

STEPHEN BATCHELOR

professor budista

a arte da  
*solidão*

Uma meditação sobre estar sozinho  
com os outros neste mundo



FAROL



Recolhei-vos dentro de vós próprios, mas preparai-vos previamente para vos receberdes aí. Se não souberdes como vos governar, seria uma loucura confiar-vos a vós mesmos. Existem formas de falhar, tanto na solidão como em sociedade.

MICHEL DE MONTAIGNE

Pois deitado no meu sofá frequentemente  
Num estado de ócio ou reflexão,  
Eles surgem no olho interior da mente  
O que é a ventura da solidão;  
E logo o meu coração, de prazer a transbordar,  
Com os narcisos vai dançar.

WILLIAM WORDSWORTH

# Índice

Preâmbulo .....	11
A Arte da Solidão .....	19
Apêndice: <i>Quatro Oitavas</i> .....	187
Glossário.....	197
Bibliografia .....	203
Agradecimentos .....	213
Índice Remissivo.....	215

## Preâmbulo

A solidão é um conceito fluido, que abrange desde o mais profundo sentimento de estar só, até ao êxtase místico dos santos. No seu poema *La Fin de Satan*, Victor Hugo afirmou que «todo o inferno está contido numa única palavra: *solidão*.» Mais tarde, admitiu: «A solidão é benéfica para grandes mentes, mas nociva para mentes pequenas. Inquieta os cérebros que não ilumina.» Contudo, Victor Hugo não foi capaz de ir tão longe como o seu contemporâneo mais velho, William Wordsworth, para quem a solidão era uma «ventura» que enchia o coração de alegria. Evitando em grande parte os extremos de inferno e ventura, aqui irei explorar a base de entendimento da solidão, que considero um espaço de autonomia, admiração, contemplação, imaginação, inspiração e cuidado.

Tratarei a solidão como uma prática, um modo de vida — tal como compreendida quer por Buda, quer por Montaigne — em vez de tentar analisá-la como um estado psicológico diferenciado. Reconheço o isolamento e a alienação como os lados sombrios e trágicos da solidão. Entrelaçados na nossa condição

mortal, fazem igualmente parte daquilo que significa estar só, quer numa cela monástica, no estúdio de um artista ou num casamento problemático. A solidão, tal como o amor, é uma dimensão da vida humana demasiado complexa e primitiva para alguma vez poder ser captada numa única definição. Não tenciono «explicar» o que é a solidão. Procuo revelar a sua extensão e profundidade, contando histórias sobre aqueles que a praticam.

Este livro explora de modo multifacetado e paratático as experiências que serviram de base à minha própria prática de solidão ao longo dos últimos 40 anos. Estar em locais remotos, apreciar e produzir arte, praticar meditação e participar em retiros, beber peiote e ayahuasca, e treinar-me para manter uma mente aberta e inquisitiva foram fatores que contribuíram para a minha capacidade de estar sozinho e à vontade comigo mesmo.

Em 2013, fiz 60 anos. Tirei uma licença sabática do meu trabalho como professor de meditação e filosofia, e passei grande parte desse ano a viajar, a estudar e a fazer colagens. Em janeiro, fui de autocarro de Mumbai para Bhopal para visitar os antigos templos indianos esculpidos na rocha; em março, participei num colóquio no Barre Center for Buddhist Studies, em Massachusetts, sobre a área emergente do Budismo Secular; em outubro, fiz uma peregrinação à Coreia do Sul em honra do 30.º aniversário da morte do meu professor Zen Kusan Sunim; e em novembro voei até ao México para participar numa roda de cura com Don Toño, um xamã da tribo huichol.

No colóquio em Barre, o professor de *dharma* e académico Gil Fronsdal apresentou o seu trabalho sobre umas das primeiras escrituras budistas em língua páli chamadas *O Livro das Oitavas* (*Aṭṭhakavagga*). Com o seu carácter direto, simplicidade e austeridade, os 209 versos d'*O Livro das Oitavas* capta

as elocuções incisivas do Buda enquanto ele «vagueava só, como um rinoceronte», nos anos antes de estabelecer uma comunidade. Maioritariamente desprovidos de terminologia budista, os versos defendem uma vida livre de opiniões e dogmatismo.

