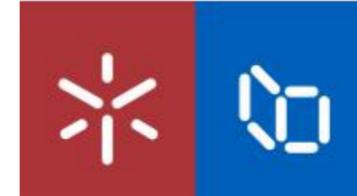




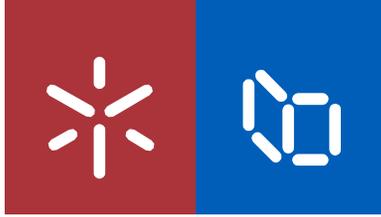
Chen Yuqian

**O silêncio: uma análise comparativa entre as  
conceções orientais e ocidentais**

**Universidade do Minho**  
Instituto de Letras, Artes e Ciências Humanas







**Universidade do Minho**

Instituto de Letras, Artes e Ciências Humanas

Chen Yuqian

**O silêncio: uma análise comparativa entre as  
concepções orientais e ocidentais**

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução,  
Formação e Comunicação Empresarial

Trabalho realizado sob a orientação do

**Professor Doutor Manuel Rosa Gonçalves Gama**

e da

**Professora Doutora Bruna Patrícia Cardoso Peixoto**

## **DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS**

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

### ***Licença concedida aos utilizadores deste trabalho***



**Atribuição  
CC BY**

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## **Agradecimento**

Escrever uma dissertação é como abrir uma porta ao conhecimento, neste percurso ao conhecimento, encontrei muitos desafios e obstáculos. Apesar de tudo, há sempre muitas pessoas que me ajudaram durante todo o processo, agora chegou a hora de manifestar a minha gratidão a todas as pessoas que me ajudaram.

Um agradecimento profundo e sincero aos meus orientadores, Professor Manuel Rosa Gonçalves Gama e Professora Bruna Patrícia Cardoso Peixoto, pela sua paciência e compreensão permanentes, pela partilha generosa dos seus conhecimentos, pelos seus conselhos valiosos, e pela dedicação e apoio. Sem a sua ajuda não teria conseguido acabar este trabalho.

Também à ex-Diretora do Curso de Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial, Professora Doutora Sum Lam, por me ter dado oportunidade de fazer o meu mestrado na Universidade do Minho e pela ajuda que me deu ao longo da vida quotidiana.

Aos meus pais, pelo amor e apoio incondicionais, pelo encorajamento permanente, por me amarem tanto e pela compreensão absoluta, tendo-me ajudado a enfrentar todas as dificuldades de todos os níveis.

A todos os docentes do Curso de Mestrado em Estudos Interculturais Português/Chinês: Tradução, Formação e Comunicação Empresarial, pela paciência e pelos conhecimentos transmitidos.

Aos meus amigos, em particular Chen Qianxu e Ran Yanfang, pela sua amizade, por encorajar-me quando me sentia cansada, pela compreensão e pela ajuda a todos os níveis.

## **DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE**

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho acadêmico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

# **O silêncio: uma análise comparativa entre as concepções orientais e ocidentais**

## **Resumo**

Neste trabalho, apresenta-se as dimensões do silêncio nas concepções oriental e ocidental, e analisa-se o significado do silêncio no discurso e na espiritualidade.

No discurso, o silêncio é uma linguagem não-verbal importante e desempenha um papel vital na comunicação interpessoal. O silêncio tem uma característica cultural distinta, e transmite implicações diferentes em diferentes culturas. Além disso, os significados distintivos influenciam diferentes usos e atitudes em relação ao silêncio. Portanto, este trabalho tenta analisar as diferenças e semelhanças entre o silêncio nas concepções e práticas oriental e ocidental e também tenta descobrir as razões que contribuem para isso.

Na espiritualidade, num mundo ruidoso e cheio de pressa como é o de hoje, o silêncio é uma forma de ligar com o lugar mais interior e mais profundo de nós, um elemento essencial de autodescoberta, e uma porta de entrada para a saúde, felicidade e alegria. O significado do silêncio no mundo espiritual é explorado e estudado neste trabalho, analisando o seu significado nas religiões e filosofias orientais e ocidentais.

Este trabalho apresenta e compara o significado do silêncio nas concepções oriental e ocidental. O objetivo é também analisar os fatores que causam as diferenças entre o Oriente e o Ocidente e perceber o choque e o intercâmbio de diferentes culturas, esperando assim promover e reforçar o intercâmbio cultural entre o Oriente e o Ocidente através da compreensão mútua.

**Palavras-chave:** comunicação transcultural; diálogo; espiritualidade; Oriente e Ocidente; silêncio

# **Silence: A Comparative Analysis of Eastern and Western Concepts**

## **Abstract**

This paper presents the dimensions of silence in Eastern and Western conceptions, and analyzes the significance of silence in discourse and spirituality.

In discourse, silence is an important nonverbal language and plays a vital role in interpersonal communication. Silence has a distinct cultural characteristic, and conveys different implications in different cultures. Moreover, distinctive meanings influence different uses of and attitudes toward silence. Therefore, this paper attempts to analyze the differences and similarities between silence in Eastern and Western conceptions and practices, and also tries to find out the reasons that contribute to it.

In spirituality, in a noisy and hurried world like today's, silence is a way to connect with the innermost and deepest place within us, an essential element of self-discovery, and a gateway to health, happiness, and joy. The meaning of silence in the spiritual world is explored and studied in this paper, analyzing its significance in Eastern and Western religions and philosophies.

This paper presents and compares the meaning of silence in Eastern and Western conceptions. It also aims to analyze the factors that cause the differences between the East and the West and to realize the clash and exchange of different cultures, thus hoping to promote and strengthen the cultural exchange between East and West through mutual understanding.

**Keywords:** cross-cultural communication; dialogue; spirituality; East and West; silence

# 沉默：东方和西方概念的比较分析

## 摘要

本文介绍了东方和西方概念中的沉默的维度，并分析了沉默在话语和精神方面的意义。

在话语中，沉默是一种重要的非语言，在人际交流中发挥着重要作用。沉默具有明显的文化特征，在不同的文化中传达出不同的含义。此外，独特的含义影响着对沉默的不同使用和态度。因此，本文试图分析东方和西方观念和实践中沉默的异同，也试图找出促成沉默的原因。

在灵性方面，在今天这样一个嘈杂和匆忙的世界里，沉默是一种与我们内心最深处相联系的方式，是自我发现的一个基本要素，也是通往健康、幸福和快乐的通道。本文探讨和研究了沉默在精神世界中的意义，分析了它在东方和西方宗教和哲学中的意义。

本文介绍并比较了东方和西方概念中沉默的含义。它还旨在分析造成东西方文化差异的因素，实现不同文化的碰撞和交流，从而希望通过相互了解促进和加强东西方文化交流。

**关键词：**跨文化交流；对话；精神；东西方；沉默

## índice

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Capítulo I Uma hermenêutica do silêncio</b> .....	5
1.1 Reflexão sobre a linguagem.....	6
1.2 Significados e percepções do silêncio.....	9
1.3 Dimensões do silêncio.....	12
<b>Capítulo II O silêncio no discurso</b> .....	15
2.1 O silêncio nas culturas oriental e ocidental.....	16
2.2 Uma análise textual sobre o “silêncio” nos <i>Analectos</i> e na <i>Bíblia</i> .....	21
2.2.1 Explicação da escolha destes textos.....	21
2.2.2 Representatividade dos <i>Analectos</i> e da <i>Bíblia</i> .....	22
2.2.3 Análise do “silêncio” nos <i>Analectos</i> .....	25
2.2.4 Análise do “silêncio” na <i>Bíblia</i> .....	31
<b>Capítulo III O silêncio na espiritualidade</b> .....	37
3.1 O silêncio na religião e filosofia orientais.....	38
3.1.1 Budismo.....	38
3.1.2 Taoísmo.....	45
3.2 O silêncio na religião e filosofia ocidentais.....	50
3.2.1 Epicurismo.....	50
3.2.2 Estoicismo.....	53
3.2.3 Cristianismo.....	56
3.3 O poder do silêncio num mundo barulhento.....	59
3.3.1 Medo do silêncio.....	59
3.3.2 Tempos de escuta.....	60
3.3.3 Tempos de pausa.....	62
<b>Conclusão</b> .....	64
<b>Bibliografia</b> .....	68
<b>Web Links</b> .....	72

## Índice de figuras

Figura 1 : Buda a pensar debaixo de uma sagrada figueira.....	40
Figura 2 : A palavra “聽”.....	60
Figura 3 : A palavra “聞”.....	62

## **Índice de quadros**

Quadro 1 : Os quatro caracteres com significado de poucas palavras.....	29
Quadro 2 : O Nobre Caminho Óctuplo.....	42

## **Introdução**

Com a crescente globalização, a relação entre países de todo o mundo vai-se tornando cada vez mais estreita, e a comunicação entre países torna-se mais frequente. Quanto à comunicação, Edward T. Hall (1993) defende que cultura é comunicação e nenhuma comunicação entre humanos pode ser desligada da cultura.

Quando percorremos a comunicação entre os orientais e os ocidentais, encontramos um vaivém entre o silêncio e as palavras na comunicação, sendo que os orientais valorizam mais o silêncio na comunicação enquanto os ocidentais dão valor menos positivo ao silêncio na comunicação. A este respeito, o uso e a interpretação do silêncio variam de um povo para o outro, de uma cultura para a outra. Assim, o silêncio representa valores diferentes em contextos culturais orientais e ocidentais.

Com o aprofundamento do tema do silêncio, verificamos que o silêncio não tem um significado unívoco. Normalmente, quando se fala em silêncio, logo se pensa em vazio, em ausência de palavras na comunicação. No entanto, o silêncio pode ser repleto de sentidos e expressar profundos sentimentos. Considero que, para além do significado básico de ausência de palavras, ausência de sons na comunicação, ele também tem o significado mais profundo que tem a ver com o nosso interior.

Hoje em dia, gastamos muito tempo em procurar o bem-estar enquanto o mundo ao nosso redor está repleto de ruídos e pressas. A escolha do presente tema assumir-se-á como um veículo não apenas de ligação, mas também de compreensão profunda entre culturas oriental e ocidental. Por outro lado, no mundo barulhento de hoje, o silêncio também é um caminho para conectarmos com o lugar mais profundo, mais quieto do nosso interior, sendo ingrediente essencial para a autodescoberta e é, também, uma porta para a saúde, bem-estar e felicidade.

Tendo em conta os diferentes significados do silêncio, com este trabalho, tento responder, assim, a um conjunto de indagações, a saber: o que é o silêncio?, onde se encontra o silêncio?, fora de nós ou dentro de nós?, como é que o silêncio contribui para o bem-estar das pessoas orientais e ocidentais?, qual é o poder do silêncio?

Assim, propus-me escrever uma dissertação sobre o silêncio, abrangendo o seu significado literal, o seu uso no quotidiano e o poder do silêncio, tentando analisar o seu papel no Oriente e no Ocidente, bem como as diferentes e as semelhantes concepções orientais e ocidentais sobre o silêncio.

O presente trabalho encontra-se dividido em três capítulos: o primeiro, faz uma hermenêutica do silêncio, sendo que os últimos dois tratam da abordagem do silêncio e as comparações de concepção sobre o silêncio entre Oriente e Ocidente.

No primeiro capítulo desta dissertação, tratamos de uma hermenêutica de silêncio. O silêncio e a palavra são relacionados à linguagem, sendo respectivamente a linguagem não-verbal e a linguagem verbal. A linguagem é um nó de toda a cultura e de toda a sociedade, e ela está articulada com a cultura. A palavra silêncio tem muitos significados, podendo ser entendido como a ausência de sons audíveis, estado de quem se cala ou para de falar, nesse sentido, num discurso, o silêncio pode ser interpretado como positivo e negativo em contextos diferentes, em culturas diferentes. Assim, podemos falar de silêncio exterior, correspondendo àqueles estados nos quais a palavra desaparece. No entanto, para além do exterior, o silêncio também conecta com o interior, como tal, podemos falar no silêncio interior, e ele refere-se a um estado subjetivo em que não há fatores ou ruídos que perturbem o nosso interior.

Na segunda parte deste trabalho, abordamos a dimensão exterior do silêncio, e ter uma análise e comparação do silêncio nas culturas oriental e ocidental. O silêncio no discurso pode contar com várias formas e diferentes significados. No mundo oriental e ocidental, o silêncio desempenha papéis diferentes no discurso. Nesse sentido, iremos fazer uma análise através de uma obra oriental e de outra ocidental, a saber, respectivamente, *os Analectos* de Confúcio (论语, *lúnyǔ*) e a *Bíblia*. Estas duas obras, de alguma maneira, podem representar a sabedoria do oriente e do ocidente e também podemos-se dizer que os *Analectos* de Confúcio foram lidos no Oriente na mesma intensidade que a *Bíblia* foi lida no Ocidente. Mediante a análise dos ensinamentos de Confúcio (孔子, *Kǒng Zǐ*) e as histórias da *Bíblia*, podemos observar as concepções sobre o silêncio dos orientais e dos ocidentais.

O terceiro capítulo está relacionado com a dimensão interior do silêncio, focando-se o silêncio na dimensão da espiritualidade. Analisamos o silêncio na filosofia e na religião, ou seja, o que o silêncio manifesta no budismo, taoísmo, epicurismo, estoicismo e cristianismo. O silêncio pode, pois, ser encontrado no nosso interior, servindo como que de despertador da consciência para o que pode ignorar e menosprezar, e também o silêncio tem o seu poder para nós encontrarmos a felicidade da vida. Neste capítulo, também abordamos o poder do silêncio num mundo com barulho, vendo que o silêncio nos ajuda a aliviar o nosso medo, dá-nos tempo para escutar e conhecer melhor a nós mesmos, e também oferece um espaço para realizarmos uma pausa, uma pausa que não é uma perda do tempo, mas uma pausa com muito significado.

A análise das diferentes concepções e semelhanças entre os orientais e os ocidentais sustentará

uma conclusão final, realçando o significado e o papel do silêncio. Nesta conclusão, teremos o entendimento mais profundo sobre o silêncio, tanto do silêncio exterior como do silêncio interior, e também deixaremos o nosso entendimento acerca da comunicação intercultural através da compreensão mútua sobre o tema. Tais conhecimentos podem ajudar-nos a alcançar uma visão mais ampla.

## **Capítulo I**

### **Uma hermenêutica do silêncio**

No primeiro capítulo desta dissertação, discutir-se-á uma hermenêutica de silêncio no sentido de perceber a relação entre a palavra e o silêncio, pois ambos fazem parte da linguagem, são respetivamente a linguagem verbal e a linguagem não-verbal. Este capítulo será também utilizado para se discutir os diferentes significados do silêncio no âmbito da etimologia, pois tais conhecimentos poderão contribuir para uma boa compreensão sobre o silêncio, e na mesma parte, também, abordar-se-ão as diferentes dimensões do silêncio, uma vez que o silêncio pode ser encontrado fora de nós e também dentro de nós.

### **1.1 Reflexão sobre a linguagem**

Yuval Harari (2016), em *Sapiens: Uma Breve História da Humanidade*, lança os passos cronológicos evolutivos dos seres humanos na Terra. Compreende-se que a Terra se formou há 4,5 milhões de anos, o *Homo sapiens* há apenas 200 mil anos, e uma revolução cognitiva ocorreu há 70 mil anos, e a linguagem, que já estava presente, foi intensificada. A linguagem encontra-se numa grande variedade de animais, com os humanos a terem uma linguagem mais complexa.

Cito aqui Heidegger:

“Diz-se que o homem tem linguagem por natureza. Acredita-se que o homem, em distinção de vegetal e animal, é o ser vivo capaz de falar. Esta afirmação não significa apenas que, juntamente com outras faculdades, o homem possui a faculdade da fala. Mas significa que só a fala faz do homem se tornar o ser vivo que é como o homem.” (Heidegger, 1971, p. 187)

E também:

“O homem fala. Falamos quando estamos acordados e falamos nos nossos sonhos. Estamos sempre a falar, mesmo quando não proferimos uma única palavra em voz alta, mas apenas ouvimos ou lemos, e mesmo quando não estamos particularmente a ouvir ou a falar, mas

estamos a assistir a algum trabalho ou a descansar. Estamos sempre a falar de uma forma ou de outra. Falamos porque falar é natural para nós.” (Heidegger, 1971, p. 187)

O ser humano é inerente a capacidade de linguagem. A linguagem humana é um resultado de uma herança cultural, é uma capacidade adquirida por um processo de aprendizagem que demora vários anos. A linguagem humana é diferente da linguagem de outros seres da natureza por causa da sua maior complexidade. Ela permite-nos ter capacidade de realizar várias atividades, criar os conceitos, exprimir quase todos os nossos desejos, emoções e pensamentos. Enquanto a linguagem animal é limitada, uma vez que só pode exprimir informações específicas e necessidades básicas.

Segundo Sapir (1929, P. 8), “A linguagem é um método puramente humano e não instintivo de se comunicarem ideias, emoções e desejos por meios de símbolos voluntariamente produzidos”. Ainda “O conceito de linguagem refere-se ao processo de interação entre as pessoas, onde usamos mecanismos para transmitir nossas ideias, sentimentos e informações”.<sup>1</sup>

Portanto, podemos dizer que a linguagem é comunicação, é interação. No entanto, discorrer sobre a linguagem é uma tarefa muito difícil, mas vale a pena lembrar a sua amplitude, pois a linguagem situa-se muito mais do que apenas num único âmbito, não se referindo só a fala, ela é verbal e não-verbal, é palavra e silêncio. De acordo com Almeida:

A palavra linguagem pode ser traduzida do grego *logos*, o que a faz muito rica de sentido e capaz de suportar muitos significados, incluindo-os numa síntese sempre aberta a novas aplicações situacionais. Assim, linguagem pode ser também razão e pensamento, conceito e lei. Quando retomamos a conceção clássica de Aristóteles segundo a qual o homem é um ser vivo dotado de *logos*, estabelecendo assim a diferença entre o animal e o homem, pode-se ler que o homem é um ser dotado de linguagem e que isso o marca e diferencia. Para a hermenêutica filosófica, a ocupação com o linguístico lhe confere a perspectiva de verdadeira universalidade. (Almeida, 2002, p. 203)

---

<sup>1</sup> <https://www.diferenca.com/fala-lingua-e-linguagem/>, consultado em 5 de abril de 2021.

A linguagem da humanidade é composta por uma babel de línguas. Cada uma com características específicas, a linguagem serve de uma ponte que liga toda a cultura e toda a sociedade humana e que permite que toda a cultura comunique entre si.

Entretanto, surge a pergunta, onde se encontra o silêncio na linguagem? Haja em vista que o estudo da linguagem é tão amplo que se aborda em áreas como filosofia, história, literatura, religião, entre outras. Talvez tenhamos visto o silêncio nas teorias musicológicas de John Cage<sup>2</sup>, ou mencionado nas palavras de Wittgenstein.<sup>3</sup>

Já o antropólogo francês David Le Breton estuda o tema do silêncio. O seu livro, intitulado *Do Silêncio*, oferece um outro âmbito do silêncio.

Se a presença do homem é, antes de tudo, a sua palavra, também é inelutavelmente a presença de seu silêncio. A relação com o mundo não é tecida apenas na continuidade da linguagem, mas também nos momentos de suspensão, de contemplação, de retiro, isto é, nos inúmeros momentos em que o homem se cala. (Le Breton, 1999, p. 23)

Quando se trata de comunicação, a primeira coisa que vem à cabeça é a palavra, a linguagem verbal, como um instrumento na comunicação, não há dúvida de que a palavra desempenha um papel fundamental. No entanto, a atividade comunicativa interpessoal também é realizada através de linguagem não-verbal. Algumas vezes, o comportamento não-verbal é melhor do que a comunicação verbal na expressão das emoções humanas. Se a comunicação humana é expressa apenas por palavras faladas, o processo pode ser monótono, e com a adição de elementos não-verbais, a comunicação humana pode ser considerada completa. A linguagem não-verbal indica o momento em que o homem está calado, o momento de silêncio, pois o silêncio também é um elemento crucial na comunicação.

O silêncio faz parte da linguagem. O silêncio e a palavra estão interligados, não obstante ser

---

<sup>2</sup> John Cage (1912-1992) foi um compositor, teórico musical, escritor e artista dos Estados Unidos. A obra mais conhecida de Cage é 4'33'', composta em 1952, sendo uma composição musical construída por quatro minutos e trinta e três segundos de silêncio. Os músicos que vão apresentá-la não tocam nada durante o tempo, ficando apenas silenciosos.

<sup>3</sup> Ludwig Wittgenstein é um grande filósofo no século XX, "Sobre o que não se pode falar, sobre isso deve-se calar" é a frase final do Tractatus logico-philosophicus de Wittgenstein.

paradoxal a relação de um ao outro. Falar do silêncio e palavra é dizer as condições básicas que constroem o fenómeno humano. O silêncio como linguagem não-verbal é essencial nas nossas interações diárias. Junto com a palavra, o silêncio enriquece e aprofunda a comunicação, e ao mesmo tempo, tornam a comunicação com estilo muito mais diversificado. Embora na maioria dos casos, a palavra desempenha um papel dominante na comunicação, o silêncio também tem poder de falar, e a palavra junto com o silêncio são elementos evidentes na comunicação, com uma relação interdependente e, ao mesmo tempo, complementar.

