

PONTO DE VIRADA

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

MONJA
COEN

PONTO
DE VIRADA



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Monja Coen, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Preparação: Vanessa Almeida
Revisão: Fernanda França e Nine Editorial
Projeto gráfico de miolo: Regina Cassimiro
Capa: Rafael Brum
Imagem de capa: stockdevil / Adobe Stock

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Coen, Monja
Ponto de virada / Monja Coen. – São Paulo: Planeta,
2020.

ISBN 978-65-5535-094-4

1. Autoajuda 2. Mensagens 3. Vida - Reflexões 4. Espiritualidade 5. Felicidade I. Título

20-2142

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoajuda: Mensagens

2020
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar – Consolação
01415-002 – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

Prefácio 9

Agradecer 21

Qual é o ponto de virada? 27

Você está com medo? 41

No mosteiro 47

Sabedoria e compaixão 51

Merenda escolar 65

Você se conhece? 71

Na morte, morremos. Na vida, vivemos. 77

Em casa 85

Hora de mudar 107

Há um ponto de virada? 125

Como será o ponto de virada? Quando se dará? 143



Agradecer

Agrado de ser. Alegria de dar e receber. Humildade em reconhecer o que chega até você.

Sol e Lua.

Dia e noite.

Saúde e doença.

Agradecer ao coronavírus, que em 2020 assusta.

Isolamento social.

Ficar em casa, na santa casa do seu mais íntimo.

Reconhecer seus sentimentos, emoções, medos, alegrias, aflições.

Ansiedade, restrições.

O menino de 16 anos levou cem facadas.

Jovem, meu amigo – por onde foi?

Seria dívida de drogas?

Cem facadas é muita facada.

Teriam sido dadas por um ou por dois?

Talvez por muitos.

No hospital, o pai adotivo aguarda – pulmão perfurado, rim perfurado, corre risco de morrer.

“Vaso ruim não quebra”, alguém comenta.
Seria ele um vaso ruim ou um vaso forte?
Capaz de surpreender e sobreviver à sua própria morte?

Ficou sem fala, respira pela traqueia, usa fraldas, seu lado esquerdo não responde. Está consciente, mas dois coágulos, das veias e artérias cortadas do pescoço, queimaram conexões neurais. Ficará para o resto da vida em uma cama, nem sentar consegue...

É preciso ter cuidado ao falar, ao pensar.

Ter cuidado nas escolhas – houve escolha para alguém que foi adotado e devolvido treze vezes?

Viciado, perdido, sem valores, sentimentos nem princípios. Só encontra o fim sem fim de viver sem ser.

Discriminações e preconceitos.

São tantas e tantos que nos perdemos crendo que somos imunes ao crime.

Pois é crime discriminar pessoas.

Nos elevadores está escrito que é proibido discriminar, mas e se estiverem contagiados pelo coronavírus sem nenhum sintoma? Podem entrar?

Há poucos dias expulsaram, a pontapés, uma mulher de um ônibus. Ela estava sem máscara e tossia. Foi jogada fora. Isso não é bom. O que não é bom? A doença? A falta de máscara? A tosse? Os homens que a empurraram com os pés? Tudo errado, do começo ao fim. E no meio fica a dor, a tristeza de ser obrigada a descer longe do ponto, do

seu ponto. *Teria dinheiro para outro ônibus?*, fico pensando ao tentar compreender cada uma e todos no transporte coletivo com medo de se contaminar, sofrer, morrer.

Há gente malvada.

Com a Aids foi assim.

Gente que sabendo estar doente mantinha relações sexuais para contaminar os outros.

Só assim entenderiam sua dor.

O Taj Mahal, na Índia – uma beleza incrível com pedaços de mármore coloridos colocados em harmonia e cuidado. Pois, reza a lenda, o sultão que ordenou construí-lo como mausoléu para sua esposa amada, mandou matar a esposa do arquiteto – só assim ele entenderia sua dor.

Que horror!

Quando pronta a obra rara, mandou cortar as mãos dos artesãos para que nunca houvesse outra obra de arte igual a essa.

Loucura, devaneio, maldade.

Nós humanos podemos ser muito cruéis.

Isso também é verdade.

Há quem seja tão mesquinho, tão pequeno, tão sofrido, tão sozinho que queira passar o vírus...

É tudo que essa pessoa tem a dar, a compartilhar?

Por isso, não vá para a rua.

Não sente no banco da praça.

Não encoste no ponto de ônibus.

Nada de beijos e abraços.

Desejos indesejáveis...

