a problemática da vacuidade e do sofrimento, precisamente, como um caminho que se situa para além dos conceitos e das palavras e que, na realidade, não nos conduz a um tipo de conhecimento específico, mas sim ao fim de todo o conhecimento, tal como o concebemos, baseado nas ilusões ou aparências. De facto, a compreensão meramente concetual da vacuidade não constitui a realização da vacuidade, ou seja, os critérios mundanos são alheios à experiência da vacuidade e só quem apreende e reconhece o modo final e profundo de existir, realiza a vacuidade, conceção *nāgārjuniana*, também partilhada por Sua Santidade, o XIV Dalai Lama.<sup>50</sup> Também os seus seguidores como, Chandrakirti<sup>51</sup> e os Prasangika Mādhyamikas,<sup>52</sup> reduziram, «...toda e qualquer posição filosófica às suas inconsistências fundamentais, sem tomarem eles próprios uma posição».<sup>53</sup>

Na sequência desta síntese do pensamento de Nāgārjuna, aprofundaremos, de seguida: em primeiro lugar, a problemática da vacuidade; em segundo lugar, a problemática do sofrimento e, por último, estabeleceremos a ligação entre ambas. Esta divisão tripartida, prende-se com a necessidade de caracterizar a realidade da vacuidade e do sofrimento nas suas

---

<sup>50</sup> Cf. Dalai Lama, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*, 99.

<sup>51</sup> Filósofo, monge budista do século VI d. C., seguidor da ortodoxia Madhyamaka. Nascido no sul da Índia, foi membro de uma família de brâmanes e autor da obra *Prasannapadā Madhyamakavṛtti*, um comentário ao pensamento *nāgārjuniano*. Acredita-se que tenha sido o expoente máximo da sub-escola Madhyamaka, *Prasangika Madhyamaka*. Foi um dos primeiros teóricos do atomismo budista que defendia que os únicos objetos considerados como existentes eram átomos e estados de consciência momentâneos.

<sup>52</sup> Os alunos da sub-escola Mādhyamaka. Esta escola foi fundada por Buddhapalita (470-540 d. C.). A Svatantrika Mādhyamaka terá sido outra sub-escola Mādhyamaka inaugurada por Bhavaviveka no século VI. d.C.

<sup>53</sup> Traleg Kyabgon, *Karma. Comprender os nossos atos para libertar o nosso espírito*, trad. Raquel Dutra Lopes (Lisboa: Editora Pergaminho, 2016), 89.

singularidades, para, numa fase posterior, interligar os dois, tentando encontrar a perspectiva de solução final para a problemática. Contudo, reforçaremos, sempre, a sua não dualidade, já que vazio ou vacuidade e sofrimento são interdependentes, impermanentes e inseparáveis, segundo Nāgārjuna.

## CAPÍTULO 2 - VAZIO

«Entendemos por Vacuidade tudo o que surge em dependência. Esta é uma designação dependente. Esta é a via do Meio».<sup>54</sup>

Na sua obra, os *Versos Fundamentais do Caminho do Meio* (*Mūlamadhyamakakārikā*), Nāgārjuna, associa a sua escola à doutrina do vazio. Caminho do meio e vazio são sinónimos. Para o filósofo indiano, o caminho do meio, reflete a experiência real dos fenómenos que se situa entre os extremos, para além dos conceitos e de todo o raciocínio discursivo. Dito de outro modo, e ao estilo do tetralema (skt. *catuṣkoṭi*) budista, claramente identificado na obra acima citada, Nāgārjuna refere que uma coisa é, uma coisa não é, uma coisa é e não é, e uma coisa nem é, nem não é, ou seja, uma coisa não é nem permanente nem extinta,<sup>55</sup> contrariamente à lógica aristotélica que postulava que, entre enunciados contraditórios, estes não poderiam ser, simultaneamente verdadeiros e falsos. Sua Santidade, o XIV Dalai Lama, compartilha esta visão da vacuidade associada à negação ou ausência de conceitos: «Tudo é real ou não real, ou tanto é real como não real, ou nem é real nem não real - é este o ensinamento do Buda».<sup>56</sup> Do mesmo modo, Jay L. Garfield apresenta, quer a via positiva, quer a via negativa, do tetralema *nāgārjuniano*, evidente na obra *Mūlamadhyamakakārikā*, ao mencionar precisamente o verso anterior do décimo oitavo capítulo.<sup>57</sup>

É esta corrente ou doutrina filosófica, assumida pelo filósofo em análise, possivelmente situada entre o niilismo e o eternalismo, que nos chama a atenção para a inexistência, quer do absoluto, quer da ausência total de algo.<sup>58</sup>

Com efeito, vazio ou vacuidade, segundo Nāgārjuna, é uma ausência de essência e de substância (skt. *svabhāva*), pois, se possuísse essência, tornar-se-ia eterno e independente e se possuísse substância, corporizaria a essência, logo, seria, igualmente, eterno e independente.

Esta opinião é reforçada por Paulo Borges<sup>59</sup>, ao referir que todos os fenómenos, o ser e as coisas, de um ponto de vista concetual, são uma interconexão de causas e condições, também

---

<sup>54</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, trad. Georges Driessens (Paris: Éditions du Seuil, 1995), 226.

<sup>55</sup> Cf. Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 37.

<sup>56</sup> Dalai Lama, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*, 99.

<sup>57</sup> Cf. Jay L. Garfield, *Empty Words, Buddhist Philosophy and Cross-Cultural Interpretation* (Oxford: University Press, 2002), 57.

<sup>58</sup> Cf. Alan Watts, *Become What You Are* (Colorado: Shambala Publications, 2018), 41-42.

<sup>59</sup> Paulo Borges é Professor de Filosofia na Universidade de Lisboa, Presidente da Associação Agostinho da Silva e da União Budista Portuguesa, fundador e membro da Comissão Coordenadora do Partido pelos Animais e pela Natureza. É ainda sócio fundador e vice-presidente da Associação Interdisciplinar para o Estudo da Mente.

elas interdependentes, e que nada possui uma natureza autónoma ou substancial.<sup>60</sup> O exemplo da famosa metáfora presente no *Avamtsaka Sūtra*,<sup>61</sup> ajuda-nos a compreender a vacuidade como a interdependência de todos os fenómenos. Nesta metáfora, o universo surge como a Rede ou Teia de Indra<sup>62</sup> que se prolonga em todas as direções e em cada uma das suas interseções possui uma joia que reflete as facetas de todas as demais e é refletida em todas elas, existindo um processo infinito de reflexos. Se associarmos a cada joia ou pérola qualquer tipo de fenómeno, animado ou inanimado, constatamos que estão todos interdependentes, logo, inseparáveis. Basta uma mudança numa pérola para alterar todas as outras em toda a sua extensão.<sup>63</sup> Na realidade, admitir a existência de fenómenos revestidos de natureza própria, significa considerá-los como incondicionados, logo, permanentes. Ao passo que, todos os fenómenos que estão sujeitos à mudança, à impermanência, são desprovidos de substância, logo, submetidos ao mecanismo da produção condicionada, ou origem interdependente. Vacuidade é, na opinião de Nāgārjuna, sinónimo da ausência de existência independente, inerente a todo o tipo de fenómenos, até mesmo da própria vacuidade.

Este pensamento de Nāgārjuna é uma resposta e crítica às duas escolas substancialistas filosóficas do budismo Hīnayāna, a escola *Vaibhāshika* e *Sautrāntika*,<sup>64</sup> e todo o seu discurso dialético insurge-se a partir das bases de argumentação destas escolas.<sup>65</sup>

É um pensamento no qual a problemática da vacuidade e, conseqüentemente, do sofrimento, nos conduzem a um conjunto de questões complexas, tais como: a verdade da ausência do ser e/ou do não-ser como vazio de identidade, o nirvāna como ausência do nirvāna, a não produção e a não aniquilação, a negação ontológica, categórica e temporal e as dezoito formas distintas de vacuidade.

---

<sup>60</sup> Cf. Paulo Borges, *Descobrir Buda. Estudos e Ensaio Sobre a Via do Despertar* (Lisboa: Âncora Editora, 2010), 107.

<sup>61</sup> Sūtra da Grinalda de Flores do século III d.C. desenvolvido pela escola Mahāyāna e posteriormente pela escola budista chinesa, Huayan, entre os séculos VI e X.

<sup>62</sup> Indra, divindade védica do hinduísmo, considerado como o deus do céu, filho de Aditi com o sábio Caxiapa. Nos vedas, Indra é intitulado o rei dos Deva (deuses regentes da natureza).

<sup>63</sup> Cf. Borges, *Vazio e Plenitude ou o Mundo às Avessas* (Lisboa: Âncora Editora, 2018), 46-47.

<sup>64</sup> A escola *Vaibhāshika* caracteriza-se por um realismo que defende a objetividade concreta dos fenómenos, ao passo que a escola *Sautrāntika* (ambas entre os séculos II e III d.C.), oposta ao realismo da escola *Vaibhāshika*, preconiza a ideia de que o mundo é uma pura ilusão, dependente dos estados de consciência (assistimos a um antagonismo de posições: o positivismo da escola *Vaibhāshika* e o negacionismo da *Sautrāntika*).

<sup>65</sup> Cf. Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 38.

Vejamos o fio condutor que liga estes cinco pontos, para refletirmos sobre o complexo pensamento filosófico de Nāgārjuna.

## 2.1. A VERDADE DA AUSÊNCIA DO SER E/OU DO NÃO-SER COMO VAZIO DE IDENTIDADE

«Os despertados mencionaram: “O Eu existe”, eles também ensinaram: “O Eu não existe”; mas eles ainda proclamaram que não existe nenhum Eu nem não-Eu».<sup>66</sup>

O primeiro ponto, bastante enigmático, sobre a reflexão da verdade da ausência do ser e/ou do não ser como vazio de identidade, é debatido por Nāgārjuna, através de um método lógico aplicado à análise de fenômenos que contraria, nega e recusa toda a teoria clássica da identidade, traduzida habitualmente pelas proposições singulares: se  $A$  é  $A$ , logo  $A$  não é  $B$ .

Para o mestre de Nālandā, nada pode ser algo com propriedade própria, muito pelo contrário. Nāgārjuna prossegue para além dessa ideia com a abolição do próprio ser: se  $A$  não é  $A$ , logo  $A$  nem é  $A$  nem é  $B$ , ou seja, a ausência de identidade *do* ser, não lhe confere uma singularidade própria e individual, logo  $A$  não é  $A$ , tal como refere o filósofo francês, Jean-Marc Vivenza.<sup>67</sup> Poder-se-ia caracterizar o seu pensamento metafísico como uma tentativa de recusa a qualquer propósito de redução lógica, pois, a realidade é ela própria indizível. Todos os fenômenos são pura e simplesmente impermanentes e encontram-se em constante mutação. Com efeito, obtermos essa percepção, é a chave para a compreensão da nossa não existência. Um ser em si mesmo não existe, pois não há nada independente ou que exista a partir de si próprio. Ora, é precisamente a produção independente (sem existência inerente), o processo responsável pelo sofrimento: «Que o ser (skt. bhāvā) existe realmente (svabhāvena), isso é impossível, ou então seria necessário admitir que o ser seria o não-ser».<sup>68</sup>

Diretamente relacionada com esta ideia da impermanência e interdependência, encontramos a coprodução condicionada (skt. *pratitya samutpada*) referida anteriormente como a peça chave de todo o pensamento filosófico de Nāgārjuna. Acrescentamos à definição de coprodução condicionada, para uma melhor percepção do conceito, a ideia de que tudo é regido pelo princípio de impermanência e contingência, ou seja, os fenômenos adquirem existência em dependência apenas relativamente a outros fenômenos, tal como o primeiro, quinto, nono e

---

<sup>66</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 168.

<sup>67</sup> Cf. Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 63.

<sup>68</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 196.

décimo segundos versos do vigésimo sexto capítulo da obra *Mūlamadhyamakakārikā* nos indicam:

Para o renascimento, (a pessoa) obscurecida pela ignorância efetua as três formas de existência. Esses atos determinam o seu destino [...] A reunião dos três: o nome, a forma visível e a consciência, daqui resulta o contacto. Do contacto provém a sensação [...] Tristeza e tormento são consequência do nascimento. Assim nasce a massa de sofrimento exclusivo. [...] Com a cessação de tal e tal fator (fatores antecedentes) Os fatores (fatores subsequentes) não se manifestam mais. Esta é a forma correta de parar esta massa exclusiva de sofrimento.<sup>69</sup>

Este ensinamento aborda o processo de formação e eliminação de uma cadeia de doze fatores ou elos da existência: a ignorância, as formações, a consciência, o nome e forma, os seis sentidos de base, o contacto, as sensações, o desejo, o apego, a existência mundana, o nascimento e, por fim, a velhice e morte.<sup>70</sup>

A “fórmula causal”, expressão usada pelo Filósofo Karl Jaspers com recurso ao Cânone Pali, designa a coprodução condicionada e ajuda-nos, igualmente, a perceber a sequência gerada a partir da ignorância e que se perpetua nas cadeias do sofrimento:

Da ignorância surgem as configurações; das configurações surge a consciência; da consciência surgem os nomes e a corporalidade; dos nomes e da corporalidade surgem as seis áreas dos sentidos; das seis áreas dos sentidos surge o contacto; do contacto surge a sensação; da sensação surge a sede; da sede surge o agarrar; do agarrar surge o devir; do devir surge o nascimento; do nascimento surgem velhice e morte, dor e queixume, aflição e desespero.<sup>71</sup>

A origem dos doze elos resulta em sofrimento, pois os elos sucedem-se de forma sequente perante uma causa que provoca um efeito, e cada efeito transforma-se, por sua vez, numa causa para o efeito seguinte: «Eles produzem sofrimento, e na realidade o facto de produzirem sofrimento, prova que o sofrimento é dependente dos doze elos».<sup>72</sup>

Tal como os doze elos e o sofrimento não surgem de forma independente, estes não existem na realidade. Assim descreve Paulo Borges: «Sem nada que cesse ou se produza, sem

---

<sup>69</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 246.

<sup>70</sup> Cf. Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 246-249.

<sup>71</sup> Jaspers, *Os Mestres da Humanidade. Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*, 77.

<sup>72</sup> David Ross Komito, *Nagarjuna's "Seventy Stanzas". A buddhist psychology of emptiness*, trad. Geshe Sonam Rinchen, Tenzin Dorjee, David Ross Komito (Ithaca: Snow Lion Publications, 1987), 111.

nada que seja aniquilado ou eterno, sem unidade nem diversidade, sem chegada nem partida, tal é a coprodução condicionada, abençoado apaziguamento das palavras e das coisas».<sup>73</sup>

## 2.2. O NIRVĀNA COMO AUSÊNCIA DO NIRVĀNA

«Tudo é verdadeiro, não verdadeiro, verdade e não verdade, nem verdade nem não verdade; tal é o ensinamento do despertar».<sup>74</sup>

O estado de paz ou extinção de dor, física e mental, bem como a renúncia ao ciclo de renascimentos ou roda de existência, são dois aspetos fulcrais nos ensinamentos budistas. Falamos de dois estados opostos de existência, nirvāna e samsāra, fundamentais para melhor entendermos o subcapítulo em questão.

Segundo a dialética do discurso filosófico do autor que, em toda a sua obra confronta os opostos (se algo não existe, o contrário também não acontece, nem o inverso), o estado de nirvāna enquanto ausência de sofrimento, nunca é alcançado porque na realidade nunca existiu e se nunca existiu não tem necessidade de ser anulado. É a compreensão da ausência de produção que nos transporta à compreensão da sua cessação. Desta forma, será fácil reconhecer que não há sofrimento, nem cessação de sofrimento. Logo, o nirvāna não é a extinção de algo pois, na realidade, nada existiu algum dia. E, mesmo que existisse essa felicidade absoluta, a mesma nunca seria duradoura pois, quando fosse alcançada, facilmente seria substituída por algo mais, levado a cabo pelo nosso apego e aversão. Nirvāna é assim associado a um estado em que o sofrimento não surge com natureza própria ou existência inerente e não cessa da mesma forma (com existência inerente ou natureza própria).

Para Nāgārjuna, seguindo a linha de raciocínio sobre a ausência do nirvāna, nirvāna e samsāra, o estado oposto, são iguais. Um estado sem sofrimento e/ou um estado confuso de sofrimento do qual todos se desejam libertar, não têm essência própria e o seu reconhecimento só é possível à luz da vacuidade. A este propósito, Vivenza afirma:

Não apenas os fenómenos são vazios de natureza própria, não apenas eles são desprovidos de existência real, mas a sua extinção, ela mesma, é desprovida de realidade, de substância real. Sem samsara, não se obtém nirvana, não existe libertação, nem saúde a desejar, nem um fim de um ciclo a procurar.<sup>75</sup>

---

<sup>73</sup> Nāgārjuna, *Stances du Milieu par Excellence [Madhyamaka-kārikās]*, 35 citado por Paulo Borges, in *Descobrir Buda. Estudos e Ensaio Sobre a Via do Despertar* (Lisboa: Âncora Editora, 2010), 105.

<sup>74</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 170.

<sup>75</sup> Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 119.

Como desejar uma extinção, no nosso caso concreto, a cessação do sofrimento, se nunca nada surgiu e jamais nada desapareceu? Tal como Nāgārjuna bem refere: «Explicaremos: vocês não compreendem, nem o fim da vacuidade, nem a vacuidade, nem o sentido da vacuidade. É por esse motivo que vós vos atormentais tanto».<sup>76</sup> Se nada se elimina, se adquire, ou se destrói, não haverá qualquer necessidade em perdurar, cessar ou produzir. De acordo com o filósofo indiano, esta é a verdadeira definição de nirvāna. Em suma, «O *nirvāna* é a extinção dos conceitos de *nirvāna* e *samsāra*, bem como do correlato complexo de apego-aversão a um e outro».<sup>77</sup>

### 2.3. A NÃO PRODUÇÃO E A NÃO ANIQUILAÇÃO

«Nem identidade, nem diversidade, nem aniquilação, nem permanência...».<sup>78</sup>

Vejam agora a explicação da não produção e da não aniquilação de todos os fenómenos com essência ou natureza própria. Nāgārjuna preconiza que se algo já existe, essa existência não é produzida de forma independente, assim como os conceitos do ser, do Eu. Segundo o autor, o Eu, não tem razão de existir, logo, não existe uma razão para o extinguir. Para Nāgārjuna, afirmar que existe um ser, é uma afirmação extrema e afirmar que não existe, também é outra afirmação extrema, logo, afirmação e negação são igualmente falsas. Na ausência de natureza própria, nada mais pode ter a pretensão de ser ou de não ser, nem nada mais é determinado ou determinante. Também o mundo em si mesmo não se produziu nem se aniquilou: «...este surgiu no quadro de uma eternidade sem começo (aparecimento-destruição-ressurgimento), num processo cíclico. Não se pode, pois, dizer que brotou num determinado momento».<sup>79</sup>

E é desta forma que conseguimos perceber o verdadeiro segredo sobre a temática em questão: o discurso do vazio é o vazio de todo o tipo de discurso, o conhecimento do vazio é o vazio de todo o conhecimento de um ponto de vista da realidade/verdade última. Mas, de um ponto de vista da realidade/verdade convencional humana, existe produção e aniquilação, permanência e impermanência, assim como os conceitos do Eu e o meu. Vemos e vivemos

---

<sup>76</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 221.