## 1.2 Significados e percepções do silêncio

Em português, a palavra silêncio etimologicamente vem do latim *silentium*, e o *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa* oferece algumas definições do silêncio: “estado de quem se abstém ou para de falar; cessação do som ou ruído; interrupção de correspondência ou de comunicação; omissão de uma explicação; sossego, quietude, calma; segredo, sigilo; toque nos quartéis e conventos, depois de recolher”.<sup>4</sup> E ainda, “silêncio é a ausência total ou relativa de sons audíveis. Por analogia, o termo também se refere a qualquer ausência de comunicação, ainda que por meios diferentes da fala. De acordo com as normas culturais, o silêncio pode ser interpretado como positivo ou negativo. Por exemplo, numa organização cristã, como é o caso de diversas Ordens Religiosas Católicas, os Monges fazem o Rito de Profissão Solene e devem fazer também o voto de silêncio, que é redimir toda a sua vida num sagrado silêncio durante trabalho e oração”.<sup>5</sup>

David Le Breton afirma que:

A língua latina distingue duas formas de silêncio: *tacere* é um verbo activo cujo sujeito é uma pessoa, assinala uma paragem ou uma ausência de palavra relacionada com alguém. *Silere* é um verbo intransitivo, não se aplica apenas às pessoas, mas também à natureza, aos objetos,

---

<sup>4</sup> <https://dicionario.priberam.org/sil%C3%A2ncio>, consultado em 16 de abril de 2021.

<sup>5</sup> <https://pt.wikipedia.org/wiki/Sil%C3%A2ncio>, consultado em 16 de abril de 2021.

aos animais, designa de preferência a tranquilidade, uma tonalidade agradável da presença que não é perturbada por nenhum ruído. A língua grega, com *siôpan* (calar-se) e *sigân* (estar calado) também distingue o facto de mergulhar no silêncio ou de estar calado. (Le Breton, 1999, p. 23)

Atentando, então, é perceptível a diversidade da palavra silêncio com a sua origem. *Tacere* indica uma comunicação em que um dos indivíduos está numa situação de ausência de palavras. Já o termo *Silere* significa uma relação silenciosa com o sujeito.

Portanto, com a análise etimológica, percebemos que o significado original da palavra é diversificado e não conta com sentido pejorativo. O silêncio pode abordar muitas perspetivas, a compreensão destas diferentes conotações ajuda-nos a clarificar os significados diferentes de silêncio.

Falando de silêncio em relação à literatura, diz-nos Urbano Tavares Rodrigues:

O silêncio é fundamental na literatura de ficção. O que se cala no romance e no conto é por vezes mais importante do que aquilo que se diz, uma vez que apela à imaginação do leitor, convidando-o a completar o texto e a interpretá-lo. (...). Esses silêncios criam mistérios e paradoxalmente enriquecem a escrita mais do que a harmonia e a propriedade das palavras, que obviamente também são necessárias. (Rodrigues, 2004, p. 9)

De facto, para Urbano Tavares Rodrigues, a melhor literatura é a silenciosa, já que estimula o leitor a deduzir o não dito e a estabelecer com ele cumplicidades, o que a torna mais rica, interessante e sugestiva.

E ainda, há silêncio na música. É possível ouvi-lo em 4'33'', que é uma célebre peça de música, composta por John Cage, de quatro minutos e meio de silêncio. Neste silêncio, pode ouvir-se a coexistência de sons e do silêncio. Apesar de ser uma peça sem muitas informações sonoras, é repleta de significado. Para Cage, a música está no silêncio, tudo pode ser considerado música, o silêncio também canta.

A questão de Cage em relação ao silêncio não é musical, não é literária, não é filosófica. Na sua obra, todos os campos estão num estado equilibrado e interligado. Podemos dizer que falar da música de Cage não é só falar da música, mas ao mesmo tempo, falar da literatura e falar da filosofia. Na década de 1950, John Cage foi fortemente influenciado pelo Ch'an<sup>6</sup> (禪, *chán*). Ch'an (禪, *chán*) faz-se de uma tradução da palavra sânscrita Dhyana, que significa contemplação, meditação, e é uma filosofia que cultiva a iluminação silenciosa. Observando que na música de John Cage se transmite aquilo que ele compreende na filosofia Ch'an (禪, *chán*). Em Ch'an (禪, *chán*), a beleza de uma obra encontra-se em sem-forma. Ao mesmo tempo, na música, não há uma estrutura pré-planeada para o compositor e não há requisitos rígidos na partitura, alcançando assim um estado de "vazio". Este conceito também se reflete na música 4'33''.

O silêncio pode transmitir informações ou sentimentos que são difíceis de exprimir por palavras. Como, por exemplo, no campo fúnebre, muitas emoções são expressas pelo silêncio. É o silêncio que fala e que é bastante eloquente. Cada silêncio contém uma grande quantidade de informação, quando as palavras falham, o silêncio pode expressar grandes sentimentos de dor ou alegria, e é parte integrante da linguagem ajudando a construir sentido rico e fértil.

Tal como referido anteriormente, a linguagem é comunicação, é interação. No entanto, percebe-se melhor o silêncio a partir de outro olhar, podendo concordar com o que afirma Orlandi (1993, p. 23): "O silêncio não é mero complemento da linguagem. Ele tem significância própria." Se compreendemos o silêncio como uma comunicação interior, uma comunicação da alma consigo mesma, também temos a linguagem, a linguagem silenciosa com o nosso interior.

De uma forma geral, do silêncio faz-se um estado silencioso, não é só uma manifestação de não falar, mas também uma quietude, uma serenidade, uma calma do coração, e neste silêncio, podemos realizar um diálogo com o nosso interior. Pois, como diz o antropólogo e sociólogo francês Le Breton (1999, p. 143): "o silêncio não é apenas uma certa modalidade de som, é principalmente uma modalidade de sentido". O silêncio não só se relaciona com a dimensão de falar, mas também abrange

---

<sup>6</sup> Ch'an é meditação ou absorção, em sânscrito, dhyana, em japonês, zen. É o nome do maior movimento, ou escola, de Budismo Chinês que tem como significado literal, "a escola de meditação". A palavra ch'an era originalmente parte de uma palavra composta de dois caracteres "ch'an - na", uma tentativa de reproduzir foneticamente a palavra sânscrita dhyana. Com o passar do tempo, o segundo carater foi abandonado e tornou-se conhecida, simplesmente, como ch'an.

uma vasta gama de sentidos. Com silêncio, podemos criar um espaço vazio, interno, onde oferece um lugar para se ver, escutar, falar, pensar e realizar uma reflexão silenciosa.

### **1.3 Dimensões do silêncio**

Como podemos pensar no silêncio? O que na verdade é o silêncio? Onde podemos encontrar o silêncio: fora de nós ou dentro de nós?

O silêncio abordar-se-á em duas dimensões, um fora de nós e que pode ser encontrado no discurso, na comunicação. Nesse sentido, o silêncio tem como significado a ausência de palavras. Para o outro silêncio, dentro de nós, encontra-se na espiritualidade, que está fortemente ligado às religiões e às filosofias. Não obstante ser inaudível, pode também falar e ser percebido, e dentro deste silêncio, pode-se realizar um discurso com nós próprios.

Da dimensão do discurso, nas culturas oriental e ocidental, o silêncio pode ser interpretado com muitas diferenças. O facto de, quanto ao comportamento das pessoas orientais, observamos que eles costumam ficar em silêncio, sendo que, no discurso, os orientais têm tendência de estar num estado sem palavras, seja em contexto social seja em contexto académico. Cito aqui um exemplo da postura dos alunos chineses em contexto académico europeu. Ao longo do tempo, o silêncio na aula, por parte dos alunos chineses, tem sido um tema muito estudado pelo facto de que a maioria dos alunos chineses fica sempre silenciosa nas aulas, tendo uma atitude menos ativa do que os estudantes europeus, gostando de manter silêncio na aula, não tendo muita comunicação com os professores, nem apresentando as suas ideias. Tal facto indica uma abordagem do silêncio, que pode ser encontrado no discurso, e este silêncio torna-se o oposto da fala, e manifesta-se na ausência de palavras, tratando-se de um silêncio fora de nós.

Mas ainda procuramos outro silêncio, e este silêncio procurado não é meramente o contrário de palavras, mas o silêncio mais profundo e com mais significação. Podemos dizer que neste silêncio se encontra uma manifestação do nosso interior, ou seja, este tipo de silêncio pode ser encontrado na espiritualidade. Neste ponto de vista espiritual, nas culturas oriental e ocidental, o silêncio está diretamente ligado com a serenidade, e num mundo cada vez mais ligado ao ruído, este silêncio cria um espaço onde podemos pensar, respirar profundamente e não ser perturbados pelos grandes ou pequenos ruídos e barulhos. O silêncio oferece, com certeza, o espaço de que temos tranquilidade, paz

e bem-estar.

Evocamos as palavras de David Le Breton que falam sobre o silêncio:

Aliado à beleza de uma paisagem, o silêncio é uma via em direção a nós próprios, à reconciliação com o mundo. Momento de suspensão do tempo onde se abre uma passagem que oferece ao homem a possibilidade de voltar a encontrar o seu lugar, de ganhar a paz. Provisão de sentido, reserva moral, antes do regresso ao ruído do mundo e às preocupações do dia-a-dia. A incidência do silêncio, experimentada em diferentes momentos da existência, pelo recurso ao campo ou mosteiro, ou apenas ao jardim, ao parque, toma o aspeto de um recurso, de um tempo de repouso antes de mergulhar no ruído, entendido em sentido próprio e figurado, de uma imersão na civilização urbana. O silêncio encontrado desta maneira procura um sentimento forte de existência. Mas um momento de despojamento que permite fazer o ponto, marcar limites, voltar a encontrar uma unidade interior, tomar uma decisão difícil. O silêncio desbasta o homem e faz com que ele volte a ficar disponível, arruma o espaço em que ele se debate. (Le Breton, 1999, p. 146)

Para Le Breton, o silêncio lança-nos um caminho em direção a nós próprios e também nos proporciona um lugar para podermos explorar a nossa interioridade, e neste silêncio brota um pensar, cujo poder é forte. O silêncio está dentro de nós, sendo uma busca interior, um encontro consigo mesmo.

Na sociedade contemporânea, há tanta paisagem mediática moderna, pode ser o som da televisão, ou do rádio ou até mesmo o som da internet, que traz muitos ruídos e barulhos que nem sequer conseguimos encontrar o espaço ou o tempo para prosseguirmos uma escuta atenta e nos ouvirmos a nós próprios. No nosso dia de hoje, nós estamos incessantemente a procurar a felicidade e o bem-estar numa sociedade cheia de ruído, de stress, necessitamos realmente um “oásis” de silêncio

em via da paz e onde podemos obter a tranquilidade interna, o alívio, sendo assim, o silêncio é um ingrediente essencial para a autodescoberta e é, também, uma porta para a escuta, a respiração com profundidade, um acesso à realização e à felicidade.

Portanto, o sentido do silêncio faz-se em muitas direções. Percebemos que o silêncio não se encontra num único âmbito. Um silêncio sem poder escutá-lo, é falta de palavras no discurso, e o outro apesar de ser inaudível, mas ele próprio fala, pois é perceptível e eloquente, este tipo de silêncio pode ser encontrado na espiritualidade. As duas dimensões do silêncio, tanto fora de nós como dentro de nós, enriquecem o seu significado e trazem uma compreensão e reflexão mais profundas sobre ele.

## **Capítulo II**

### **O silêncio no discurso**

No segundo capítulo deste trabalho, abordar-se-á a dimensão exterior do silêncio, a saber, o silêncio no discurso, ou seja, o silêncio associado à ausência de palavras. Nesta parte, teremos uma comparação e análise do silêncio nas culturas oriental e ocidental. O silêncio no discurso pode contar com formas e significados diferentes nas diferentes culturas. Nos mundos oriental e ocidental, o silêncio desempenha papéis diferentes no discurso. Baseada nesta ideia, iremos fazer uma análise através de uma obra oriental e de outra ocidental, a saber: *os Analectos* de Confúcio<sup>7</sup> e a *Bíblia*. Estas duas obras, de alguma maneira, podem representar a sabedoria do oriente e do ocidente, e refletem os pensamentos dos orientais e dos ocidentais. Mediante a análise dos ensinamentos de Confúcio (孔子, *kǒng zǐ*) e os excertos da *Bíblia*, podemos observar as concepções sobre o tema entre os orientais e os ocidentais.

## 2.1 O silêncio nas culturas oriental e ocidental

A linguagem é um instrumento privilegiado para as pessoas buscarem relacionar-se umas com as outras na comunicação. Não há dúvida alguma sobre o valor da linguagem, mas o silêncio também tem o seu lugar, seja no discurso quotidiano ou na literatura. Enunciados como “a palavra é de prata, o silêncio é de ouro”, “um bom silêncio vale mais que uma pergunta”, e “silêncio também fala”, figuram a lista dos ditos populares.

Contudo, na comunicação, existem diferenças óbvias nas atitudes e na compreensão do silêncio entre pessoas de diferentes países e de diferentes culturas, e estas diferenças tornam-se frequentemente um obstáculo na comunicação intercultural.

Cada país tem sua própria cultura, sendo assim, o significado do silêncio em culturas diferentes pode ter interpretações diferentes. Em geral, podemos considerar que há povos que tendem para falar mais do que outros e, ao longo dos anos, houve muitos estudiosos que analisaram os hábitos comunicativos dos povos orientais e ocidentais e encontraram entre eles algumas diferenças. Normalmente, os orientais gostam mais do silêncio, dando-lhe um significado mais positivo, como diz o

---

<sup>7</sup> Todas as citações que retiro dos *Analectos* de Confúcio serão de biblioteca digital em linha de acesso livre <https://ctext.org/analects/zi-lu/ens.com> indicações de capítulo e subcapítulo, tradução da autora diretamente de versão chinesa.

ditado popular “o azar sai pela boca”.<sup>8</sup> Enquanto os ocidentais lhe atribuem um significado menos positivo, eles acham que o silêncio num discurso representa a falha de comunicação ou a falta de confiança. Percorrendo os hábitos de falar entre os orientais e os ocidentais, encontramos um vaivém entre silêncio e palavra. Não há dúvida que há uma grande diferença entre os ocidentais e os orientais a este respeito, porque mesmo na própria Europa, podemos encontrar hábitos comunicativos diferentes entre os europeus do norte e os do sul. As pessoas do norte da Europa são geralmente consideradas mais silenciosas do que as pessoas do sul da Europa.

Segundo Maria Sifianou (1997), mesmo dentro da Europa, as culturas mediterrânicas mostram menor tolerância aos silêncios do que as culturas do Norte da Europa. Jaakko Lehtonen e Kari Sajavaara (1985) escreveram um artigo em que realizam o estudo de que o povo finlandês é uma população que gosta da paz e do silêncio. Os finlandeses preferem falar pouco e o consenso da população é que pessoa inteligente é a que se mantém em silêncio. O hábito comunicativo dos finlandeses reflete-se nos provérbios ou ditados populares deles, como por exemplo, “uma palavra é suficiente para cometer muitos erros”.

O silêncio pode, portanto, ser interpretado de forma distinta nos diferentes países e diferentes regiões; sabemos que mesmo na própria Europa estas diferenças podem ser facilmente detetadas. Pelo que não é estranho que a diferença seja ainda maior nas concepções entre o oriente e o ocidente se olharmos para as duas culturas com um olhar crítico e comparativo.

O silêncio tem uma forte identidade cultural. Na cultura chinesa, é o silêncio, em vez da língua, que fica no centro do pensamento tradicional chinês. Tang Liquan (唐立权, *Táng Lìquán*) (2001, p. 46) diz que “o silêncio, o silêncio ativo, tem sido sempre a ênfase da filosofia oriental; poderíamos até dizer que é o tema de todas as filosofias orientais”.<sup>9</sup> Nos países orientais, sob a influência do confucionismo e do taoísmo, as pessoas tomam uma atitude cética às palavras. No *Tao Te Ching* (道德经, *dào dé jīng*)<sup>10</sup>, Lao Zi (老子, *lǎo zǐ*)<sup>11</sup> defende que “aquele que compreende não fala, aquele que fala não

<sup>8</sup> 祸从口出 (*huò cóng kǒu chū*), equivalente a “pela boca morre o peixe”, ou “em boca cerrada não entra mosca” em português, e significa é perigoso falar muito ou antes de falar, pense duas vezes.

<sup>9</sup> “沉默—积极的沉默一直是东方哲学的根本关怀；我们甚至可以说，这是东方各种哲学所环绕的主题。”(*Chénmò jījí de chénmò yìzhìshì dōngfāng zhéxué de gēnběn guānhuái; wǒmén shènzhì kěyǐ shuō, zhèshì dōngfāng gèzhǒng zhéxué suǒhuánràode zhǔtí*) (TdA)

<sup>10</sup> Todas as citações que retiro do *Tao Te Ching* (道德经), o *Livro do Caminho e da Virtude* serão de Tradução do Chinês Antigo para o Português de Fang Chen, revisão e sugestão de Jozias Martini (2019), 1ª edição, o Projeto Luz do Oriente por meio da produção de PDFs.

<sup>11</sup> Lao Zi foi um filósofo e escritor da Antiga China, o fundador do taoísmo filosófico. As realizações de Lao Zi refletem-se principalmente no livro *Tao Te*

compreende”.<sup>12</sup> Além disso, a mesma influência também se estende para a vida cotidiana, os chineses usam frequentemente os caracteres carregados com significado de silêncio ao nomear as crianças, dando uma esperança de que as crianças possam ter uma personalidade de ficar silenciosas, em vez de faladoras. Por exemplo, 静 (*jìng*) é um caráter muito usado no nome dos chineses, já que o caráter significa calmo e imóvel, podendo também significar sem som. Quando se refere a uma pessoa, indica uma excelente qualidade de ser capaz de estar calmo quando as coisas correm mal, de ser indiferente e incontestado com o mundo exterior ruidoso.

No entanto, a cultura ocidental considera a língua como algo divino e sublime, que assume um papel vital. Wu Xuesong (吴雪松, *Wú Xuěsōng*) (2005) diz que “Como Deus criou o mundo pela linguagem, a interação e comunicação entre o homem, o Universo e Deus depende naturalmente da linguagem, a mensagem transmitida por Deus também precisa de ser explorada e estudada com a linguagem”.<sup>13</sup> No entanto, no mundo oriental, nos *Analectos* de Confúcio, o mestre disse: “Será que o Céu fala? As quatro estações seguem o seu próprio curso, e tudo é continuamente produzido, mas será que o Céu diz alguma coisa?”<sup>14</sup> Isso diz que todas as coisas no mundo nascem naturalmente, em silêncio. No *Tao Te Ching* (道德经, *dào dé jīng*) diz-se: “O Tao que se pode falar não é o eterno Tao, o nome que se pode pronunciar não é o eterno nome”.<sup>15</sup> Percebemos, portanto, que o Tao é indizível. “O grande som mal pode ser ouvido, a grande imagem não tem forma”.<sup>16</sup> As Palavras proferidas são apenas um ato de necessidade, que podem até impedir as pessoas de experimentar o Tao. Portanto, o pensamento do taoísmo enfatiza o silêncio, o não-dito, e sublinha que “O sábio age pelo não-agir e caminha sem proferir o seu ensinamento”.<sup>17</sup>

---

*Ching*, que é considerado, juntamente com o *Yijing* e os *Analectos* de Confúcio, como as três obras de pensamento mais profundamente influentes sobre o povo chinês.