Houve quem quisesse voltar a trabalhar, abrir suas lojas, empresas, fábricas, restaurantes, templos, igrejas. Parecia que nada estava ocorrendo. Alguns casos, algumas mortes.

Nem tudo era revelado.

Assistindo aos noticiários de outros países, insisti em textos e vídeos: fiquem em casa!

Não sabíamos o que era uma pandemia – o mundo todo sendo contagiado. Curas e mortes. De idosos a jovens.

Antes de dormir, só, no quarto, TV desligada.

Estaria contaminada?

Como saber?

O ponto de virada seria estar sem pânico, aflição, ansiedade? Ou seria usar um terço, um lenço, uma imagem sagrada – e assim estar protegida e abençoada?

Melhor mesmo acatar todas as medidas indicadas pelos especialistas em saúde: ficar em casa, lavar as mãos, usar máscara e luvas.

Mesma instrução vinda da Itália, da Espanha, da Inglaterra, da China e do Japão, dos Estados Unidos e de alguns estados da União: ficar em casa. Organização Mundial de Saúde pedindo, implorando isolamento social, que impede o contágio simultâneo para evitar que o serviço de saúde colapse.

Médicas e médicos estressados, assustados.

O vírus não discrimina. Se não houver equipamento

de proteção adequado, vão ficar todos adoentados.

Vírus não é um organismo vivo. É apenas uma molécula de proteína com capa de gordura. Não pode ser morto. Pode ser decomposto. É frágil – água e sabão o desintegra, acaba com a capinha de gordura e ele se autofratura, dissolve-se por si mesmo.

)|(Academia



Qual é o ponto de virada?

Estamos em fins de março.

O pico da epidemia ainda não aconteceu.

Há quem faça carreatas, com carros de luxo, gritando que querem trabalhar e levando a bandeira do Brasil. Está apenas chegando. Vem devagar incessante. E há quem duvide. Há quem pense que a economia é mais importante do que a saúde.

Será?

Não podemos comparar. Precisamos de ambos para sobreviver em paz.

Para alguns, o ponto de virada ainda não aconteceu.

Terão de passar pela dor.

Terão de perder amigos, pessoas queridas.

E não haverá túmulos suficientes.

Não haverá valas comuns capazes de abrigar tanta gente que vai morrer.

Já está acontecendo, e estamos agora em maio de 2020.

O mais importante é trabalhar?

27

Dá para trabalhar em casa, melhorar a moradia, ver TV, descansar.

As contas vão chegar, se não houver como pagar ficarão penduradas no varal comum das periferias, das vilas, das casas de tijolos sem cobertura e das casas mais bem-acabadas.

Estamos todos juntos nessa.

Na confusão, entre o ontem e o amanhã, vivemos e podemos nos exercitar.

O corpo com flexões de braço, fica cansado.

A mente com flexibilidade de pensamento, fica leve.

Lembro-me de um senhor que ensinava a fazer esteira de corrida em casa pobre.

Bastava jogar um pouco de detergente no chão e escorregar apoiando-se na pia.

Criar atividades.

Criatividade.

Em um prédio, à noite, havia música e cantoria.

Do outro lado da rua, uma senhora gritou com toda força que cessasse a música, queria dormir.

Nervosa, irritada.

Mas se não dormir à noite, poderia dormir de dia?

Seria médica, enfermeira? Atendente? Faxineira ou cozinheira de hospital? Seria gari?

Trabalharia com alimentos ou remédios? Seria policial ou bombeira? Motorista de ambulância ou de carro funerário? Seria coveira? Ou apenas cansada, medrosa, acuada? Sem controle de mais nada, queria controlar o som, a vida, a música que

a seus vizinhos embalavam?

Adultos com medo, em casa, passam medo para os filhos e as filhas.

Não mentir nem alarmar.

Contar a verdade do assim como é.

Criança é gente, inteligente.

Conversar, contar histórias, ler contos, inspirar.

Não ficar o tempo todo na TV – que sedução!

Eu quero tudo saber.

Como está a Espanha e a Itália?

A Inglaterra e a França?

Nos Estados Unidos, um navio enorme vai ser hospital em Nova York.

O mundo econômico para, regride, afunda.

Será que iremos nos humanizar e cuidar de quem mais precisa?

Ou vamos virar as costas e procurar nos salvar?

Salvar as moedas de ouro? Os dólares? As ações?

Recessões. Inflação. Deflação.