O *Livro das Oitavas* marcou-me profundamente. Intrigado pela possibilidade de que os quatro poemas de oito versos próximos do início do texto pudessem ser o registo mais antigo dos ensinamentos do Buda, decidi traduzi-los para inglês. Inspirado pelo seu ritmo e metáforas, tratei-os como poesia ao invés de textos sagrados. Intitulei a minha tradução *Quatro Oitavas*.

As *Quatro Oitavas* começam por suscitar a questão da própria solidão:

A criatura escondida dentro da sua cela –  
um homem mergulhado em paixões sombrias  
está muito, muito longe da solidão.

QUATRO OITAVAS, 1:1<sup>1</sup>

Traduzi o termo páli *guhā* como «cela», embora pudesse ter sido interpretado como «caverna» ou «esconderijo». *Guhā* também está ligada à palavra *guyha*, que significa «segredo». Podemos esconder-nos e sentir-nos seguros no interior escuro e silencioso de uma caverna. De forma semelhante, podemos retirar-nos para os locais íntimos dentro de nós que parecem proporcionar uma proteção comparável, onde podemos prosseguir com as nossas vidas secretas, sozinhos e sossegados.

---

<sup>1</sup> Foram utilizadas as traduções *Ensaíes*, Trad. Carlos Plantier, Madrid: Ediclube, 2002 e *Ensaíes – Antologia*, Introd. e Trad. Rui Bertrand Romão, Lisboa: Relógio D'Água, 1998, mas seguiu-se o estilo da nova tradução das passagens de *Ensaíes* de Michel de Montaigne realizada pelo autor. À exceção das palavras indicadas, os termos e nomes próprios estrangeiros não foram aportuguesados para respeitar a grafia constante no glossário do autor. [N.T.]

Numa carta para a sua amiga Aléssia Saracini, a estudiosa e mística do século XIV, Catarina de Sena, escreveu:

Minha filha, constrói duas moradas para ti. Uma morada real na tua cela, para que não fiques vagueando por muitos lugares, a não ser por necessidade, por obediência à priora ou por caridade; e outra morada espiritual, que levarás sempre contigo: a cela do verdadeiro autoconhecimento, onde encontrarás dentro de ti o conhecimento da bondade de Deus.

A «criatura escondida dentro da sua cela» não tem de ser uma freira a meditar num convento. Podia ser qualquer pessoa que se sinta isolada e só numa cidade movimentada e ruidosa. Contudo, cada uma destas pessoas solitárias, permanecendo consumida e paralisada por ansiedades privadas, estaria, para o autor de *Quatro Oitavas* «muito, muito longe da solidão».

A solidão é muito mais do que apenas estar só. A verdadeira solidão é uma forma de ser que deve ser cultivada. Não pode ligá-la ou desligá-la quando quer. A solidão é uma arte. É necessário treino mental para poder refiná-la e estabilizá-la. Quando tem uma prática de solidão, está a dedicar-se ao cuidado da alma.

Para aqueles que rejeitaram a religião em prol do humanismo secular, a noção de solidão poderá sugerir autoindulgência, umbiguismo ou solipsismo. Inevitavelmente, alguns poderão ser atraídos para a solidão como uma forma de se escaparem às responsabilidades e de evitarem os relacionamentos. Mas, para muitos, ela oferece o tempo e o espaço para desenvolverem a calma interior e a autonomia necessárias para interagirem eficaz e criativamente com o mundo. Momentos de contemplação silenciosa, quer diante de uma obra de arte ou

enquanto observa a sua respiração, permitem-lhe repensar sobre o significado da sua vida e refletir sobre aquilo que é mais importante para si. A solidão não é um luxo para uns poucos desocupados. É uma dimensão inescapável de sermos humanos. Quer sejamos crentes devotos ou ateus devotos, na solidão confrontamos e exploramos as mesmas questões existenciais.

Os meus relatos neste livro sobre a ingestão de psicadélicos em cerimónias xamânicas não devem ser tomados como uma defesa acérrima do seu uso. Estou a descrever uma jornada enraizada no meu próprio historial pessoal e cultural, que poderá ser ou não pertinente para o leitor. Além do mais, a maioria dos budistas veria tomar peiote e ayahuasca como uma infração do preceito moral contra as substâncias inebriantes e, por conseguinte, incompatível com a prática do *dharma*. Um dos principais motivos para escrever *A Arte da Solidão* foi tentar encontrar uma forma mais construtiva de falar sobre a questão controversa das drogas na nossa sociedade altamente medicada. Como a atual epidemia de opioides nos Estados Unidos ilustra, as instituições quer seculares quer religiosas têm dificuldade em encontrar formas de dar uma resposta inteligente e compassiva a esta crise. Em vez de basearmos uma resposta na oposição binária entre indulgência (mau) e abstinência (bom), precisamos de ter uma compreensão mais informada e matizada sobre como usar substâncias que modificam a consciência, os sentimentos e o comportamento humanos. Ao enquadrar o uso de psicadélicos na prática da solidão, procuro integrá-la num discurso cultural mais abrangente que inclui meditação, terapia, filosofia, religião e arte.