<sup>12</sup> 知者不言，言者不知。(Zhī zhě bù yán, yán zhě bù zhī.) (Capítulo 56 de *Tao Te Ching*)

<sup>13</sup> “上帝以语言创造世界、人与宇宙、上帝之间的关系自然要靠语言来维系和沟通,掌握在上帝手中的真理也需要用语言去探索和研究。”(Shàngdì yǐ yǔyán chuàngzào shìjiè, rén yǔ yǔzhòu, shàngdì zhījiān de guānxì zìrán yào kào yǔyán lái wéixī hé gōutōng, zhǎngwò zài shàngdì shǒu zhōng de zhēnlǐ yě xūyào yòng yǔyán qù tànsuǒ hé yánjiū.) (TdA)

<sup>14</sup> 子曰：“天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？”(Zǐ yuē: tiān hé yán zāi? Sìshí xíng yān, bǎiwù shēng yān, tiān hé yán zāi.) (volume 阳货 yáng huò dos *Analectos do Confúcio*)

<sup>15</sup> 道可道，非常道。名可名，非常名。(Dào kě dào, fēi cháng dào. Míng kě míng, fēi cháng míng.) (Capítulo 1 de *Tao Te Ching*)

<sup>16</sup> 大音希声，大象无形。(Dà yīn xī shēng, dà xiàng wú xíng.) (Capítulo 41 de *Tao Te Ching*)

<sup>17</sup> 是以圣人处无为之事，行不言之教。(Shì yǐ shèng rén chǔ wú wéi zhī shì, xíng bù yán zhī jiào.) (Capítulo 2 de *Tao Te Ching*)

No entanto, na *Bíblia*<sup>18</sup> diz-se:

No princípio era a Palavra, e a Palavra estava com o Deus, e a Palavra era Deus. Este estava no princípio com a Deus. Todas as coisas vieram à existência por intermédio dele, e à parte dele nem mesmo uma só coisa veio à existência. O que veio à existência por meio dele foi a vida, e a vida era a luz dos homens.<sup>19</sup>

E ainda, “De modo que a Palavra se tornou carne e residiu entre nós, e observamos a sua glória, uma glória tal como a de um filho unigénito dum pai; e ele estava cheio de benignidade imerecida e de verdade”.<sup>20</sup>

Ora, Jeová Deus estava formando do solo todo o animal selvático do campo e todas as criaturas voadoras dos céus, e ele começou a trazê-los ao homem para ver como chamaria a cada um deles; e o que o homem chamava a cada alma vivente, este era o seu nome. O homem deu assim nomes a todas os animais domésticos e às criaturas voadoras dos céus, e a todos animais selváticos do campo, mas para o homem não se achava nenhuma ajudadora com complemento dele.<sup>21</sup>

No ocidente, podemos observar a partir das frases da *Bíblia* aqui transcritas que a palavra é dada com um significado muito mais positivo. Como escrito na *Bíblia*, podemos também dizer que as palavras precedem tudo, as palavras criam tudo. O homem nomeia as coisas com palavras, dando a

---

<sup>18</sup> Todas as citações que retiro da *Bíblia* serão de *Tradução do Novo Mundo das Escrituras Sagradas*, edição de 2014 em português, editada e distribuída pela Associação Torre de Vigia de Bíblias e Tratados.

<sup>19</sup> João, 2:1-4

<sup>20</sup> João, 2:14

<sup>21</sup> Gênesis, 2:19-20

tudo a sua própria natureza e ordem. Além disso, a linguagem é algo que traz prazer, como diz na *Bíblia* “O homem tem alegria na resposta da sua boca, e uma palavra no tempo certo, oh! Quão boa ela é!”<sup>22</sup>

Desde a Grécia antiga, os ocidentais têm usado a linguagem como instrumento para explorar e expressar a verdade, e têm dado à linguagem grande ênfase. Sendo assim, desenvolve-se a disciplina independente, a “Retórica”<sup>23</sup> nas escolas. Os filósofos gregos antigos, como Sócrates, Platão, Aristóteles, Cícero, pensaram, persuadiram os outros e realizaram a transformação da sociedade através da oratória, do debate, acreditando que a eloquência teve a sua força. A eloquência foi colocada no centro da filosofia da retórica e a retórica esteve sempre presente ao longo do desenvolvimento do pensamento ocidental, levando à formação de uma característica que aprecia um discurso ciceroniano e valoriza a palavra.

A diferença sobre os conceitos de valores entre Oriente e Ocidente pode também explicar as suas diferentes atitudes em relação ao silêncio. A cultura oriental caracteriza-se mais como uma cultura coletivista, e as pessoas dão um elevado valor às organizações ou grupos e, estimam mais o interesse coletivo do que o individual. Devido a esta razão, as pessoas são reservadas na maioria dos assuntos e não querem correr riscos. Geralmente, não expressam em público as suas próprias opiniões, acham que as palavras ditas vão causar problemas desnecessários numa relação com os outros. No Ocidente, as pessoas dão grande valor à liberdade do indivíduo, e defendem a prioridade de que cada um tem liberdade de expressar a sua opinião, frisando que o interesse individual fica acima de tudo, encorajando as pessoas a perseguir a sua autovalorização e a alcançar o desenvolvimento individual. Como tal, as pessoas ousam exprimir as suas ideias e proferem palavras na comunicação interpessoal.

Na comunicação intercultural, quando analisamos o silêncio no contexto de culturas com origens diferentes, observamos que o silêncio no discurso pode causar mal-entendidos e até conflitos entre povos diferentes. Quando as pessoas não têm capacidade de conhecer e compreender o contexto cultural em causa, não conseguem entender corretamente o significado do silêncio, a mensagem exata transmitida pelo silêncio. Sendo assim, é provável que surjam conflitos e mal-entendidos na comunicação, o que também pode contribuir para a formação de estereótipos de uma pessoa contra outra ou até fazer falhar a comunicação.

---

<sup>22</sup> Provérbios, 15:23

<sup>23</sup> Retórica é a arte e técnica de falar bem, a arte que consiste na técnica de utilizar o bom emprego das palavras e da linguagem.

Assim, é de notar o facto de, nas comunicações interpessoais de alcance intercultural, a utilização do silêncio, ou seja, a ausência de palavra no discurso, causar muito frequentemente mal-entendidos. Como já referimos anteriormente, as pessoas com culturas diferentes não conseguem entender muito bem os significados do silêncio dos outros povos, razão pela qual, no texto seguinte da nossa dissertação, faremos uma análise comparativa do silêncio nas concepções oriental e ocidental e, assim, sabermos a razão que leva às diferenças.

## **2.2 Uma análise textual sobre o “silêncio” nos *Analectos* e na *Bíblia***

### **2.2.1 Explicação da escolha destes textos**

Esta parte tenta analisar as diferentes interpretações do silêncio entre os orientais e os ocidentais, usando excertos de livros clássicos como textos. Por sua vez, analisando o significado do silêncio nas culturas oriental e ocidental. Um livro é um produto da sabedoria humana, em que se regista a vida das pessoas em palavras, e se expressa a ideologia social através de elementos culturais e símbolos específicos para finalmente formar um microcosmo da situação social para os leitores. Portanto, embora o livro seja uma arte que traz informação e conhecimento, ele também reflete a sociedade de uma forma mais realista e direta. Os elementos culturais do livro não são apenas as cenas e as personagens, mas também a expressão das personagens, a ideologia social, que se refletem no conteúdo do livro. Ao analisar estes elementos culturais, podemos, até certo ponto, adquirir conhecimento sobre qual é a forma de comunicação na sociedade e quais são os fatores socioculturais profundos que influenciam a tendência de comunicação.

Utilizaremos os textos dos *Analectos* de Confúcio e as histórias da *Bíblia* para realizar a comparação do silêncio nas culturas oriental e ocidental. Os textos escolhidos devem ter como conteúdo o silêncio ou se relacionam com o significado de silêncio, ou ainda discorre sobre as atitudes em relação ao silêncio. Tendo em consideração os elementos e os fatores referidos, realizaremos a análise do silêncio a partir das frases vindas dos *Analectos* de Confúcio, e as histórias de «A Torre de Babel» e o «Livro de Êxodo» da *Bíblia*.

## 2.2.2 Representatividade dos *Analectos* e da *Bíblia*

### Representatividade dos *Analectos*

“Mais que um homem ou que um pensador, e mesmo mais que uma escola de pensamento, Confúcio representa um verdadeiro fenómeno cultural que se confunde com o destino de toda a civilização chinesa”. (Cheng, 1977, p. 55)

Confúcio (孔子, *kǒng zǐ*), literalmente “Mestre Kong”, nascido a 28 de setembro de 551 a. C., e falecido a 497 a. C., foi um pensador, educador, político e filósofo chinês, e também o fundador do confucionismo. Como um grande Mestre, Confúcio exerceu, e ainda exerce, influência indelével na cultura oriental.

*Os Analectos* de Confúcio, também conhecidos como *Diálogos* de Confúcio, são uma seleção de citações de Confúcio em diálogo com os seus discípulos e é um importante clássico que tem uma influência fundamental em termos de história cultural, intelectual e educativa da China. Ao longo dos anos, esta grande obra é tão lida no oriente como a *Bíblia* no ocidente. Isto não é apenas porque contém o “caminho dos sábios”, mas também porque é utilizada como manual básico na educação, deixando toda a população conhecer as palavras essenciais do Mestre.

*Os Analectos* de Confúcio (论语, *Lún Yǔ*), a *Grande Aprendizagem* (大学, *Dà Xué*), a *Doutrina do Meio* (中庸, *Zhōng Yōng*) e o *Livro de Mêncio* (孟子, *Mèng Zǐ*) são referidos como “*Os Quatro Livros*” (四书, *Sì Shū*) do confucionismo. *O Livro das Mutações* (易经, *Yì Jīng*), o *Clássico de História* ou *Clássico dos Documentos* (尚书, *Shàng Shū*), o *Clássico de Poesia* (诗经, *Shī Jīng*), o *Clássico dos Ritos* (礼记, *Lǐ Jì*) e os *Anais da Primavera e Outono* (春秋, *Chūn Qiū*) são tratadas como “*Os Cinco Clássicos*”<sup>24</sup> (五经, *Wǔ Jīng*) do confucionismo. Entre muitas obras literárias da cultura tradicional chinesa, *Os Quatro Livros* e *Os Cinco Clássicos* ocupam um lugar de relevância. São relatos detalhados de informação histórica sobre vários aspetos de desenvolvimento político, militar, diplomático e cultural dos primórdios da história intelectual e cultural da China, bem como dos importantes ensinamentos de pensadores como Confúcio.

---

<sup>24</sup> Um sexto Clássico seria o *Livro da Música* (乐经, *Yuè jīng*), mas como desapareceu é impossível provar que alguma vez tenha existido.

No entanto, tal como o filósofo grego Sócrates, Confúcio pouco ou nada escreveu sobre a sua filosofia; o seu método baseou-se no diálogo, do qual os seus discípulos puderam tirar lições para elaborar *Os Analectos*.

*Os Analectos* de Confúcio, escritos durante os períodos de “Primavera e Outono” (春秋, *chūnqiū*)<sup>25</sup> e dos “Reinos Combatentes” (战国, *zhànguó*),<sup>26</sup> são a doutrina mais importante do confucionismo, tratando-se de trabalho de compilação realizado por seus discípulos. De acordo com o *Livro de Han* (汉书, *Hàn Shū*)<sup>27</sup>, “*Os Analectos* de Confúcio são uma obra de coleção dos dizeres do Mestre. Quando o Mestre respondia a dúvidas conversava com os seus discípulos, outros registavam os ditos. Após a morte de Confúcio, os seus discípulos compilaram esses dizeres, denominando-os *Analectos* do Confúcio”.<sup>28</sup> Pelo que o título da obra em chinês, 论语 (*Lún Yǔ*), significa “coleção de citações”. *Os Analectos* de Confúcio são um texto em prosa sob a forma de um discurso, principalmente um registo de palavras, a maioria das quais conversas curtas, por isso, a linguagem dos *Analectos* é concisa, vívida, significativa e subtil, e contém muitas afirmações filosóficas. O conteúdo do livro é abundante, abrangendo áreas como política, economia, educação, filosofia, ética e moral, e muitas outras. *Os Analectos* de Confúcio são uma obra que também contém quase todos os pensamentos do confucionismo, a saber, humanidade (仁, *rén*), justiça (义, *yì*), ritual (礼, *lǐ*), piedade filial (孝, *xiào*), lealdade (忠, *zhōng*), entre outros. O confucionismo atingiu um pleno sucesso, tornando-se uma filosofia moral de profundo impacto na sociedade. Hoje em dia, é ainda praticado na nossa vida, e alguns dos seus conceitos influenciam a nossa visão do mundo, os conceitos de valor e propósito de vida.

## Representatividade da *Bíblia*

A *Bíblia* como a conhecemos hoje é dividida em dois grandes grupos de livros: o Velho e o Novo

<sup>25</sup> O período “Primavera e Outono” representou uma era na história chinesa entre 722 a.C. e 481 a.C.

<sup>26</sup> O período dos “Reinos Combatentes” representou uma era na história chinesa entre 403 a.C. a 221 a.C.

<sup>27</sup> 汉书 *Hàn Shū*, ou *Livro do Han*, da autoria de *Ban Gu* (32-92), que relata a história da dinastia Han entre o ano 206 a.C. e o ano 23.

<sup>28</sup> “《论语》者，孔子应答弟子时人及弟子相与言而接闻于夫子之语也。当时弟子各有所记。夫子既卒，门人相与及而论纂，故谓之《论语》。” (*Lúnyǔ zhě kǒngzǐ yīngdá dìzǐ shí rén jí dìzǐ xiāng yǔ yán ér jiē wén yú fūzǐ zhī yǔ yě. Dāngshí dìzǐ gè yǒu suǒjì. Fūzǐ jì cù, ménrén xiāngyǔ jí ér lùn zuǎn, gùwéi zhī lúnyǔ.*) (Ban, volume de Tratado de Literatura)

Testamento. A *Bíblia* é a Escritura Sagrada, considerada porventura “o único livro” ou “o livro dos livros”. Na história cultural mundial, não existirá outro livro que tenha tido um impacto tão enorme e profundo em o todo o Ocidente, e não só. A *Bíblia* é o núcleo da teologia religiosa ocidental, e é uma das fontes de religião e literatura da sociedade ocidental. Sendo o livro mais impresso, distribuído e traduzido no mundo inteiro, a sua influência sobre a cultura, história, filosofia e arte do homem ocidental é incomensurável.

O cristianismo é uma das religiões mais literárias do mundo, na qual *logos* tem uma santidade especial. O melhor exemplo desta literatura é o clássico cristão, a *Bíblia*. A *Bíblia* não é apenas um repositório da crença dos hebraicos e dos cristãos, mas também é uma magnífica obra com notável estrutura literária. O crítico literário Northrop Frye diz que “O que importa é que o termo ‘a Bíblia’ tem sido lido tradicionalmente como uma unidade, e tem influenciado a imaginação ocidental como uma unidade”<sup>29</sup> dos tempos antigos até ao presente e tem infiltrado quase todos os níveis da literatura ocidental.

O Velho Testamento, composto em sua grande maioria em hebraico, grego e partes em aramaico, é a primeira parte da *Bíblia* cristã. É constituído por 39 livros. Conta a história da criação do céu e da terra, a criação do ser humano e a história do período patriarcal hebraico. O Novo Testamento descreve principalmente o nascimento, a vida e a morte de Jesus e o estabelecimento e difusão do cristianismo. Muitas histórias, tais como Deus criou o homem no sexto dia, Adão e Eva comeram um fruto proibido que os expulsaram do Jardim do Éden, e a Arca de Noé, são todas histórias populares que encantam todo o mundo. Para além disso, muitas obras de arte tais como “O Nascimento de Jesus”, “A Crucificação de Jesus” e “A Última Ceia” são derivadas do Novo Testamento. As histórias na *Bíblia* são vivas e atrativas, têm múltiplos estilos literários, tais como mitos, lendas, poesia, fábulas, ensaios, romances, e cartas, entre os outros. A *Bíblia* tem também uma grande influência nos costumes e hábitos do mundo ocidental: o universalmente reconhecido A.D.<sup>30</sup>, que é marcado pelo nascimento de Jesus; o domingo como o feriado em todo o mundo, e que foi estabelecido para comemorar a ressurreição de Jesus. Como tal, percebemos que a civilização ocidental se baseia na

---

<sup>29</sup> “What matters is that “the Bible” has traditionally been read as a unity, and has influenced Western imagination as a unity”. (Frye, 1998, p. 2) (TdA)

<sup>30</sup> *Anno Domini* (A.D.) é uma expressão em latim que significa “ano do Senhor”, e é utilizado para marcar os anos seguintes ao ano 1 do calendário mais comumente utilizado no Ocidente, designado como “era cristã” ou, ainda, como “era comum”. Aparecia em inscrições latinas e ainda é usada na língua inglesa, correspondendo à expressão “depois de Cristo” (D.C. ou d.C.) e em sucessão ao período “antes de Cristo” (A.C. ou a.C.).

*Bíblia*, tanto a política, economia, lei, e mesmo a literatura têm marca bíblica inapagável.

O estudioso Liu Yiqing (刘意青, *Líu Yiqīng*) (2004) apontou que “As influências cristãs ou bíblicas infiltram-se em quase toda a literatura ocidental, e mesmo que não mencione diretamente os seus eventos e personagens, transmite os princípios da moralidade cristã e atitudes para lidar com o mundo”.<sup>31</sup>

### 2.2.3 Análise do “silêncio” nos *Analectos*

Em conformidade com os princípios referidos sobre a escolha dos textos, quando realizamos a escolha sobre o silêncio nos *Analectos* de Confúcio, observamos que não há conteúdo exclusivo que fale sobre o silêncio. Não obstante, os *Analectos* de Confúcio têm pouco a ver diretamente com o silêncio, mas têm muito conteúdo relacionado com 言 (*yán*). A palavra 言 (*yán*) significa, segundo Joaquim Guerra (1908-1993), sinólogo e sacerdote jesuíta de Portugal, que viveu largos anos na China: “dizer, ênfase, encarecer, palavra, falar, expressão, sentença, frase, dizeres, discurso, linguagem”. (Guerra, 1981, p. 284)

Nos *Analectos* de Confúcio, a palavra 言 (*yán*) ocorre no total 130 vezes, e há uns 30 volumes em que se fala sobre 言 (*yán*). Tal facto mostra, de alguma forma, a importância da palavra 言 (*yán*) nos *Analectos* de Confúcio, e sabemos que o silêncio e a palavra no discurso são um par de dualidade, mas o silêncio e a palavra são interligados e complementares, quando menos palavras são ditas, há mais silêncio, e quando as palavras são dadas com menos valorização, destaca-se a importância do silêncio. Como tal, podemos analisar o silêncio a partir dos conteúdos que dizem respeito à palavra, ou seja, analisar o silêncio nos *Analectos* de Confúcio de uma perspectiva de que há menos quantidade de palavras ou as palavras são dadas com menos importância.

Nos *Analectos*, 言 (*yán*), “palavra”, “falar”, “dizer”, é escrito como:

1. Zi Gong perguntou o que é o cavalheiro. O Mestre disse: “Ele age antes de falar, e depois fala

---

<sup>31</sup> “几乎所有的西方文学作品，都渗透着基督教或圣经的影响，即使没有明显的取用其内容和人物的名字，它们也渗透着基督教的善恶观和为人处世的态度。”(Jīhū suǒyǒu de xīfāng wénxué zuòpīn, dōu shèntòu zhè jīdūjiào huò shèngjīng de yǐngxiǎng, jīshì méiyǒu míngxiǎn de qǔyòng qí nèiróng hé rénwù de míngzì, tāmen yě shèntòu zhè jīdūjiào de shànèguān hé wéirénchǔshì de tàidù.) (TdA)

de acordo com as suas ações”.<sup>32</sup> Aqui, Confúcio diz-nos a relação entre o cavalheiro e a ação, a relação entre o cavalheiro e a palavra, Confúcio dá mais valor às ações em comparação com as palavras, e diz que ter ação prática é uma qualidade imprescindível para um cavalheiro.

2. O Mestre disse: “A razão pela qual os antigos virtuosos não diziam facilmente as suas palavras era que tinham vergonha de que as suas ações não se aproximassem deles”.<sup>33</sup> Neste caso, o Mestre acredita que com mais palavras, a ação não será capaz de acompanhar as palavras. Pois, na opinião de Confúcio, a ação é muito mais importante do que as palavras, e neste caso, aprender a manter silêncio é uma virtude.

3. O Mestre disse: “Não veja nada impróprio, não ouça nada impróprio, não diga nada impróprio, não faça nada impróprio”.<sup>34</sup> No confucionismo, muitos dos pensamentos representam valores universais, as ideias transformam hábitos culturais e também transmitem valores éticos. O confucionismo conta com cinco temas importantes, a saber: benevolência (仁, *rén*), justiça (义, *yì*), ritual (礼, *lǐ*), conhecimento (知, *zhī*), integridade (信, *xìn*). Dentro destes cinco elementos, a essência que permeia todo o pensamento de Confúcio é a benevolência. A frase citada acima é uma resposta quando um estudante perguntou a Confúcio quais seriam as regras para ser uma pessoa benevolente, e este teria respondido com uma das suas máximas mais conhecidas. Nesta frase, a sabedoria confucionista dá grande importância à prudência de ver, ouvir, falar e fazer, ou seja, aprender a manter silêncio em ocasiões impróprias, isso serve de caminho rumo à benevolência.