<sup>77</sup> Borges, *Descobrir Buda. Estudos e Ensaios Sobre a Via do Despertar* (Lisboa: Âncora Editora, 2010), 122.

<sup>78</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 108.

<sup>79</sup> Monteiro, et al., *História Concisa das Grandes Religiões – O essencial sobre as maiores religiões mundiais: Judaísmo, Cristianismo, Islão, Hinduísmo, Budismo e Confucionismo*, 352.

através do reflexo de imagens ilusórias que nos prendem a uma ideia de apego reforçado pelo nosso pensamento discursivo, concetual.

O que reina, de facto, é o silêncio, situado para além dos conceitos. A palavra é um mero instrumento que impede a experiência da realidade. Anselm Grün,<sup>80</sup> a respeito do silêncio, ou melhor, do caminho para o espaço íntimo do silêncio, preconiza uma visão unificadora entre cristãos e budistas, crentes e ateus:

Se percorrermos o caminho da experiência deste espaço, acercamo-nos uns dos outros, cristãos e budistas, crentes e ateus. Todos os homens têm um pressentimento deste espaço íntimo do silêncio. Os filósofos estoicos dão-lhe o nome de autós [...] É o espaço em que Deus habita em mim. Mas este Deus, como Deus que habita em mim, permanece incompreensível que está em mim e, ao mesmo tempo, se subtrai a mim e à apreensão do meu pensamento, e, muitas vezes, também da experiência.<sup>81</sup>

A necessidade mais premente consiste na libertação da inconsciente tendência para a reificação dos fenómenos que nos prende à ilusória existência objetiva das coisas ou fenómenos: «Uma coisa não nasce de uma coisa, uma coisa não nasce de uma não coisa, uma não coisa não nasce de uma não coisa, uma não coisa não nasce de uma coisa».<sup>82</sup>

Ainda sobre a não produção e não aniquilação, Nāgārjuna explica as causas e condições do mundo dos fenómenos, realçando que a causalidade deixa de existir a partir do momento em que é pensada como uma atividade causal, assim é também a opinião de Garfield.<sup>83</sup>

Causas e condições existem apenas de maneira convencional, nominal, pois são destituídas de essência própria, logo, os fenómenos são apenas percecionados no entendimento comum. A metafísica de Nāgārjuna, critica a reificação das coisas, ou seja, não há um objeto em si nas coisas e se acreditarmos nisso, na reificação, ela rapidamente se torna na raiz do sofrimento.

O método crítico da metafísica da reificação, é o instrumento que Nāgārjuna utiliza como alerta para os riscos da visão convencional, uma visão incoerente, já que se os fenómenos

---

<sup>80</sup> Monge e sacerdote alemão do mosteiro benedito de Münsterschwarzach, doutorado em Teologia, reconhecido mundialmente como diretor e conselheiro espiritual e autor de dezenas de obras ligadas à espiritualidade benedita, aos Padres do deserto e à vida cristã em geral.

<sup>81</sup> Tomáš Halík e Anselm Grün, *O abandono de Deus, Quando a crença e a descrença se abraçam*, trad. Artur Mourão (Prior Velho: Paulinas Editora, 2016), 143-144.

<sup>82</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 194.

<sup>83</sup> Cf. Jay. L Garfield, *The Fundamental Wisdom of The Middle Way. Nagarjuna Mūlamadhyamakakārikā* (Oxford: University Press, 1995), 105.

fossem vistos com essência intrínseca, existiriam na realidade. Mas, com efeito, a razão primordial para ausência da produção de algo ou de um elo causal, prende-se com a ausência dos próprios fenómenos substancialmente existentes, mas antes interdependentes. Nāgārjuna rejeita, quer o não vazio da causalidade, quer a não existência da coprodução, afastando-se do extremo niilismo de que é acusado: «Produção e destruição são impossíveis em termos de vazio; Produção e destruição são impossíveis em termos de não vazio».<sup>84</sup> A coerência do Universo é o processo da produção condicionada, que demonstra a vacuidade de todos os fenómenos.

#### 2.4. A NEGAÇÃO ONTOLÓGICA, TEMPORAL E CATEGORIAL

«Se o tempo depende das coisas, como ele existiria na ausência das mesmas? (Se) Alguma coisa não existe, como poderá existir o tempo?».<sup>85</sup>

Na opinião de Nāgārjuna, um Ser, no sentido existencial, só existe em dependência a algo, é sempre um Ser condicionado. Não pode sair de si mesmo, nem de outra coisa, portanto, não se pode produzir, tal como a pergunta: «As coisas não nascem delas mesmas, elas não nascem de outras (coisas); se existe um nascimento de Si e de outros, como este se produzirá?»<sup>86</sup>

O seu pensamento ganha cada vez mais força ao evidenciar que o ser não pode provir de um ser anterior a si mesmo, sem que esse próprio ser desaparecesse, caso contrário, tratar-se-ia não de uma produção, mas de uma continuidade. Complexificando a questão, o autor considera que, caso o ser (skt. *bhāvā*) exista na realidade (skt. *svabhāvena*), tal é uma impossibilidade, pois seria necessário admitir que o ser tornar-se-ia no não ser.

São fundamentais, para a compreensão do seu dilema, a definição de fenómeno e existência inerente. Os fenómenos, segundo Nāgārjuna, são objetos de cognição, equivalentes a uma condição de um objeto. Podem ser um objeto externo, uma cognição percetiva, uma cognição concetual, ou qualquer um deles que sirva de base ao aparecimento dos três venenos: a ignorância, o apego e a aversão.

Vale a pena, novamente, focar a nossa atenção nestas raízes de sofrimento, mais desenvolvidas no segundo capítulo do nosso trabalho, na ligação entre vazio e sofrimento. De facto, a ignorância em acreditar que existe algo substancial e permanente, despoleta um sentimento de apego manifestado de diferentes formas, «...o apego ao objeto das sensações;

---

<sup>84</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 193.

<sup>85</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 179.

<sup>86</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 195.

apego ao desejo de o possuir; apego ao desejo de o utilizar com vista a um fim; apego ao objetivo; e por último, mas acima de tudo, apego ao eu como sujeito do sentir, do possuir, do utilizar e do finalizar».<sup>87</sup> De mesma forma, facilmente substituímos o sentimento de apego pelo sentimento de aversão a todas as formas enunciadas na última citação, perpetuando o ciclo de sofrimento.

Por sua vez, a existência inerente (skt. *svabhāvā*), é considerada como o não-ser, ou seja, o que existe na realidade são meros conceitos dados por imagens que nos levam a acreditar na sua existência própria e autónoma, pois o que realmente existe é apenas uma mera concetualização de um ponto de vista convencional, ou seja, todos os fenómenos apenas existem dependentes de causas e condições e de designações mentais, através das quais são percecionadas, conhecidas e nomeadas. Paulo Borges apresenta como exemplo a definição dada por Schrödinger<sup>88</sup> ao conceito de partícula, que não pode ser vista como uma «entidade permanente, mas antes como um acontecimento instantâneo».<sup>89</sup> É neste contexto que são abordadas, tal como foi referido no início deste capítulo, as duas verdades/realidades: a verdade última (ou absoluta) e a convencional.

A verdade última, segundo o autor, refere que os fenómenos são meras aparências, pois são vazias de natureza própria, ao passo que, a verdade convencional é atribuída à aparência (errada) vista pelo homem comum, que corresponde à forma ilusória de aparecimento como se tivesse existência inerente: «O Dharma ensinado por todos os Budas funda-se nas duas verdades: a verdade convencional do mundo e a verdade suprema e última».<sup>90</sup>

Chandrakirti refere a existência das duas naturezas: uma ensinada por Buda, como objeto da visão justa, a realidade, e outra, da perceção enganadora, a da verdade convencional: «Todos os fenómenos possuem duas naturezas, aquela com que depara a visão justa e aquela que a perceção enganadora encontra. O Buda ensinou que o objeto da visão justa é a realidade, e o da perceção enganadora é a verdade convencional».<sup>91</sup>

---

<sup>87</sup> Giangiorgio Pasqualotto, *Dez lições sobre o budismo*, trad. Maria das Mercês Peixoto (Lisboa: Editorial presença, 2010), 62.

<sup>88</sup> Físico teórico austríaco, académico, escritor, que recebeu o prémio Nobel de Física em 1933. Ficou célebre experiência mental descrita como um paradoxo, denominada o *Gato de Schrödinger*, em que o gato está encerrado numa caixa, de forma a não estar apenas vivo ou apenas morto, mas, sim, vivo e morto.

<sup>89</sup> Borges, *Descobrir Buda. Estudos e Ensaios Sobre a Via do Despertar*, 27.

<sup>90</sup> Dalai Lama, *O Ensino do Dalai Lama* (Lisboa: Zéfiro, 2007), 174.

<sup>91</sup> Chandrakirti, «Introdução à Doutrina do Meio», em Dalai Lama, *O Ensino do Dalai Lama*, 174.

De igual modo, também a noção de tempo é colocada em causa por Nāgārjuna: «Se o tempo depende das coisas, como existiria na sua ausência? (Se) alguma coisa não existe, como existiria o tempo?». <sup>92</sup> A negação do tempo como entidade própria é vista como uma refutação da subdivisão do tempo nas suas sequências de passado, presente e futuro. Estas sequências temporais são para Nāgārjuna despojadas de ser devido ao vazio de substância própria, tal como aporeticamente aqui é questionado: «Se presente e futuro dependessem do passado, presente e futuro existiriam no passado»; «Se presente e futuro existissem no passado, como é que o presente e futuro dependeriam dele?». <sup>93</sup>

Em interdependência com as ideias anteriores, Nāgārjuna aborda a noção de categoria do ser e tempo como uma negação, tal como as anteriores, pois, se o ser cessa a sua afirmação, não pode ser reconhecido nas formas que pretendam reconhecer a sua realidade. Ser e tempo são vazios de substância e as categorias não existem de forma independente, logo são inconsistentes.

Concluimos que, é através da primeira negação do ser, que resulta a não existência do conjunto das categorias, em particular, do tempo. Note-se que são referidas nove categorias por Nāgārjuna: quantidade, qualidade, relação, ação, paixão, lugar, tempo, situação e posse – que coincidem com as categorias anunciadas por Aristóteles, às quais acrescentou a categoria fundamental da “substância”.

## **2.5. AS DEZOITO FORMAS DISTINTAS DE VACUIDADE**

«A libertação acontece pela eliminação dos atos e das paixões; os atos e as paixões provêm das imaginações, e estas do pensamento discursivo. O pensamento discursivo cessa pela vacuidade». <sup>94</sup>

A realidade última preconizada por Nāgārjuna é, efetivamente, a existência da vacuidade, caracterizada, conforme abordámos, por uma pura falta ou por uma ausência de natureza própria e que pode adquirir várias e diferentes formas. Na opinião do filósofo indiano, assumir diferentes formas de vacuidade é o mesmo que considerar diferentes formas de dharma, ou seja, diferentes aspetos de realidades, doutrinas, leis, fenómenos ou coisas. São estas

---

<sup>92</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 179.

<sup>93</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 176.

<sup>94</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 166.

algumas das possíveis definições de dharma, que podemos encontrar em Nyanatiloka,<sup>95</sup> ou, em termos gerais, nos ensinamentos de Buda, tal como define sua Santidade, o XIV Dalai Lama.<sup>96</sup>

Assim, são enumeradas dezoito formas distintas de vacuidade, ou dezoito formas de considerar os dharma, enquanto vazios: a vacuidade dos dharma internos, a vacuidade dos dharma externos, a vacuidade dos dharma quer internos quer externos, a vacuidade da vacuidade, a vacuidade da grande vacuidade, a vacuidade do absoluto, a vacuidade das condicionantes, a vacuidade das não condicionantes, a vacuidade da absoluta vacuidade, a vacuidade dos dharma sem início, a vacuidade dos dharma dispensados, a vacuidade das essências, a vacuidade dos caracteres específicos, a vacuidade de todos os dharma, a vacuidade que consiste na não percepção, a vacuidade do não-ser, a vacuidade do próprio ser, e, por último, a vacuidade do não-ser do próprio ser.<sup>97</sup>

Perante a vasta lista enumerada de formas de vacuidade, resume o seu pensamento de duas formas distintas: uma concisa, a vacuidade é a vacuidade de todas as vacuidades. E outra mais extensa, a vacuidade é assumida para cada dharma, o que obrigá-lo-ia a enumerar, por exemplo, a vacuidade do olho, a vacuidade da cor, entre outros.... Entende assim Nāgārjuna, que resumir a uma única vacuidade, seria insuficiente e incompleta; mas designar uma lista infundável das formas distintas da vacuidade, seria sobrecarregar o mesmo, possivelmente até ao absurdo!

O verso onze do vigésimo segundo capítulo do *Mūlamadhyamakakārikā* é bastante esclarecedor sobre a lista das formas distintas da vacuidade e sobre o vazio dos próprios conceitos ou nomes: «Não se pode dizer que o que foi é vazio, nem se pode afirmar que não é vazio, nem vazio e não vazio à vez, ou nem vazio nem não vazio. Estas palavras apenas são designações».<sup>98</sup>

---

<sup>95</sup> O venerável Nyanatiloka Mahathera nasceu a 19 de fevereiro de 1878 na Alemanha, com o nome de Anton Walther Florus Gueth. Foi ordenado monge da Tradição do budismo Theravada em 1903. Em 1954, Nyanatiloka e um dos seus discípulos Nyanaponika, foram os únicos monges nascidos no ocidente convidados a participar no Sexto Concílio Budista (Myanmar). Nyanatiloka define *Dharma* como lei, doutrina, dever, ou a reflexão da lei cósmica e da qualidade intrínseca de toda a fenomenologia. Resume igualmente a doutrina patente nas escrituras budistas e sua instrução.

<sup>96</sup> S.S. Dalai Lama apresenta-nos o Dharma mais em pormenor na sua obra *O Caminho do Meio* como a realidade contida nos ensinamentos de Buda, a sua transmissão (de forma oral e escrita) e a sua prática, ou qualidades espirituais alcançadas por via da sua prática. Trata-se de uma das Três Joias do Budismo, ou seja, três objetos de veneração (as outras duas são: Buda e Sangha), tal como refere Patrul Rinpoche na sua obra, *Caminho da Grande Perfeição*.

<sup>97</sup> Cf. Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 145.

<sup>98</sup> Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 147.

Nāgārjuna prossegue o seu raciocínio de forma paradoxal: «Se qualquer coisa fosse não-vazia, poderia haver qualquer coisa vazia; mas porque não há nada que não seja vazia, como haveria (uma coisa) vazia?». <sup>99</sup> Por outras palavras, Nāgārjuna evidencia que se um fenómeno tivesse essência, ele continuaria eterno, mas como existe mutabilidade, este é impermanente e interdependente. Vazio é, pois, sinónimo de impermanência e interdependência.

---

<sup>99</sup> Vivenza, *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*, 147.

### CAPÍTULO 3 - SOFRIMENTO

«Quem vê a produção condicionada (a coprodução) vê o sofrimento, a origem, a cessação e a via».<sup>100</sup>

#### 3.1. NOÇÃO DE SOFRIMENTO

A definição de *dukkha* (skt. *duhkha*), sofrimento, é, sem dúvida, importante para perceber a ligação deste conceito quer às quatro nobres verdades, que trataremos mais adiante, quer ao mecanismo da coprodução condicionada, colocado em prática pelos doze elos.<sup>101</sup> No sentido comum, podemos definir *dukkha* como insatisfação, dor, infelicidade, pesar ou mal-estar. No sentido filosófico, podemos apresentá-lo como a impermanência, o mal, incompletude, ou o ser insatisfeito preso nas coisas/fenómenos compostos e condicionados. Se dividirmos a palavra em sânscrito, *kha* significa o “espaço” e também o centro vazio da roda de um carro e *du*, o prefixo negativo. Por oposição, a palavra em sânscrito *sukkhā* que designa felicidade, apresenta um prefixo positivo, *su*, e pode ser traduzida num sentido figurativo como a roda que flui em harmonia.<sup>102</sup>

É precisamente em termos filosóficos que o sofrimento é abordado na primeira nobre verdade, a nobre verdade do sofrimento. Assim, a primeira nobre verdade é a constatação do sofrimento, a segunda nobre verdade diz respeito à origem do sofrimento, a terceira à possibilidade de cessação do sofrimento e a quarta à via que conduz à cessação do sofrimento. As duas primeiras verdades correspondem ao aparecimento dos doze elos, as duas últimas, à dissolução dos doze elos e, conseqüentemente, à libertação. Existe sempre a inevitabilidade de contemplar os doze elos, ao relembrar as quatro nobres verdades na busca pelo fim do sofrimento.

#### 3.2. UMA QUESTÃO CENTRAL NO BUDISMO MAHĀYĀNA

A questão do sofrimento é algo que o budismo Mahāyāna refere de forma constante e destacada, por exemplo, nas várias etapas vividas ao longo do ciclo do nascimento, desenvolvimento e declínio que, de acordo com a cosmologia budista, considera o universo infinito, e constituído por numerosos sistemas de mundos. Essas etapas são experienciadas num

---

<sup>100</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 233.

<sup>101</sup> Buda designou a palavra “elos” para transmitir a ideia que cada um está preso ao que lhe é adjacente.

<sup>102</sup> Cf. Yün, *Conceitos Fundamentais do Budismo*, 63.

estado de sofrimento em cada um dos seis reinos<sup>103</sup> (não-visíveis aos nossos olhos) do samsāra, entendido como o início e fim do ciclo dos renascimentos, onde se experimenta um confuso estado de sofrimento do qual os budistas se desejam libertar. Todos os seres sencientes experimentam em alguma fase das suas vidas o sofrimento, que só pode ser atenuado com a libertação do ódio e o desenvolvimento da compaixão. Como seres humanos, todos experienciamos o sofrimento, seja no processo de envelhecimento, na doença e na morte, na luta em reunir tudo o que nos proporciona conforto na vida e no apego dessas mesmas coisas. O sofrimento permanece de forma evidente nem que seja apenas na ideia em manter tudo o que conquistámos na vida sem a consciência da vacuidade, impermanência e interdependência de todos os fenómenos. Assim descreve o psicoterapeuta Luís Philippe Jorge:

Onde há um apego insistente aos objectos de prazer e de posse, há, inevitavelmente, o risco de ser afectado pela deterioração ou perda desses mesmos haveres e sofrer, de facto, um desgosto proporcional. Qualquer fonte de prazer, objecto ou pessoa, representa, simultaneamente, um eventual sofrimento se o perdermos ou se se alterarem as suas propriedades, sobretudo quando toda a energia está concentrada no objecto ou na pessoa, sem se admitir que não são permanentes e inalteráveis.<sup>104</sup>

Neste sentido, o filósofo Bertrand Russell aponta esse esforço constante em manter todos os bens deste mundo, como responsável pelo sofrimento, de falsa afeição: «Um Eu demasiado poderoso é uma prisão da qual um homem deve evadir-se se deseja gozar plenamente os bens deste mundo. Ser capaz de uma afeição verdadeira é uma das características do homem que se evadiu da prisão do seu Eu». <sup>105</sup> Para o autor, uma afeição verdadeira direciona-nos no caminho da felicidade: «Não é suficiente receber afeição; a afeição recebida deve libertar a afeição que deve ser dada, e somente quando ambas existem em proporções iguais é que a afeição realiza as suas melhores possibilidades». <sup>106</sup>

Lord Gampopa,<sup>107</sup> a respeito do sofrimento no samsāra, expõe uma citação de Nāgārjuna sobre o nascimento como a causa de todo o sofrimento: «Samsara é descrito assim:

---

<sup>103</sup> Os seis reinos são: o reino dos seres do inferno, o reino dos espíritos/fantasmas famintos, o reino animal, o reino dos seres humanos, o reino dos semideuses e o reino divino.