Este livro nasceu dos meus estudos, divagações e explorações, mas foi moldado pela minha prática de 20 anos a fazer colagens de materiais que encontro. Onde quer que vá, recolho pedaços rejeitados de papel, tecido e plástico, que colo em



cartolina, que depois corto e organizo em mosaicos quadrados. Este processo transforma pedaços aleatórios de lixo em obras de arte estruturadas por regras formais decididas de antemão, tornando cada colagem uma combinação de acaso e ordem. *A Arte da Solidão* foi concebida e executada de modo semelhante. Ao escrever, tive em mente a rígida estrutura métrica das *Quatro Oitavas*, bem como a organização caótica dos *Ensaio*s de Montaigne, tendo ambos inspirado a forma deste livro.

Montaigne observou que numa pintura «por vezes o trabalho separa-se da mão do pintor, ultrapassando as suas ideias e compreensão, deixando-o surpreendido e profundamente comovido.» A graça, a beleza de tais obras é alcançada «não apenas sem a intenção do artista, mas sem o seu conhecimento». Do mesmo modo, «um bom leitor descobre frequentemente na escrita dos outros, preciosidades para além das que lá foram colocadas, ou em que o autor nem sequer notou, dotando esses textos de um significado e caráter mais ricos». Ao compor este livro como uma colagem, procurei reduzir o meu controlo autoral, libertando deste modo o texto para que ele possa encontrar uma voz própria.

As minhas colagens são exercícios de composição e diferenciação. À medida que este processo evoluiu, fiquei absorto pela questão de *como é que coisas diferentes se relacionam*. Um dos meus princípios de base é o da não contiguidade. Isto significa que dois pedaços que eu corte do mesmo material não podem ficar adjacentes um ao outro na composição final, assegurando assim que cada pedaço da colagem é diferenciado ao máximo dos pedaços envolventes. Isto permite que cada pedaço se destaque vividamente na sua própria «solidão» da matriz de que também é uma parte integral. Empreguei o mesmo princípio para escrever este livro. Nenhum dos seus 32 capítulos é precedido ou seguido por um capítulo que trate do mesmo tema.

E uma vez que a sequência de capítulos foi parcialmente decidida por uma seleção aleatória, isto significou que, enquanto escrevia um determinado capítulo, não fazia ideia que capítulo o antecederia ou seguiria na obra final. Por conseguinte, cada capítulo teve de ser escrito como uma peça que pudesse ser independente. Ao abandonar qualquer continuidade lógica ou narrativa entre capítulos sucessivos, permito que temas e tópicos deste livro sem qualquer relação se reflitam uns nos outros de formas surpreendentes e esclarecedoras.

Este projeto também me trouxe de volta ao meu início enquanto escritor. O meu primeiro livro, publicado em 1983, chamava-se *Alone with Others: An Existential Approach to Buddhism*. Como disse na altura, estava intrigado pelo paradoxo de «estarmos sempre inexoravelmente sós e, ao mesmo tempo, inexoravelmente *juntos aos outros*.» Reconheço agora que uma tensão estética comparável informou o meu trabalho de colagem. Indo beber ao existencialismo e à fenomenologia ocidentais, *Alone with Others* apresentava uma compreensão budista da realização humana («despertar») enquanto a integração da sabedoria (*só*) e da compaixão (*com os outros*). O meu interesse pela solidão continua a ser motivado pelo mesmo desejo de fazer sentido deste paradoxo básico da existência humana.

Embora este livro relate — por vezes explicitamente, por vezes implicitamente — a história interna da minha própria luta com o budismo, e embora continue a inspirar-me em fontes e temas dessa tradição, não considero que *A Arte da Solidão* seja um livro budista. Não estou interessado em apresentar uma interpretação budista da solidão. Quero partilhar consigo aquilo que os que praticam a solidão, vindos de vários contextos, disciplinas e tradições, relataram da linha da frente da sua prática.