4. O Mestre disse: “É fácil cometer três falhas ao servir um cavalheiro: falar antes de ser a sua vez de falar chama-se impaciência; não falar quando é hora de falar chama-se ocultação; falar sem ver o rosto do cavalheiro chama-se cegueira”.<sup>35</sup> Nesta passagem, podemos observar que tanto a primeira

---

<sup>32</sup> 子贡问君子。子曰：“先行其言，而后从之。” (*Zì gōng wèn jūn zǐ*. *Zǐ yuē*: “*xiān xíng qí yán ér hòu cóng zhī*.”) (volume 为政 *Wéi zhèng* dos *Analectos* do Confúcio)

<sup>33</sup> 子曰：“古者言之不出，耻躬之不逮也。” (*Zǐ yuē*: “*gǔ zhě yán zhī bù chū, chǐ gōng zhī bù dài yě*.”) (volume 里仁 *Lǐ Rén* dos *Analectos* do Confúcio)

<sup>34</sup> 子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。” (*Zǐ yuē*: “*fēi lǐ wù shì, fēi lǐ wù tīng, fēi lǐ wù yán, fēi lǐ wù dòng*.”) (volume 颜渊 *Yán Yuān* dos *Analectos* do Confúcio)

<sup>35</sup> 孔子曰：“侍于君子有三愆：言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。” (*Kǒng zǐ yuē*: “*shì yú jūn zǐ yǒu sān qiān: yán wèi jí zhī ér yán wèi zhī zǎo, yán jí zhī ér bù yán wèi zhī yīn, wèi jiàn yán sè ér yán wèi zhī gǔ*.”) (volume 季氏 *Jì Shì* dos *Analectos* do Confúcio)

falha como a terceira falha são causadas por não se estar silencioso quando se deve estar, pois, o Mestre dá-nos ensinamento de que antes de falarmos, precisamos de ter em consideração a ocasião e o tempo, ou seja, não proferir facilmente as palavras sem ter um processo de consideração.

As definições e citações acima indicadas abrangem conteúdo com interpretações de 言 (*yán*) nos *Analectos* de Confúcio, sendo também e sobretudo uma mostra do conteúdo e atitude sobre 言 (*yán*). Na opinião de Confúcio, 言 (*yán*), a palavra é tida com menos importância em comparação com a ação, uma vez que a ação prática é uma qualidade para ser um cavalheiro. No entanto, é preciso notar que apesar de as palavras serem menos afirmadas e elogiadas, isso não tem nada a ver com o menosprezo das palavras, Confúcio nunca nega o papel das palavras, mas dá mais importância à ação prática.

Todas as frases citadas mostram a sabedoria do Confúcio quanto à fala, podendo dizer-se que, quando o Mestre fala, tem muitas considerações antes de proferir as palavras, e as palavras são dadas com menos valorização comparadas com as ações práticas, e a razão por que os homens virtuosos ou benevolentes não falam com facilidade é que eles são responsáveis pelas palavras proferidas. Neste caso, reparamos que na opinião de Confúcio, o silêncio tem um papel muito fundamental no acesso à virtude e no caminho para ser um cavalheiro.

Além das citações sobre 言 (*yán*), o conceito de falar nos *Analectos* de Confúcio, também pode ser resumido em quatro caracteres fundamentais, a saber: cautela (謹, *jǐn*), cuidado (慎, *shèn*), hesitando deliberadamente no discurso (讷, *nè*) e lento no discurso (讷, *nè*). Consultemos algumas descrições destes quatro caracteres, como seguem:

1. O Mestre disse: “Um jovem deve respeitar os seus pais em casa e ser respeitoso para os mais velhos fora. Deve ser discreto nas suas palavras e cumprir as suas promessas. Ao mesmo tempo, deve amar os outros e dar-se com os homens de bem. Depois de realizar estes preceitos, se ainda lhe restarem forças, pode dedicar-se ao estudo da literatura”.<sup>36</sup> Aqui, estende-se uma exigência de que um

---

<sup>36</sup> 子曰：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。” (Zi yuē: “dìzǐ rù zéxiào, chū zédì, jǐn ér xìn, fānàizhòng, ér qīnrén. xíng yǒu yú lì, zé yǐ xuéwén.”) (Volume 学而 Xué Ēr dos *Analectos* do Confúcio)

jovem deve ser discreto nas suas palavras. Isto quer dizer que as palavras proferidas devem ser correspondentes aos atos.

2. O Mestre disse: “O cavalheiro não almeja nem uma barriga cheia nem uma casa confortável. Ele é rápido na ação, mas cauteloso com o que diz. Ele dirige-se a homens virtuosos para receber orientação. Tal homem pode ser descrito como alguém ávido por aprender”.<sup>37</sup> Nesta passagem, o Mestre acha que um homem cavalheiro ou um homem virtuoso é o que tem rapidez na ação e cautela na palavra pronunciada.

3. Zi Zhang pediu conselhos sobre como obter salário oficial. Confúcio disse: “Ouçam muito, ponham de lado o que não compreendem, e falem com prudência daqueles que realmente conhecem, assim cometerão menos erros; observem muito, tenham em mente o que não compreendem, e pratiquem com prudência aqueles que realmente conhecem, e terão menos remorsos depois. Menos erros são cometidos em palavras, e poucos arrependimentos em ações, e naturalmente terá um salário oficial”.<sup>38</sup> Neste ponto, para ter um cargo oficial e um salário oficial, um homem precisa de ter a qualidade de falar com prudência, uma vez que quanto menos palavras são ditas, menos erros cometerá.

4. O Mestre disse: “O cavalheiro fala com prudência e age com diligência”.<sup>39</sup> Na opinião de Mestre, um cavalheiro tem que ter cuidado com as palavras proferidas, e não falar facilmente.

5. “Confúcio, na sua aldeia, parecia simples e sincero, e como se não fosse capaz de falar. Quando estava no templo ancestral do príncipe, ou na corte, falou minuciosamente sobre cada ponto, mas cautelosamente”.<sup>40</sup> Neste caso, descreve-se a vida do Mestre, e mostra-se que ele tem muito

---

<sup>37</sup> 子曰：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。”(Zi yuē: “jūnzǐ shí wú qiúbǎo, jū wú qiúān, mǐnyúshì ér shènyúān, jù yǒudào ér zhèngyān, kěwèi hǎoxué yě yǐ.”) (Volume 学而 Xué Ēr dos Analectos do Confúcio)

<sup>38</sup> 子张学干禄。子曰：“多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。”(Zi zhāng xué gānlù. Zǐyuē: duōwén quēyí, shènyán qíyú, zé guǎyóu; duōjiàn quēdài, shènxíng qíyú zé guǎhuǐ. Yán guǎ yóu, xíng guǎ huǐ, lù zài qízhōngyǐ.”) (Volume 为政 Wéi Zhèng dos Analectos do Confúcio)

<sup>39</sup> 子曰：“君子欲讷于言，而敏于行。”(Zi yuē: “jūnzǐ yù nè yú yán, ér mǐn yú xíng.”) (Volume 里仁 Lǐ Rén dos Analectos do Confúcio)

<sup>40</sup> 孔子于乡党，恂恂如也，似不能言者。其在宗庙朝廷，便便言，唯谨尔。(kǒngzǐ yú xiāngdǎng, xúnxún rú yě, sì bùnéngyán zhě. Qí zài zōngmiào cháotíng biànbìnyán, wéi jǐn ěr.) (Volume 乡党 Xiāng Dǎng dos Analectos do Confúcio)

cuidado no seu comportamento, nas diferentes ocasiões, tem o hábito de falar diferente, mas cautelosamente.

6. O Mestre disse: “Um homem benevolente é lento e cauteloso nas palavras”.<sup>41</sup> Aqui, o mestre aponta a característica de um homem benevolente, é que ele deve ser reservado das suas palavras.

7. O Mestre disse: “Aqueles que são fortes, resolutos, simples, e prudentes na fala (possuindo estas quatro virtudes) estão próximos da benevolência”.<sup>42</sup> Neste caso, destaca mais uma vez o papel fundamental de ser prudente na fala, porque é uma qualidade imprescindível para um homem com benevolência.

Os exemplos indicados acima abrangem conteúdos relacionados com as palavras. Todas as citações têm o significado de que as palavras não podem ser facilmente ditas, mas de forma cautelosa. Os quatro caracteres carregados com conceito de falar são respetivamente 谨 (*jǐn*), 慎 (*shèn*), 讷 (*nè*) e 讷 (*nè*); eles servem para indicar a pequena quantidade de palavras. Vejamos o quadro:

Quadro 1: Os quatro caracteres com significado de poucas palavras

Carácter	Pinyin	significado
谨	<i>Jǐn</i>	cautela na fala, cuidado na fala
慎	<i>Shèn</i>	prudência na fala, cautela na fala, cuidado na fala
讷	<i>Nè</i>	lento na fala, cautela na fala
讷	<i>Rèn</i>	hesitando deliberadamente na fala, lento na fala

<sup>41</sup> 子曰：“仁者其言也讷。” (*Zǐyǔē: “rénzhě qíyán yě nèn.”*) (Volume 颜渊 *Yán Yuān* dos *Analectos* do Confúcio)

<sup>42</sup> 子曰：“刚毅、木讷，近仁。” (*Zǐyǔē: “gāngyì, mùnè, jìn rén.”*) (Volume 子路 *Zǐ Lù* dos *Analectos* do Confúcio)

Do quadro acima, pode-se ver que os significados destas palavras: cuidado na fala, prudência na fala, lento na fala, cauteloso na fala. Apesar de terem significados um pouco diferentes, são basicamente os mesmos, e tudo diz respeito a uma pequena quantidade de palavras.

Nos *Analectos* de Confúcio, as palavras 謹 (*jǐn*), 慎 (*shèn*), 讷 (*nè*) e 讷 (*rèn*) exprimem todas o significado de poucas palavras, e com a análise das frases que abrangem os caracteres, podemos encontrar que 謹 (*jǐn*), 慎 (*shèn*), 讷 (*nè*) e 讷 (*rèn*) relacionam-se com um cavalheiro, cargo e salário oficial, virtude e benevolência. Apontando nos *Analectos* uma exigência de que um jovem deve ser discreto nas suas palavras; um homem cavalheiresco é o que tem rapidez na ação e cautela na palavra pronunciada; um homem com virtude não fala inconsideradamente, mas com prudência; e quando um homem fala menos, reduzirá erros e quando cometerá menos erros, tornará possível ganhar cargo e salário oficial; além disso, a prudência na fala é uma qualidade imprescindível para um homem abordar a benevolência, por isso, um homem benevolente deve ter palavras reservadas; e Confúcio, como o grande Mestre, tem muito cuidado nos seus comportamentos, tem hábito de falar muito prudente.

Nos *Analectos*, 謹 (*jǐn*), 慎 (*shèn*), 讷 (*nè*) e 讷 (*rèn*) estão associadas a um homem cavalheiresco, um cargo oficial e benevolência. O que os *Analectos* de Confúcio querem dizer é que as palavras não podem ser facilmente proferidas, porque as palavras ditas fazem-se como o leite derramado, não adianta chorar e não temos jeito de recuperar, por isso, um homem virtuoso é o que tem cuidado nas suas falas.

Através das descrições de 言 (*yán*) e dos quatro caracteres 謹 (*jǐn*), 慎 (*shèn*), 讷 (*nè*) e 讷 (*rèn*), percebemos que Confúcio dá menos valor às palavras. Ele relaciona a prudência das palavras com a virtude, o cargo oficial e a benevolência. Isto não se trata apenas de uma exigência para um homem virtuoso, mas também de uma estratégia na comunicação, dado que quando fala menos, reduzirá os erros. Por isso, o silêncio defendido por Confúcio é, de facto, uma qualidade do homem e uma forma de comunicação. Quando é que fala, quando é que mantém silêncio, parecem questões simples, mas vale a pena considerar, uma vez que contêm sabedorias profundas e que podem contribuir para uma comunicação com mais sucesso. Esta é mesmo a razão pela qual os *Analectos* de Confúcio dão valor elevado ao silêncio no discurso, porque o silêncio elogiado por Confúcio não é uma simples não-fala,

mas uma sabedoria, que antes de falar, tem um processo de 谨 (*jǐn*), 慎 (*shèn*), 讷 (*nè*) e 讷 (*rèn*), ou seja, tem um processo de silêncio para considerarmos em que ocasião falamos, quando falamos, e o que falamos.

#### **2.2.4 Análise do “silêncio” na *Bíblia***

Ao realizar uma análise do silêncio na *Bíblia*, selecionámos a história da Torre de Babel do livro de Génesis e o discurso entre Moisés e Jeová do Livro de Êxodo. Uma vez que na *Bíblia* não há descrição direta sobre o silêncio, por isso, nesta parte, visamos analisar o silêncio na *Bíblia* a partir da perspectiva da sua relação com a palavra.

Génesis é um dos livros com mais importância da *Bíblia*, e sendo o primeiro livro, Génesis desempenha um papel fundamental. A palavra Génesis deriva do grego que tem o significado de “origem”, “nascimento”, “criação”, “princípio”. Neste livro, tem como conteúdo a criação do céu e da terra, a criação do homem e da mulher, Deus santifica o sábado, a tentação e o pecado, Caim e Abel, entre os outros. A história Torre de Babel fica no décimo primeiro capítulo do livro.

“A Torre de Babel” é uma história que fala de uma terra onde tem uma só língua e se usavam as mesmas palavras. A humanidade era uniforme nas gerações seguintes ao dilúvio, falando um único idioma. Ao migrar para o oriente, os homens decidiram, porém, construir uma cidade e também uma torre suficientemente alta que poderia chegar a tocar o céu. Observando a cidade e a torre, Deus decidiu misturar as palavras dos seus habitantes para que eles não pudessem mais entender-se uns aos outros, dispersando-os por todo o mundo, e a torre fica inacabada.

Segundo as palavras na *Bíblia*, escreve-se:

E Jeová passou a descer para ver a cidade e a torre que os filhos dos homens tinham construído. Depois Jeová disse: “Eis que são um só povo e há um só idioma para todos eles, e isto é o que principiam a fazer. Ora, nada do que intentem fazer lhes será agora inalcançável. Vamos! Desçamos e confundamos o seu idioma, para que não escutem o idioma um do outro. Concordemente, Jeová espalhou-os dali por toda a superfície da terra, e gradualmente eles

deixaram de construir a cidade. É por isso que foi chamada pelo nome de Babel, porque Jeová confundiu ali o idioma de toda a terra, e Jeová os espalhou dali por toda a superfície da terra.<sup>43</sup>

A palavra “Babel” tem uma origem hebraica, vem de *bala*, que significa confundir. Jeová confundiu ali o idioma e espalhou dali por toda a superfície da terra, sendo assim, gradualmente o povo deixou de construir a cidade. É por isso que a torre nunca acaba de construir, e que se dá o nome a história, Torre de Babel.

Na história da Torre de Babel, toda a história desenvolve-se em torno da construção da Torre. No início, o povo une-se para construir uma cidade e também uma torre com o seu topo nos céus, e depois, por causa de confusão de línguas, o povo está espalhado e a torre fica inacabada. Nesta história, o plano de construir a Torre ocorre num contexto em que as palavras são iguais, neste momento, as pessoas podem realizar a comunicação, eles podem compreender o que os outros dizem. E depois, a razão pela qual a torre não está construída é por causa da confusão das palavras. Sendo assim, podemos dizer que a língua é um elemento decisivo para a construção da torre, e também o maior fator motivador que impulsiona o desenvolvimento da história. Uma vez que a mudança de língua contribuiu para a mudança de enredo da história.

A construção da Torre acontece num contexto em que “Toda a terra continuava a ter um só idioma e um só grupo de palavras”,<sup>44</sup> sendo as palavras elementos muito importantes para a construção e a comunicação do povo, porque a língua não é apenas uma ferramenta para expressar as ideias, ela também tem uma função de comunicar, possui um poder de unir ou espalhar pessoas diferentes. Daqui, podemos observar a importância da língua na comunicação interpessoal apresentada na história, tendo em consideração a relação entre a palavra e o silêncio, de alguma forma, a história revela menos valorização do silêncio.

O Livro de Êxodo ou simplesmente Êxodo, é o segundo livro da *Bíblia*, conta uma história em como os israelitas deixaram a sua escravidão no Egito sob a orientação de Deus. A viagem é conduzida por Moisés, o profeta dos israelitas, desde o deserto até ao Monte Sinai, para a terra de Canaã, onde Jeová lhes tinha prometido. No Monte Sinai, Jeová deu mandamentos, estatutos, leis e detalhes da

---

<sup>43</sup> Génesis, 11:6-9

<sup>44</sup> Génesis, 11:1

construção do Tabernáculo. A partir dali, Jeová desceu do céu para estar com os homens na terra e para lhes dar vitória e paz na entrada na Terra Prometida. O Livro de Êxodo era originalmente o livro mais importante do Antigo Testamento, contando a origem do conflito entre os hebreus (judeus) e os antigos egípcios.

Moisés é considerado o principal personagem bíblico do Antigo Testamento e, no Livro de Êxodo, é um homem escolhido por Deus para liderar o povo de Israel em sua libertação da escravidão no Egito. Analisamos o silêncio a partir do discurso entre Moisés e Jeová.

Durante este tempo, Deus realizou várias conversas com Moisés, três das quais envolveram a capacidade de falar.

Moisés disse então a Jeová: “Perdão, Jeová, mas eu não sou orador fluente, nem desde antes, nem desde que falaste a teu servo, pois sou vagaroso de boca e vagaroso de língua.” A isso, Jeová lhe disse: “Quem designou a boca ao homem ou quem designa o mudo, ou o surdo, ou o de vista clara, ou o cego? Não sou eu, Jeová? Agora, pois, vai, e eu mesmo mostrarei estar com a tua boca e hei de ensinar-te o que deves dizer.”<sup>45</sup>

E ainda: “Eis que os filhos de Israel não me escutaram; e como é que Faraó me irá escutar, visto que sou de lábios incircuncisos?”<sup>46</sup>

Moisés disse então perante Jeová: “Eis que sou de lábios incircuncisos; portanto, como é que me escutará Faraó?” Seguidamente, Jeová disse a Moisés: “Vê, eu te fiz deus para Faraó, e Arão, teu próprio irmão, se tornará teu profeta. Tu falarás tudo o que eu te ordenar; e Aarão, teu irmão, é quem falará a Faraó, e este tem de mandar os filhos de Israel para fora do seu

---

<sup>45</sup> Êxodo, 4:10-12

<sup>46</sup> Êxodo, 6:12

país.”<sup>47</sup>

O tema dos discursos referidos entre Jeová e Moisés centra-se na questão da capacidade de falar, ou seja, a eloquência. A palavra eloquência vem do latim *eloquentia*, que significa “arte de bem falar, talento de convencer, exaltar ou comover, falando”.<sup>48</sup> A eloquência está fortemente ligada à fala e trata-se de uma capacidade de falar com desenvoltura.

Desde o seu chamamento divino para liderar o povo de Israel, Moisés acha-se inadequado, e expõe uma objeção por causa de um impedimento de falar bem. Porque ele duvida que não o acreditem e não escutem a sua voz por causa da sua boca vagarosa, língua vagarosa, lábios incircuncisos. Tal facto mostra que na opinião de Moisés, uma pessoa sem eloquência é considerada inconfiável. Por isso, podemos dizer que a eloquência é muito importante na história.

Além disso, com a análise das palavras de Jeová, descobrimos que depois de Moisés levantar o seu problema de não ter capacidade de falar bem, Jeová não responde à sua objeção, mas dá medidas para eliminar a preocupação de Moisés, a saber: ensinar-lhe o que deve dizer, e enviar Aarão, irmão dele, como seu porta-voz. Com tal, podemos dizer que, Jeová também acha que a eloquência é crucial para uma função que precisa de habilidade de falar.

Para realizar a sua função, a eloquência é tanto uma qualidade quanto uma capacidade necessária para Moisés. Nesta história, a falta de eloquência é associada ao facto de ser pouco convincente e as palavras ditas por uma pessoa não eloquente serem apreendidas com significado negativo. Não podemos dizer que sem eloquência é silêncio, mas com boca vagarosa, língua vagarosa, lábios incircuncisos e, sendo orador menos fluente, existe mais tempo de não falar, ou seja mais silêncio na comunicação. Sendo assim, com a análise de discurso entre Moisés com Jeová, podemos concluir que o Livro de Êxodo da *Bíblia* dá um significado negativo ao silêncio na comunicação interpessoal.

É preciso notar que a eloquência também é referida nos *Analectos* de Confúcio, mas apresenta um ponto de vista bem diferente. No volume 公冶长 (*Gōng Yě Cháng*) dos *Analectos* de Confúcio,

---

<sup>47</sup> Êxodo, 6:30 e 7:1-2

<sup>48</sup> <https://dicionario.priberam.org/eloqu%C3%Aancia>, consultado em 21 de abril de 2021.

alguém disse: “Ran Yong tem benevolência e virtude, mas nenhuma eloquência.” Confúcio disse: “Porque é que é necessário ter eloquência? Um homem que discute com outros de forma eloquente é frequentemente odiado. Não sei se ele pode ser chamado benevolente, mas porque deveria ele ter eloquência?”<sup>49</sup> Neste caso, Confúcio disse que porque é que um homem benevolente deveria ser eloquente? Ou seja, a eloquência não é uma qualidade obrigatória para um homem com benevolência. A mesma questão da eloquência nos *Analectos* de Confúcio apresenta resposta diferente na *Bíblia*. Daqui, podemos descobrir mais uma vez a concepção diferente sobre o silêncio nas culturas oriental e ocidental.

Nos *Analectos* de Confúcio, uma das características de um homem virtuoso, um homem benevolente ou um homem que quer ter cargo e salário oficial é que ele precisa de ter silêncio em algumas ocasiões, ou seja, a ausência de palavras ou ter palavras reservadas é um elemento que leva à virtude, à benevolência. Enquanto a importância da língua na história da Torre de Babel mostra a menor valorização do silêncio na comunicação. E a ênfase da eloquência no Livro de Êxodo revela o papel fundamental das palavras na comunicação, por isso Moisés tem medo de não ser convincente pela sua falta da eloquência, tal facto mostra a desvalorização do silêncio no discurso.