<sup>104</sup> Luís Philippe Jorge, *O Desapego* (Porto: Publicações Maitreya, 2015), 59.

<sup>105</sup> Bertrand Russell, *A Conquista da Felicidade*, trad. José António Machado (Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2015), 135.

<sup>106</sup> Russell, *A Conquista da Felicidade*, 135.

<sup>107</sup> Dharma Lord Gampopa (1074-1153 d.C.) é o autor da obra *The Jewel Ornament of Liberation* que reúne os ensinamentos da prática budista. Discípulo de Milarepa, descende da linhagem Kadampa. Estabeleceu o budismo no Tibete.

não há bons renascimentos entre os deuses, humanos, seres infernais, espíritos famintos e animais. Compreendam que o nascimento é o causador de muitos sofrimentos».<sup>108</sup>

De facto, o ciclo das existências, representa a dimensão condicionada conhecida por coprodução condicionada ou origem interdependente, *pratītya-samutpāda*, que ilustra a nossa existência presa na ignorância e na cegueira, em relação à verdadeira natureza da realidade. Uma realidade distante da realidade substancial de um eu entendido como entidade individual, permanente e de todos os fenómenos com existência intrínseca, fontes de todo o sofrimento humano, tal como defende Nāgārjuna:

Quando a respeito de todas as coisas interiores e exteriores, as concepções de “eu” e de “meu” tiverem desaparecido, toda a avidez da existência cessará, com esta extinção, os nascimentos chegarão ao seu fim. Pela eliminação do karma e das manchas emocionais, seremos enfim libertos. O karma e as emoções derivam de concepções erróneas as quais provêm, por sua vez, de elaborações conceituais a respeito da existência intrínseca, que serão eliminadas pela visão da Vacuidade.<sup>109</sup>

É precisamente em termos filosóficos que o sofrimento é abordado na primeira nobre verdade, a nobre verdade do sofrimento. Assim, a primeira nobre verdade é a constatação do sofrimento, a segunda nobre verdade diz respeito à origem do sofrimento, a terceira à possibilidade de cessação do sofrimento e a quarta à via que conduz à cessação do sofrimento. As duas primeiras verdades correspondem ao aparecimento dos doze elos, as duas últimas, à dissolução dos doze elos e, conseqüentemente, à libertação. Existe sempre a inevitabilidade de contemplar os doze elos, ao lembrar as quatro nobres verdades na busca pelo fim do sofrimento.

### 3.3. O MECANISMO DO SOFRIMENTO

Vejamos agora a coprodução condicionada no contexto do sofrimento. O conjunto de processos físicos e mentais manifestados nos doze elos, é um conjunto de condições de sofrimento e basta conhecermos o primeiro elo, a ignorância, o oitavo, que corresponde ao desejo e o nono, ao apego, as três raízes do sofrimento, também conhecidas pelos três venenos.

---

<sup>108</sup> Gampopa, *The Jewel Ornament of Liberation. The Wish-fulfilling Gem of the Noble Teachings* (Boston: Snow Lion, 1998), 109.

<sup>109</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 166.

Foi uma forma, nas palavras do mestre Hsing Yün, que Buda utilizou habilmente para ensinar todos os seres sencientes a libertarem-se do sofrimento.<sup>110</sup>

Com efeito, é através da contemplação sequencial dos doze elos que nos libertamos do ciclo destrutivo que o sofrimento acarreta. Senão vejamos: ao contemplar a ignorância, o primeiro elo, constatamos em que medida esta afeta a nossa ação ou comportamento, o segundo elo. Por exemplo, se nos movermos por um sentimento de raiva, o nosso estado mental tornar-se-á confuso, afetando a nossa consciência individual, terceiro elo, e os processos mentais, quarto elo, ou seja, os cinco *skandhas* (em sânscrito),<sup>111</sup> que se dividem em forma, quinto elo, os seis sentidos (visão, audição, olfato, paladar, tato) e consciência mental, sexto elo. A percepção, a atividade ou consciência individual, que alteram as percepções do mundo, sétimo e oitavos elos, responsáveis pelos sentimentos de desejo e apego, correspondentes ao nono e décimo elos, que provocam existência (mais carma), décimo primeiro elo, levando ao envelhecimento e morte, o último elo.<sup>112</sup>

Nāgārjuna apresenta os doze elos através de dois processos: o primeiro, refere a forma como se produzem e, o segundo, a maneira como se eliminam. Por exemplo, descreve a origem da ignorância do seguinte modo: «Para o renascimento, (a pessoa) vendada pela ignorância, efetua as três formas de ação. Estes atos determinam o seu destino».<sup>113</sup> Quando a ignorância está ativa, os elos surgem. Pelo contrário quando a sabedoria age, os elos não despontam, uma vez que, as suas causas são incompletas e não se concretizam os três tipos de ação, ou carma. Os três tipos de ação são, o carma demeritório, que nos leva ao nascimento nos reinos inferiores, o carma meritório, nascimento como um ser humano ou um deus “Deva” no reino do desejo, e o carma inabalável, que impulsiona o nascimento nos reinos da forma e do informe. Nāgārjuna descreve assim o sofrimento causado pelo nascimento até à velhice e morte: «Tristeza e tormento são assuntos do nascimento. Assim retorna à existência esta massa de sofrimento exclusivo».<sup>114</sup>

As referências ao sofrimento surgem como resposta, uma vez mais, aos que acreditavam que o sofrimento surgia por ele próprio, como as escolas clássicas indianas não budistas, a

---

<sup>110</sup> Cf. Yün, *Conceitos Fundamentais do Budismo*, 63.

<sup>111</sup> Os cinco *skhandas* são cinco conjuntos de agregados ou grupos de apego em que se organiza a vida consciente dos seres vivos. Podemos também defini-los como os cinco grupos de fenómenos da personalidade.

<sup>112</sup> Cf. Yün, *Conceitos Fundamentais do Budismo*, 65-66.

<sup>113</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 246.

<sup>114</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 248.

escola Samkhya,<sup>115</sup> conhecida pelo objetivo principal filosófico de dissociar o espírito (*purusha*) da matéria (*prakriti*),<sup>116</sup> e a escola Vaisheshika,<sup>117</sup> defensora do Yoga como o responsável pela cessação do sofrimento.<sup>118</sup> Também os Jainistas,<sup>119</sup> pensavam que o sofrimento era criado ora por si só, ora por outra causa, e ainda os Charvakas,<sup>120</sup> que admitiam um sofrimento sem causa.<sup>121</sup>

### 3.4. O SOFRIMENTO E SUAS CAUSAS

Assim como o capítulo anteriormente citado, o décimo segundo capítulo do *Mūlamadhyamakakārikā* analisa também a questão do sofrimento e coloca de novo a dialética do pensamento sobre o sofrimento isolado, sem causas e do sofrimento derivado, ou seja, dependente de causas e condições, nomeadamente, os doze elos de origem interdependente.

Nāgārjuna considera que, pelo facto de assumir que o eu e o meu existem, o sofrimento desponta. Mas será que o sofrimento surge de forma independente, tem natureza própria, ou será que depende de causas e condições? Qual será a causa responsável pelo surgimento do sofrimento, que o filósofo intitula como os quatro modos do sofrimento interior: o eu, o outro, os dois em simultâneo, ou a não causa?

Em relação ao eu enquanto causa, o primeiro verso reforça a visão absurda das escolas clássicas indianas, que segundo Nāgārjuna, consideravam que o sofrimento existia porque existia um eu: «Alguns afirmam que o sofrimento é criado por si só, pelos outros, os dois em conjunto, ou surge sem causa; isso é absurdo».<sup>122</sup> Continua o seu raciocínio paradoxal para argumentar a inexistência de um eu no quarto verso: «Se o sofrimento é criado pela pessoa, quem é essa pessoa separada do sofrimento que criou o sofrimento?».<sup>123</sup>

---

<sup>115</sup> Sistema ortodoxo da filosofia indiana ateuista fundada por Kapila-Prakirti. As escolas pré-clássicas do Samkhya desenvolveram-se entre 500 e 200 a.C.

<sup>116</sup> Cf. Mircéa Eliade, *Patañjali e o yoga*, trad. Elsa Castro Neves (Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2000), 18.

<sup>117</sup> Mais um dos seis sistemas filosóficos, conhecidos por darshana, do hinduísmo, fundado por Kanāda, entre 200 a.C. e 100 d.C., que defendia a libertação através da compreensão racional das categorias da existência. As seis darshanas seriam: Vedanta, Yoga, Samkhya, Mimansa, Nyāya e Vaisheshika.

<sup>118</sup> Georg Feuerstein, *Enciclopédia de Yoga*, trad. Sônia Dantas Café (São Paulo: Editora Pensamento, 2005), 246.

<sup>119</sup> Tradição espiritual fundada por Vardhamāna Mahāvīra, em meados do primeiro milénio a.C., que influenciou os aspetos éticos do yoga, sobretudo a não-violência (ahimsa).

<sup>120</sup> Escola fundada por Brihaspati por volta de 600 a.C. que acreditava unicamente na matéria.

<sup>121</sup> Cf. Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 120.

<sup>122</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 120.

<sup>123</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 121.

Se, por um lado, Nāgārjuna, rejeita a ideia de que o sofrimento não é criado por ele próprio, por outro lado, refere que o sofrimento da pessoa, não pode ser criado por essa mesma pessoa, separada desse sofrimento. Portanto, essa pessoa que criou o sofrimento, de facto, não existe. Segundo Nāgārjuna, o sofrimento não existe porque não há realmente ninguém para sofrer.

A complexidade aumenta no quinto, sexto e sétimos versos: «Se o sofrimento aparece de facto de uma outra pessoa, como existirá era pessoa separada do sofrimento que afeta o sofrimento criado por uma outra?». <sup>124</sup> Subentende-se neste último verso, a presença de duas pessoas no seu pensamento filosófico, a humana e a divina, tal como o próprio nos indica no sétimo verso: «Porque o sofrimento criado pela própria pessoa não é estabelecido, como será este o feito de uma outra? Pois, o sofrimento criado por uma outra pessoa, seria o feito dessa outra». <sup>125</sup>

A dialética negativa de Nāgārjuna prossegue sobre as restantes causas do sofrimento, o outro, os dois (o eu e o outro) e a não causa. O oitavo, nono e décimo versos, são exemplo disso: «Em primeiro lugar, não há sofrimento criado por si mesmo porque este não se pode criar sozinho; se um outro sofrimento não se cria sozinho, como seria criado por outra coisa?». <sup>126</sup> E acrescenta: «Se ele foi criado individualmente, o sofrimento seria criado pelos dois; nem criado por si mesmo nem criado por outros, ou ter-se-ia um sofrimento sem causa?». <sup>127</sup> Termina a sua análise com uma argumentação motivada pelas outras coisas: «O sofrimento não está sozinho inexistente segundo os quatro modos; as coisas exteriores igualmente não existem a não ser segundo os quatro modos». <sup>128</sup>

É intenção do autor realçar, neste último verso, que o sofrimento interior não é o único que se encontra sozinho de forma inexistente, segundo as quatro formas, ou seja, o eu, os outros, os dois ou sem causa. Do mesmo modo, todas as outras coisas exteriores, por exemplo, um mero objeto, também só existem como meras hipóteses, ou seja, o continuum do ser sofredor existe, mas aquele que sente o sofrimento nunca é estabelecido, perpetuando o ciclo da sua dialética da negação da negação.

---

<sup>124</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 122.

<sup>125</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 122.

<sup>126</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 123.

<sup>127</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 123.

<sup>128</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 123.

Em síntese, na perspectiva de Nāgārjuna, o sofrimento não existe porque não há ninguém para sofrer; o sofrimento não existe porque não vem de parte alguma e não vai para sítio algum; o sofrimento, porque não emerge de forma independente, também não cessa; o que sofre, o eu, e o sofrimento que experiencia, não podem ser a mesma coisa e também não podem ser coisas diferentes (se fossem a mesma coisa, o eu estaria sempre a sofrer e se fossem diferentes, existiriam em sítios diferentes, sem ligação entre eles). Não podem ser o mesmo e não podem ser diferentes e como não há outra possibilidade de como poderiam ser, não existem na realidade; o sofrimento não existe porque as causas não existem, como as de um sofrimento futuro, por exemplo, as causas não existem porque estão no futuro; se o sofrimento existisse na realidade, haveria sinais e não há sinais, porque o sofrimento não existe de forma inerente ou independente, só aparece mediante o aparecimento de certas causas e condições.

Segundo o professor Khenpo Tsultrim Gyamtso,<sup>129</sup> um bom exemplo para entender esta dialética da negação de Nāgārjuna é o da experiência do sofrimento no momento mais tardio do dia, ao deitar. Nesse momento, antes de adormecer, estamos em sofrimento, mas durante o sono, não sofremos e ao acordar apenas voltamos a sofrer, quando nos lembramos desse sentimento, nunca antes. Segundo este mestre, o sofrimento existe apenas como pensamento, nada mais.<sup>130</sup>

Não nos esqueçamos, de igual forma, e interligado ao que acabámos de mencionar, a questão da impermanência, que diz respeito a todos os fenómenos. Até mesmo o indivíduo é constituído por um fluxo incessante de processos físicos e mentais que mudam constantemente. Acreditar que, a este conjunto de fatores corresponde uma substância, ou seja, algo permanente, não é reconhecer a natureza vazia e impermanente da realidade, o que provoca, com toda a certeza, o aumento do sofrimento. Talvez, e seguindo a linha de raciocínio do brilhante filósofo Raimon Panikkar, se nos desviássemos de um padrão rígido de pensamento, que julga conhecer a diferença entre o certo e o errado ou a vida e a morte, ser-nos-ia possível perceber a mutabilidade de todo e qualquer fenómeno (e a sua impermanência) de uma perspectiva cósmica, natural. Assim, todo o nosso sofrimento se dissiparia.<sup>131</sup>

---

<sup>129</sup> Khenpo Tsultrim Gyamtso, mestre iogue da escola Kagyu do budismo tibetano, doutorado em estudos budistas, nascido em 1934, viveu uma vida ascética e empreendeu retiros solitários em cavernas. É o professor principal do *Dzogchen Ponlop Rinpoche* (centro de estudos superiores budistas).

<sup>130</sup> Khenpo Tsultrim Gyamtso. *The Sun of Wisdom. Teachings on the Noble Nagarjuna's Fundamental Wisdom of the Middle Way* (Boston: Shambala. Boston & London: 2003), 78.

<sup>131</sup> Cf. Raimon Panikkar, *The intra-religious dialogue* (New Jersey: Paulist Press, 1999), 39-40.

### 3.5. AS QUATRO NOBRES VERDADES OU REALIDADES E O NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO

As quatro nobres verdades propostas por Buda, onde o tema do sofrimento e da insatisfação é primordial, são: a nobre verdade do sofrimento (skt. *dukkha*), a nobre verdade da origem do sofrimento (skt. *dukkha-samudaya*), a nobre verdade da extinção do sofrimento (skt. *dukkha-nirodha*) e o óctuplo caminho, a nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento (skt. *dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā*). As quatro nobres verdades foram dadas a conhecer por Buda no *Sermão de Bénarès*<sup>132</sup> aos seus cinco primeiros discípulos, Konḍañña, Bhaddiya, Vappa, Mahānāma e Assajī.

Karl Jaspers descreve assim a exposição das quatro nobres verdades:

Esta é a verdade do sofrimento: nascimento é sofrimento, velhice é sofrimento, doença é sofrimento, estar unido com desgosto é sofrimento, estar separado da vida é sofrimento, não alcançar o que se ambiciona é sofrimento. Esta é a verdade da origem do sofrimento: ele é sede que reconduz à reencarnação, acompanhada pela alegria e pelo desejo, a sede de gozo, a sede de mudança, a sede de transitoriedade. Esta é a verdade da superação do sofrimento: a superação desta sede por meio de uma absoluta aniquilação do desejo, deixá-lo soltar-se de nós, despojarmo-nos dele, libertarmo-nos dele, não lhe consentirmos qualquer lugar. Esta é a verdade do caminho para a superação do sofrimento: ele é a nobre via em oito partes, o que significa: a fé justa, a palavra justa, a ação justa, a vida justa, a ambição justa, o pensamento justo, a concentração justa.<sup>133</sup>

Ocupar-nos-emos destas quatro nobres verdades, dado que, na opinião de grandes intérpretes, estas quatro nobres verdades (nobres devido à sua definição de justiça e pureza no sentido filosófico e religioso, sem qualquer conotação racial), e mais precisamente a última, o caminho óctuplo, constituem o itinerário a seguir para a eliminação do sofrimento.<sup>134</sup>

As quatro nobres verdades são de suma importância para a nossa libertação ou iluminação sob o ponto de vista de Nāgarjunā: «A libertação depende unicamente de vós e de

---

<sup>132</sup> O Sermão de Bénarès, foi o primeiro sermão de Buda, conhecido por *Dhamma-cakkappavattana-sutta*, designado por “*A Primeira Volta da Roda do Dharma*”, expressão surgida no final do século III d.C. no Lalitavistara. Simbolicamente, a roda é o disco solar que ilumina o mundo, representa o dharma, e Buda, a luz do mundo que brilha para todos os seres.

<sup>133</sup> Karl Jaspers, *Os Mestres da Humanidade. Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*, 75.

<sup>134</sup> Cf. por exemplo, a opinião de Wijayaratna, *Sermons du Bouddha*, (Paris: Éditions du Seuil, 2006), 91-92.

mais ninguém, nenhum amigo pode ajudar. Por esse motivo esforcem-se nas quatro nobres verdades com estudo, disciplina e concentração».<sup>135</sup>

### 3.5.1. PRIMEIRA NOBRE VERDADE

A primeira nobre verdade é o reconhecimento do sofrimento.

A vida é sofrimento. Se por um lado, esta visão lança uma nuvem de pessimismo sobre a concepção da vida em geral, por outro lado, alerta-nos para o facto de que se tudo é reconhecido como impermanente, também o sofrimento deve ter esse mesmo reconhecimento. Logo, os ensinamentos de Buda não podem ser qualificados como pessimistas, mas como realistas: «a realidade não é julgada nem boa nem má, mas impermanente, quer no bem, quer no mal.»<sup>136</sup> Nos sutras budistas, o sofrimento é descrito de diferentes formas, referem-se como os dois sofrimentos, «...a maneira mais básica de compreender o sofrimento.»<sup>137</sup> mas referem-se também os três sofrimentos e os oito sofrimentos.