Para os chineses, fazer 60 anos significa ter completado cinco ciclos de 12 anos do zodíaco. Cada ano adicional de vida é considerado um bônus, uma dádiva. Na Coreia, as rígidas convenções de comportamento da sociedade confuciana são atenuadas aos 60. É frequente encontrar-se grupos de seniores a vaguear pelas colinas, a cantarem músicas, a beberem *soju* e a fazerem figura de tolos. Considero o período de cinco anos que levei para escrever este livro como uma dádiva. Espero não a ter desperdiçado.

No apêndice, incluí a minha tradução das *Quatro Oitavas*. Todo o material originalmente em francês, páli e tibetano, foi traduzido de novo para este livro pelo autor.

Stephen Batchelor  
Aquitânia, França

JUNHO DE 2019

# 1

Mesmo em longos dias de verão na Inglaterra rural, quando só escurecia às 22 horas, a minha mãe insistia em mandar os seus dois filhos cedo para a cama, algo que eu achava injusto e sem sentido. Incapaz de dormir, fechava os olhos e imaginava o meu corpo, de pijama, curvado, a andar para cima e para baixo pelas paredes do quarto, a deslizar contra o teto e depois imobilizado num ponto que eu determinava. Não tinha dúvidas de que estava mesmo nesses locais impossíveis, e não deitado na cama. Praticava estas manobras noite após noite. Levava-as muito a sério. Nunca contei a ninguém o que fazia. Eram exercícios de solidão pura.

Outra contemplação durante essas noites sem sono era deter-me resolutamente num sabor que não era deste mundo. Este sabor não era agradável nem desagradável, mas apenas completamente

diferente de todos os outros sabores que conhecia. Era extremamente familiar, embora não fizesse ideia de onde vinha. Agora, só consigo evocar um resquício distante e sempre esbatido desse sabor.

Tinha sonhos recorrentes em que voava. Com um esforço mínimo, voava alto pelos ares, descendo e subindo como desejava. As paisagens debaixo de mim estavam banhadas pela luz do sol, tinham pormenores vívidos e cores fortes. Enquanto sonhador, tinha consciência de que estes sonhos eram mais reais do que outros sonhos. Assim que um sonho de voar começava, o meu eu sonhador ficava muito feliz. Uma vez acordado, recordava estes voos com a nostalgia de alguém que foi atirado para um reino opressivo.

Às vezes, tentava com todas as forças travar os meus pensamentos. A minha incapacidade constante em fazer isto perturbava-me. Era impotente diante da avalanche implacável de pensamentos que surgiam. Ou passava em revista o meu dia, numa missão para encontrar momentos em que estivesse livre de preocupações. Quando pensava em mim como «feliz», estava ciente de uma sombra pálida de ansiedade a pairar por perto. Algo podia sempre correr mal.

Estas foram as minhas primeiras tentativas ingénuas e sem orientação para fazer aquilo a que hoje chamaria meditação. Explorar as texturas e os contornos da minha interioridade permitia-me escapar ao aborrecimento e à solidão de uma criança sem sono, e descobrir a autossuficiência alegre da solidão. Thomas De Quincey falou «desse mundo interior, esse mundo da autoconsciência secreta, onde cada um de nós vive uma segunda vida separada e apenas dentro de si mesmo, colateral à sua outra vida, onde vive em comum com os outros». Na escola, intrigava-me com o porquê de nenhum dos professores reconhecer, muito menos abordar, a presença

desta vida interior. Só quando conheci monges budistas é que encontrei pela primeira vez pessoas que estavam à vontade neste reino e falavam sobre ele abertamente, sem embaraço ou reservas.

## 2

Abraça o que distingues e atravessa a enchente.  
O sábio não está apegado a posses —  
tendo extraído a flecha, tem cuidado.  
Não anseies por este mundo, nem pelo próximo.  
QUATRO OITAVAS, 1:8

Em 1570, aos 37 anos, Michel de Montaigne vendeu o seu lugar de conselheiro no Parlamento de Bordéus, um cargo que detinha há 13 anos, para se dedicar a uma vida de solidão. Converteu uma torre fortificada de três andares da sua propriedade senhorial num retiro. O piso térreo era usado como capela, o andar intermédio como os seus aposentos, e o andar de cima como biblioteca. O espaço do sótão por cima da biblioteca albergava o sino da propriedade. «Todos os dias, ao romper da aurora e ao pôr-do-sol», escreveu ele, «um grande sino magnífico entoava a Ave Maria. Esta algazarra faz tremer até a minha torre.»