No entanto, dado que os seres humanos, na sua essência, são todos iguais, além das concepções diferentes, também poderemos encontrar as concepções iguais entre o Oriente e o Ocidente relativamente ao tema do silêncio. O homem que se cala tem tempo para pensar, é melhor ficar silencioso ou ser discreto quando se fala, uma vez que falar facilmente pode ser muito perigoso. Como dizem os provérbios portugueses “em boca cerrada não entra mosca”, “pela boca morre o peixe” e “falar sem pensar é atirar sem apontar” e chinês 祸从口出 (*huòcóng kǒuchū*) - O azar sair da boca.

Costa (2009) define provérbio como “frase curta, geralmente de origem popular, com rima e ritmo, rica em imagens, que sintetiza um conceito a respeito da realidade ou uma regra social ou moral”. Provérbios são as frases curtas que revelam a sabedoria popular a respeito dos costumes, das regras sociais, através dos provérbios citados, podemos observar as igualdades relativamente ao silêncio entre os orientais e os ocidentais. O silêncio aqui encontra-se uma sabedoria de falar, e todos valorizam a importância deste silêncio.

Com a análise acima, tanto as valorizações do silêncio, como a importância da língua e a ênfase

---

<sup>49</sup> 或曰：“雍也，仁而不佞。”子曰：“焉用佞？御人以口给，屡憎于人。不知其仁，焉用佞？” (*Huòyuē: “yōngyě, rén ér bùning. Zǐyue: yān yòng nìng? Yú rén yǐ kǒu gěi, lǚzēng yú rén. Bùzhī qírén, yān yòng nìng?”*) (volume 公冶长 *Gōng Yě Cháng* dos *Analectos* do Confúcio)

da eloquência, simbolizam o maior ou menor significado do silêncio e influenciam o comportamento das pessoas. No silêncio, tanto na concepção oriental como na concepção ocidental, encontra-se uma manifestação de cultura. Hall defendeu que cultura é comunicação e nenhuma comunicação entre humanos pode ser desligada da cultura (Hall, 1993). Por isso, não é estranho que exista diferença e semelhança sobre a concepção do silêncio entre os orientais e os ocidentais. Quando percorremos o estudo do silêncio, para além de conhecer o seu significado básico, também conhecemos as razões que levam às diferentes e semelhantes concepções e comportamentos sobre o silêncio entre os orientais e os ocidentais, e o mais importante é que através do estudo deste género, aprendemos a filosofia e a sabedoria transmitidas pelas obras.

Através da análise do silêncio nas culturas oriental e ocidental, ficamos a saber alguns dos seus diferentes e semelhantes elementos naquilo que se denomina de Oriental e Ocidental. Ao realizar a comunicação intercultural, o pré-requisito da comunicação é o conhecimento. Tendo o conhecimento, a compreensão sobre as diferentes culturas, podemos realizar a comunicação intercultural com mais sucesso em vez de mal-entendidos, praticando uma espécie da pedagogia do encontro.

## **Capítulo III**

### **O silêncio na espiritualidade**

Nesta parte da dissertação, abordar-se-á outra dimensão do silêncio, a saber: o silêncio na espiritualidade. Mas, o que é espiritualidade? Certamente, cada pessoa tem sua própria ideia do que é espiritualidade. A espiritualidade poderia ser definida como uma propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio (Saad, 2001; Volcan, 2003). Assim, podemos dizer que a espiritualidade pode ser entendida como uma busca contínua de um sentido para a nossa existência, e neste processo de busca, abordamos a religião, a filosofia e a ciência, realizamos missa, meditação, prática, e encontramos equilíbrio, paz, bem-estar e felicidade. Hoje em dia, vivemos num mundo em contínuo movimento, gastamos muito tempo a procurar a felicidade da vida enquanto o mundo ao nosso redor está repleto de ruídos e barulhos. O silêncio é uma necessidade básica, tal como a comida e a bebida, para criarmos um espaço onde se conecta com o lugar mais profundo de nós, um quotidiano mais feliz e uma vida com mais sentido.

### **3.1 O silêncio na religião e filosofia orientais**

#### **3.1.1 Budismo**

O budismo é uma doutrina espiritual, e também uma filosofia, que está na base de uma religião que surgiu originalmente na Índia, no século VI a. C. Tem como objetivo fazer com que todas as pessoas se libertem do sofrimento, encontrem a felicidade e alcancem a iluminação<sup>50</sup>. Os seus princípios baseiam-se nos ensinamentos de Siddhartha Gautama<sup>51</sup>, conhecido como Buda. Depois da morte de Siddhartha Gautama, houve uma série de evoluções e desenvolvimentos do budismo, propagando-se agora a todos os continentes, sendo considerada a quinta maior religião em número de adeptos em todo o mundo. No entanto, o maior número de seguidores do budismo concentra-se no oriente. Após a propagação do budismo a cada região, a forma e o conteúdo mudaram devido às influências sociais, políticas e culturais locais, por isso, originou diversas escolas de pensamento. No processo de propagação do budismo, ele tornou-se compatível com diferentes culturas, absorveu

---

<sup>50</sup> É um estado em que a mente percebe o vazio, em que a mente encontra o silêncio, após alcançado, a pessoa se liberta do círculo do nascimento, sofrimento, morte e renascimento.

<sup>51</sup> Siddhartha Gautama, também conhecido como Siddhattha Gotama em páli, Gautama era seu nome de família, que significa “a melhor vaca”, e Siddhartha é uma junção do sânscrito Siddhi (realização, completude, sucesso, liquidação de um débito) e Artha (alvo, propósito, meta). Pode ser traduzido como “Aquele cujos objetivos são alcançados” ou ainda “Aquele que cumpriu a meta a que se propôs na sua vida”. <http://cienciaxreligiao.blogspot.com/2008/01/budismo.html>, consultado em 01 de maio de 2021.

muitos fatores culturais e surgiram numerosas escolas, estando entre as mais importantes a escola Hinayana<sup>52</sup> (Pequeno Veículo), a escola Mahayana<sup>53</sup> (Grande Veículo) e a escola Vajrayana<sup>54</sup> (Veículo Diamantino). Contudo, não obstante a diversidade de escolas, é possível identificar um núcleo comum que unifica e sustenta todas elas.

A existência histórica de Siddhartha Gautama não é possível de ser bem definida, uma vez que ele próprio não deixou registos escritos da sua vida e dos seus ensinamentos. Segundo a tradição comumente aceite, na época em que viveu Siddhartha Gautama, a situação política, social e cultural na Índia era muito agitada. Gautama nasceu em Lumbini, no atual Nepal, como um príncipe do clã Sakya. A sua data de nascimento é indefinida, mas acredita-se geralmente que tenha nascido entre os séculos VI e V a.C. Na sua juventude, a vida dele era luxuosa e ele foi bem protegido pelo pai para que pudesse vir a ser imperador sucessor.<sup>55</sup> Ainda jovem, com vinte e nove anos, contra a vontade do pai, Siddhartha aventurou-se para além do palácio, e encontrou quatro cenas que diferenciaram a sua vida de prazeres e decidiram o seu futuro, primeiro, viu um ancião com dificuldade de se mover, e depois um doente que sofria dores, mais tarde um morto e um asceta. Quando descobriu a realidade do sofrimento das pessoas comuns, ele ficou muito chocado, e decidiu deixar tudo para procurar explicação para as suas dúvidas da vida e dedicar-se à vida espiritual.

Depois de enveredar por uma via de ascetismo, estudou sob diferentes mestres reconhecidos, mas Siddhartha Gautama não conseguiu descobrir resposta para as suas dúvidas. Só ganhou a iluminação com a idade de 35 anos. Diz-se que Gautama ficou sete semanas seguidas em reflexão silenciosa, a pensar debaixo de uma sagrada figueira, hoje conhecida como Árvore Bodhi, passando a meditar, permanecendo assim até alcançar a iluminação. Durante esse tempo, ocorreu o despertar espiritual, que ele tanto procurava, e iluminado por um novo entendimento sobre todas as coisas da vida. Depois de ter atingido o estado de iluminação, espalhou a verdade e transmitiu o que lhe aconteceu às pessoas na região central do rio Ganges na Índia, e ganhando cada vez mais seguidores, foi gradualmente formando o budismo. Assim, Siddhartha Gautama é o primeiro buda do budismo e o

---

<sup>52</sup> A palavra Hinayana é um termo sânscrito, “hina” significa “pequeno”, “pobre”, “inferior”, “yana” significa “veículo”, literalmente significa “pequeno veículo” e também significa o meio de ir até a iluminação. A escola Hinayana também é conhecida como pequeno veículo também por considerar que a salvação ou iluminação fica apenas para os monges.

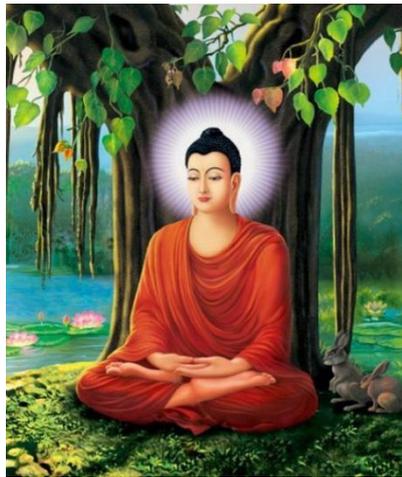
<sup>53</sup> A outra denominação da escola Mahayana é Grande Veículo, pelo que Siddhartha Gautama acreditava que todos os seres humanos podem tornar-se Buda, e a doutrina da escola Mahayana baseia-se na possibilidade da libertação universal de sofrimentos.

<sup>54</sup> Vajrayana é o nome que tem origem do sânscrito, e que tem como significado “veículo de diamante”. É um conjunto de escolas budistas esotéricas.

<sup>55</sup> Diz a lenda que ao nascer Ihe foi vaticinado o futuro de um grande sábio ou de um grande imperador.

seu fundador.

Figura 1: Buda a meditar debaixo de uma sagrada figueira<sup>56</sup>



A palavra buda, etimologicamente vem do sânscrito, que significa iluminado ou despertado. Por isso, o Buda não se trata de um deus, mas um Iluminado ou um Despertado. Buda não é, para os seguidores, um ser particular, mas um título dado aos mestres budistas ou a todos aqueles que alcançaram a realização espiritual do budismo.

Após o seu Despertar, Buda realizou o seu primeiro sermão aos seus discípulos, as “Quatro Nobres Verdades” e o “Nobre Caminho Óctuplo” que o iluminou na meditação em baixo da Árvore Bodhi.

As “Quatro Nobres Verdades” que incluem os ensinamentos de Buda, são:

A vida é sofrimento.

A causa do sofrimento é o desejo.

---

<sup>56</sup>[https://image.so.com/view?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&src=tab\\_www&correct=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&ancestor=list&cmsid=f64f987ee7eb6b56335f619c2ff75330&cmras=0&cn=0&gn=0&kn=0&cm=0&bn=0&fsn=60&cuben=0&pornn=0&manun=0&adstar=0&clw=255#id=61f13d12fd5506090bd246befb3a00e4&currsn=0&ps=58&pc=58](https://image.so.com/view?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&src=tab_www&correct=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&ancestor=list&cmsid=f64f987ee7eb6b56335f619c2ff75330&cmras=0&cn=0&gn=0&kn=0&cm=0&bn=0&fsn=60&cuben=0&pornn=0&manun=0&adstar=0&clw=255#id=61f13d12fd5506090bd246befb3a00e4&currsn=0&ps=58&pc=58), consultado em 6 de Junho de 2021.

O sofrimento pode ser cessado.

Existe um caminho para a cessação do sofrimento.

Na primeira nobre verdade, o Buda diz que a vida é sofrimento, e para explicar a verdade, indica precisamente momentos da vida onde o sofrimento, dukkha (Pali; Sânscrito: duhkha), se fazia presente, sendo:

O nascimento é sofrimento, a morte é sofrimento, a doença é sofrimento, unir-se com o que não se ama é sofrimento, separar-se do que se ama é sofrimento, a insatisfação do desejo é sofrimento, as cinco espécies de objetos de apego à vida (corpo, sensação, representação, pensamento e saber que constituem o ego) são sofrimento. (Levenson, 2015, p. 28)

A segunda verdade diz que a origem, as raízes e a criação do sofrimento, manifestam-se no desejo, no desejo persistente. O desejo é um sentimento que nos leva ao mundo material e nos impede de entrar no mundo espiritual.

A terceira verdade enuncia a cessação do sofrimento. É a cessação do sofrimento através da eliminação do desejo. “Buda não negou a existência do sofrimento, mas também não negou a existência da alegria e da felicidade” (Hanh, 2001, p. 19). Por isso, quando não estamos afetados pelos nossos desejos, o mundo exterior não nos atormenta, podemos deixar de sofrer e alcançar a felicidade.

A quarta verdade, que nos leva a cessação do sofrimento, é um caminho que abrange muitas qualidades benéficas a fim de alcançarmos a libertação do sofrimento.

As Quatro Nobres Verdades apresentam respectivamente a existência do sofrimento, a causa para o sofrimento, a possibilidade de eliminar o sofrimento e o caminho para se libertar do sofrimento, que é o “Nobre Caminho Óctuplo”.

O “Nobre Caminho Óctuplo” inclui: uma Compreensão Correta, um Pensamento Correto, uma Fala Correta, uma Ação Correta, um Meio de Existência Correto, um Esforço Correto, uma Atenção Plena Correta e uma Concentração Correta. O Caminho Óctuplo pode dividir-se em três vertentes:

moralidade, meditação e sabedoria. Moralidade refere-se à linguagem correta, à ação e aos meios de vida corretos; a segunda trata de um esforço correto, uma atenção plena correta e uma concentração correta; a terceira é conquista de uma compreensão correta, um pensamento correto.

Quadro 2: O Nobre Caminho Óctuplo

<b>Três Treinos Superiores</b>	<b>Nobre Caminho Óctuplo</b>
Moralidade	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fala Correta</li> <li>2. Ação Correta</li> <li>3. Meio de Existência Correto</li> </ol>
Meditação	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esforço Correto</li> <li>2. Atenção Plena Correta</li> <li>3. Concentração Correta</li> </ol>
Sabedoria	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Compreensão Correta</li> <li>2. Pensamento Correto</li> </ol>

Este Nobre Caminho é um caminho de salvação, de libertação, cujo objetivo é passar de um mundo do sofrimento para o nirvana.<sup>57</sup> É uma forma de libertar do sofrimento e alcançar a tranquilidade recorrendo aos três treinos que pregam moralidade, meditação e sabedoria.

A meditação tem sido inseparável do budismo desde o dia em que Buda alcançou a iluminação ao meditar debaixo da Árvore Bodhi. A meditação tornou-se então a principal prática budista. Ela foi desenvolvida com base em tradições orientais, especialmente o yoga. O yoga é baseado na filosofia indiana desde há milhares de anos, e tem a ver com as práticas meditativas no budismo. É muito mais do que apenas um conjunto popular de exercícios físicos. Isso refere-se a uma prática muito antiga de conhecimento energético que combina filosofia, ciência e arte. Os antigos seguidores do yoga estavam convencidos de que, movendo o corpo e regulando a respiração, podiam controlar a mente e as

<sup>57</sup> O budismo acredita na reencarnação, o ciclo da reencarnação é definido por "Samsara" (fluxo contínuo de renascimentos) e todos os seres humanos têm poder de reencarnação. Nirvana vem do sânscrito, pode ser traduzido por "extinção", é uma palavra no contexto do budismo e que tem como significado o estado de libertação dos sofrimentos. A liberdade do ciclo de nascimento e morte só é interrompida quando o nirvana é atingido.

emoções, bem como manter um corpo saudável. O termo yoga, segundo o *Yoga Sutras*<sup>58</sup> de Patanjali, tem definição como: yogas chitta vritti nirodha, e significa a ausência de flutuações mentais, ou seja, para manter o silêncio da mente e controlar as modificações da mente a fim de alcançar a libertação final. “Samadhi” é um termo que pode ser traduzido como meditação completa e refere-se a um estado mais elevado no yoga e que se consegue atingir através do silêncio prolongado e profundo do nosso interior. Portanto, sabemos que as meditações no budismo estão relacionadas aos conhecimentos do yoga que apresenta um estado de silêncio alcançado pela cessação do movimento da mente.

Apesar de ter escolas diferentes, e cada uma das escolas ter seitas diferentes, no entanto, elas mantêm evidentemente a fidelidade aos seus principais princípios, como a compreensão das “Quatro Nobres Verdades” e a busca pela prática do “Nobre Caminho Óctuplo” a fim de conquistar a iluminação. A meditação é muito importante no budismo, pois ela faz parte do Nobre Caminho Óctuplo e baseia-se nos três treinos superiores. Segundo o budismo, a meditação é o processo da prática interna, baseando-se em meditação, regulando o corpo, a respiração e a mente, para recolher a consciência, serenar a agitação da mente e remover os desejos, e depois perceber a verdade da vida e realizar a libertação das dores e dos sofrimentos. A meditação não é um simplesmente estado de sentar, mas também um processo de silêncio, sem pensamentos perturbados nem desejos carregados, e neste silêncio interno, podemos ter uns conhecimentos sobre nós próprios, purificar a nossa mente, realizar uma transcendência sobre a nossa existência. Assim, pode-se ver que a meditação não só ajuda a regular o corpo, mas também a trazer paz e purificação à mente e, mais importante ainda, a alcançar a iluminação.

Buda diz que a vida é sofrimento, o sofrimento no budismo refere-se ao sofrimento que as pessoas experimentam nos seus corpos e nas suas mentes. É uma visão básica da vida, e o mundo real está cheio de sofrimento. O budismo interpreta todas as coisas no mundo como uma manifestação da nossa mente. Assim, todos os ensinamentos budistas estão relacionados com a mente. No budismo, a causa do sofrimento humano, é identificada com a mente.

A mente é como um artista que pinta. *O Sutra da Guirlanda de Flores* diz: “A mente é como

---

<sup>58</sup> Foi por volta de 300 a.C. que o sábio Patanjali indiano compôs os Yoga Sutras, com base nos quais o yoga indiano tomou realmente forma. Patanjali era um sábio de imenso significado para o yoga. Ele escreveu os Yoga Sutras, que deram todas as teorias e conhecimentos de yoga, e neste trabalho explicou a definição de yoga, o que é yoga, as mudanças que ele traz dentro do corpo, etc.

um mestre pintor experiente em pintar todo o tipo de coisas”. A mente pode desenhar diferentes tipos de imagens. Quando a nossa mente é inspirada pelos sensatos e sábios, a nossa aparência será a de um sábio iluminado. Quando a nossa mente está ocupada pela malícia e hostilidade, a nossa aparência será dura e repulsiva, como a de um demónio ou fantasma. Por outras palavras, “Assim como a nossa mente muda, também muda a nossa aparência”. (Hsing, 1997, p. 19)

Como tal, sabemos que a mente é um pintor no budismo, tudo o que se manifesta no nosso exterior é o resultado de que pensamos na nossa mente, tanto a felicidade quanto o sofrimento também nascem da mente. Quando a nossa mente está repleta de perturbações e desejos, manifestam-se sofrimentos, e quando a nossa mente está em silêncio, em paz, adquirimos felicidade. Por isso, para libertar dos sofrimentos, ou seja, alcançar a iluminação, é preciso deixar tudo o que perturba a nossa mente, e manter a nossa mente num estado de silêncio, sem desejos nem agitações. O método utilizado com maior frequência é a meditação, que é uma condição essencial ao caminho da iluminação, tendo não apenas o repouso profundo, mas também a tranquilidade da mente. Segundo Sogyal Rinponche (1999, p. 87) “(...) a meditação é o caminho para trazer-nos de volta a nós mesmos, onde podemos realmente experimentar e provar o nosso ser completo, além de todos os padrões habituais”. Quem medita, esvazia a mente por um longo período de tempo e cultiva um momento de observação, um estado mental saudável, um equilíbrio e uma tranquilidade. Neste estado silencioso, podemos ter uma autodescoberta com o nosso interior, descobrimos a verdade da nossa existência.

Sendo assim, podemos dizer que a meditação no budismo não é apenas um treino para perceber as Quatro Verdades, mas também um estado em que a mente permanece em tranquilidade e alerta, permitindo cultivar qualidades e finalmente levar à obtenção da sabedoria máxima, ou seja, realizar a verdade última, Nirvana.

O budismo defende que a vida é sofrimento e a causa do sofrimento é o desejo. O objetivo do budismo é mesmo fazer com que cada um de nós se possa libertar do sofrimento e encontrar a iluminação. Para acabar com o sofrimento e alcançar a iluminação, é preciso o silêncio. O silêncio no

budismo manifesta-se como uma prática da vida espiritual, um estado na meditação em que a mente se torna vazia e sem pensamentos. Podemos dizer que o silêncio no budismo não é apenas um conhecimento, mas além do conhecimento, é, sobretudo, uma sabedoria. Com o silêncio, afastam-se os desejos, as perturbações na mente, permitindo-nos eliminar o sofrimento e encontrar a felicidade.