Mais concretamente, Hsing Yün esquematiza os dois tipos de sofrimento em interno e externo. Os internos fazem parte de nós, como dor física, ciúme, ansiedade, raiva, suspeita, medo. Os externos, chegam até nós precisamente do exterior, por exemplo, o frio, as guerras, as catástrofes naturais, o vento, a seca, os crimes. Já os três tipos de sofrimento são baseados nas qualidades do sofrimento e não na sua origem, ou seja, o sofrimento inerente ao simples facto de estarmos vivos, o sofrimento latente, que está presente nos momentos menos bons do envelhecimento e morte, por exemplo, e o sofrimento ativo, causado pela impermanência dos fenómenos, que nos provoca ansiedade e medo. Tudo está em constante mutação na nossa vida. Por sua vez, os oito sofrimentos são descritos, segundo Yün, com base no que os define. São eles: o nascimento, o envelhecimento, a doença, a morte, a perda de um amor, o ser odiado, o desejo não realizado e os cinco *skandhas* (os cinco agregados, ou seja, os cinco elementos que compõem um ser humano: forma, sentimento, percepção, formações mentais e consciência).<sup>138</sup>

---

<sup>135</sup> Nagarjuna, *Letter to a Friend*, 47.

<sup>136</sup> Giangiorgio Pasqualotto, *Dez lições sobre o budismo*, 21.

<sup>137</sup> Yün, *Budismo. Significados Profundos*, trad. BLIA Portugal (Sintra: Zéfiro, 2012), 34.

<sup>138</sup> Cf. Yün, *Budismo. Significados Profundos*, 34-35.

### 3.5.2. SEGUNDA NOBRE VERDADE

A segunda das quatro nobres verdades é a origem de *dukkha*.

A ignorância, o ódio e o desejo ou apego, são conhecidos como os três venenos, ou as três fontes de ilusão. Simbolicamente, no centro da gravura tibetana, conhecida por *bhavachakra*,<sup>139</sup> os três venenos são representados por três animais: o porco, que representa a ignorância, a serpente, o ódio e o galo, o desejo.<sup>140</sup> Paulo Borges refere, brilhantemente, a origem do sofrimento, começando pelo desejo (skt. *rāga*) ou sede (skt. *trsnā*): «...é um sentimento de incompletude e carência e a busca ansiosa de uma certa ideia de felicidade, entendida como a gratificação ou a simples preservação de um eu substancial e separado, existente em si e por si, ou ainda como a extinção de si ou da sensibilidade...». E terminando no ódio e na ignorância: «É, todavia, nesta busca que reside o mais profundo mal-estar, é nisso que consiste o *correr mal da vida (dukkha)*, como consequência trágica não da natureza da realidade, mas da ignorância da sua natureza plena e profunda, que é a verdadeira raiz do sofrimento e a doença radical».<sup>141</sup> De igual forma, Bertrand Russell afirma que, na opinião de Schopenhauer, a intensidade da vontade (semelhante à intensidade do desejo) é a causa do sofrimento: «A causa do sofrimento é a intensidade da vontade; quanto menos exercermos a vontade, menos sofreremos».<sup>142</sup> A este respeito, Pema Chödrön defende: «...a verdadeira transformação acontece quando largamos mão do nosso apego e damos aquilo que pensamos não poder dar. Aquilo que fazemos ao nível exterior tem o poder de dissolver padrões de apego profundamente enraizado em nós».<sup>143</sup>

### 3.5.3. TERCEIRA NOBRE VERDADE

A terceira nobre verdade é a verdade da cessação do sofrimento.

A cessação do sofrimento encontra-se associada à ideia do nirvāna. Na opinião de Pasqualotto, nirvāna definido como a extinção do desejo, do ódio, da ilusão, pode aproximar-

---

<sup>139</sup> É uma pintura que representa a roda da vida. Ilustra o ensinamento budista sobre a existência condicionada e o mecanismo que a rege. São colocadas, tradicionalmente, na varanda dos templos e continuam em vigor no budismo tibetano.

<sup>140</sup> Nicoletta Celli, *Dicionário das Religiões. Budismo II*, 68.

<sup>141</sup> Borges, *O Sorriso de Buda*, 49.

<sup>142</sup> Bertrand Russell, *História da Filosofia Ocidental*, trad. Vieira de Almeida (Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2017), 618.

<sup>143</sup> Pema Chödrön, *Quando tudo se desfaz. Palavras de coragem para tempos difíceis*, trad. Maria Augusta Júdice (Alfragide: Leya, 2017), 115.

se do termo *galēnē* utilizado por Epicuro<sup>144</sup> no pensamento ocidental, por se aproximar ao estado de tranquilidade devido à ausência de paixões.<sup>145</sup> Este estado encontra-se para além da cobiça, ira, ignorância e sofrimento e pode ser atingido ainda nesta vida: «Buda proclamou a possibilidade de o obter *nesta mesma vida*, se e na medida em que se empreende, com determinação e constância, o caminho que conduz à cessação de *dukkha (dukkha-nirodha)*». <sup>146</sup> De igual forma, Thich Nhat Hanh afirma: «Paz, liberdade e felicidade podem ser encontradas aqui, nesta mesma vida, se conseguirmos aprender a arte de lidar com o sofrimento». <sup>147</sup>

#### 3.5.4. QUARTA NOBRE VERDADE

A quarta nobre verdade é o que nos conduz à cessação do sofrimento, através do conhecimento da superação das suas causas.

O caminho é designado por “Nobre Caminho Óctuplo” (skt. *ariya attangika magga*), representado pela imagem da roda de oito raios. A cada raio corresponde uma qualidade a seguir de forma a alcançar a iluminação.

Nesta linha de pensamento, Nyanatiloka, enumera com precisão os oito fatores responsáveis pela eliminação do sofrimento, igualmente conhecido por “A via do Meio” (skt. *majjhimā paṭipadā*). São eles: o entendimento correto, por exemplo, o perfeito entendimento das quatro nobres verdades; o pensamento correto, livre de luxúria, má-fé ou crueldade; a palavra correta, evitando as palavras mentirosas, intriguistas, rudes ou presunçosas; a ação correta, na completa abstenção de ações como matar, roubar ou manter uma conduta sexual imprópria; o meio ou sustento de vida correto; o empenho correto, a consciência correta; e, por último, a concentração correta. <sup>148</sup>

Nāgarjunā expõe com muita propriedade algumas das oito qualidades nas obras *Rajaparikatharatnavali (Grinalda Preciosa)* e *Suḥṛllekhā (Carta ao Amigo)*. Vejamos, a título de exemplo, as seguintes:

---

<sup>144</sup> Filósofo grego (341-270 a.C.) fundador da escola epicurista, hedonista, defendia que só o prazer era bom em si. Fez a distinção entre dois tipos de prazer: o que resulta do estado harmonioso subjacente do corpo ou da mente (prazeres catemáticos) e o que resulta das alterações dos estados ou atividades do corpo ou da mente (prazeres cinéticos). Dividiu a filosofia em três partes: ética, física e canónica.

<sup>145</sup> Cf. Pasqualotto, *Dez lições sobre o budismo*, 26.

<sup>146</sup> Pasqualotto, *Dez lições sobre o budismo*, 27.

<sup>147</sup> Hanh, *A Arte de viver*, 184.

<sup>148</sup> Cf. Nyanatiloka. *A Palavra Do Buddha*, trad. Bhikkhu Dhammiko (Porto: Publicações Maitreya, 2010), 53-54.

- a) a palavra correta: «Ó resoluto, se palavras verdadeiras são ditas sem raiva, serão aceites como adequadas, tanto quanto a água é adequada para o banho».<sup>149</sup> E «Três tipos de discurso são usados pela humanidade e Buda assim os descreveu: doces, como mel; verdadeiros, como flores; sujos, como os discursos impróprios – estes últimos evitem»;<sup>150</sup>
- b) o entendimento ou visão corretos: «Intenção dotada de desejo constitui um querer. Ajudar os outros motivados pelo desejo. Deixar-se levar por intenções nocivas implica que se deseje prejudicar os outros»;<sup>151</sup>
- c) a concentração e empenhos corretos: «Todos sabem que a motivação determina as práticas e que a mente é a mais importante. Como poderia o sofrimento não ser útil àquele que dá assistência com a motivação de ajudar os outros?»;<sup>152</sup>
- d) a ação correta: «Se não fizerdes contribuições de riqueza obtida por dádivas anteriores, devido a vossa ingratidão e apego não obtereis riqueza no futuro»;<sup>153</sup>
- e) a consciência e a concentração corretas: «Tu que conheces o mundo, com ganhos e perdas, felicidade e sofrimento, palavras dóceis e agressivas, elogio ou culpa – estas oito preocupações mundanas – observem-nas de igual forma e não distraiam a nossa mente»;<sup>154</sup>
- f) E, por último, a reunião de vários elementos a seguir: «Com fé, diligência, meditação, concentração, sabedoria, as cinco reunidas, devem alcançar os reinos superiores: como “poderes” estas “forças” conduzem-no ao auge».<sup>155</sup>

Para Giangiorgio Pasqualotto, o “Nobre Caminho Óctuplo” também reúne qualidades a cultivar, de acordo com cada fator:

- a) visão correta (skt. *sammā ditthi*), é ter o conhecimento das quatro nobres verdades e da realidade insubstancial e impermanente;

---

<sup>149</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acedido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 36.

<sup>150</sup> Nagarjuna, *Letter to a Friend*, 33.

<sup>151</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acedido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 49.

<sup>152</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», 43.

<sup>153</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», 36.

<sup>154</sup> Nagarjuna, *Letter to a Friend*, 39.

<sup>155</sup> Nagarjuna, *Letter to a Friend*, 45.

- b) intenção correta (skt. *sammā sankappa*): «...em relação à renúncia, à benevolência e à inocência entendida como vontade de não prejudicar os outros seres vivos»;<sup>156</sup>
- c) palavra correta (skt. *sammā vācā*), é a renúncia à mentira e à maledicência;
- d) ação correta (skt. *sammā kammanta*), manifesta-se em não matar e abster-se do consumo de substâncias inebriantes;
- e) comportamento correto (skt. *sammā ājīva*), serão todas as atividades que evitem prejudicar outros seres vivos;
- f) esforço correto (skt. *sammā vāyāma*): promove «...os aspectos positivos do kamma herdado»;<sup>157</sup>
- g) atenção correta (skt. *sammā sati*), deve ser refletida no nosso corpo, sensações, pensamentos e objetos do pensamento; e, por último,
- h) concentração correta (skt. *sammā samadhi*) passa pela prática meditativa (skt. *dhyāna*).

Podemos agrupar os oito aspetos do “Nobre Caminho Óctuplo” em três divisões: a primeira, na disciplina ética (skt. *sīla*) que reúne o discurso, a ação e o modo de vida corretos, a segunda, na concentração (skt. *samadhi*), onde incluímos o esforço, atenção e concentração, e, a terceira, na sabedoria (skt. *paññā*), que abrange a visão e a intenção. Neste contexto, Hsing Yün divide, de forma semelhante, os três grupos em moralidade, crença e sabedoria: «O Nobre Caminho Óctuplo fundamenta-se em moralidade, crença e sabedoria, sendo o guia perfeito para os ensinamentos do Buda. A prática diligente desse caminho leva, em última instância, à iluminação perfeita».<sup>158</sup>

As duas últimas nobres verdades, ou seja, a verdade da cessação do sofrimento e do caminho a seguir para a sua cessação, são consideradas as principais responsáveis pelo fim do sofrimento. Nesse sentido, Nāgārjuna evidenciou-as no vigésimo quarto capítulo do *Mūlamadhyamakakārikā*, intitulado “A análise das verdades superiores”, ao afirmar que, quem consegue visualizar a coprodução condicionada, na emergência dos doze elos, é, igualmente, capaz de detetar as quatro nobres verdades, ou seja, a verdade do sofrimento, a origem, a cessação e a via, o caminho óctuplo.<sup>159</sup> É precisamente nesse capítulo que Nāgārjuna tenta responder aos que afirmavam que as quatro nobres verdades eram vazias, dado que tudo era

---

<sup>156</sup> Pasqualotto, *Dez lições sobre o budismo*, 27.

<sup>157</sup> Pasqualotto, *Dez lições sobre o budismo*, 28.

<sup>158</sup> Yün, *Budismo. Significados Profundos*, 81.

<sup>159</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 219.

vazio: «Se tudo é vazio, não existe aparição ou destruição, e assim, para vós, as quatro verdades superiores não existem».<sup>160</sup>

Contudo, não podemos deixar de mencionar que, apesar da relevância das quatro nobres verdades presentes no pensamento budista, existe uma separação clara entre a verdade relativa e a verdade última, como já referimos. As quatro verdades equivalem à natureza convencional ou relativa, ao passo que, a compreensão da vacuidade das mesmas, corresponde à verdade última ou absoluta. Nāgārjuna apresenta assim a solução: «O ensinamento da Doutrina para os despertados apoia-se perfeitamente nas duas verdades: a verdade relativa do mundo e a verdade última».<sup>161</sup> E prossegue: «Os que não compreendem a diferença entre as duas verdades não compreendem a intensidade da Doutrina do Desperto».<sup>162</sup>

---

<sup>160</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 219.

<sup>161</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 222.

<sup>162</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 222.

## CAPÍTULO 4 - LIGAÇÃO ENTRE VACUIDADE E SOFRIMENTO

«Uma vez cessada a ignorância, os componentes não existem mais. A cessação da ignorância (repousa) sobre a meditação guiada pelo conhecimento».<sup>163</sup>

### 4.1. A EXPLICAÇÃO CAUSAL DO SOFRIMENTO

De um ponto de vista *nāgārjuniano*, a solução para a problemática acima apresentada, formula-se do seguinte modo: se o mundo dos fenómenos surge vazio de essência própria, também o sofrimento é vazio de essência inerente, ou seja, quando a ignorância cessa, quebra-se a cadeia dos doze elos e o sofrimento termina. Por outras palavras, quando a verdadeira natureza dos fenómenos é bem entendida, cessa o apego e a aversão e a nossa consciência torna-se clara e lúcida. Todos os fenómenos tornam-se similares ao nirvāna, pois, todos eles são vazios de existência própria.

A este respeito, o filósofo A.C. Grayling esclarece, de forma exemplar, a ligação entre vazio e sofrimento:

As coisas que consideramos reais na experiência que temos delas são meras convenções sem substância. Compreendo que são vazias, sem significado, insubstanciais, um mero fluxo de nada, é ver que não merecem o desejo ou ânsia que temos por elas. Enquanto pensarmos que são substanciais, ignoramos a sua verdadeira natureza, e é por isso que surge o sofrimento.<sup>164</sup>

Na perspetiva de Nāgārjuna, se as coisas vazias não existem, também não existe a necessidade de pretender alcançar o que pode ser alcançável, até mesmo o fim do sofrimento. A dialética da negação da negação aplicada ao vazio, pode ser aplicada da mesma forma ao sofrimento, pois se o aparecimento e cessação do sofrimento não existe, também não haverá nenhum caminho que leve à anulação do sofrimento.

Com efeito, as duas últimas verdades, a cessação e o caminho para o fim do sofrimento, promovem a dissolução dos doze elos, deslumbrando a libertação.

A ignorância encontra-se dependente da ideia da existência inerente de todos os fenómenos e a sabedoria é compreender a vacuidade, ou seja, a não existência inerente dos

---

<sup>163</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 249.

<sup>164</sup> A. C. Grayling, *Uma História da Filosofia*, trad. Desidério Murcho (Lisboa: Edição 70, Lda., 2020), 601.

fenómenos: «A verdade absoluta de todos os fenómenos é assim a sua vacuidade, ou seja, a sua ausência de existência própria e autónoma».<sup>165</sup>

É, sem dúvida, a ignorância que nos coloca na rota do vazio e do sofrimento, e a compreensão da vacuidade, segundo Dalai Lama, cessa o ciclo das «projeções conceptuais,<sup>166</sup> ou seja, o ciclo em que a mente se «apega à existência inerente dos fenómenos».<sup>167</sup> A visão extremada dos fenómenos como independentes e autossuficientes, leva ao apego e à aversão pelos objetos/fenómenos que roubam a paz e direcionam ao sofrimento. Na opinião de David Ron Komito, é apenas pela destruição desta imagem que se torna possível alcançar o nirvāna: «Compreender a não-existência inerente das coisas significa ver a realidade, o que elimina a ignorância sobre a realidade das coisas».<sup>168</sup>

Nāgārjuna resume o seu pensamento sobre esta problemática, na medida em que sugere que aqueles que conseguem ver o verdadeiro significado da vacuidade na coprodução, conseguem compreender a verdadeira natureza do sofrimento e, dessa forma, seguem de forma coerente o ensinamento das quatro nobres verdades: «Quem vê a originação interdependente vê o sofrimento, a sua origem e cessação e o caminho».<sup>169</sup> Sem a correta compreensão das quatro nobres realidades, a prisão dos nossos padrões mentais condicionados prolongar-se-á, bem como o sofrimento.

Aprofundando esta mesma questão, Nāgārjuna, segundo a interpretação do autor David R. Komito, reforça, igualmente, os fenómenos e ações enquanto vazios, e a impossibilidade de alcançar o nirvāna (anulando o sofrimento), como resposta aos seus oponentes sobre a existência real das coisas:

Quando as ações não têm existência inerente, não há pessoas para as executar. Como ambos não existem, os resultados também não surgem. Quando não há resultados, também não há ninguém para experienciar esses resultados de forma psicológica e mental. Devido a essa razão, as ações não existem por inerência, portanto, todos os fenómenos são vazios de existência própria.<sup>170</sup>

E prossegue o seu raciocínio quanto à questão do sofrimento:

---

<sup>165</sup> Borges, *Descobrir Buda*, 28.

<sup>166</sup> Dalai Lama, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*, 92.

<sup>167</sup> Dalai Lama, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*, 93.

<sup>168</sup> David Ron Komito, *Nagarjuna's "Seventy Stanzas"* (New York: Snow Lion Publications, 1987), 74.

<sup>169</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 233.

<sup>170</sup> Komito, *Nagarjuna's "Seventy Stanzas"*, 88-89.