Numa parede, Montaigne gravou a sua intenção: «retirar-me e pousar a cabeça no seio das doudas virgens, onde, em calma e serenidade, passarei o resto dos meus dias.» Isento das pressões do serviço público, iria dedicar-se à liberdade, à tranquilidade e ao ócio. Era mais fácil dizer do que fazer. «O melhor serviço que poderia prestar à minha mente», pensara ele, «seria deixá-la em plena ociosidade para cuidar de si própria, para se deter e assentar.» Ao invés,

tal como um cavalo desenfreado a galopar por todo o lado, gerou monstros estranhos e fantásticos, uns a seguir aos outros, sem ordem nem motivo.

Incapaz de lidar com este tumulto, caiu numa depressão. Saiu dela ao levar a cabo uma observação e análise minuciosa da sua vida interior, que anotou na esperança de «levar a minha mente a envergonhar-se de si própria». Foi então que começou a sua carreira como filósofo e ensaísta.

Os tumultos não estavam apenas circunscritos à sua mente. Grassavam a todo o seu redor. Oito anos antes, em 1562, um conflito civil sangrento entre católicos e protestantes eclodiu por toda a França. A província da Guiena, onde ele vivia, foi um foco importante destas guerras religiosas, que grassariam intermitentemente durante o resto da sua vida. No primeiro ano de violência, a igreja próxima de Montcaret foi destruída por tropas católicas, numa batalha para a recuperar do domínio dos protestantes. A igreja de Saint-Michel-de-Montaigne, apenas a cinco minutos a pé de sua casa, foi reduzida a cinzas. «O lugar onde resido», escreve ele, «é sempre o primeiro e o último a ser assolado pelos nossos distúrbios». Ele relata que era frequente ir deitar-se a imaginar que seria «traído e espancado até à morte nessa mesma noite».



Durante o primeiro verão que Montaigne passou na sua torre, o rei Carlos IX e a sua mãe, Catarina de Médicis, desencadearam o Massacre da Noite de São Bartolomeu. Temendo uma rebelião para vingar a tentativa de assassinato do almirante protestante Gaspar II de Coligny, ordenaram o assassinato de todos os protestantes proeminentes de Paris. A violência popular estalou e os católicos irromperam pelas ruas a atacar os protestantes. A carnificina espalhou-se a doze outras cidades em França, incluindo Bordéus. Cerca de dez mil protestantes foram massacrados.

Montaigne admitiu que quando era mais novo poderia ter sido tentado a «partilhar dos riscos e dos desafios» da Reforma. Inspirado por figuras como o humanista cristão Erasmo, abraçou o ressurgimento da razão e da filosofia clássica que caracterizou o Renascimento. O seu amigo mais próximo, Étienne de la Boétie, foi o autor de *Discurso Sobre a Servidão Voluntária*, uma obra acerca da natureza tirânica dos governos. A pedido do seu pai, Montaigne tinha traduzido do Latim *Theologia Naturalis*, uma obra do médico e filósofo catalão do século xv Raimundo Sabunde. Sabunde defendia uma compreensão de Deus inferida através de observações do mundo natural, conciliando assim as exigências da fé e da razão, da religião e da ciência.

Um ano depois da eclosão da guerra civil, Étienne de la Boétie morreu de disenteria, aos 32 anos. Montaigne ficou destruído. O seu amor por Étienne era um pilar intelectual e emocional na sua vida. Ele descreve esta amizade como uma em que «as almas se mesclam e fundem uma na outra em união tão absoluta que a sutura que as juntou se dissipa, não podendo mais ser encontrada.» La Boétie legou os seus livros a Montaigne, e estes tornaram-se a parte nuclear da biblioteca da torre. Ele permaneceu para sempre, imagino eu, o leitor implícito dos *Ensaio*s.

Para honrar a memória do seu amigo, Montaigne pretendia incluir *Discurso Sobre a Servidão Voluntária* no primeiro volume dos seus ensaios. Abandonou esta ideia ao descobrir que já tinham sido publicados «para fins perversos por aqueles que procuram perturbar e alterar o estado do nosso sistema político, sem se importarem em saber se será uma melhoria». A sua tradução de *Theologia Naturalis*, de Raimundo Sabunde, teria um destino semelhante, tendo igualmente caído nas boas graças dos pensadores protestantes. Isto deu azo ao ensaio mais longo de Montaigne, um *mea culpa* do tamanho de um livro, intitulado a *Apologia de Raimundo Sabunde*, onde rejeita a crença de Sabunde no poder redentor da razão e o substitui por uma filosofia de ignorância radical e fé incondicional.