### 3.1.2 Taoismo

Antes de proceder à introdução e explicação da filosofia taoista, é necessário esclarecer o próprio termo “taoismo”, termo que pode ter dois significados bastante diferentes. O termo taoismo é usado para se referir à religião taoista (道教, *dàojiào*) e filosofia taoista (道家, *dàojiā*), e pode portanto significar coisas muito diferentes. A filosofia taoista é uma linha de filosofia seguida principalmente a partir das ideias e doutrinas de dois filósofos chineses clássicos: Lao Zi (老子, *Lǎo zǐ*) e Zhuang Zi (庄子, *Zhuāng zǐ*), e a religião taoista é um culto que surgiu originalmente como resultado da crença e prática da religião. Nesta parte da dissertação, abordamos a filosofia taoista.

A filosofia taoista é uma escola filosófica bastante antiga que teve a sua origem na China. Sendo uma escola filosófica extremamente importante entre o período das cem escolas de pensamento (诸子百家, *zhūzǐ bǎijiā*)<sup>59</sup>, que existe em todas as áreas da cultura chinesa e tem tido uma grande influência nas culturas chinesa e mundial.

Pode dizer-se que taoismo é uma filosofia e estética da vida humana, e os seus ensinamentos sobre a busca e a orientação dos valores da vida humana, a construção de uma personalidade ideal, são ainda hoje muito importantes.

O *Tao Te Ching* (道德经, *dào dé jīng*), escrito pelo patriarca Lao Zi (老子), é conhecido como a obra fundamental na filosofia taoista. Wayne W. Dyer (2007), famoso escritor americano de livros de autoajuda, espera que, ao ler o clássico taoista, as pessoas possam mudar a sua atitude perante a vida, “Viver com flexibilidade, viver com inimigos e viver deixando ir”.<sup>60</sup> *O Tao Te Ching* (道德经 *dào dé jīng*)

---

<sup>59</sup> As cem escolas de pensamento (诸子百家, *zhūzǐ bǎijiā*) foram escolas de pensamento que floresceram do século VI a 221 a.C., durante o Período das Primaveras e Outonos e o Período dos Estados Combatentes da China antiga. Foi uma era de grande expansão intelectual na China, e também foi considerado a Era de Ouro da filosofia chinesa.

<sup>60</sup> “Living with Flexibility, Living with Enemies and Living by Letting Go.” (Dyer, 2007) (TdA)

foi traduzido também como *Tratado do Caminho e da Virtude*, uma vez que, em chinês, Tao (道, *dào*) significa caminho; Te (德, *dé*) significa virtude, e Ching (经, *jīng*) significa livro ou tratado. O taoísmo tem como conceito-chave o Tao. A palavra Tao, em chinês, pode ser traduzida literalmente por “caminho”, mas ele não quer dizer somente isso, o Tao também pode ser compreendido como uma transformação, de um ponto para o outro, portanto, o Tao também pode ser entendido como o curso ou fluxo de todas as coisas, ou a mudança de movimento das coisas. O Tao abraça todas as manifestações do universo.

No *Tao Te Ching* diz-se:

Existe algo completamente indistinto, anterior ao nascimento do céu e da terra. Solitário e vazio; independente e imutável. Move-se em círculo e, ainda assim, não se põe em risco. Pode ser considerado a mãe do mundo. Eu não conheço seu nome. Incapaz de conceber seu verdadeiro nome, chamo-o de Tao; forçado a denominá-lo, chamo-o de grande. A grandeza anuncia a morte; a morte anuncia o longínquo; o longínquo anuncia o breve. O caminho ancestral é vasto; o céu é vasto; a terra é vasta; igualmente, o rei é vasto. Na região entre os quatro grandes o rei reside sozinho. O homem se orienta pela terra; a terra se orienta pelo céu; o céu se orienta pelo Tao; o Tao se orienta naturalmente.<sup>61</sup>

O Tao é gerado naturalmente, ele aprende com a natureza, imita e segue a natureza. O Tao é supremo, mas também segue e emula a natureza. O Tao é misterioso, e contém verdades. Só conhecendo o Tao é que a humanidade pode compreender as verdades. Assim, o Tao é tanto o objeto do conhecimento como o método do conhecimento e da prática. Portanto, o Tao não é apenas o

---

<sup>61</sup> 有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而王居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。(Yōu wù hún chéng, xiān tiān dì shēng. jì xī liáo xī, dú lì bù gǎi. zhōu xíng ér bù dài. kě yǐ wéi tiān dì mǔ. wú bù zhī qí míng, zì zhī yuē dào; qiǎng wéi zhī míng yuē dà. dà yuē shì; shì yuē yuǎn; yuǎn yuē fǎn. gù dào dà; tiān dà; dì dà; wáng yì dà. yù zhōng yǒu sì dà, ér wáng jū qí yī yān. rén fǎ dì; dì fǎ tiān; tiān fǎ dào; dào fǎ zì rán.) (Capítulo 25 de *Tao Te Ching*)

caminho do universo e da natureza, mas também o caminho do cultivo individual, a visão especial do mundo, metodologia e forma de lidar com o mundo. Fang chen (芳晨, *Fāng Chén*) diz:

Quando inquiridos pelos curiosos ou pelos discípulos sobre o que buscavam, os mestres taoistas respondiam: “Eu busco o Tao.” Disso subentende que eles procuravam o caminho da infinidade, o caminho do Absoluto. Buscavam a absoluta libertação de seu espírito. Ansiando por uma forma de viver sem limites, procurando respirar com uma simples respiração, olhar com um simples olhar, escutar com o silêncio interior. Caminhando sem rancor, sem complexos, sem anseios e sem remorsos. Vivendo com paz no coração e com liberdade no mundo. (2019, p. 13)

O cultivo do corpo no taoismo enfatiza o vazio e o silêncio, e só quando eliminando todas as distrações e deixando a mente vazia, podemos manter a paz e o silêncio interiores. Segundo o taoismo, o vazio da mente é um pré-requisito ou lei fundamental para que o corpo alcance harmonia e estabilidade. Acredita-se que só tentando fazer com que o vazio e o silêncio da mente, cheguem ao ponto final, e tornando a vida tão calma e pacífica que se possam compreender o ciclo de tudo e compreender as leis do mesmo, se podem observar as leis da mudança das coisas a partir de uma altura holística.

*No Tao Te Ching*, Lao Zi propôs:

A entrega ao vazio final pela contemplação da quietude genuína, faz crescer, simultaneamente, os dez mil seres. Assim, contemplo o retorno e cada um daqueles inúmeros questionamentos retornam às suas raízes. Retornar às próprias raízes é afirmar a quietude. Isso se chama retornar à vida.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> 致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。(Zhi xū jí, shǒu jìng dǔ. Wàn wù bìng zuò, wú yǐ guān fù. Fù wù yún yún, gè fù guī qí gēn. Guī gēn yuē jìng, shì wèi fù mìng. Fù mìng yuē cháng, zhī cháng yuē míng. Bù zhī cháng, wàng zuò xiōng. Zhī cháng róng, róng

O vazio final é o derradeiro desenvolvimento de todas as coisas, permanecer em silêncio é a escolha mais verdadeira para todas as coisas. É necessário observar a circunstância de todas as coisas num estado de vazio e tranquilidade. Toda a existência vem do vazio, e todo o movimento vem da quietude, por isso embora tudo mude e se desenvolva ao mesmo tempo, no final tudo regressa ao vazio e ao silêncio, e isso é o último desenvolvimento das coisas. O regresso à raiz leva à tranquilidade. Com a tranquilidade vem um regresso à essência da vida, pelo que se diz que esta será restaurada.

无为 (*Wú wéi*) é o princípio prático central da filosofia taoista. Livia Kohn, em *A Enciclopédia do Taoísmo*, define o princípio da seguinte forma: “wuwei. Não-ação; não-interferência; não-intervenção. Wuwei ou 'não-ação' significa fazer as coisas da maneira natural, não interferindo com os padrões, ritmos e estruturas da natureza, sem impor as suas próprias intenções à organização do mundo”.<sup>63</sup> (Kohn, 2008, p. 1067). 无为 (*Wú wéi*) é referido ao longo de todo o *Tao Te Ching* e, neste contexto, a mesma autora explica que:

A não-ação significa manter um núcleo central de quietude e deixar o mundo avançar à medida que procede naturalmente. É uma qualidade do sábio (*shengren*), e portanto também do governante ideal, que garantirá uma sensação geral de harmonia e bem-estar no mundo.<sup>64</sup> (Kohn, 2008, p. 1067)

No capítulo vinte do *Tao Te Ching*, Lao Zi retrata o deboche e a feiura do homem de ação e a serenidade e tranquilidade do homem de inação. O homem de ação está interessado na fama e fortuna, enquanto “calmo como o mar; no alto, o vento parece não cessar”<sup>65</sup> é um estado mais elevado do homem com tranquilidade no ver de Lao Zi. Vejamos o trigésimo sétimo capítulo do *Tao Te Ching*, onde

---

*nǎi gōng, gōng nǎi wáng, wàng nǎi tiān, tiān nǎi dào, dào nǎi jiǔ, mò shēn bù dài.* (Capítulo 16 de *Tao Te Ching*)

<sup>63</sup> “wuwei. Non-action; non-interference; non-intervention. Wuwei or ‘non-action’ means to do things the natural way, by not interfering with the patterns, rhythms, and structures of nature, without imposing one’s own intentions upon the organization of the world.” (Kohn, 2008, p. 1067) (TdA)

<sup>64</sup> “(...) non-action means retaining an inner core of quietude and letting the world move along as it naturally proceeds. It is a quality of the sage (*shengren*), and thus also of the ideal ruler, that will ensure a general sense of harmony and well-being in the world.” (Kohn, 2008, p. 1067) (TdA)

<sup>65</sup> 澹兮其若海; 漂兮若无所止. (*Dànxī qíruòhǎi; piàoxī ruòwú suǒzhǐ.*) (capítulo 20 de *Tao Te Ching*)

Lao Zi assinala:

O Tao é eterna não-ação, todavia, nada fica por fazer. Se os nobres e reis pudessem resguardá-lo, os dez mil seres conduzir-se-iam à reforma; reforma, porém, sem o desejo de ascender. Conduzo-os e protejo-os através da simplicidade do inominável. Protejo-os através da simplicidade do inominável. Aquele que conduz sem desejos não deseja e, por isso, está em quietude. Sob o céu, incito-me a estabelecer.<sup>66</sup>

Segundo Lao Zi, a forma mais perfeita de governar o mundo é “wu wei”, ou seja, agir naturalmente de acordo com as leis do Tao. Se conseguirmos seguir o Tao, estaremos naturalmente no caminho certo. Wu wei significa quietude, simplicidade e sem ação desnecessária. Se um governante puder seguir as leis do Tao na sua administração, não porá em perigo o povo, e o povo não desenvolverá a ganância, pelo que viverão uma vida natural e pacífica.

O taoísmo diz que “O homem se orienta pela terra, a terra se orienta pelo céu, o céu se orienta pelo Tao, o Tao se orienta naturalmente”.<sup>67</sup> Silêncio e inação (清静无为, *qīngjìng wúwéi*)<sup>68</sup> é um pensamento filosófico e uma técnica do taoísmo no período da Primavera e Outono. Propôs que o Tao é natural e defendeu o vazio e a quietude, e o regresso à natureza. 清静 (*qīng jìng*) no taoísmo significa que a mente é pura e tranquila; 无为 (*Wú Wéi*) significando não procurar não fazer nada, mas fazer tudo de acordo com a natureza do céu e a natureza da terra, e não ir contra as leis da natureza.

De acordo com a filosofia taoista, a vida deve ser apreciada como ela é, agir e fluir, de acordo com a natureza, com sutileza é melhor do que usar a força. O silêncio no taoísmo manifesta a chamada 清静无为 (*qīngjìng wúwéi*), que significa conter os desejos internos, silenciar a mente,

---

<sup>66</sup> 道常无为而无不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。镇之以无名之朴，夫将无欲。不欲以静，天下将自定。(Dào cháng wú wéi ér wú bù wéi. hóu wáng ruò néng shǒu zhī, wàn wù jiāng zì huà; huà ér yù zuò, wú jiāng zhèn zhī yǐ wú míng zhī pǔ. zhèn zhī yǐ wú míng zhī pǔ. fū jiāng wú yù, nǎo deseja e, por isso, está em quietude. tiān xià jiāng zì dìng.) (Capítulo 37 de *Tao Te Ching*)

<sup>67</sup> 人法地，地法天，天法道，道法自然。(Rén fǎ dì, dì fǎ tiān, tiān fǎ dào, dào fǎ zì rán.) (capítulo 25 de *Tao Te Ching*)

<sup>68</sup> “清静无为”(qīngjìng wúwéi) também é conhecido como 清净无为(qīng jìng wú wéi).

eliminar a ganância, e evitar ações desnecessárias. O taoísmo acredita que a essência de todas as coisas é a tranquilidade, e se todas as coisas são tranquilas, então o Tao está no coração.

## 3.2 O silêncio na religião e filosofia ocidentais

### 3.2.1 Epicurismo

A necessidade de uma cura filosófica em tempos turbulentos é uma máxima frequentemente afirmada por muitos filósofos. Cui Yanqiang (崔延强, *Cuī Yánqiáng*) (2000) defende que “Filosofia é para a alma como a medicina é para o corpo. Epicuro acreditava que o único efeito da filosofia era assegurar a saúde da alma e alcançar o silêncio e a felicidade”.<sup>69</sup>

Vã é a palavra de um filósofo que não cura nenhum sofrimento do homem, pois, assim como não há lucro na medicina se não expulsa as doenças do corpo, também não há lucro na filosofia se não expulsar o sofrimento da mente. (Epicuro, 1926, pp. 132-133)

O Epicurismo é uma doutrina filosófica com base no pensamento filósofo do grego Epicuro de Samos (341-270 a.C.).<sup>70</sup> Epicuro também é conhecido como o Filósofo do Jardim, pois em Atenas, adquiriu uma casa com um jardim grande, e lá fundou a sua famosa escola, e acomodou os seus amigos e seguidores. Na época em que viveu Epicuro, a Grécia estava numa situação em que a pobreza e a miséria eram elevadas, a origem da doutrina de Epicuro estava associada às indesejadas condições de Atenas. Face à miséria económica e política, o filósofo estabeleceu uma filosofia centrada nos conceitos de prazer.

No entanto, na conceção de Epicuro, o prazer é descrito como:

Prazer para nós significa: não ter dores no âmbito físico, e não sentir falta de serenidade no

---

<sup>69</sup> 哲学之于灵魂如同医学之于肉体。伊壁鸠鲁相信哲学的惟一作用在于确保灵魂健康，获得宁静幸福。(Zhéxué zhīyú línghún rùtóng yīxué zhīyú ròutǐ. Yībījiūlǔ xiāngxìn zhéxué de wéiyī zuòyòng zàiyú quèbǎo línghún jiànkāng, huòdé níngjìng xìngfú.) (TdA)

<sup>70</sup> Há divergência entre os historiadores de filosofia sobre a data de nascimento (342 ou 341 a.C.), assim como da morte (271 ou 270 a.C.), no entanto, a maioria dos historiadores do pensamento filosófico concorda que Epicuro nasceu em 341 e faleceu em 270 a.C

âmbito da alma. Pois uma vida cheia de ventura não é formada por uma sequência infinita de bebedeiras e banquetes, pelo gozo de belos mancebos ou de lindas mulheres, nem tampouco pelo saborear de deliciosos peixes ou de tudo aquilo que uma mesa cheia de guloseimas possa oferecer; mas, pelo contrário, somente pelo pensamento claro, que alcança a raiz de todos os desejos e de tudo o que se deve evitar e que afugenta a ilusão que abala a alma como se fora um tufão (Epicuro, 2006, p. 42).

O propósito da filosofia era atingir o prazer, estado caracterizado pela *aponia*<sup>71</sup>, a ausência de sofrimento (físico), e *ataraxia*<sup>72</sup>, o silêncio do espírito.

Na opinião do Mestre do Jardim, o prazer divide-se em dois tipos. Um é o prazer físico e o prazer espiritual e o outro é o prazer dinâmico e o prazer estático. O prazer físico refere-se à satisfação de vários níveis de desejos, a saber:

Por um lado, os desejos naturais e necessários. Aqui, enquadram-se os desejos por necessidade de sobrevivência, ou seja, alimentos e abrigos. Tal como precisa de comer quando tem fome, de beber quando tem sede. Estes desejos são parte natural do ser humano, e podem trazer-nos muito prazer quando satisfeitos.

Por outro lado, os desejos naturais e desnecessários. Este nível de desejo é claramente superior ao anterior, quando o desejo vale mais do que a satisfação das necessidades de subsistência, e a ênfase é colocada no desejo excessivo. Por exemplo, indulgência e prazer excessivo, desejo excessivo de comida, desejo excessivo de consumo, e assim por diante.

Epicuro fala também dos desejos desnaturais e desnecessários, ou seja, dos desejos vaidosos e vazios. Estes são os desejos por fama, riqueza e poder, ou desejos por coroas, ereção de estátuas em honra do próprio. Não são desejos facilmente a ser satisfeitos. Mesmo que alguém adquira alguns deles, eles querem adquirir mais, e nunca mais têm o limite, por isso, os desejos desnaturais e desnecessários impedem-nos de alcançar uma vida natural e agradável.

---

<sup>71</sup> *Aponia* é um termo em grego antigo, que significa ausência de dor, ausência de sofrimento.

<sup>72</sup> *Ataraxia* é um termo em grego clássico, que significa serenidade da alma, silêncio do espírito.

Para o prazer espiritual, o filósofo Epicuro considera o silêncio do espírito o prazer espiritual. Não importa quão grande seja o poder, quão abundante seja a riqueza, e quão grande seja a fama, eles não podem ajudar a resolver a perturbação da alma ou produzir o verdadeiro prazer. Portanto, para Epicuro, o verdadeiro prazer é a serenidade da alma.

No segundo tipo de prazer encontra-se o prazer dinâmico e o prazer estático. O prazer dinâmico é a aquisição de desejos, tais como a aquisição de necessidades da vida, os alimentos e a água; o prazer estático é a eliminação do sofrimento, é um estado descansado da vida. Se o prazer dinâmico é uma experiência sensorial, o prazer estático é um sentimento espiritual, um prazer com nível mais elevado. Epicuro dá mais valor ao prazer estático, uma vez que o prazer dinâmico é adquirido através da satisfação dos desejos de produtos materiais, e este tipo de prazer é infinito. Quando um desejo de prazer é satisfeito, surge um novo, e esta busca insaciável leva a uma busca sem cessação nem fim. Além disso, os desejos por produtos materiais são sempre ampliados, e quando estes desejos são limitados por capacidade da pessoa, isso vai causar dor e angústia. Portanto, o prazer por satisfação dos produtos materiais está sempre acompanhado com a dor, o sofrimento humano, e a procura deste tipo de prazer leva sempre a mais sofrimento.

Para ter o verdadeiro prazer, ter uma paz interna, só é possível através do prazer estático. Uma pessoa sábia não deve contentar-se apenas com os prazeres físicos e sensuais, mas deve sair deles e ir em busca de prazeres espirituais e eternos.

Mas como podemos encontrar o prazer? Na opinião de Epicuro, há duas maneiras para alcançar o prazer, sendo uma através da razão e a outra mediante a moralidade. Com a classificação dos desejos, Epicuro advoga que as pessoas devem contentar-se com a satisfação dos seus desejos naturais e necessários, e devem aprender a ser comedidas para alcançar o verdadeiro prazer. O tal facto mostra o lado racional de Epicuro. Ele defende a obtenção do silêncio de espírito, o controlo racional dos desejos, e uma abordagem prudente das coisas. Na opinião de Epicuro, a razão serve para controlar os desejos, orientar a vontade a fim de que as pessoas possam ter prazer. Portanto, sabemos que Epicuro acha que as pessoas devem aprender a controlar os seus desejos irracionais se quiserem alcançar o prazer. O desejo é uma coisa indelével e acompanha as pessoas ao longo das suas vidas, por isso, aprendendo a controlar os desejos, as pessoas podem adquirir o verdadeiro silêncio do espírito, assim, podem ter prazer. A outra maneira de ter prazer é realizada mediante a prática de atos morais. Epicuro acredita que a moralidade é uma palavra sagrada. Acha que a

moralidade é uma ponte que conduz ao silêncio da alma, e é uma base para o acesso ao prazer. Epicuro exorta as pessoas a serem amáveis e tolerantes com os outros, dado que o prazer só pode ser alcançado numa atmosfera social moralmente harmoniosa.