Se as ações tivessem existência própria, então seriam permanentes. Mas se as ações fossem permanentes, então não dependeriam das pessoas, e dado não existir pessoas para as executar, logo, as ações não poderiam existir. Nesse caso, o nirvana não poderia ser alcançado. Se as ações não existem, que por meros termos e conceitos, então o resultado do seu amadurecimento, como a felicidade e o sofrimento, não pode surgir.<sup>171</sup>

Podemos compreender claramente o alcance da problemática da vacuidade, e a sua relação com o sofrimento (e respetiva solução) quando Nāgārjuna, citado por J. Garfield, se refere a Buda, o desperto: «Qualquer que seja a essência do Tathagata, essa é a essência do mundo. O Tathagata não tem essência. O mundo é sem essência».<sup>172</sup>

#### 4.2. AS SEIS PĀRAMITĀS E O CAMINHO DO BODHISATTVA NO BUDISMO MAHĀYĀNA

O caminho que Nāgārjuna (e o budismo Mahāyāna) propõe para a resolução da problemática do vazio-sofrimento surge também exposto nas suas obras *Suḥṛllekhā*<sup>173</sup> (*Carta a um Amigo*) e *Rajaparikatharatnavali*<sup>174</sup> (*A Grinalda Preciosa*). Nāgārjuna aconselha o rei *Udayibhadra*,<sup>175</sup> a seguir uma determinada conduta ética, que o libertaria do seu ego e ajudá-lo-ia a aceitar a realidade tal como ela é, vazia de existência própria, interdependente e impermanente. Em forma de versos, o filósofo incentiva o seu amigo a seguir seis ações virtuosas denominadas por pāramitās,<sup>176</sup> do sânscrito «aquele que alcançou a outra margem»,<sup>177</sup> que o conduzirão à iluminação e à saída de uma mente egocêntrica, cessando desta forma, o sofrimento.

---

<sup>171</sup> Komito, *Nagarjuna's "Seventy Stanzas"*, 89-90.

<sup>172</sup> Jay L. Garfield, *The Fundamental Wisdom of The Middle Way. Nagarjuna's Mūlamadhyamakakārikā* (Oxford University Press: Oxford. 1995), 281.

<sup>173</sup> Obra escrita em verso por Nāgārjuna, destinada ao rei e amigo, *Surabhibhadra*. A carta (skt. *lekha*) expõe assuntos relacionados com a moral e exorta a seguir a doutrina *Mahāyāna*. Foram objeto de estudo no nosso trabalho, duas versões da mesma carta de Nāgārjuna, uma com comentários de Kyabje Kangyur, *Letter to a Friend*, traduzida pela Padmakara Translation Group e outra obra, *The Suḥṛllekha – Letter from a Friend*, traduzida e comentada por Bhikshu Dharmamitra.

<sup>174</sup> Outra obra dirigida ao rei da dinastia Satavahana, na qual o filósofo explica os caminhos para a iluminação com exemplos práticos que ainda se revelam atuais e esclarecedores da verdadeira natureza da realidade. A versão consultada para o trabalho foi traduzida por Duilio Colombini da versão inglesa de Jeffrey Hopkins e Anne Klein para o uso exclusivo nos ensinamentos de S.S. o Dalai Lama em outubro de 2019 em Dharamsala, Índia.

<sup>175</sup> Conhecido como rei Gautamiputra Shatakarni da dinastia Shatavahana. A dinastia ficou conhecida do ano 230 a.C. até cerca de 220 d.C. por estabelecer a paz no país, resistindo aos ataques estrangeiros após o declínio do império Máuria.

<sup>176</sup> As pāramitās são práticas efetuadas pelo bodhisattva com o objetivo de alcançar a iluminação.

<sup>177</sup> Yün, *Ser Bom*, trad. Pedro Póvoa (Amadora:20/20 Editora, 2017), 200.

Com efeito, a prática das seis perfeições, pāramitās, conduzir-nos-ão, para além do oceano da existência cíclica, a um estado em que os obstáculos, as atitudes e emoções perturbadoras da iluminação/libertação e do conhecimento da vacuidade de todos os fenómenos serão completamente erradicados, tal como se pode ler em *Suḥṛllekhā*: «Generosidade e disciplina, paciência, diligência, concentração, que conhecem assim a sabedoria, estas perfeições imensuráveis, são responsáveis pelo seu crescimento, e incitam-no a ser um conquistador que atravessou a mar do samsara». <sup>178</sup>

Analisaremos nos seus aspetos essenciais as seis perfeições descritas pelo autor: generosidade, disciplina, paciência, diligência, concentração e sabedoria. Em termos gerais, podemos definir a generosidade como um compromisso em forma de veneração (devendo ser assumido por todos nós); a disciplina como uma compreensão e prática de alguns preceitos (não roubar, não prejudicar nenhum ser senciente, não ficar com nada que não nos pertença, não usar acessórios que exibam vaidade, etc...); a paciência como ações que sugerem a remoção da raiva, do ressentimento, de um vocabulário rude, agressivo, entre outras; a diligência, como ações aplicadas de forma constante e firme para converter as características malignas da nossa personalidade em características benignas; a concentração, como o poder da mente face às distrações exteriores, que nos impedem de ultrapassar o sofrimento rumo à iluminação; e, finalmente, a sabedoria, como a mais importante de todas, uma vez que, as cinco anteriores só encontram o seu caminho graças à sua ajuda.

#### 4.2.1. GENEROSIDADE

Grande Rei, agora compreende as falhas, problemas e os vários sofrimentos no ciclo dos nascimentos e morte. Deve assim cultivar uma bondade que transcenda o mundo com urgência, tal como quem tem sede procura água ou usa um turbante para apagar o fogo. Se alguém for vigoroso em cortar com o curso dos reinos da existência, isto, juntamente com todas as formas de bondade, é a forma mais inigualável. <sup>179</sup>

Neste octogésimo sétimo verso da *Carta ao Amigo*, a primeira pāramitā, generosidade (skt. *dāna*, *dāna-pāramitā*), é abordada como um dos caminhos a percorrer de forma a quebrar o ciclo de sofrimento dos reinos da existência rumo ao nirvāna. C. W. Huntington, JR., a

---

<sup>178</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, trad. Padmakara Translation Group (Ithaca: Snow Lion Publications, 2005), 29.

<sup>179</sup> Nagarjuna, *The Suḥṛllekha. Letter from a friend*, trad. Bhikshu Dharmamitra (Seattle: Kalavinka Press, 2005-2008), 51.

respeito da primeira virtude, descreve-a, para além de ser a primeira que inicia o caminho do *bodhisattva*, como a habilidade de dar tudo aquilo que possa ser dado livremente e sem ressentimentos, a par de uma simpatia para com aqueles que se encontram em necessidade e a sofrer.<sup>180</sup> Para argumentar o seu pensamento, cita a célebre obra do filósofo e poeta da escola Prāsaṅgika-mādhyamika, Śāntideva,<sup>181</sup> a *Bodhicaryāvatāra*,<sup>182</sup> que acentua, para o desenvolvimento da primeira perfeição, o desejo de doarmos tudo o que possuímos incluindo o nosso corpo: «No início o Desperto direciona a dádiva de vegetais e por aí fora, mas eventualmente ele influencia a pessoa em sacrificar a sua própria carne».<sup>183</sup>

Pela prática efetiva da primeira virtude, ativamos um impulso de renúncia à escravidão, quer de ideias quer de objetos que, reforçado pela ação da última pāramitā, a sabedoria, nos conduz ao caminho da libertação. Um caminho de desapego à verdadeira natureza de todos os fenómenos, uma natureza vazia de existência ou essência própria: «A generosidade significa ação no mundo em consonância com a sabedoria, e ação e pensamento que estão em harmonia com o conceito do vazio».<sup>184</sup>

A este propósito, o mestre Hsing Yün expõe e resume a relação entre vacuidade e generosidade com o recurso ao seguinte sutra:<sup>185</sup> «Quando um bodhisattva é generoso, tem noção de que o dador, a dádiva e o destinatário da dádiva são completamente vazios. As suas contemplações levam-no além de todas as obstruções, toda a ganância e todas as profanações. É a chamada “*Generosidade Realizada*” do bodhisattva».<sup>186</sup>

É relevante observar algumas ideias que ainda hoje nos auxiliam a tomar ações rumo à eliminação ou atenuação do sofrimento com a prática da generosidade: «Aqueles que mostram respeito aos seus pais, a um Brahma ou um Mestre será ligado; por venerá-los, ganharão

---

<sup>180</sup> Cf. C. W. Huntington, JR., *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika* (Honolulu: University of Hawaii Press, 1989), 69.

<sup>181</sup> Filósofo e poeta indiano do século VII-VIII d.C., seguidor de Chandrakirti (século VII) que pertenceu à escola fundada por Nāgārjuna surpreendeu os monges do mosteiro de Nālanda com o seu famoso poema sobre a prática do bodhicitta, o *Bodhicaryāvatāra* ou *A Via do Bodhisattva*.

<sup>182</sup> *A Via do Bodhisattva* ou o *Bodhicaryāvatāra* foi e ainda é um verdadeiro manual para o budismo tibetano e tornou-se referência para todas as escolas budistas Mahāyāna. Expõe, sob a forma de versos, toda a essência da bodhicitta e das seis pāramitās.

<sup>183</sup> Huntington, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*, 69.

<sup>184</sup> Huntington, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*, 70.

<sup>185</sup> As palavras de Buda, transmitidas e transcritas, que deram origem ao cânone budista.

<sup>186</sup> Baoyu Ling, *Sutra Chuva de Tesouros*, citado por Hsing Yün em *Ser Bom*, trad. Pedro Póvoa (Braga: 20|20 Editora, 2017), 109.

reputação, no futuro alcançarão os reinos superiores». <sup>187</sup> A atualidade dos sutras budistas impressiona-nos na abordagem dos “tipos” de pessoas com quem devemos ser generosos, tais como, as pessoas que sofrem diariamente, as pessoas que foram amáveis conosco ao longo da vida, como os nossos pais, professores e pessoas mais velhas, a quem devemos respeito pela sua experiência de vida e, no caso dos que seguem a religião budista, as três Joias, Buda (o iluminado), Dharma (os seus ensinamentos) e Sangha (a comunidade de budistas).

Nāgārjuna, na obra *Grinalda Preciosa*, incentiva o rei à generosidade para com todo o tipo de pessoas: «Libertai os prisioneiros mais fracos depois de um ou cinco dias; não penseis que os outros nunca devam ser libertados (...) Enquanto os prisioneiros não são libertados, deveis tornar sua vida confortável com barbeiros, banhos, alimento, bebida, remédios e roupa». <sup>188</sup> Até mesmo para com os assassinos: «Uma vez que tendes analisado os destemperados assassinos e os reconheceis bem, deveis bani-los sem matá-los ou torturá-los». <sup>189</sup>

A generosidade pode ainda assumir três formas distintas: a doação material, a doação do dharma e a doação da proteção contra o medo. Podemos dividir a doação ou dom material em dom comum, grande dom e dom excepcionalmente grande (este último inclui a doação dos nossos próprios membros). A doação do dharma mais não é do que a condução de todos os que desejem à prática espiritual e a última doação, a proteção contra o medo, significa a ajuda que devemos prestar a todos aqueles que se encontrem em dificuldade. <sup>190</sup>

#### 4.2.2. DISCIPLINA

«A liberdade dependerá apenas de si e de mais ninguém, nenhum amigo o poderá ajudar. Empreenda as Quatro Nobres Verdades com estudo, disciplina e concentração». <sup>191</sup>

A segunda pāramitā é referenciada, com frequência, na obra de Nāgārjuna até nos mais básicos gestos do dia a dia: «Ingira a comida como remédio, na quantidade certa, sem apego,

---

<sup>187</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 31.

<sup>188</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acessido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 39.

<sup>189</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acessido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 39.

<sup>190</sup> Cf. Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, trad. Paulo Borges e Rui Lopo (Lisboa: Ésquilo, 2007), 287-291.

<sup>191</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 47.

sem aversão: não coma por vaidade, orgulho ou questão de ego, coma só para sustentar o seu corpo».<sup>192</sup>

Considerada por alguns autores como moralidade (skt. *śīla*), o segundo passo ou estágio no caminho do bodhisattva é visto, segundo o filósofo Śāntideva, como o caminho certo a seguir de forma a alcançar o samadhi.<sup>193</sup>

«Um [bodhisattva] cultiva o desejo em abandonar todo o comportamento pecaminoso e não meritório. Neste contexto, [uma ação] é maldosa e não meritória se causar uma mente agitada e, conseqüentemente, um estado contrário à concentração equilibrada. Tal [ação] é também referida “como um oponente ao samadhi”».<sup>194</sup>

Neste sentido, Huntington argumenta que o poder da segunda pāramitā manifesta-se na anulação de sentimentos, tais como, raiva, ressentimento, culpa ou qualquer outro estado mental alterado, próprio de uma mente egoísta e perturbada e que as virtudes para o budismo Mahāyāna não são um mero código ético a conduzir, mas sim um sistema de disciplina mental acionado para alcançar a paz, o bem-estar mental próprio e o dos outros.<sup>195</sup>

Na visão de Patrul Rinpoche, a disciplina consiste em: «...abster-se de acções negativas, empreendendo acções positivas e beneficiando os outros»,<sup>196</sup> ou seja, se cada um de nós renunciar a atos nocivos, por insignificantes que possam parecer, realizar boas ações e dedicar todo o mérito ao benefício de todos, já cumprirá todos os votos de um bodhisattva.

Por sua vez, Paulo Borges define a segunda pāramitā como o treino para se abster das ações negativas mentais, verbais e físicas e para praticar as correspondentes ações positivas que correspondem ao segundo, terceiro e quarto elos do Nobre Caminho Óctuplo, ou seja, ao pensamento, discurso e ação corretos.<sup>197</sup>

Assim, podemos concluir que a disciplina é certamente a base de todas as qualidades meritórias, já que o cultivo da bondade prevenirá a inflição de danos a todos os seres. Já Nāgārjuna defendia sobre a importância da disciplina nas práticas da paciência e generosidade:

---

<sup>192</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 41.

<sup>193</sup> Samādhi é a quietude da mente, ou a concentração correta, o último elo do Nobre Caminho Óctuplo. Pode ser dividido em três tipos: Khaṇika Samādhi, concentração temporária, Upacāra Samādhi, concentração com mais duração do que a anterior e Appaṇā Samādhi, samādhi refinado.

<sup>194</sup> Śāntideva, «Śikṣāsamuccaya», citado por C.W. Huntington, JR., em «*The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*», 71.

<sup>195</sup> Cf. Huntington, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*, 71.

<sup>196</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, 292.

<sup>197</sup> Cf. Paulo Borges, *O Sorriso do Buda*, 96.

«Exercendo tal disciplina por uma vida inteira, vos tornareis um rei de deuses; como tal, fareis ainda mais; portanto, observai tais práticas».<sup>198</sup>

### 4.2.3. PACIÊNCIA

«Difícil de praticar, a paciência não conhece pressão, logo nunca se submeta a um momento de raiva. Evite toda a raiva e tornar-se-á iluminado, assim disse Buda».<sup>199</sup>

A terceira pāramitā (skt. *kṣānti-pāramitā*) denota muito mais do que uma simples aceitação passiva, na perspectiva de Nāgārjuna e de todos os bodhisattvas que avançam pelos estádios do caminho. A paciência não deve ser confundida com o permanecer angustiado ou calmo em situações de espera, nem com a aceitação da manipulação feita por outros ou pelas suas emoções agitadas. Geshe Sonam Rinchen refere que, em situações de raiva ou desespero, palavras verdadeiras ou simpáticas podem ser contraproduativas, o melhor é deixar as pessoas acalmarem a mente e perceber que foram as ações passadas as responsáveis pelo sofrimento.<sup>200</sup> E acrescenta: «Pela prática da paciência em vez da raiva, ficamos mais perto da iluminação e criamos energia positiva. Porque deveremos sentir raiva por aqueles que nos proporcionam essa oportunidade? Aqueles que nos magoam e nos causam sofrimento ignoram a conexão existente entre ações e seus efeitos. Se retaliarmos, não somos melhores que eles, devemos por isso ignorar».<sup>201</sup>

Neste sentido, Patrul Rinpoche inclui três aspetos na terceira pāramitā: «...a paciência quando se é ofendido, a paciência de suportar dificuldades pelo Dharma e a paciência de enfrentar sem medo a verdade profunda.».<sup>202</sup> No primeiro aspeto acabámos de mencionar que sempre que formos atacados, ameaçados, agredidos, devemos ser pacientes e responder com «...bondade amorosa e compaixão».<sup>203</sup>

---

<sup>198</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acessido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 33.

<sup>199</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 33.

<sup>200</sup> Cf. Sonam Rinchen, *The Six Perfections*, trad. Ruth Sonam (Ithaca: Snow Lion Publications, 1998), 48-51.

<sup>201</sup> Sonam Rinchen, *The Six Perfections*, 50.

<sup>202</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, 293.

<sup>203</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, 293.

A este propósito, refere ainda que, se não tivéssemos ninguém para nos irritar, não seria possível cultivar a paciência e cita o célebre Atīśa:<sup>204</sup> «Não se enfureçam com aqueles que vos prejudicam. Se assim agem, e se enfurecem com aqueles que vos prejudicam, quando é que vão cultivar a paciência?»<sup>205</sup> O exemplo do sūtra *upāsakasīla*<sup>206</sup> é, nesse sentido, revelador:

Mesmo que o seu corpo seja cortado em pedaços, não deve ceder à ira; contemple profundamente as causas desse carma e pratique a compaixão e a bondade para com todos os seres. Se for incapaz de ser paciente com as pequenas coisas, como será capaz de empreender a grande tarefa de ajudar todos os seres conscientes? A paciência perante o insulto é a principal causa do despertar da mente bodhi. *Anuttarasamyaksambodhi* [Luz plena] é o resultado de ser paciente perante o insulto. Se não plantar essas sementes, como espera alcançar esses resultados?<sup>207</sup>

Sua Santidade Sakya Trichen acrescenta a questão da compreensão do sofrimento, em primeiro lugar, para depois conseguir desenvolver a terceira virtude:

Desenvolver a paciência é muito importante, mas, a fim de praticarem a paciência, primeiro terão de compreender que tudo é sofrimento. Por exemplo, pensem nos vossos inimigos, não podem culpá-los porque a natureza deles não é má. Na verdade, a natureza deles é boa, mas, quando estão fortemente influenciados pela raiva, não conseguem controlar-se e manifestam a sua raiva, dizem palavras desagradáveis e são fisicamente violentos.<sup>208</sup>

Quanto ao segundo aspeto, Nāgārjuna menciona a importância de treinar a mente de forma paciente para a correta apreensão do dharma:

A mente é a raiz de todos os dharmas. Se a treinarmos e subjugarmos, o nosso comportamento será exemplar. Na discussão dos aspetos mais importantes do dharma, só dou uma explicação geral. Para além de não ser apropriado para o rei, o próprio não ficaria satisfeito apenas por isto (...) para mais sabedoria, deve-se expor mais exaustivamente. No entanto, deverá ouvir e absorver com uma mente totalmente sincera. O rei qualifica-se agora como um grande navio

---

<sup>204</sup> Atīśa (982-1054), mestre e académico, professor da Universidade de Vikramaśīla, adepto da regra monástica. Viveu os últimos anos no Tibete onde ensinou e traduziu textos budistas. Os seus discípulos fundaram a escola Kadampa.

<sup>205</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, 294.

<sup>206</sup> Ensino de Buda sobre os 5 preceitos para os seguidores do budismo que não sejam membros da ordem monástica (devotos leigos). Os cinco preceitos são: não matar, não roubar, não mentir, não ter má conduta sexual e não se entorpecer com bebidas alcoólicas ou drogas.

<sup>207</sup> Youpose Jie Jing, *Sutra Upasakasīla*, citado por Hsing Yūn, em *Ser Bom*, 125.