Durante dez anos, Montaigne estudou, pensou e escreveu na sua torre. A primeira edição de *Ensaio*s, em dois volumes, foi publicada em 1580, em Bordéus. Montaigne tinha 47 anos. Como era próprio de um *seigneur*, partiu imediatamente para Paris, para apresentar uma cópia ao novo rei, Henrique III. Tendo causado uma impressão favorável na corte, partiu numa viagem que o levou pela Suíça, Alemanha, Áustria e grande parte de Itália. Chegou a Roma no final de novembro.

Montaigne foi a Roma para se disponibilizar para substituir o embaixador francês cessante na corte do Papa Gregório XIII. Enquanto nobre da Câmara do Rei de França, católico devoto, erudito fluente em latim e agora um filósofo e homem de letras, estava bem talhado para este cargo. Uma vez que ele também era membro da Câmara do jovem rei protestante Henrique de Navarra (que também era governador da Guiena e segundo na linha de sucessão ao trono francês), Montaigne seria um negociador inestimável entre as duas partes das guerras religiosas. Alugou aposentos espaçosos, visitou locais históricos, teve uma audiência com o Papa, e submeteu os *Ensaio*s à aprovação

das autoridades papais. A seguir, esperou pacientemente pela carta de Paris, que decidiria o seu destino.

«A ambição», escrevera no seu ensaio «Da Solidão», incluído no livro que estava agora sob escrutínio no Palácio Apostólico, «é a disposição de ânimo que mais contrária é ao retiro. A fama e o repouso não podem partilhar a mesma morada.» Montaigne criticou os homens de estado romanos Plínio e Cícero por tratarem a solidão como uma jogada de carreira sagaz, uma forma de impressionar os outros com a sua erudição e refinamento filosófico. Esses cavalheiros, observou, «não têm senão os braços e as pernas fora da sociedade: as suas almas e pensamentos permanecem, mais do que nunca, presos a ela. Só se inclinaram para trás, para poderem dar um salto maior». O reconhecimento terreno, declarou, «está muito longe dos meus cálculos».

# 3

Três meses depois de me tornar monge, parti para as encostas dos Himalaias, atrás de Dharamsala. Tinha 21 anos. A minha mochila continha um saco-cama, uma tela impermeável, uma toalha, uma chaleira, uma taça, uma caneca, dois livros, algumas maçãs, comida seca e um recipiente de cinco litros de água. As monções tinham terminado há pouco: o céu estava cristalino, o ar limpo, a folhagem luxuriante. Passadas três ou quatro horas, saí do muito percorrido caminho e subi por trilhos de animais até à encosta íngreme e pouco florestada, até chegar a uma elevação relvada escondida por grandes calhaus e protegida por ramos, que tinha identificado numa incursão anterior.

Inspirado pelas histórias de eremitas indianos e tibetanos, queria saber como era ficar isolado de qualquer contacto humano, sozinho e desprotegido. Ficaria ali pelo tempo que as minhas escassas

reservas de comida e de água permitissem. Ninguém sabia onde eu estava. Se caísse e partisse uma perna, se fosse mordido por uma cobra-capelo ou se fosse trucidado por um urso, era improvável que me encontrassem. Naquele ninho elevado, ainda conseguia ouvir as distantes buzinas e as engrenagens rangentes dos autocarros e dos camiões lá em baixo, algo que eu encarava como uma afronta.

Acordava com o saco-cama coberto de orvalho. Depois de urinar e de meditar, acendia uma fogueira, fervia água, fazia chá, e depois misturava-o com farinha de cevada torrada e leite em pó, para formar uma pasta grumosa. Isto era o pequeno-almoço e o almoço — seguindo a regra monástica, não comia à noite.

As minhas meditações incluíam as *sādhanās* em que tinha sido iniciado, onde me visualizava ou como o furioso e priápico Yamāntaka com cabeça de touro ou como a deusa nua, vermelha e menstruada Vajrayoginī. Alternava estas práticas tântricas com uma hora a «varrer» conscientemente o meu corpo da cabeça aos pés, reparando com precisão nas sensações e sentimentos passageiros que o inundavam. Quando não estava a comer ou a meditar, entoava uma tradução do *Compendium of Training*<sup>2</sup> de Śāntideva, uma antologia do século XVIII em sânscrito dos discursos budistas *mahāyāna*, que prometera recitar por completo enquanto ali estivesse.