Não há fim para a perseguição do desejo das pessoas, sendo uma necessidade psicológica e material. Mas este desejo é agradável e, ao mesmo tempo, doloroso. O prazer deve-se à sensação de realização que advém do facto de os desejos serem realizados, enquanto a dor se deve à sensação de perda que advém do facto de os desejos não serem realizados. O prazer que Epicuro procura é a saúde física e o silêncio do espírito. No entanto, na nossa vida é quase impossível evitar as doenças, e quando nos confrontamos com estas coisas que não podemos mudar, devemos manter a saúde e o silêncio da alma, afastando-nos das preocupações e perturbações desnecessárias, dedicando a serenidade espiritual e, assim, podemos encontrar o verdadeiro prazer.

Epicuro considera o prazer como o valor e o objetivo mais elevados da vida. Toda a sua filosofia de vida anda em torno dos dois pontos do que é o prazer e de como alcançá-lo. O prazer que ele defende não é um gozo temporário, mas um sentimento de satisfação, sendo um estado silencioso do espírito, livre de desejos, de dor e de preocupação.

### **3.2.2 Estoicismo**

O estoicismo é uma escola filosófica fundada na Grécia, em Atenas, por Zenão de Cítio, no início do século III a.C. O termo “estoicismo” surge da palavra grega “*stoa*”, que significa pórtico, locais de ensinamentos filosóficos. De facto, o estoicismo, tal como o epicurismo, nasceu como uma resposta moral às perguntas dos cidadãos que se preocupavam com a sua felicidade num mundo turbulento, em todos querem ser felizes, mas não sabem como agir. Sendo uma das mais influentes escolas filosóficas na história da filosofia ocidental, o estoicismo nunca trata a filosofia como um sistema de conhecimento, mas sim um modo de vida, uma terapia.

A ética é o núcleo central da orientação geral do estoicismo, afirmando os estóicos que o mundo é baseado numa ética de acordo com uma razão universal (*logos*)<sup>73</sup>. Assim, o mundo está todo ordenado e harmonioso. A felicidade consiste em aceitar os princípios e as leis do universo.

---

<sup>73</sup> Logos, um conceito importante na filosofia grega antiga, na filosofia ocidental e na teologia cristã. Em grego, geralmente significa palavra; em filosofia denota a razão ou princípio universal no mundo; em teologia cristã logos refere-se a Jesus Cristo, pois ele é a Palavra, “No princípio era a Palavra, e a Palavra estava com Deus, e a Palavra é Deus”.

O que é a felicidade? Na opinião dos estóicos, uma vez que o homem é constituído por duas partes, o corpo e a alma, o termo felicidade tem sido definida segundo duas vertentes desde os tempos antigos: uma é da vertente material, ou seja, a felicidade encontra-se na riqueza material; e a outra vertente é a felicidade espiritual, isto é, a felicidade que reside na riqueza espiritual.

A riqueza material pode simplesmente significar que se tem muito dinheiro, enquanto a riqueza espiritual tem a ver com a virtude. Segundo os filósofos estóicos, a riqueza material é composta pelas coisas fora do nosso domínio, e pode-se perder a qualquer momento; enquanto a riqueza espiritual, a virtude, fica no nosso interior e pertence-nos eternamente. Logo, como os estóicos enfatizam, a virtude é suficiente para a felicidade. Portanto, para os filósofos, a verdadeira felicidade não reside na riqueza material, mas na riqueza espiritual, como diz Sêneca<sup>74</sup>: “a verdadeira felicidade está fundada na virtude”. (Sêneca, 2009, p. 42)

Apesar de todos quererem ter a felicidade, Sêneca enfatiza a dificuldade de a alcançar, e assim refere na sua obra:

Todos querem viver felizes, mas não têm a capacidade de ver perfeitamente o que torna a vida feliz. Realmente não é fácil atingir a felicidade, porque, se alguém desviado do reto caminho se precipita para alcançá-la, fica sempre mais afastado da felicidade. Correndo em sentido contrário, a nossa própria pressa torna-se a causa de um contínuo distanciamento (Sêneca, 2009, p. 1).

O homem fica feliz quando aceita o que o destino lhe impõe, sem se queixar e nem o perturbar. A ética estóica afirma que o homem feliz é o homem virtuoso, pois ele sabe moderar os seus desejos, controlar as suas paixões<sup>75</sup>, e dirigir a sua vontade. Pois a felicidade não são os bens materiais, o dinheiro ou paixão, mas ter moderação, serenidade, equilíbrio e sem pressa na vida.

---

<sup>74</sup> Sêneca (4 a. C. - 65) foi um antigo político romano, o principal representante do Estoicismo, mestre da retórica. Sêneca herdou as ideias básicas dos estóicos, que acreditavam que a vida do homem depende inteiramente do próprio homem, enfatizando que a matéria objetiva não é tão importante para a vida como pensamos e enfatizavam a razão do homem. O homem deve cultivar constantemente a razão através da autoreflexão para eventualmente assumir o controlo da vida.

<sup>75</sup> Os estóicos acreditavam que era importante manter silêncio em todas as situações, daí o conceito de “equanimidade estóica”. Pelo seu contrário, a paixão, é o impulso mental para se afastar da razão e violar a natureza.

Os estóicos acreditam que quando o homem é atraído por exterioridade, surge dentro da alma um movimento irracional e não natural, a manifestação externa do movimento é definida como paixão. O estoico Zenão define a paixão como um movimento irracional e não natural, ou seja, um excesso de impulso que vai para além dos limites da razão. Assim, para os estóicos, a felicidade encontra-se no domínio do homem das suas paixões, ao que os estóicos se referiam como *apatheia* (literalmente, estar sem paixões).

A fama, a fortuna e a dor física entre os outros podem corromper o espírito humano e fazer com que as pessoas sofram de várias “doenças”, tais como ganância, raiva, tristeza, ingratidão, entre os outros, todas elas são conhecidas como “paixões” pelos estóicos. As “paixões” são na realidade uma emoção, uma emoção de instabilidade mental e de falta de serenidade no espírito. A raiz desta doença de “paixão” é que os seres humanos dão demasiado valor às coisas fora do corpo. Tal como o corpo pode ficar doente, também a alma pode ficar doente. Quando a alma está doente, aparecem emoções negativas, ou seja, aparecem “paixões”.

Para alcançar a felicidade, o povo deve livrar-se das paixões e manter a alma num estado de silêncio. O estoicismo afirma que as paixões eram uma doença do espírito e que se deve resistir a elas. Eles acreditam que as paixões são sentimentos irracionais e podem assumir muitas formas, tais como dor, medo, desejo, prazer, entre outros.

Ter a felicidade é viver em conformidade com a natureza, a razão e a virtude. A razão e a virtude são as vias rumo à felicidade, portanto, elas são as mais preciosas riquezas na vida. A vida natural refere-se a vida controlada pela razão. Com razão, sabemos como tratamos as coisas que estão fora do nosso controle. Por isso, sabemos que a felicidade que se deve procurar não é a satisfação sensual ou a acumulação de riqueza material ou de fama e prestígio externo, pois estas não são coisas que pertencem à própria natureza interior do homem, mas são externas. Pois a felicidade verdadeira e profunda encontra-se na própria sabedoria, e é uma felicidade interior na própria natureza que não pode ser tirada por outros.

Quando uma pessoa é capaz de seguir as exigências interiores da razão, será capaz de distinguir conscientemente entre o que está dentro do seu controlo e o que não está, e não se deixará influenciar pela fama, fortuna ou reputação incontrolável, ou ser influenciado por opiniões, julgamentos ou paixões externas, mas viverá de acordo com as exigências da razão, que estão dentro do seu controlo. Neste momento, o próprio espírito é mais silencioso e menos perturbado, e que não vai ter paixões, assim,

podemos encontrar a felicidade. Com tal, podemos dizer que o silêncio é a resposta para uma vida feliz, oferecendo-nos antídoto de que precisamos para sobreviver num mundo com muita paixão, dando-nos um caminho correto rumo à ética.

### 3.2.3 Cristianismo

O cristianismo é uma religião baseada na crença e nos ensinamentos de Jesus Cristo. A fé cristã acredita essencialmente em Jesus como o Cristo, Filho de Deus, o criador do Universo. O cristianismo desempenha um papel de destaque na civilização ocidental, permeia todas as áreas de cultura ocidental, influenciando profundamente as tradições religiosas, ética, moral, política, económica, literária, artística, dos costumes, entre outras. A *Bíblia* contém os escritos cristãos mais importantes para a civilização ocidental.

O silêncio tem estado presente na vida do ser humano desde a antiguidade. Nos relatos bíblicos, encontra-se a presença do silêncio em diversos momentos, tanto no *Antigo Testamento* como no *Novo Testamento*, demonstrando a importância do silêncio para o povo cristão, como, por exemplo, no livro dos Provérbios 8: 34, que instrui o povo a permanecer em silêncio ao dizer “feliz o homem que me está escutando”, ou seja, aquele que fica em silêncio para ouvir Deus.

Percorrendo a presença do silêncio na vida de Jesus, pode-se perceber a importância do tema no cristianismo. No Evangelho de São Marcos, a nossa impressão básica de Jesus é que ele era um homem muito ocupado que nem sequer podia ter tempo para comer. Pois onde quer que fosse, estava sempre rodeado de multidões de pessoas e tinha sempre uma quantidade infinita de trabalho para fazer, o que não lhe permitia ter descanso suficiente. Mas não esqueçamos que Jesus era também um homem de silêncios. Vejamos o que diz São Marcos: “E, de manhã cedo, quando ainda estava escuro, levantou-se e foi para fora, e partiu para um lugar solitário, e ali começou a orar.”<sup>76</sup>

Igualmente no Evangelho de São Lucas se refere: “No entanto, Ele continuava em retiro nos desertos e orava.”<sup>77</sup> Jesus não parece ter desfrutado das multidões frenéticas, e sempre que podia encontrar tempo, retirava-se para o deserto para estar sozinho e desfrutar de um bom momento de comunhão com Deus.

---

<sup>76</sup> Marcos, 1:35

<sup>77</sup> Lucas, 5:16

Jesus gosta do silêncio, e também amou pessoas silenciosas. Maria foi louvada por Jesus quando se sentou aos seus pés e ouviu calmamente os seus ensinamentos. Mas Marta, a inquieta, foi repreendida por Jesus, apesar de ter feito muitos serviços. Jesus disse: “Marta! Marta! Estás ansiosa e perturbada com muitas coisas, porém, apenas uma coisa é necessária. Maria, por sua parte, escolheu a boa porção, e esta não lhe será tirada.”<sup>78</sup>

Quando o Senhor Jesus estava prestes a ir para a cruz, embora ele tivesse apenas alguns dias de vida, e embora ele devesse ter aproveitado a última oportunidade para trabalhar desesperadamente dia e noite, ele ainda pôs de lado um dia precioso para ficar silencioso na presença de Deus. Pois o silêncio permitir-lhe-ia estar mais sóbrio, sem esquecer a sua missão; e o silêncio permitir-lhe-ia gozar o descanso, e ser renovado em força perante Deus.

Para cada cristão, o silêncio sempre foi a fonte da sua força. Como Deus diz, “Por retornardes e descansardes, sereis salvos. Vossa potência se mostrará em simplesmente ficardes sossegados e confiantes.”<sup>79</sup> Quando os cristãos estiverem verdadeiramente silenciosos perante o Senhor, Ele dar-lhes-á força suficiente e poderá ser seu ajudante em todos os momentos.

Jesus ama o silêncio, e ensina: “Tu, porém, quando orares, entra no teu quarto particular, e, fechando a tua porta, ora a teu Pai, que olha em secreto, te pagará de volta.”<sup>80</sup>

No cristianismo, os cristãos colocam muita ênfase na oração, que não é apenas a oração que fala a Deus com uma posição especial, ajoelhado, sentado, de olhos fechados, etc., ou com palavras especiais e num tom de voz especial. Os cristãos que conhecem bem a oração são aqueles que a tratam como a respiração humana. Como diz na *Bíblia*, “depois prosseguiu a contar-lhes uma ilustração a respeito da necessidade de sempre orarem e de nunca desistirem.”<sup>81</sup>

A oração é um diálogo entre o indivíduo e o Deus em que ele acredita. Um diálogo entre a sua alma e ele próprio, um diálogo que revela o nosso coração e a nossa alma diretamente a Deus, dizendo-lhe o que sentimos neste momento. O diálogo da alma é dirigido a Deus, conduz a alma humana até ao ouvido de Deus, e neste diálogo, há uma escuta, uma escuta silenciosa.

A comunicação com Deus é a característica mais distintiva da oração, através da qual os cristãos

---

<sup>78</sup> Lucas, 10:41-42

<sup>79</sup> Isaías, 30:15

<sup>80</sup> Mateus, 6:6

<sup>81</sup> Lucas, 18:1

constroem ou reforçam a sua relação com Deus. A oração é um meio de comunicação e um canal importante através do qual os cristãos podem estabelecer uma relação íntima com Deus, revelando os seus sentimentos a Deus, a Cristo e ao Espírito Santo, e fazendo apelos psicológicos através da “confiança” como um compromisso.

Os cristãos acreditam que um pré-requisito para a oração é a crença na promessa de Deus de que quando os cristãos orarem na fé, Deus ouvirá as suas preces e os ajudará. A oração é a ponte que liga os cristãos a Deus. A oração em si não tem significado, mas faz sentido quando a oração faz a ligação com Deus. É através da oração que os cristãos podem comunicar com Deus. A oração funciona como um meio de comunicação, com o cristão de um lado e Deus do outro.

Como pode ouvir Deus quando a sua mente está perturbada e cheia de pensamentos? Na oração, com o silêncio, o silêncio interno, é que conseguimos ouvir a Palavra de Deus. Como diz Le Breton:

O silêncio é a língua de Deus porque contém todas as palavras, é uma reserva inesgotável de sentido. O homem é convidado a provocar o silêncio em si mesmo, a defender-se das condições normais das conversas, para escutar uma frase que já não passa pelo recorte das palavras (...) Deste modo, numerosos crentes se dirigem a Deus, como uma fala interior, cujo estatuto é o silêncio, mas cuja intenção é ativa. (Le Breton, 1997, p.177)

Quando estamos em silêncio e livres de distrações, podemos sempre ter comunicação com Deus. Portanto, o silêncio é muito valorizado no cristianismo, como diz São Pedro na sua Primeira Carta: “mas, seja a pessoa secreta do coração, na [vestimenta] incorruptível dum espírito quieto e brando, que é de grande valor aos olhos de Deus.”<sup>82</sup> No entanto, quando dizemos silêncio, não estamos a tentar esconder-nos superficialmente num lugar onde não há pessoas para escapar à realidade, mas um silêncio mental, independentemente das circunstâncias.

O silêncio é frequentemente visto na vida de Jesus, e é tão valorizado no cristianismo, uma vez que com o silêncio, podemos ouvir as palavras de Deus, tal como precisou o Papa Francisco, “O silêncio não se reduz à ausência de palavras, mas antes à predisposição de escutar outras vozes: a do

---

<sup>82</sup> 1 Pedro, 3:4

nosso coração e, sobretudo, a voz do Espírito Santo.”

### **3.3 O poder do silêncio num mundo barulhento**

#### **3.3.1 Medo do silêncio**

Podemo-nos sentir sozinhos mesmo acompanhados de muita gente. Existe um vazio no interior de nós mesmos. E não nos sentimos confortáveis com esse vazio, por isso nos esforçamos por o preencher e o fazer desaparecer. A tecnologia oferece muitos aparelhos que nos permitem ficar sempre preenchidos, mas continuamos sentindo-nos sozinhos. Verificamos os nossos e-mails e redes sociais centenas de vezes durante o dia. Enviamos uma série infinita de e-mails e mensagens, assistimos a muitos programas da televisão. Tudo o que fazemos é para ficarmos o dia inteiro ocupados, conectados com a sociedade.

Hoje em dia, muitas pessoas têm medo do vazio, do silêncio, enquanto o mundo está repleto de pressas e ruídos. Estamos acostumados a uma vida acelerada e cheia de atividades, estamos sempre a consumir uma grande quantidade de palavras, imagens e sons para ocupar o espaço vazio. Portanto, nós temos tanto medo do silêncio, o silêncio deixa-nos sentir um vazio interior, isolados, e sentir como se nos faltasse algo importante. Algumas dessas sensações convivem connosco desde sempre, contribuindo para a formação do medo do silêncio.

No entanto, segundo o monge Thich Nat Hanh<sup>83</sup>, “O silêncio é essencial. Nós precisamos de silêncio assim como precisamos de ar, da mesma maneira que as plantas precisam de luz. Se nossas mentes estão repletas de palavras e pensamentos, não há espaço para nós”. (Hanh, 2015)

Um dia sem ruídos, como e-mail, vídeos e conversas, é uma oportunidade de limparmos a nossa mente e aliviarmos o medo, a ansiedade e o sofrimento que podem entrar na nossa consciência e acumular-se por lá. Sendo um jejum não apenas para os nossos corpos, mas também para as nossas consciências, e que fornece um tempo para pararmos e permitirmos que a nossa mente descanse.

Quando nos livramos das nossas ideias, pensamentos e conceitos, abrimos espaço à nossa verdadeira mente. Na mente verdadeira há um silêncio constante. Apenas quando o oceano está calmo e tranquilo, podemos ver a lua refletida nele. O silêncio é, sobretudo, algo que vem do espírito, não de

---

<sup>83</sup> Thich Nhat Hanh é um monge budista Vietnamita, também o pioneiro a trazer o *mindfulness* para o Ocidente.

um conjunto de condições externas ao nosso corpo. Ter silêncio não significa simplesmente passar a vida mudo, sem se envolver nem fazer nada. Mas sim significa que não somos perturbados por dentro. Se somos verdadeiramente silenciosos, não importa o que nos aflija, o que se passar ao nosso redor, sempre é possível perceber que o silêncio vem do seu coração, não da ausência de palavras.

### 3.3.2 Tempos de escuta

Escutar (聽 *tīng*)<sup>84</sup>: decompondo o caráter nas suas três componentes, do lado esquerdo, 耳 (*ěr*) representa orelha, do lado direito, 目 (*mù*) significa olho e 心 (*xīn*) significa coração, chama-nos a atenção para a mútua implicação dos diversos sentidos; escuta-se não apenas com os ouvidos, mas também com os olhos e com o coração.

Figura 2: a palavra 聽 (*tīng*)<sup>85</sup>



Custa-nos escutar, porque habitualmente estamos empenhados em exprimir a nossa própria opinião, a nossa mente está tão repleta de pensamentos que não temos espaço para ouvir a nós mesmos nem a ninguém mais.

Se não temos silêncio dentro de nós mesmos, se as nossas mentes e corpos estão repletos de barulho, não somos capazes de ouvir a beleza do mundo. No silêncio, escutam-nos e conhecemo-nos melhor a nós mesmos, nasce e aprofunda-se o pensamento, compreendemos com maior clareza o que queremos dizer ou aquilo que ouvimos do outro, discernimos como exprimir-nos.

<sup>84</sup> Aqui 聽 (*tīng*) se trata do caráter tradicional.

<sup>85</sup> [https://www.google.com/search?q=%E5%90%AC+%E7%B9%81%E4%BD%93%E5%AD%97&sxsrf=ALeKk02eVGUpE8Cl\\_Tky-SVBllorCWLfWQ:1623327877988&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjrr5XMh43xAhVIExoKHRt3CYoQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1309&bih=717#imgc=t1tkRpYLEUdVUM](https://www.google.com/search?q=%E5%90%AC+%E7%B9%81%E4%BD%93%E5%AD%97&sxsrf=ALeKk02eVGUpE8Cl_Tky-SVBllorCWLfWQ:1623327877988&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjrr5XMh43xAhVIExoKHRt3CYoQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1309&bih=717#imgc=t1tkRpYLEUdVUM), consultado em 10 de Junho de 2021.

“Bodhisattva” é um termo budista que se refere a uma pessoa com grande compaixão cujo objetivo na vida é aliviar o sofrimento dos outros. O budismo fala de um Bodhisattva chamado Avalokiteshvara, o Bodhisattva da escuta profunda. O termo Avalokiteshvara significa “aquele que escuta profundamente os sons do mundo”.

De acordo com a tradição budista, Avalokiteshvara é capaz de ouvir todos os tipos de sons. Tem também a capacidade de cantar cinco sons diferentes que podem curar o mundo. Se alguém for capaz de encontrar silêncio dentro de si mesmo, será capaz de ouvir estes cinco sons.

O primeiro é o Som Maravilhoso, o som das maravilhas da vida que nos chamam. É o som dos pássaros, o som da chuva, e assim por diante.

O segundo é o Som de Quem Observa o Mundo. É o som da escuta, o som do silêncio.

O terceiro é o Som de Brahman, o som transcendental (om), que tem uma longa história no pensamento espiritual indiano. A tradição diz que o om tem o poder inato de criar o mundo. Dizem as lendas que o cosmo, o mundo e o universo foram criados por tal som.

O quarto som é o Som da Subida da Maré. Este som simboliza a voz do Buda. Os ensinamentos de Buda podem dissipar mal-entendidos, curar o sofrimento e transformar todas as coisas. São profundos e poderosos.