<sup>208</sup> Sakya Trichen, *A Entrada no Caminho Mahāyāna*, 121.

para a retenção do dharma. Se alguém possuir um conhecimento vasto do dharma, certamente providenciará muitos benefícios.<sup>209</sup>

É destacado, ainda neste segundo aspeto da paciência, que o dharma deve ser praticado sem o apego aos anseios da vida comum, independentemente das dificuldades que possamos enfrentar, como o frio, o calor ou outro tipo de dificuldades mundanas. Não nos podemos deixar afetar por nenhum tipo de obstáculo ao estudo e prática dos ensinamentos de Buda: «A “Paciência” é o pilar de um modo de vida baseado na introspeção e atenção e não na manipulação ou controlo».<sup>210</sup>

O terceiro aspeto da paciência, a paciência de enfrentar sem medo a verdade profunda, é reconhecer que os ensinamentos devem ser assimilados sem a rejeição da vacuidade de todos os fenómenos, onde se inclui a mente: «Se cada um observar a verdadeira natureza do corpo, ela é vista como impura. Então contemplem o seu vazio e a ausência de um eu. Se alguém for capaz de cultivar a prática desta contemplação, entre todos os esforços benéficos, este é o superior».<sup>211</sup>

#### 4.2.4. DILIGÊNCIA

«Há pessoas que vão da luz para a luz. Outras terminam na escuridão e não saem dela. Outras ainda da luz para a escuridão, ou da escuridão para a luz. Destas quatro, sejam a primeira».<sup>212</sup>

A quarta pāramitā na prática da via e da virtude, a diligência ou perseverança (skt. *vīrya-pāramitā*), é a fonte de energia que impulsiona o bodhisattva a alcançar a iluminação ou o despertar. As nossas ações positivas geram um sentimento de felicidade que caracteriza a quarta virtude. Nāgārjuna, no verso acima citado, refere quatro tipos de pessoas e de que forma a diligência as pode afetar. Na opinião de Kyabje Kangyur Rinpoche, estes quatro tipos de pessoas são: as que nascem e alcançam a luz dos reinos superiores dos deuses e humanos, as que renascem constantemente nos reinos inferiores, as que nascem nos reinos superiores e terminam nos reinos inferiores e as que dos reinos inferiores passam para os reinos superiores.

---

<sup>209</sup> Nagarjuna, *The Suḥrlekhā. Letter from a friend*, 55.

<sup>210</sup> Huntington, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*, 73.

<sup>211</sup> Nagarjuna, *The Suḥrlekhā. Letter from a friend*, 31.

<sup>212</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 35.

De todos estes tipos, devemos de forma diligente e perseverante alcançar os reinos superiores.<sup>213</sup>

São referidas por Paulo Borges, Patrul Rinpoche e Huntington, três subtipos de diligência: a diligência semelhante a uma armadura, a diligência em ação e a diligência que não pode ser detida. A primeira, protege-nos das dificuldades e proporciona-nos coragem para evitar as depressões: «Agora que temos esta oportunidade de praticar corretamente o verdadeiro Dharma, devíamos devotar-nos do fundo dos nossos corações a fazê-lo e preparar-nos para aceitar dificuldades, assumir fardos pesados e arriscar a vida e os membros sem nos preocupar com a nossa carne e sangue».<sup>214</sup> A segunda, incentiva-nos a praticar o dharma de imediato, sem esperar pelo amanhã, iludidos pelas preocupações mundanas que nos afastam do pensamento da impermanência de todos os fenômenos. O adiamento e a preguiça provocam lágrimas e remorsos que podem ser evitados no nosso leito de morte. Devemos praticar o dharma nem que seja por um instante, como incentiva Nāgārjuna: «Ainda que por só um instante, tornai-vos útil para os outros, assim como a terra, a água, o fogo, o ar, o remédio e as florestas».<sup>215</sup>

Por último, a diligência que não pode ser detida, manifesta-se na constante superação das ações positivas, ou seja, uma ação positiva gera motivação para nova ação positiva e assim sucessivamente. Praticar e manter os nossos esforços na prática, aproxima-nos do principal objetivo, a budeidade e afasta-nos da indolência. A este propósito, Nāgārjuna refere: «Se cumprirdes com as práticas, a felicidade mental que surgir, no mundo e em vós mesmo, será das mais benéficas. Por meio das práticas, dormireis e acordareis com felicidade; impecável em vossa natureza interior, mesmo vossos sonhos serão felizes».<sup>216</sup>

Je Tsongkhapa<sup>217</sup> resume, de igual forma, o esforço ou diligência que devemos empreender nas nossas ações:

Blindados pela incessante e firme perseverança, o conhecimento das escrituras assim como a respetiva meditação crescem como a lua crescente. Todas as vossas atividades tornam-se

---

<sup>213</sup> Cf. Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 94.

<sup>214</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, 299.

<sup>215</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acessido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 30.

<sup>216</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acessido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 33.

<sup>217</sup> Tsongkhapa (1357-1419), mestre, professor, fundador da escola Guelupa do budismo tibetano como uma reforma da antiga escola Kadampa, fundada por Ātisha no século XI.

significativas e o que quer que faça será com sucesso. Conhecendo isto os bodhisattvas exortam-se a prosseguir com diligência removendo toda a inércia.<sup>218</sup>

#### 4.2.5. CONCENTRAÇÃO

«Com consistência e reflexão perfeita no amor, compaixão, alegria e equanimidade. E se, mesmo assim, não obtiver um estado superior, pelo menos encontrará felicidade no mundo de Brahma».<sup>219</sup>

A quinta virtude a seguir é a concentração ou meditação transcendente, que Nāgārjuna salienta nos seus ensinamentos, fundamental para perceber a vacuidade, a impermanência e a verdade de todos os fenómenos, incluindo as quatro nobres verdades, e alcançar a felicidade: «Concentração e unidirecionalidade imperturbável, sabedoria e certeza sobre o significado das verdades; Compaixão e uma mente que só se regozija na clemência e amor por todos os seres sencientes».<sup>220</sup>

Foi precisamente a meditação, a responsável pela iluminação de Buda e pela passagem dos seus ensinamentos aos seus discípulos. A este propósito, Jaspers refere:

Foi esta meditação que trouxe a iluminação a Buda, sob a figueira. Só com o ensinamento meditativo conseguiu encontrar a sua doutrina, que depois comunicou a outros. Nos estados de meditação, Buda, à semelhança de todos os *yogi* indianos, considerava-se em ligação com essências e mundos de origem transcendental. Nesses estados, via “com o olho divino, clarividente, suprassensível.”<sup>221</sup>

As meditações budistas destinadas ao treino da mente, com o intuito de despertar o potencial do bodhicitta residente no nosso interior, continuam atuais como teremos oportunidade de referir mais adiante. Exemplo disso é a meditação das quatro qualidades ilimitadas: meditação na imparcialidade, meditação no amor, meditação na compaixão e meditação na alegria empática. A imparcialidade é extremamente importante para a libertação dos apegos passionais aos amigos e familiares e para o abandono do ódio aos nossos inimigos; o amor, para o desejo em contemplar todas as pessoas com um coração aberto e amoroso; a compaixão, indispensável para a libertação do sofrimento de todos; e a alegria, para que todos

---

<sup>218</sup> Je Tsongkhapa, *Stages of the Path*, citado por Sonam Rinchen, em *The Six Perfections*, 79.

<sup>219</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 104.

<sup>220</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acessido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 50.

<sup>221</sup> Jaspers, *Os Mestres da Humanidade. Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*, 69.

possam desenvolver sentimentos positivos. Em resumo, as quatro qualidades ilimitadas incitam-nos a cultivar um bom coração e a contemplar a nossa atitude benéfica para com todos os seres.

Os benefícios da meditação (skt. dhyāna-pāramitā) destroem qualquer tipo de distração mundana, levando até à destruição do próprio conceito de vacuidade. Aliás, no terceiro e último estágio ou forma de concentração, há uma libertação de todos os conceitos, tal como descreve Paulo Borges: «A “excelente concentração dos Tathāgatas” é quando desaparece qualquer conceito de vacuidade como antídoto e se permanece livre de conceitos, sem qualquer apoio, num estado em que a mente a nada se agarra».<sup>222</sup> Os primeiros dois níveis são, a concentração praticada por seres comuns, onde ainda permanece a ideia do eu e do meu designada por śamatha<sup>223</sup> (já a visão profunda que reconhece a vacuidade da existência inerente de todos os fenómenos é designada por vipaśyanā) e a concentração onde não se verifica apego à experiência meditativa, mas o apego desloca-se para a vacuidade como antídoto ao mesmo<sup>224</sup>: «A concentração é de três tipos: a concentração praticada por seres comuns, a concentração que discerne claramente e a excelente concentração dos Tathāgatas».<sup>225</sup>

Patrul Rinpoche descreve também a necessidade de manter a postura em sete pontos do Vairocana,<sup>226</sup> a mente livre de qualquer pensamento e um estado de equanimidade, livre de apegos, fundamental na prática da concentração transcendente: «Quando o corpo está direito, os canais estão direitos; quando os canais estão direitos, as energias estão direitas; quando as energias estão direitas, a mente está direita».<sup>227</sup>

Nāgārjuna refere a importância de meditarmos sobre a remoção de quatro tipos de concentração específicos, que muitas vezes perseguimos para ascendermos aos reinos elevados, como os grandes deuses. Na sua opinião é através da meditação que alteramos os nossos sentimentos elevando-os à sua neutralidade. Julgamos ser esse o seu principal objetivo. Os quatro tipos de concentração são: o prazer, a alegria, felicidade e dor: «As quatro

---

<sup>222</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, citado por Paulo Borges, em *O Sorriso do Buda*, 99.

<sup>223</sup> A prática de śamatha é a meditação da tranquilidade, da serenidade da mente.

<sup>224</sup> Cf. Borges, *O Sorriso do Buda*, 98-99.

<sup>225</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, 304.

<sup>226</sup> Vairocana, o Buda da família de Buda, Vajra, Jóia, Lótus e Ação. As cinco famílias de Buda representam a natureza real de todas as coisas. Os sete pontos da postura ideal são: pernas cruzadas na postura de vajra (diamante), costas direitas, mãos na postura de meditação, direcionamento do olhar na ponta do nariz, queixo ligeiramente recolhido, ombros bem afastados, e ponta da língua a tocar no palato.

<sup>227</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, 305.

contemplações, que devemos recusar. A procura do prazer, alegria, felicidade e dor. Conduzir-nos-á ao mesmo destino dos deuses, em Brahma, Luz, Grande Virtude ou Grande Fruto». <sup>228</sup>

Thich Nhat Hanh argumenta sobre os benefícios da meditação: «Uma pessoa que seja tocada pela meditação, a sua luz tocará outra pessoa, e a sua meditação iluminará outra, e por aí fora, até todas as joias da rede brilharem com a luz da meditação. Desta forma podemos criar um mundo de luz aqui mesmo na Terra». <sup>229</sup>

Assim, podemos concluir que a meditação em conjugação com as primeiras quatro pāramitās e com todo o ensinamento filosófico intrínseco é mais um recurso poderoso no caminho do bodhisattva. <sup>230</sup>

#### 4.2.6. SABEDORIA

«Da sabedoria resulta uma mente inabalável, que não busca apoio em outras, firme e não iludida; portanto, ó Rei, empenhai-vos na sabedoria». <sup>231</sup>

Nāgārjuna argumenta que, quem não conhece a importância da última pāramitā, a sabedoria (skt. *prajñā-pāramitā*), não conhece a iluminação e vive de forma iludida, pois não compreende os ensinamentos da vacuidade e da sua relação com o sofrimento.

É fundamental nesta relação voltarmos ao conceito da verdade absoluta, tal como é considerada para Nāgārjuna: «A forma não representa o “Eu”, Buda assim o ensinou, e o “Eu” não tem forma, nem habita na forma, enquanto que a forma não habita no “Eu”. Logo, os quatro agregados que restam, são igualmente vazios»; «Os agregados não são um simples capricho, pois nem nascem de um tempo ou forma, nem por eles próprios, nem de Deus, ou sem causa; a sua fonte, como deve saber, é a ignorância, derivada de sementes cármicas e do desejo». <sup>232</sup>

A importância da sabedoria, segundo Nāgārjuna, consiste precisamente em compreender o vazio de todos os fenómenos, incluindo o vazio das outras cinco pāramitās. Para Nāgārjuna, é fundamental a consciencialização da ideia errada de que algo existe de forma permanente e, por forma a atingir essa percepção, devemos refletir nos seguintes ensinamentos:

---

<sup>228</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 43.

<sup>229</sup> Hanh, *Peaceful Action, Open Heart. Lessons from the Lotus Sutra* (California: Parallax Press, 2008), 132.

<sup>230</sup> Cf. Huntington, *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*, 75-82.

<sup>231</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acessido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 17.

<sup>232</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 47.

a impermanência da vida, a impossibilidade de prever o fim (a morte), a nossa eterna insatisfação/sufrimento, ou a ausência de essência real nos locais belos, atividades prazerosas ou na saúde: «Este corpo termina em cinzas, pó, ou lama, e até excrementos, sem qualquer essência. Consumido, evaporado, derrubado – pois sabemos qual a sua natureza: a desintegração».<sup>233</sup>

Nāgārjuna expõe a relevância da vacuidade de todos os fenômenos:

Quando a respeito de todas as coisas interiores e exteriores, as concepções de “eu” e de “meu” tiverem desaparecido, toda a avidez da existência cessará, com esta extinção, os nascimentos chegarão ao seu fim. Pela eliminação do karma e das manchas emocionais, seremos enfim libertos. O karma e as emoções derivam de concepções errôneas as quais provêm, por sua vez, de elaborações conceituais a respeito da existência intrínseca, que serão eliminadas pela visão da vacuidade.<sup>234</sup>

Paulo Borges cita Ātiśa sobre a importância de reconhecer a vacuidade de todos os fenômenos, incluindo a sabedoria em reconhecer a vacuidade das outras pāramitās:

[...] se verdadeiramente reconhecermos a vacuidade, tornamo-nos livres de apego. Como não sentimos nenhum anseio, apego ou desejo por nada no interior ou no exterior, temos sempre a generosidade transcendente. Estando livres do agarrar e do apego, nunca somos maculados por ações negativas e por isso temos sempre a disciplina transcendente. Tornada a nossa mente verdadeiramente alegre pelo reconhecimento da vacuidade, temos sempre a diligência transcendente. Estando livres da distração, que vem do procurar agarrar as coisas como sólidas, temos sempre a concentração transcendente. Como não conceptualizamos absolutamente nada em termos de sujeito, objecto e acção, temos sempre a sabedoria transcendente.<sup>235</sup>

Há que evidenciar o caminho a seguir para a solução da problemática vazio-sofrimento, na perspectiva do autor: se tivermos como «ontologia coerente»<sup>236</sup> a vacuidade, conhecemos de imediato o sofrimento e a sua cessação, bem como o caminho: «Quem conhece a coprodução também vê o sofrimento e o seu surgimento e fim, bem como o caminho».<sup>237</sup> A essência do caminho passa por colocar em prática as seis pāramitās e o nobre caminho óctuplo com a

---

<sup>233</sup> Nagarjuna, *Nagarjuna's Letter to a Friend*, 118.

<sup>234</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 166.

<sup>235</sup> Patrul Rinpoche, *O Caminho da Grande Perfeição*, citado por Paulo Borges, em *O Sorriso do Buda*, 100.

<sup>236</sup> William Edelglass e Jay L. Garfield, *Buddhist Philosophy. Essential Readings* (New York: Oxford University Press, 2009), 50.

<sup>237</sup> Nagarjuna, *Traité du Milieu*, 233.

consciência de que tudo se rege pela interdependência, como comprova o seu raciocínio sobre a emergência dos doze elos da coprodução ou produção condicionada.

Sem o reconhecimento da importância da última pāramitā, as outras cinco podem ser praticadas de forma errada por qualquer pessoa, por exemplo:

Sem a sabedoria, podemos praticar o *paramita* da generosidade de forma a tornar alguém fraco e dependente; o da moralidade de forma rígida e sem compreensão compassiva da condição humana; ou, ainda, podemos praticar o *paramita* da diligência de forma a afastarmo-nos ainda mais da verdade. Em suma, apenas a sabedoria nos permite ver como empregar os *paramitas* e com que finalidade. Se não compreendermos o vazio fundamental de todos os fenómenos, é quase certo que tenderemos a apegar-nos às nossas idealizações (independentemente de quão subtis possam ser) das formas dos *paramitas*, sem aprender que o seu significado profundo será encontrado apenas além da forma.<sup>238</sup>

#### 4.3. O MAHĀYĀNA COMO SÍNTESE PERFEITA DO NEXO VAZIO-SOFRIMENTO-LIBERTAÇÃO

Um aspeto importante que não podemos deixar de referir sobre a análise da problemática vazio-sofrimento, que resume a tentativa do filósofo em desconstruir, ou pelo menos interrogar, os padrões filosóficos e religiosos presentes até então, é a sua identificação completa à filosofia do budismo Mahāyāna:

O Mahayana possui uma natureza de doação, de ética, paciência, esforço, concentração, sabedoria e compaixão. Como poderia explicar mal as coisas? Os propósitos de outros são [realizados] através do dar e da ética, os próprios (propósitos) são [realizados] com paciência e esforço; concentração e sabedoria resultam em liberação – Isto resume o sentido do Mahayana.<sup>239</sup>

O sentido do budismo Mahāyāna, igualmente conhecido como *Caminho do Bodhisattva*, é precisamente alcançar a budeidade para o bem de todos os seres, contemplando, analisando e meditando, sobre a prática do dharma, de forma uníssona e inequívoca, tal como S.S. Dalai Lama aconselha, sem que para isso seja necessário sacrificar tudo na nossa vida (optando, por exemplo, por uma vida ascética de completa reclusão), pela prática da amorosidade, compaixão e entreatajuda. Sua Santidade Sakya Trichen, mestre budista Mahāyāna da atualidade, compartilha a mesma visão: «A prática não é só recitação de mantras e de orações, tal como

---

<sup>238</sup> Yün, *Conceitos Fundamentais do Budismo*, 152-153.