«Nunca existiu um Buda antanho», declarava o texto no seu estilo inglês vitoriano, «nem existirá no futuro, nem existe agora, que conseguisse alcançar essa mais elevada sabedoria enquanto permanecia na vida doméstica. Renunciando à realidade como se de um muco de fleuma se tratasse, deveria viver nos bosques, apaixonado pela solidão. Do mesmo modo que

<sup>2</sup> Título original em sânscrito *Shikshasamucchaya*. [N.T.]

as ervas e os arbustos, as plantas e as árvores não sentem medo, não temem nem ficam apavoradas, o Bodhisattva a residir na floresta deverá considerar o seu corpo como semelhante às ervas e aos arbustos, às plantas e às árvores, como madeira, como estuque na parede, como uma aparição.»

O *Compendium of Training* oferece instruções para a sua própria utilização. Uma vez instalado na floresta, o monge deveria «recitar aquilo que leu antes três vezes de noite e três vezes de dia, num tom não demasiado alto nem demasiado baixo, sem os sentidos agitados, sem o pensamento errante, em toda a tranquilidade, pondo de lado a indolência.» Sem inibição, deixei que estas palavras ressoassem no silêncio das ravinas e do vento.

Ainda tenho o meu exemplar deste livro castanho desmaiado de capa dura. Pelo selo roxo esborratado da Piccadilly Book Stall, presumo que o comprei em Deli, no início dos anos 1970. Tenho-o aberto à minha frente, neste momento. O apimentado cheiro a mofo que associo aos livros indianos dessa época invade-me o nariz. Estou de volta à floresta, à minha jovem figura sentada de pernas cruzadas no chão com as suas vestes vermelhas, a recitar seriamente as palavras de Sântideva, num local «ensombrado por árvores, com flores, fruto e folhas, livre do perigo de cães raivosos, onde as cavernas estão e as encostas das montanhas, fáceis de atravessar, são pacíficas, incomparáveis».

O que permanece agora dessa solidão é a minha memória da vasta paisagem das planícies do Punjab, o imenso arco dos céus e o abraço das montanhas que acolhiam este frágil ponto de autoconsciência. Uma vez, um fabuloso pássaro de várias cores lançou-se dos penhascos lá em baixo, flutuou por um instante no ar, e depois desapareceu de vista. Um pastor e as suas cabras por pouco não me descobriram numa tarde.

Espreitava-os através do entrançado das folhas, enquanto os animais pastavam e o homem seco e enegrecido pelo sol, numa túnica de lã áspera, se estendia numa pedra.

Com os mantimentos esgotados e o texto recitado, caminhei de volta para o meu quarto, na aldeia de McLeod-ganj lá em baixo. Durante os meus cinco dias na montanha, adquiri um gosto pela solidão que me acompanha desde então.

# A SOLIDÃO É MUITO MAIS DO QUE APENAS ESTAR SÓ. É UMA ARTE.

Stephen Batchelor, professor budista, não cai na perspetiva negativa de que estar sozinho é algo mau. Pelo contrário, traz-nos neste livro aquilo que, para si, é a solidão: um espaço de autonomia, admiração, contemplação, imaginação, inspiração e cuidado. Ou seja, tal como era compreendida por Buda e Montaigne: um verdadeiro modo de vida.

O poeta inglês William Wordsworth dizia que a solidão era uma «ventura» que enchia o coração de alegria. Já Victor Hugo, escritor francês, afirmava que «todo o inferno está contido numa única palavra: solidão». Duas perspetivas diferentes, e talvez por isso a melhor visão esteja entre estes extremos.

Mais do que tentar explicar ou encontrar uma definição definitiva — «é uma dimensão da vida humana demasiado complexa e primitiva» —, este livro revela toda a extensão e profundidade da solidão, ao mesmo tempo que partilha histórias daqueles que a praticam.

**Numa época de isolamento e distanciamento físico, este livro é uma meditação sobre a beleza da solidão.**

  
**FAROL**  
a luz da sua vida  
20|20 editora

ISBN 978-989-564-464-3  
  
9 789895 644643  
Religião