O quinto som é o Som que Transcende Todos os Sons do Mundo. É o som da impermanência, lembrando-nos que não nos devemos apaixonar ou ficar presos a uma palavra ou som. Muitos estudiosos têm complicado os ensinamentos de Buda, tornando-os difíceis de compreender. No entanto, Buda fala de coisas muito simples e não se limitava às palavras. Se um ensinamento é muito complicado, não se trata da voz de Buda. Se ouvir uma voz muito alta, aguçada ou intrincada, não é a voz de Buda.

Quando você for capaz de paralisar todo o som que existe no interior de si mesmo, quando for capaz de estabelecer o silêncio, um silêncio retumbante, começará a ouvir os cinco sons verdadeiros e o som mais profundo chamado interior.

### 3.3.3 Tempos de pausa

Espaço (間 *jiān*)<sup>86</sup> é uma categoria importante na cultura japonesa. O significado original da palavra era derivado da arquitetura, mas hoje em dia não se limita a isso, é amplamente utilizado. Espaço (間 *jiān*) não é um vazio, sem sentido, mas um espaço com muito conteúdo.

Figura 3: a palavra “間”<sup>87</sup>



O conceito de Ma dos japoneses influenciou profundamente o seu comportamento de comunicação. A palavra 間 (*jiān*) é composta por duas partes, Mon (門, *mén*) representa uma porta. Se colocarmos debaixo da porta o signo do Sol (日, *ri*), converte-se em Ma (間, *jiān*): espaço, umbral, margem, vão, vazio, intervalo entre pausa. Referimo-nos à tradição oriental que valoriza o silêncio na conversa, a margem na pintura, o vão livre na arquitetura, a falta de expressão na informação, e a recetividade na contemplação como cultura de pausa.

Para os japoneses, o silêncio não é utilizado apenas na comunicação, mas também no desporto nacional tradicional de luta de sumo. O que é mais impressionante na luta de sumo profissional não é o momento em que os participantes se abraçam, se movem, empurram, mas o entreolhar longo, arrogante entre os participantes, ou seja as suas posturas. Durante aquele tempo, os lutadores de sumo agacham-se com os seus olhos a intimidar o seu oponente enquanto ajustam a sua respiração. Esta postura dura geralmente vários minutos e é repetida por várias vezes. Como resultado, o público

<sup>86</sup> Aqui 間 (*jiān*) se trata do caráter tradicional.

<sup>87</sup> <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fkanji-kensaku.onrender.com%2F%25E9%2596%2593-%25E6%25BC%25A2%25E5%25AD%2597.html&psig=AOvWaw2oF96efl39MJAOcFN00yjf&ust=1623416749797000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCFwYCSjfECFQAAAAAdAAAAABAJ>, consultado em 10 de Junho de 2021.

tem frequentemente de esperar mais de dez minutos antes de poder ver uma verdadeira luta. Os amadores não compreendem o mistério disto, e muitas vezes acham-no aborrecido e uma perda do tempo. De facto, a vitória ou derrota de sumo depende em grande parte desta postura, e também é determinada pelo combate olho-a-olho.

É este confronto silencioso que acrescenta tanto interesse e encanto à luta. Em análises realizadas por estudiosos japoneses também se confirma o destaque da cultura Ma no desporto tradicional japonês de sumo.

No campo de jogo, os dois lutadores, à medida que a sua força se expande, precisam de reajustar a sua postura a fim de se manterem a par do estado elevado do outro lutador, a fim de encontrarem o momento mais apropriado, que se chama a postura. No kendo em japonês: 剣道, caminho da espada, é também importante que ambos os lutadores sustentem a respiração e esperem pelo momento certo para atacar o adversário.

Como mencionado acima, Ma é uma pausa que é intencionalmente deixada, manifesta-se vazio no tempo ou no espaço, e desempenha um papel importante nas artes tradicionais japonesas. Pode dizer-se que o silêncio é um resquício desta cultura de pausa.

É preciso fazer uma pausa no caminho. As pausas não são uma perda de tempo, precisamos de perder o nosso medo do silêncio. A pausa recomendada aqui há de ser também pausa do pensamento, interrompendo do fluxo excessivo de pensamentos que perturbam a nossa consciência. Em japonês, há uma expressão muito adequada para descrever o excesso de maquinação nas meditações. Pintar pés à serpente. Esta ação é considerada excessiva para pintar a serpente, com a mesma ação transformá-la em centopeia. É igual ao que fazemos quando, à força de acrescentar explicações, complicamos as coisas, e o excesso de pensamento impede a concentração meditativa, portanto, necessitamos de fazer pausa para encontrar a essência das coisas.

Vivemos num mundo com o ritmo de vida cada vez mais acelerado, quando fazemos uma pausa no caminho, temos espaço e tempo para dar mais atenção ao nosso interior, e neste processo, é onde nos damos conta de que podemos entrar em contacto com o absoluto porque, de algum modo, o contacto mais profundo vem do próprio interior.

## **Conclusão**

Escrever uma dissertação é como abrir uma porta ao conhecimento do mundo e ao conhecimento de si. Neste processo pelo conhecimento através da pesquisa, da leitura, da compreensão e da reflexão, abrimos a nossa consciência e questionamos novamente o nosso ponto de vista.

Com o aprofundamento do tema do silêncio, verificamos que é um assunto bastante amplo, uma vez que há diversos significados que podem ser atribuídos ao fenómeno do silêncio. Tendo em conta os diferentes significados do silêncio, com este trabalho, agora podemos responder às indagações, a saber: *o que é o silêncio?, onde se encontra o silêncio?, fora de nós ou dentro de nós?, como é que o silêncio contribui para o bem-estar das pessoas orientais e ocidentais?, qual é o poder do silêncio?*

O que é o silêncio? Apesar de não ter um significado unívoco, neste trabalho da dissertação, abordámos duas dimensões, e o silêncio carrega significado diferente nessas duas dimensões. Na primeira dimensão, com a análise do silêncio, sabemos que o silêncio significa a ausência de palavras, ou seja, um estado de quem se cala, neste sentido, há diferença e também semelhança entre as concepções orientais e ocidentais. O silêncio no discurso não é simplesmente a não-fala, mas uma qualidade, uma vez que um homem nobre valoriza mais a ação prática do que a palavra, além disso, a razão pela qual o silêncio é tão avaliado é porque a palavra proferida é como o leite derramado, não tem possibilidade de recolher, portanto, é para alertar que quando falamos, é melhor sermos mais prudentes e atentos. No entanto, as pessoas ocidentais dão valor menos positivo ao silêncio, e enfatizam a eloquência quando comunicam. Tanto a valorização do silêncio, como a importância da língua e a ênfase da eloquência são manifestações da cultura, e, analisando o significado do silêncio, sabemos a razão pela qual influencia o comportamento das pessoas.

Sabemos que o silêncio pode ser encontrado no discurso, e na segunda dimensão do silêncio, podemos encontra-lo na espiritualidade. O silêncio é extremamente importante para a vida do ser humano, e, principalmente, na vivência da espiritualidade pessoal. Sabe-se que o silêncio é parte integrante da espiritualidade humana, e pode ser encontrado no nosso interior. Como tal, tanto os orientais como os ocidentais valorizam muito o silêncio, uma vez que este silêncio não é apenas um estado silencioso, mas um conhecimento e uma sabedoria, uma sabedoria de afastar as perturbações e desejos e de encontrar a felicidade e bem-estar da vida.

Nós vivemos na civilização do ruído e da pressa, há demasiados distúrbios ao nosso redor. Portanto, precisamos de saber como silenciar as nossas mentes, e não deixar os nossos corações

facilmente perturbados pelo barulho. O barulho hoje está não só em determinado tipo de música, na tecnologia, mas também dentro das pessoas, na agitação e no desejo que reinam no seu interior, na pressa e na ansiedade que dominam a sua vida diária.

Quando nos encontramos neste mundo de tanto ruído e pressa, precisamos realmente de manter as ondas mentais, e só o silêncio e a serenidade da mente e do espírito nos podem ajudar, resistir a todo o caos e perturbações externas. Naturalmente, manter o silêncio mental não é esconder-se numa torre de marfim e escapar ao mundo real ruidoso, nem é atitude negativa, pelo contrário, é escolher uma outra forma para experimentar a maior felicidade da vida.

No mundo barulhento, o silêncio é poderoso, ele pode aliviar o nosso medo, dá-nos espaço para que a nossa vida seja cheia de coisas boas e sons maravilhosos.

Chegámos ao final da nossa viagem, uma viagem pela comparação do silêncio nas concepções orientais e ocidentais, uma viagem em busca de conhecimento. Julgamos poder dizer que, devido às diferenças culturais existentes entre as culturas orientais e ocidentais, o silêncio é utilizado e interpretado de formas diferentes. No entanto, dado que os seres humanos, na sua essência, são todos iguais, além das concepções diferentes, também podemos encontrar as concepções semelhantes entre o Oriente e o Ocidente relativamente ao tema do silêncio.

O mundo de hoje enfrenta muitas mudanças, com as tendências irreversíveis da globalização, diversificação cultural e informatização social, bem como o aprofundamento dos laços e interdependência entre países, mas também muitos desafios. Entre eles, os conflitos e confrontos entre diferentes culturas e civilizações à escala global, que são um dos fatores mais importantes que desencadearam muitos mal-entendidos e conflitos. No contexto atual, é de grande importância prática promover ativamente a comunicação intercultural.

As comunicações interculturais podem ajudar os diferentes povos a procurar uma base comum, embora preservando as diferenças, aumentando a sua compreensão de outras culturas com base num melhor entendimento das suas próprias, e cultivar o traço espiritual da tolerância mútua entre diferentes culturas. Por outro lado, as comunicações interculturais podem promover a interação entre pessoas de diferentes origens culturais e eliminar preconceitos e mal-entendidos.

Através das análises das concepções do silêncio, temos uma compreensão mais profunda sobre o tema, e conhecemos melhor o significado do silêncio nas concepções orientais e ocidentais, e, como referimos, traz benefício para a comunicação intercultural.

Terminado o trabalho, sabemos ter ficado apenas no início de um trajeto, pois o tema do silêncio é muito amplo, e ele convoca-nos a prosseguir o nosso estudo.

## **Bibliografia**

- Almeida, C. L. S. (2002). *Hermenêutica e dialética: dos estudos platônicos ao encontro com Hegel*. Porto Alegre: Edipuc.
- Alves, L. (2015). *O Silêncio no Contemporâneo: da Técnica aos Média*. (Dissertação de Mestrado). Universidade do Minho, Braga.
- Araújo, A. F. (2019). Do silêncio como via longa. Contribuição para uma pedagogia do silêncio. *Revista Lusófona de Educação*, 46, 25-40.
- Augusto, C. A. (2014). *Sons e Silêncios da Paisagem Sonora Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cheng, Anne. *Histoire de la Pensée Chinoise*. Paris: Éditions du Seuil, 1997.
- Costa, S. R. (2009). *Dicionário de gêneros textuais*. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora.
- Cui, Y. Q. 崔延强. 通向宁静之路, 晚期希腊的哲人理想 (tōng xiàng níng jìng zhī lù wǎn qī xī là de zhé rén lǐ xiǎng) [*O Caminho para a Tranquilidade, o Ideal Filosófico no Final da Grécia, Ideais filosóficos no final da Grécia*]. *Jornal do Instituto de Filosofia, Universidade Normal do Sudoeste*. Disponível em: <http://220.168.54.195:1010/article/detail.aspx?id=12391057>
- Dyer, W. W. (2007). *Change Your Thoughts-Change Your life: Living the Wisdom of the Tao*. CA: Hay House.
- Epicuro. (1926). "Fragmenta" em: Bailey, C. *Epicurus: The Extant Remains*. Oxford: Oxford University Press. pp. 106-139.
- Epicuro. (2002). *Carta sobre a felicidade*. São Paulo: Editora Unesp.
- Epicuro. (2006). *Pensamentos, texto integral*. São Paulo: Editona Martin Claret.
- Fu, F. G. 付粉鸽. (2017, Janeiro). 合乎自然而内心宁静: 斯多葛学派的哲学治疗智慧 (hé hū zì rán ér nèi xīn níng jìng: sī duó gé xué pài de zhé xué zhì liáo zhì huì) [*Harmonia com a natureza e paz interior: a sabedoria terapêutica do estoicismo*]. *Jornal da Universidade do Sudoeste*. Disponível em: <http://html.rhhz.net/XBDXXBZSKXB/file-2018-11-15-8.html>
- Guerra, J. A. de Jesus. (1981). *Dicionário Chinês-Português de Análise Semântica Universal*. Macau: Editora dos Jesuítas Portugueses.
- Hall, E. T. (1993). *An Anthropology of Everyday Life*. New York: Doubleday.
- Hanh, T. N. (2016). *O silêncio*. Brasil: Harper Collins.
- Hanh, T. N. (2001). *A essência dos ensinamentos de Buda*. Rio de Janeiro: Rocco.

- Harari, Y. N. (2016). *Sapiens: uma breve história da humanidade*. Porto Alegre: L&PM.
- Heidegger, M. P. (1971). *Poetry, Language, Thought*. Trad. de Albert Hofstadter. New York : Harper & Row.
- Hsing, Yun. (1997). *Budismo e Psicologia*. Trad. de Otto Chang. U.S.A: Buddha light publishing 3456 s. Glenmark Drive.
- Jaspers, K. (2003). *Os mestres da humanidade: Sócrates, Buda, Confúcio, Jesus*. Trad. de Jorge Telles de Menezes. Coimbra: Almedina.
- Kohn, L. (2008). *Wuwei*. In: F. Pregadio (ed.). *The Encyclopedia of Taoism*. New York: Routledge, p. 1067.
- Lao Zi. *Tao Te Ching*. Trad. Fang Chen. (1ª edição). o Projeto Luz do Oriente. Disponível em: <https://luzdovazio.files.wordpress.com/2019/08/lao-tzu-tao-te-ching-fang-chen.pdf>
- Le Breton, D. (1999). *Do silêncio*. Trad. de Luís M. Couceiro Feio. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lehtonen, J. & Sajavaara, K. (1985). *The Silent Finn*. In Savilletroike, Muriel, Tannen Deborah (eds.). *Perspectives on silence*. Norwood: Ablex, pp.193-201.
- Levenson, Claude B. (2015). *Budismo*. Trad. de Rejane Janowitz. Porto Alegre: L&PM.
- Li, T. 李婷. (2013). *论佛教禅定修行过程中的身心效应 (lùn fó jiào chán dìng xiū xíng guò chéng zhōng de shēn xīn xiào yìng)* [*Estudos sobre o efeito Mente-Corpo na prática de meditação budista*]. (Dissertação de Mestrado). Academia de Ciências Sociais de Sichuan, Sichuan.
- Liu, Y. Q. 刘意青 (2004). *圣经的文学阐释 (shèng jīng de wén xué chǎn shì)* [*Explicações literárias da Bíblia*]. Pequim: Imprensa da Universidade de Pequim.
- Masiá, J. & Sukuki, K. (2009). *O dharma e o espírito: diálogo entre um cristão e um budista*. Trad. de Anselmo Borges. Coimbra: Angelus Novus.
- Masiá, J. (2003). *A sabedoria do oriente: do sofrimento à Felicidade*. Introd. de Anselmo Borges. Lisboa: Notícias 2003.
- Northrop, F.(1982). *The Great Code: The Bible and Literature*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Orlandi, E. P. (1993). *As formas do silêncio: no movimento dos sentidos*. Campinas: Unicamp.
- Panikkar, R. (1996). *El silencio del Buddha: una introducción al ateísmo religioso*. Madrid: Siruela.
- Pinheiro, S. L. (2017). *O silêncio e o ser na Filosofia Vedanta: um diálogo oriente-ocidente para pensar a relação humano-natureza em Educação Ambiental*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal

do Rio Grande, Brasil.

Rinpoche, S. (1999). *O livro tibetano do viver e do morrer*. São Paulo: Talento-Palas Athena.

Rodrigues, U. T. (2004). «*Com que silêncio te digo, com que silêncio te calo...*» (Conversa/Depoimento de Urbano Tavares Rodrigues). *Textos e Pretextos (O Silêncio)*, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, nº 4.

Saad, M.; Masiero, D.; Battistella, L. Espiritualidade baseada em evidências. *Acta Fisiátrica* 8(3):107-112, 2001.

Sapir, E. (1929). The Status of Linguistics as a Science, in E. Sapir (1958): *Culture, Language and Personality* (ed. D. G. Mandelbaum). Berkeley, CA: University of California Press.

Sêneca, L. A. (2009). *Da vida feliz (De vida beata)*. 2. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes.

Sifianou, M. (1997). Silence and Politeness. In Jaworski, Adam (ed.). *Silence: interdisciplinary perspectives*. Berlin: Mouton de Gruyter, pp. 63-84.

Tang, L. Q. 唐力权. (2001). *哲学沉默的意义：对中日思想中哲学沉默的某些反思* (zhé xué chén mò de yì yì duì zhōng rì sī xiǎng zhōng zhé xué chén mò de mǒu xiē fǎn sī ) [*O significado do silêncio filosófico: algumas reflexões sobre o silêncio filosófico nos pensamentos chinês e japonês*]. Pequim: China Social Science Press.

*Tradução do Novo Mundo das Escrituras Sagradas*. (2014). Associação Torre de Vigia de Biblias e Tratados.

Volcan, S.M.A. (2003). *Relationship between spiritual well-being and minor psychiatric disorders: a cross-sectional study*. *Rev. Saúde Pública* 37(4), pp. 440-445.

Wu, X. S. 吴雪松. *中西方语言价值观管窥-谈中西方对口才的认识差异* (zhōng xī fāng yǔ jià zhí guān guān kuī tán zhōng xī fāng duì kǒu cái de rèn shi chā yì) [*Um olhar sobre os valores da língua na concepções chinesa e ocidental - a diferença existente entre as percepções chinesas e ocidentais sobre a eloquência*]. *Jornal da universidade politécnica de Jiangsu*. Disponível em: [https://www.zhangqiaokeyan.com/academic-journal-cn\\_journal-changzhou-university-](https://www.zhangqiaokeyan.com/academic-journal-cn_journal-changzhou-university-)

Xin, J. W. (2016). *Estudo comparativo do silêncio na cultura ocidental e oriental*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Aveiro, Aveiro.

Xu, Y. Y. 徐迎迎. (2018). *伊壁鸠鲁的幸福论思想研究* (yī bì jiū lǔ de xìng fú lùn sī xiǎng yán jiū) [*Estudo sobre a filosofia da felicidade de Epicuro*]. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Ciência e Tecnologia de Kunming, Kunming.

## **Web Links**

<https://www.diferenca.com/fala-lingua-e-linguagem/>, consultado em 5 de abril de 2021.

<https://dicionario.priberam.org/sil%C3%Aancio>, consultado em 16 de abril de 2021.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Sil%C3%Aancio>, consultado em 16 de abril de 2021.

<https://ctext.org/analects/zi-lu/ens> com indicações de capítulo e subcapítulo, bem como tradução minha diretamente de versão chinesa.

<https://dicionario.priberam.org/eloqu%C3%Aancia>, consultado em 21 de abril de 2021.

<http://cienciaxreligio.blogspot.com/2008/01/budusmo.html>, consultado em 01 de maio de 2021.

[https://image.so.com/view?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&src=tab\\_www&correct=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&ancestor=list&cmsid=f64f987ee7eb6b56335f619c2ff75330&cmras=0&cn=0&gn=0&kn=0&crn=0&bxn=0&fsn=60&cuben=0&pornn=0&manun=0&adstar=0&clw=255#id=61f13d12fd5506090bd246befb3a00e4&currsn=0&ps=58&pc=58](https://image.so.com/view?q=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&src=tab_www&correct=%E8%8F%A9%E6%8F%90%E6%A0%91%E4%B8%8B%E6%88%90%E4%BD%9B&ancestor=list&cmsid=f64f987ee7eb6b56335f619c2ff75330&cmras=0&cn=0&gn=0&kn=0&crn=0&bxn=0&fsn=60&cuben=0&pornn=0&manun=0&adstar=0&clw=255#id=61f13d12fd5506090bd246befb3a00e4&currsn=0&ps=58&pc=58), consultado em 6 de Junho de 2021.

[https://www.google.com/search?q=%E5%90%AC+%E7%B9%81%E4%BD%93%E5%AD%97&sxsrf=ALeKk02eVGUpE8Cl\\_Tky-SVBllorCWLfwQ:1623327877988&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjrr5XMh43xAhVIEoKHRT3CYoQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1309&bih=717#imgsrc=t1tkRpYLEUdVUM](https://www.google.com/search?q=%E5%90%AC+%E7%B9%81%E4%BD%93%E5%AD%97&sxsrf=ALeKk02eVGUpE8Cl_Tky-SVBllorCWLfwQ:1623327877988&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjrr5XMh43xAhVIEoKHRT3CYoQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1309&bih=717#imgsrc=t1tkRpYLEUdVUM), consultado em 10 de Junho de 2021.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fkanji-kensaku.onrender.com%2F%25E9%2596%2593-%25E6%25BC%25A2%25E5%25AD%2597.html&psig=AOvVaw2oF96efl39MJAOCFNO0yjf&ust=1623416749797000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKCFwYCSjfECFQAAAAAdAAAAABAJ>, consultado em 10 de Junho de 2021.