<sup>239</sup> Nagarjuna, «A Grinalda Preciosa», acedido a 12 de março de 2021, <https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf> (dalailama.com), 44.

não é só estar sentado numa gruta, sozinho»<sup>240</sup> e prossegue, a respeito da eliminação do sofrimento, «Se alterarmos a nossa conduta e nos abstermos de realizar atos não-virtuosos, o nosso sofrimento terminará naturalmente, porque sem causa não haverá um resultado».<sup>241</sup>

Os ensinamentos milenares de Nāgārjuna são de tal forma meritórios e transformadores, no sentido de despertarem a nossa consciência para a realização do vazio a longo prazo, inseparável de tudo o que existe, que faz todo o sentido incluí-los na nossa vida quotidiana por forma a cessar, ou pelo menos, atenuar, o nosso sofrimento:

É assim: um Bodhisattva [aquele que, altruisticamente motivado, procura o esclarecimento em mais alto grau] está vazio de ser um inerentemente existente Bodhisattva. Um nome Bodhisattva também está vazio de ser um nome Bodhisattva. Porquê? É a sua natureza. É assim: não é que a forma esteja vazia por causa do vazio; o vazio não está separado da forma. A própria forma é [aquela que é] vazia; como igualmente vazia [aquela que é] é também a forma.<sup>242</sup>

#### 4.4. A TRÍADE VAZIO-SOFRIMENTO-LIBERTAÇÃO E A CRISE PLANETÁRIA ATUAL

A principal lição a retirar dos ensinamentos filosóficos de Nāgārjuna para a sociedade atual, prende-se com a perceção da positividade da natureza do vazio que deve ser encarada como a união do homem com o todo ou simplesmente do todo onde não existe nenhum centro substancial, independente e permanente, a que nos possamos agarrar como uma tábua de salvação para o fim do sofrimento da humanidade. Esta ideia primordial revelada pelo seu pensamento não pode, claramente, descartar a importância dos ensinamentos budistas, como por exemplo a utilidade das quatro nobres verdades e da prática do nobre óctuplo caminho e das seis pāramitās que existem de um ponto de vista da verdade convencional, mas só ganham o seu real significado à luz da verdade absoluta. Com efeito e segundo G. Magi: «...no reino da verdade convencional, a esfera lógica-linguística cancela-se e atesta a sua própria inconsistência; na esfera da verdade absoluta, prescinde-se de qualquer contaminação com a esfera lógica-linguística e encontramos-nos em estreito contato com o “vazio” (sunya)».<sup>243</sup>

Assim, é o estreito contato com a verdadeira natureza do vazio, ou seja, com a dissolução das aparências da existência intrínseca (a realidade convencional) que nos desperta e liberta de

---

<sup>240</sup> Sakya Trichen, *A Entrada no Caminho Mahāyāna*, 73.

<sup>241</sup> Sakya Trichen, *A Entrada no Caminho Mahāyāna*, 83.

<sup>242</sup> Charles Taliaferro e Paul J. Griffiths, *Filosofia das Religiões. Uma antologia*, trad. Luís Couceiro Feio (Lisboa: Instituto Piaget, 2003), 469.

<sup>243</sup> Cf. G. Magi, «Nagarjuna», em *Enciclopedia filosofica*, dir. Virgilio Melchiorre, Fondazione Centro Studi Filosofi di Gallarate, vol. 8 (Milano: Bompiani, 2006), 7708.

todo e qualquer aprisionamento mental. A sabedoria em compreender a vacuidade de todo e qualquer fenómeno, incluindo, do próprio eu, elimina o apego à nossa existência que nos acorrenta a um oceano de sofrimento. O nosso papel enquanto seres compassivos perante todos os conflitos planetários (que nos recordam o quão frágeis somos) como, guerras, doenças, destruição e alterações climáticas, violências físicas e verbais fortuitas, sofrimento dos animais, desigualdades e injustiças sociais, ameaças tecnológicas, aumento contínuo das tentativas de suicídio, entre outros, passa pelo estudo e compreensão dos ensinamentos sobre o vazio e a sua relação com o sofrimento, numa primeira fase intelectual e pela prática diária da observação dos nossos pensamentos ou treino da mente, numa segunda fase em ordem à libertação universal.

#### **4.4.1. A ATUALIDADE ÉTICO-FILOSÓFICA DA PROPOSTA DE NĀGĀRJUNA**

A proposta de Nāgārjuna contribui para a elevação do nosso estado de consciência e para a compreensão da aplicabilidade dos seus ensinamentos nas diferentes fases da humanidade que envolvem sofrimento. Os esforços e condutas éticas que devemos empreender manifestados na prática de boas ações de forma a dissipar toda a inércia e dualidade entre “nós” e o “outro”, bem como as noções desenvolvidas filosoficamente pelo autor sobre o vazio que percorrem a vacuidade de todos os fenómenos, incluindo a vacuidade da nossa identidade, a vacuidade do nirvāna e do samsāra, dos acontecimentos temporais, da produção e extinção de qualquer fenómeno até à vacuidade da própria vacuidade, remetem-nos para os perigos da realidade convencional e ilusória da nossa vida. A observação de que toda a realidade é vazia, ou seja, não possui individualidade e características próprias, desperta-nos para a cessação do sofrimento e conseqüente libertação emocional. Neste contexto, Dalai Lama refere um exercício poderoso que todos devemos fazer, pela manhã, de forma a moldar o nosso pensamento para agir de forma compassiva para com todos os seres, atenuando desta forma o sofrimento. O pensamento matinal pode ser: «Que o meu corpo, o meu discurso e a minha mente possam ser usados com mais compaixão de modo a estarem ao serviço dos outros».<sup>244</sup> O mesmo tipo de pensamento podemos fazer à noite quando nos deitamos, ou seja, podemos refletir sobre o nosso comportamento para com todos aqueles que cruzaram o nosso caminho ao longo do dia.

---

<sup>244</sup> Dalai Lama, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*, 157.

Estes exemplos práticos de treino mental estão espelhados na obra de Nāgārjuna, a importância da meditação sobre a vacuidade e sobre os nossos pensamentos que de imediato podem cessar se verificarmos a sua vacuidade e reduzida importância. Têm relevância na compreensão e cessação do sofrimento atual, por exemplo, ao surgir um sentimento ou emoção de raiva ou ódio na nossa mente, rapidamente destruímos esse sentimento negativo ao identificá-lo, pois trata-se de uma verdade relativa que faz parte de todos os fenómenos da nossa vida diária.

#### 4.4.2. A ATUALIDADE DA AÇÃO BUDISTA NAS DIFERENTES ESFERAS DA SOCIEDADE

É neste contexto de treino da mente e compreensão do sofrimento humano e animal que surge o budismo engajado, ou seja, aplicado no nosso dia a dia, inicialmente conduzido pelo mestre Thich Nhat Hanh, através da fundação da comunidade budista *Plum Village* em 1982,<sup>245</sup> situada em Thénac, França. O centro *Plum Village* ficou conhecido como o primeiro centro comunitário monástico budista no ocidente, com a missão de proporcionar um ambiente saudável e de harmonia a todos os praticantes pelas práticas de atenção plena nas atividades básicas diárias, como caminhar, preparar as refeições, lavar louça, trabalhar, entre outras.

Espalhado pela Europa, Estados Unidos e Ásia pelo seu fundador, o mestre Thay (palavra que significa Professor na língua vietnamita) acreditou sempre que o sofrimento provinha de um sentimento de desconexão entre “nós” e o “outro” e, por esse motivo, incentivou uma mudança de comportamentos que passava por: construção de uma comunidade global inclusiva ou não separatista, ambiente de paz sustentável, igualdade social, compreensão e harmonia racial, preocupação e adoração pelo planeta Terra, projetos humanitários internacionais que ajudariam a recuperar os desastres naturais e a pobreza humana no Vietname e não só. Em termos concretos e a título de exemplo, a doação de 5 dólares à associação, permite o pagamento do lanche de uma criança necessitada durante um mês inteiro e contribui para o pagamento de bolsas escolares; 55 dólares, o pagamento do vencimento de um professor; e 350 dólares, a construção de um poço capaz de regar o solo e criar plantações para três famílias usufruírem de água e comida nas estações de seca.<sup>246</sup>

---

<sup>245</sup> Plum Village, «About plum village», acessido a 16 de fevereiro de 2022, <https://www.plumvillage.org/about/plum-village/>

<sup>246</sup> Fundação Thich Nhat Hanh, «About Thich Nhat Han Foundation», acessido a 17 de fevereiro de 2022, <https://www.thichnhathanhfoundation.org/love-and-understanding-program>

Outro exemplo concreto da ação do budismo imbuído num espírito de altruísmo e defesa da igualdade social aplicado à sociedade atual, é o trabalho desenvolvido pelo monge budista francês, Matthieu Ricard,<sup>247</sup> que através da sua associação, *Karuna-Shechen*, promove cuidados de saúde, educação e serviços sociais para o desenvolvimento do potencial das mulheres, homens e crianças mais desfavorecidos da Índia, Nepal e Tibete.<sup>248</sup> O trabalho humanitário da associação resumiu-se, em 2021, aos seguintes números: 500.000 pessoas apoiadas, 30.000 animais cuidados, 560 mulheres empreendedoras ajudadas, 48.500 pessoas beneficiadas na assistência derivada à pandemia provocada pelo Covid-19. Para além destes números, cerca de 4.000 moradores usufruíram de água proveniente de lagos, formados com a retenção de águas que, ao longo de 2021, serviram para irrigar as plantações e facilitar as suas tarefas diárias.<sup>249</sup> É de salientar a triste notícia revelada por Matthieu Ricard sobre o número astronómico de mortes de animais terrestres, anualmente, 60 biliões, e animais aquáticos, 1.000 biliões. Segundo os dados do IPCC, *Intergovernmental Panel on Climate Change*,<sup>250</sup> Matthieu refere que com a redução do consumo dos produtos provenientes da agricultura animal intensiva, seria possível reduzir o sofrimento animal e ficar abaixo 2° C do aquecimento global terrestre.<sup>251</sup>

Para além destes exemplos apontados sobre a influência positiva do budismo na sociedade atual, podemos destacar um simpósio intitulado *Espírito e Ciência: Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, realizado a 24 de Março de 1991, do qual resultou uma obra escrita com o mesmo nome, no *Kresge Auditorium, Massachusetts Institute of Technology* em Cambridge, que contou com a participação de especialistas no campo da medicina, psiquiatria, psicobiologia, neurobiologia, educação, religião comparada e budismo indotibetano, com o intuito de debater os pontos de vista orientais e ocidentais sobre a ciência do espírito. Este encontro contou com um convidado de honra, Sua Santidade o Dalai Lama. De

---

<sup>247</sup> Matthieu Ricard é um monge budista francês nascido em 1946 que reside no Nepal, no Mosteiro Schechen Tennyi Dargyeling, filho do prestigiado filósofo francês Jean-François Revel. Fez a sua primeira viagem à Índia em 1967. É doutorado em genética molecular. Atualmente, lidera vários projetos de caridade na Ásia.

<sup>248</sup> Karuna-Schechen, «About karuna-schechen (2000)», acessado a 16 de fevereiro de 2022, <https://www.karuna-shechen.org>

<sup>249</sup> Karuna-Schechen, «About karuna-schechen (2000)», acessado a 16 de fevereiro de 2022, <https://www.karuna-shechen.org/news/retour-sur-notre-impact/>

<sup>250</sup> O IPCC é um organismo das Nações Unidas que assegura informações científicas relacionadas com o impacto das alterações climáticas, fundado em 1988. É constituído por 195 membros, entre os quais Portugal, e foi formado pela WMO, World Meteorological Organization e pelo Programa do Ambiente das Nações Unidas (UN Environment).

<sup>251</sup> Matthieu Ricard, «About Animal Welfare», acessado a 16 de fevereiro de 2022, <https://www.matthieuricard.org/en/blog/posts/being-and-transmitting-2-animal-welfare>

realçar que foram necessários mais de uma década de investigação conjunta entre a Escola Médica de Harvard e a comunidade budista tibetana para a realização deste simpósio que passou pelo estudo das técnicas de meditação do budismo tibetano, bem como o estudo das técnicas de meditação simples. O resultado desta interação foi muito positivo. De tal forma que Robert Thurman<sup>252</sup> sublinhou como as ciências cognitivas e a neurociência ocidentais: «...têm a ganhar da ciência do espírito tibetano».<sup>253</sup> Segundo Thurman, é importante perceber que aquilo que somos é um conjunto de coisas «...dotadas de uma existência convencional, ou relativa, e não coisas dotadas de uma existência absoluta».<sup>254</sup>

Com efeito, a forma como existimos ou julgamos existir é uma construção mental contínua partilhada e projetada por todos e, através da meditação, é possível treinar a nossa atenção para que consigamos reagir a estímulos ou sensações desagradáveis que provocam sofrimento. A chave para a questão do sofrimento em termos práticos pode passar pelo trabalho de parceria entre os especialistas psicólogos ocidentais e os especialistas tibetanos e/ou budistas em geral:

Uma tal exploração mútua, sistemática e continuada, teria seguramente como resultado alargar a nossa compreensão da condição humana em direcções passíveis de produzir amplos benefícios práticos. E isso, afinal de contas, é um objetivo partilhado tanto pelas seculares ciências interiores como pelas suas congéneres modernas.<sup>255</sup>

Denys Rinpoche<sup>256</sup> reforça a importância da prática milenar budista no cruzamento entre as culturas asiáticas e ocidentais e descreve a meditação como, «...mais do que um estado, de atenção plena, uma experiência sensorial, aberta, atenta e empática, sem julgamentos nem concepções mentais [...] É um estado de bem-estar e de iluminação».<sup>257</sup>

São apontados por este mesmo autor exemplos práticos da aplicação da meditação no dia a dia, nomeadamente em escolas dos Estados Unidos, Países Baixos, Alemanha, Inglaterra, França, com o intuito de favorecer a atenção, as faculdades cognitivas e a inteligência

---

<sup>252</sup> Professor Universitário de estudos budistas Indo-Tibetanos na Universidade de Columbia e cofundador e Presidente da Casa Tibetana em Nova York.

<sup>253</sup> Dalai Lama et al., *Espírito e Ciência, Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, trad. Paulo Faria (Lisboa: Relógio d'Água Editores Lda.,1999), 20.

<sup>254</sup> Dalai Lama et al., *Espírito e Ciência, Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, 101.

<sup>255</sup> Dalai Lama et al., *Espírito e Ciência, Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, 179.

<sup>256</sup> Mestre budista francês da tradição Kagyüpa do budismo tibetano. Fundador de centros de dharma e do primeiro centro do ocidente no tradicional retiro de três anos e três meses

<sup>257</sup> Denys Rinpoche, *Le Grand Livre de la pleine présence* (Paris: Éditions Albin Michel, 2019), 17.

emocional, hospitalais, com o exemplo da ação do médico Jon Kabat-Zinn<sup>258</sup> que decidiu introduzir em 1970 o Programa *Mindful Based Stress Reduction (MBSR)* para suportar a dor ligada à doença, e mundo político, com o exemplo da organização de sessões de atenção plena no Parlamento inglês que culminou na publicação de um relatório, *UK Mindful Nation* em 2015, onde a meditação é aplicada nos domínios públicos como a medicina, educação, empresas e prisões. No exemplo concreto das prisões, a meditação foi introduzida com o objetivo de reduzir os comportamentos hostis, o consumo de medicamentos e drogas diversas.<sup>259</sup>

É de salientar que as antigas práticas budistas definem a meditação, segundo Jon Kabat-Zinn, mas apesar das suas raízes budistas (são referidas pelo autor também como bases da meditação, o Yoga e o Taoísmo), a meditação não tenciona transformar ninguém em budista. Apenas desenvolve um sentimento de harmonia a quem a pratica:

O *mindfulness* cria um caminho simples, mas poderoso, para nos libertarmos e voltarmos a estar em contacto com as nossas próprias sabedoria e vitalidade. É uma forma de nos encarregarmos da direção e da qualidade das nossas próprias vidas, incluindo as relações familiares, com o trabalho e, em maior extensão, como o mundo maior que é o planeta e, muito fundamentalmente, a nossa relação connosco enquanto pessoas.<sup>260</sup>

A meditação proporciona também um aumento da clareza, concentração, serenidade e a «...presença consciente de si e do mundo, ao ponto de superar o sentimento de separação entre nós e o mundo, que veremos ser a fonte de todo o nosso mal-estar».<sup>261</sup>

Antoine Lutz, diretor do centro de investigação em neurociências, em Lyon, *INSERM-CNRL*, doutorado em neurociências cognitivas, estuda as bases neurofisiológicas dos estados meditativos de plena consciência e compaixão e o impacto dessas práticas na consciência, atenção, regularização de emoções e perceção de dor. O investigador, realça os efeitos benéficos da meditação no cérebro nomeadamente a nível de desenvolvimento de sentimentos como a compaixão e benevolência. Segundo este cientista, os praticantes de meditação desenvolvem certas regiões do córtex pré-frontal e na ínsula, situada no fundo do sulco lateral no encéfalo, associadas à atenção e resistência ao stress, regularizando as emoções e a plasticidade mental. São conhecidos efeitos a nível de atenção e perceção da dor: «Está provado que um treino de

---

<sup>258</sup> Cientista, Professor de Meditação e *Mindfulness*, médico, principal responsável pela popularização da prática do *Mindfulness* no Ocidente em áreas como a medicina, a psicologia, saúde pública, escolas, prisões.

<sup>259</sup> Cf. Denys, *Le Grand Livre de la pleine présence*, 28-30.

<sup>260</sup> Jon Kabat-Zinn, *Para onde quer que vás, aí estarás* (Camarate: 20|20 editora, 2018), 23.

<sup>261</sup> Borges, *O coração da vida – visão, meditação, transformação integral. Guia prático de meditação* (Lisboa: Edições Mahatma, 2017), 56.

meditação de 8 semanas a três meses, por volta de 20 a 45 minutos, é suficiente para modificar o comportamento do cérebro».<sup>262</sup>

De facto, já Alexandra David-Néel,<sup>263</sup> nas suas viagens ao Tibete reportava um exercício poderoso meditativo tibetano um grande número de práticas através da concentração mental tibetana com vários exercícios respiratórios, denominados por *lung-gom*,<sup>264</sup> com resultados quer físicos quer espirituais.<sup>265</sup>

Em suma, verificamos que, quer os ensinamentos de Nāgārjuna, quer os do budismo em geral, podem proporcionar uma mudança de atitude face ao sofrimento e à crise planetária atual e se optarmos pela verdadeira escolha, a da vida, tal como refere o filósofo francês Alain Badiou,<sup>266</sup> talvez a felicidade possa invadir o planeta e aquecer o coração de todos os seres.

---

<sup>262</sup> Antoine Lutz, «*Les effets de la méditation sur le cerveau favorisent la compassion*», L'Observateur, n.º 99 (2018): 66.

<sup>263</sup> Alexandra David-Néel, 1868-1969, pseudónimo de Louise Eugénie Alexandrine Marie David era uma escritora francesa famosa que viajou ao longo de 14 anos pelo Tibete. Foi a primeira mulher europeia a ser consagrada *Lama* (termo tibetano para designar o monge erudito).

<sup>264</sup> *Lung-gom* ou *Lung-gom-pa* (*lung*, significa ar ou energia vital e *gom*, meditação) é um conjunto de práticas budistas meditativas que designam um conjunto de treino com o objetivo de adquirir uma agilidade fora de comum, nomeadamente percorrer longas distâncias com grande rapidez.

<sup>265</sup> Cf. Alexandra David-Néel, *Tibete: Magia e Mistério*, trad. Maria Judith Martins (São Paulo: Hemus editora limitada, 1978), 191.

<sup>266</sup> Cf. Alain Badiou, *Metafísica da Verdadeira Felicidade*, trad. Jorge Melícias (Lisboa: Edições 70, 2021), 67.

## CONCLUSÃO

A reflexão sobre um tema específico como o que escolhemos, centrado no vazio e sofrimento, na perspectiva de Nāgārjuna, de forma livre e tolerante para com todo o tipo de manifestações religiosas, conseguiu mudar ou no mínimo desconstruir o nosso padrão de pensamento, por vezes limitado e negativo face às construções mentais ilusórias da realidade, para um modo de pensamento mais positivo, aberto, ilimitado e consciente das ilusões da substancialidade dos fenómenos e da sua permanência.

A mudança de pensamento e conseqüente enriquecimento pessoal e humano passou por um processo analítico e reflexivo, construído ao longo dos dois anos de pandemia, repletos de cansaço, falta de paciência e negacionismo, contudo sempre conscientes da importância das pāramitās expostas pelo autor e pelo budismo Mahāyāna, bem como do nobre caminho óctuplo que nos conduziram inevitavelmente a uma visão do mundo mais atenta à forma como os gestos, palavras e ações são responsáveis pelo condicionamento do nosso estado físico e emocional.

A pandemia desmascarou perante todos os venenos enraizados na sociedade, ou seja, a ignorância em acreditar que a vida é permanente e independente de todos os fenómenos que surjam, o apego à vida e tudo o que ela proporciona de bom e a aversão a todo o sofrimento que esta pode gerar. A frustração e raiva causada pela impermanência e pela negação do fluxo constante da vida, no bom ou mau sentido, levam a humanidade a lutar constantemente contra as mudanças sem sequer perceberem que têm o poder no seu interior para superar todos os desafios que surjam pelo caminho: «...continuamos sem ter a certeza dos nossos objetivos e parecemos estar mais descontentes do que nunca».<sup>267</sup>

No sentido de perceber o nosso poder interior e a solução para os nossos problemas quotidianos, salientámos numa primeira fase as ideias do budismo Mahāyāna que passam pela libertação individual apenas após a libertação do sofrimento e das causas do sofrimento de todos os seres e as duas principais linhas de orientação de pensamento de Nāgārjuna que se traduzem na insubstancialidade de todo e qualquer fenómeno e nas duas verdades, a relativa e a absoluta, onde a questão da compreensão concetual do vazio é referente à primeira verdade e o fim das ilusões ou aparências que mostram a verdadeira natureza do vazio, o vazio do ser, como a verdade última.

---

<sup>267</sup> Yuval Noah Harari, *Sapiens: História Breve da Humanidade*, trad. Rita Carvalho e Guerra (Amadora: 20|20 editora, 2017), 485.

Numa segunda fase, aprofundamos a questão do vazio através da dialética negativa do autor que culmina com a negação da negação do próprio vazio, o processo da coprodução condicionada iniciada pela ignorância e que resulta em sofrimento, a ausência do ser, do nirvāna, da produção e da aniquilação e a negação ontológica, temporal e categorial. Foram ainda mencionados os diferentes tipos ou formas distintas de vacuidade referidas pelo filósofo que por serem tão extensos, foram resumidos apenas a um tipo ou forma, a vacuidade de todas as vacuidades.

A terceira parte do nosso trabalho incidiu sobre o significado do sofrimento, definido de uma maneira geral como a insatisfação provocada pelos fenómenos condicionados, a forma como é desencadeado, atribuindo a responsabilidade ao primeiro elo da coprodução condicionada, a ignorância, e os possíveis responsáveis pelo seu surgimento que, na realidade segundo Nāgārjuna, não existem porque o próprio sofrimento como sofrimento independente e inerente também não existe. Logo, se o sofrimento não existe como poderia haver alguém para sofrer, na sua perspectiva?

Não poderíamos deixar de mencionar ainda na terceira parte as quatro nobres realidades, ou seja, o reconhecimento, a origem, a extinção e o caminho que nos leva à cessação do sofrimento e o apelo do filósofo em nos aplicarmos à prática das mesmas para alcançar a nossa libertação.

Na quarta e última divisão do nosso trabalho, a ligação entre o vazio e o sofrimento, retiramos a importância de reconhecer a vacuidade de todos os fenómenos incluindo do próprio eu como meio de atenuar e dissipar todo o mal-estar e insatisfação humana e a relevância de seguir um modelo benéfico para todos, com aplicabilidade nos nossos dias, as seis pāramitās.

Ações virtuosas como, generosidade, disciplina, paciência, diligência, meditação e sabedoria, devem ser aplicadas constantemente na nossa vida, de forma a atenuar o nosso sofrimento e o dos outros. São todas estas virtudes que encontramos no budismo engajado, referido ainda nesta última parte pelas mãos de grandes mestres que confortam os mais necessitados, contribuindo para a atenuação do sofrimento em seres humanos, animais e meio ambiente, recorrendo diariamente à quinta pāramitā, a meditação, como uma das melhores formas de compreender verdadeiramente a problemática abordada, o vazio e o sofrimento, já que, só através desta, é possível alcançar a verdade absoluta de todos os fenómenos, ou seja, a ausência de natureza própria e autónoma de qualquer fenómeno.

Para além da consciencialização da atualidade das questões éticas abordadas pelo autor e pelo budismo, a consciencialização da sua proposta filosófica levanta alguns problemas complexos nomeadamente sobre a nossa realidade convencional, vazia de qualquer essência ou existência própria e existente apenas de forma dependente e impermanente, manifestada pela coprodução condicionada. A par disso, a consciencialização da refutação da nossa identidade e consequente ausência do ser, não ser e de todos os fenómenos como algo substancial e permanente. O seu discurso dialético negacionista afasta-se assim de um certo dualismo metafísico, ou seja, se por um lado, recusa uma interpretação da realidade niilista pois é necessário o discurso linguístico da verdade convencional para compreender a vacuidade, por outro lado, refuta uma interpretação da realidade essencialista, visto que, a vacuidade ela própria não possui essência. Apenas a existência da não existência, a vacuidade da própria vacuidade, pode remover o apego aos seres e à sua identidade, propiciando o fim do ciclo do sofrimento.

Deixamos neste momento final do trabalho e após a análise de tudo o que foi referido sobre a problemática do vazio-sofrimento, algumas dúvidas que perpassam na nossa mente às quais lançamos o desafio último de reflexão: será considerado o pensamento deste sábio filósofo indiano como desatualizado ou inapropriado perante a crise planetária que ameaça a extinção da raça humana, animal e todo o tipo de vida no planeta Terra, reforçada em fevereiro do presente ano com o início de mais uma era de guerra entre a Rússia e a Ucrânia e as consequentes alterações no panorama político-económico internacional? Ou, muito pelo contrário, será o seu aprendizado filosófico sobre a vacuidade da própria vacuidade e o reconhecimento de que todos os fenómenos são dependentes e impermanentes, a solução para a cessação do sofrimento e consequente libertação universal?

Assim como a filósofa Simon Weil, apaixonada pelas reflexões filosóficas orientais, reforça a nossa capacidade em esvaziar a mente do seu próprio conteúdo para conseguir olhar para o outro em toda a sua verdade,<sup>268</sup> conseguiremos desconstruir as nossas perceções rígidas do mundo e do ser humano com a ajuda do seu pensamento paradoxal sem correr o risco de este se tornar num não pensamento?

E, uma última reflexão, teremos a capacidade de amar o próximo, perceber e minimizar o seu sofrimento independentemente das suas convicções políticas, culturais, religiosas,

---

<sup>268</sup> Simone Weil, cit. Maria Clara Bingemer, em *Simone Weil, Mística de fronteira* (Prior Velho: Paulinas Editora, 2016), 161.

filosóficas nem que seja pelo silêncio da meditação coletiva que nos eleva a um estado apaziguador e gratificante enquanto experiência espiritual?

Todas estas análises reflexivas motivar-nos-ão a um futuro estudo e investigação sobre o autor e o tema em questão e conduzir-nos-ão a: «...praticar o Modo de Vida Correto para poder ajudar a diminuir o sofrimento dos seres vivos na Terra e parar de contribuir para as alterações climáticas».<sup>269</sup>

Que este humilde trabalho de investigação realizado com generosidade, disciplina, paciência, diligência, concentração e, possivelmente, alguma sabedoria, possa contribuir para o esclarecimento da problemática vazio-sofrimento aos olhos do sábio de Nālānda e para a desmistificação do pensamento oriental.

---

<sup>269</sup> Hanh, *Zen e a Arte de Salvar o Planeta*, trad. Isabel Souto Santos (Lisboa: PRH Grupo Editorial Portugal, 2022), 161.

## BIBLIOGRAFIA

Badiou, Alain. *Metafísica da Verdadeira Felicidade*. Traduzido por Jorge Melícias. Lisboa: Edições 70, 2021.

Bingemer, Maria Clara. *Simone Weil, Mística de Fronteira*. Prior Velho: Paulinas Editora, 2016.

Boisselier, Jean. *A sabedoria do Buda*. Traduzido por Ana Deiró. Lisboa: Quimera Editores, 2003.

Borges, Paulo. *O coração da vida – visão, meditação, transformação integral. Guia prático de meditação*. Lisboa: Edições Mahatma, 2017.

\_\_\_\_\_, *O Sorriso do Buda. Uma introdução ao Budismo*. Camarate: Editora Farol, 2019.

\_\_\_\_\_, *Descobrir Buda. Estudos e Ensaio Sobre a Via do Despertar*. Lisboa: Âncora Editora, 2010.

\_\_\_\_\_, *Vazio e Plenitude ou o Mundo às Avessas*. Lisboa: Âncora Editora, 2018.

Buda. *The Dhammapada. The Essential Teaching of the Buddha*. Traduzido por Max Müller. London: Watkins, 2006.

Celli, Nicoletta. *Dicionário das Religiões. Budismo II*. Traduzido por Alexandra Ferreira. s. l. Edição Media Promo, 2011.

Chödrön, Pema. *Quando tudo se desfaz. Palavras de coragem para tempos difíceis*. Traduzido por Maria Augusta Júdice. Alfragide: Leya, 2017.

Crépon, Pierre. *Les Fleurs de Bouddha*. Paris: Éditions Albin Michel, 1991.

Dalai Lama, Herbert Benson, Robert A. F. Thurman, Daniel Goleman, Howard Gardner e outros. *Espírito e Ciência, Um Diálogo entre o Oriente e o Ocidente*. Traduzido por Paulo Faria. Lisboa: Relógio d'Água Editores Lda., 1999.

\_\_\_\_\_, *O Caminho do Meio. Uma fé ancorada na Razão*. Traduzido por Alberto Gomes. Lisboa: Editorial Presença, 2012.

\_\_\_\_\_, *O Ensino do Dalai Lama*. Traduzido por Rui Lopo. Lisboa: Zéfiro, 2007.

David-Néel, Alexandra. *Tibete: Magia e Mistério*. Traduzido por Maria Judith Martins. São Paulo: Hemus editora limitada, 1978.

Eliade, Mircea. *Patañjali e o yoga*. Traduzido por Elsa Castro Neves. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2000.

Feuerstein, Georg. *Enciclopédia de Yoga*. Traduzido por Sônia Dantas Café. São Paulo: Editora Pensamento, 2005.

Fisher, Mary Pat. *A Religião no Século XXI*. Traduzido por Jorge Manuel Costa Almeida e Pinho. Lisboa: Edições 70, 2000.

Fundação Thich Nhat Hanh, «About Thich Nhat Hanh Foundation». Acedido a 17 de fevereiro de 2022. <https://www.thichnhathanhfoundation.org/love-and-understanding-program>

Gampopa. *The Jewel Ornament of Liberation. The Wish-fulfilling Gem of the Noble Teachings*, Boston: Snow Lion, 1998.

Garfield, Jay L. *Empty Words, Buddhist Philosophy and Cross-Cultural Interpretation*. Oxford: University Press, 2002.

Grácio, Rui Alexandre. «A noção de fenómeno em Husserl e em Heidegger». *Caderno de filosofias. Trabalhos*, n.º 9: 61. Coimbra: RPM, 1995.

Grayling, A.C. *Uma História da Filosofia*. Traduzido por Desidério Murcho. Lisboa: Edição 70, 2020.

Halík, Tomáš e Anselm Grün. *O abandono de Deus*. Traduzido por Artur Morão. Prior Velho: Paulinas Editora, 2016.

Hanh, Thich Nhat. *A arte de viver*. Traduzido por Cristina Rodriguez e Artur Guerra. Camarate: 20|20 Editora, 2018.

\_\_\_\_\_, *Peaceful Action, Open Heart. Lessons from the lotus Sutra*. California: Parallax Press, 2008.

\_\_\_\_\_, *Zen e a Arte de Salvar o Planeta*. Traduzido por Isabel Souto Santos. Lisboa: PRH Grupo Editorial Portugal, 2022.

Harari, Yuval Noah. *Sapiens: História Breve da Humanidade*. Traduzido por Rita Carvalho e Guerra. Amadora: 20|20 editora, 2017.

Hawkins, Bradley. *Budismo*. Traduzido por Helena Leuschne. Lisboa: Edições 70, 1999.

Huntington, C. W. *The Emptiness of Emptiness. An Introduction to Early Indian Madhyamika*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1989.

Jaspers, Karl. *Os Mestres da Humanidade. Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*. Traduzido por Jorge Telles de Menezes. Lisboa: Edições 70, 2018.

Jorge, Luís Philippe. *O Desapego*. Porto: Publicações Maitreya, 2015.

Kabat-Zinn, Jon. *Para onde quer que vás, aí estarás*. Camarate: 20|20 editora, 2018.

Karuna-Shechen, «About karuna-shechen (2000)». Acedido a 16 de fevereiro de 2022. <https://www.karuna-shechen.org>

Karuna-Shechen, «About karuna-shechen (2000)». Acedido a 16 de fevereiro de 2022. <https://www.karuna-shechen.org/news/retour-sur-notre-impact/>

Khenpo, Tsültrim Gyamtso. *The Sun of Wisdom. Teachings on the Noble Nagarjuna's Fundamental Wisdom of the Middle Way*. Boston: Shambala. Boston & London: 2003.

Komito, David Ross. *Nagarjuna's "Seventy Stanzas". A buddhist psychology of emptiness*. Traduzido por Geshe Sonam Rinchen, Tenzin Dorjee, David Ross Komito. Ithaca: Snow Lion Publications, 1987.

Kyabgon, Traleg. *Karma. Compreender os nossos atos para libertar o nosso espírito*. Traduzido por Raquel Dutra Lopes. Lisboa: Editora Pergaminho, 2016.

Ling, Trevor. *História das Religiões*. Traduzido por Maria José de La Fuente. Lisboa: Editorial Presença, 1994.

Lutz, Antoine. «*Les effets de la méditation sur le cerveau favorisent la compassion*». L'Observateur, n. ° 99 (2018): 66.

Magi, G. «Nagarjuna». Em *Enciclopedia filosófica*, dir. Virgilio Melchiorre, Fondazione Centro Studi Filosofi di Gallarate, vol. 8: 7708. Milano: Bompiani, 2006.

Merriam-Webster Dictionary. «Nescience». Acedido a 21 de agosto de 2021. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/nescience>

Monteiro, João Gouveia, Alfredo Teixeira, Laura Martins e Sofia Beato. *História Concisa das Grandes Religiões – O essencial sobre as maiores religiões mundiais: Judaísmo, Cristianismo, Islão, Hinduísmo, Budismo e Confucionismo*. Lisboa: Editorial Presença, 2021.

Nagarjuna. *The Suḥṛllekha. Letter from a friend*. Traduzido por Bhikshu Dharmamitra. Seattle, Kalavinka Press, 2005-2008.

\_\_\_\_\_, *Nagarjuna's Letter to a friend*. Traduzido por Padmakara Translation Group. Ithaca: Snow Lion Publications, 2005.

\_\_\_\_\_, *Traité du Milieu*. Traduzido por Georges Driessens. Paris: Éditions du Seuil, 1995.

\_\_\_\_\_, «A Grinalda Preciosa». Acedido a 12 de março de 2021. [https:// www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf](https://www.Nagarjuna-Precious-Garland-POR.pdf) (dalailama.com).

Nyanatiloka. «Suññatā». Em *Buddhist dictionary, Manual of Buddhist Terms & Doctrines*. Ed. Nyanaponika. 5ª ed., 325. Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1980.

\_\_\_\_\_, *A Palavra do Buddha*. Traduzido por Bhikkhu Dhammiko. Porto: Publicações Maitreya, 2010.

Panikkar, Raimon. *The intra-religious dialogue*. New Jersey: Paulist Press, 1999.

Pasqualotto, Giangiorgio. *Dez lições sobre o budismo*. Traduzido por Maria das Mercês Peixoto. Lisboa: Editorial Presença, 2010.

Plum Village, «About plum village». Acedido a 16 de fevereiro de 2022.

<https://www.plumvillage.org/about/plum-village/>

Ricard, Matthieu «About Animal Welfare». Acedido a 16 de fevereiro de 2022.

<https://www.matthieuricard.org/en/blog/posts/being-and-transmitting-2-animal-welfare>

Rinchen Sonam, *The Six Perfections*. Traduzido por Ruth Sonam. Ithaca: Snow Lion Publications, 1998.

Rinpoche, Denys. *Le Grand Livre de la pleine présence*. Paris: Éditions Albin Michel, 2019.

Rinpoche, Patrul. *O Caminho da Grande Perfeição*. Traduzido por Paulo Borges e Rui Lopo. Lisboa: Ésquilo, edições e multimédia, lda, 2007.

Rinpoche, Sogyal. *O livro tibetano da vida e da morte*. Traduzido por Isabel Andrade. Lisboa: Editorial Presença, 2016.

Russell, Bertrand. *A Conquista da Felicidade*. Traduzido por João António Machado. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2015.

\_\_\_\_\_, *História da Filosofia Ocidental*. Traduzido por Vieira de Almeida. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2017.

Taliaferro, Charles e Paul J. Griffiths. *Filosofia das Religiões. Uma antologia*. Traduzido por Luís Couceiro Feio. Lisboa : Instituto Piaget, 2003.

Trichen Sakya, *A Entrada no Caminho Mahāyāna*. Traduzido por Padamakara, Lisboa: Padmakara, 2019.

Vivenza, Jean-Marc. *Nāgārjuna et la Doctrine de la Vacuité*. Paris: Éditions Albin Michel, 2009.

Watts, Alan. *Become What You Are*. Colorado: Shambala Publications, 2018.

Westerhoff, Jan. *Nāgārjuna's Madhyamaka, A Philosophical Introduction*. New York: Oxford University Press, 2009.

\_\_\_\_\_, *Nagarjuna's Vignāvavyavartani. The Dispeller of Disputes*. Oxford: Oxford University Press, 2010.

Wijayaratna. *Sermons du Bouddha*. Paris: Éditions du Seuil, 2006.

World Health Organization. «Weekly operational update on COVID-19 – 16 may 2022». Acedido a 17 de maio de 2022. <https://covid19.who.int>

World Health Organization. «Weekly operational update on COVID-19 – 16 may 2022». Acedido a 17 de maio de 2022. <https://covid19.who.int/region/euro/country/pt>

Yün, Hsing. *Budismo. Significados Profundos*. Traduzido por BLIA Portugal. Sintra: Zéfiro, 2012.

\_\_\_\_\_, *Conceitos Fundamentais do Budismo*. Traduzido por BLIA Portugal. Sintra: Zéfiro, 2010.

\_\_\_\_\_, *Ser Bom*. Traduzido por Pedro Póvoa. Amadora: 20/20 editora, 2017.