Economistas aflitos, de olhos esbugalhados confirmam que vai ficar muito mal todo o sistema universal. Desemprego, aflições, flagelos e delações. Uma sopa e tanto de medo.

Rever. Ver de novo. Ceder outra vez. Perder.

Quem nada tem perde o nada? Ou perde o ter nada e fica com tudo?

Quem perde ganha – era a frase de meu pai ao final dos jogos infantis, para evitar tristezas e brigas entre as filhas.

Que ninguém se jogue das janelas.

Mesmo que perca os fundos e as frentes, os lucros, as empresas, as casas, os aviões, os barcos e os balões... Tudo, tudo, tudo?

Tanta gente vive com tão pouco.

Aliás, vivem sem nada. Vivem de viver apenas, por viver, sem juntar, acumular, sem ter nem mesmo casa, quarto, canto, chão. Céu. Talvez tenham o céu e a imensidão.

Não perca a vida.

Tudo se transforma.

De transformação em transformação, vejo na TV o senhor idoso e magro, descabelado, faltam-lhe alguns dentes.

Falando de mundo líquido.

Sociólogo Zygmunt Bauman (morreu em 2017 aos 91 anos) revela sua teoria de que ficamos tão dependentes da independência que perdemos beiras e eiras. Ou seja, antigamente, todos escolhiam sua profissão bem jovens e faziam acontecer. Tinham rumo certo e certos seguiam um caminho – estável?

“A mudança é a única coisa permanente...

A incerteza é a única certeza.” (Bauman)

Parece pensamento budista:

“Nada fixo, nada permanente. Tudo em constante transformação.”

Agora, muitos perceberam que é assim.

A chamada estabilidade do passado carregava em si muita tristeza, insatisfação, abusos. Alguns

tudo suportavam em silêncio. Ficavam tristes, acalbrunhados. Morriam e viviam sem esperança. Outros riam e cantavam, explorando e se contentando em abusar dos mais vulneráveis.

Hoje um jovem se forma em Engenharia – foi difícil estudar, passar no vestibular, terminar a faculdade... Pensou que seria escolhido para trabalhar numa grande entidade. Qual nada. Hoje tem um posto secundário, não é nem funcionário. Faz um bico aqui e ali numa empresa de alimentos congelados.

Pensa que é temporário.

Detesta o que está fazendo.

O cheiro dos alimentos da fábrica o deixa enjoado.

Mas, é por pouco tempo. Logo vai mandar seu currículo, vai fazer prova no Estado – funcionário público com garantias de férias, décimo terceiro, Fundo de Garantia e aposentadoria.

Só que não passa na prova.

Chora.

Mas é passageiro.

De noite vai para a cerveja e o papo galhofeiro.

“Um dia vou achar o trabalho que me apraz.”

Esse dia não chega.

A vida vai rolando.

A mulher que você ama casou com o seu amigo.

Você a encontra toda semana.

Casou com a prima dela, menos inteligente, menos bonita.

Uma boa mulher, é verdade.

Mas é time reserva, time dois, e você sabe.
Vai levando.

Precisa de *coach* (palavra da língua inglesa para designar orientador), precisa de pessoas especializadas para tratar o mal que o devora, a falta de vontade de viver, o desconhecimento de si mesmo e o desencanto com a própria vida, trabalho, família.

Tem casa, tem filhos na escola.

Tem roupas, tem carro.

Só a vida não tem graça.

Mas, isso também passa.

E, nisso de que tudo passa, a sua vida passa correndo. Você não sabe apreciar cada momento.

Quando se apercebe o pé já está na cova.

E é cova rasa, daquelas que só pode ficar um tempinho, pois logo por outro será ocupada.

Quem se importa?

Quando morrer, que o caixão – se houver – seja dos mais baratos. Pode ser de papelão, pode ser um saco plástico, um lençol ou só a terra pura.

Quem sabe o fogo do crematório? Flores? Não, não precisa de muitas. Mesmo que os floricultores estejam sofrendo perdas enormes e as flores, morrendo, sem servir de adorno, de presente, de carinho, de oferta de vida e de beleza. Símbolos da transitoriedade – como tudo que é, foi e será.

Prantos também não.

“Porque nasci numa terra enxuta e magra, onde a sede fez secar os olhos.”

Ninguém virá ao enterro.
Morreu de coronavírus.
O coveiro cobre a face com máscara manchada
de terra.
No crematório é proibido abrir o caixão ou chegar
perto.
Pouca gente.
Você não quis ir.
Tinha medo de ficar doente.
Não foi ao enterro.
Não foi ao crematório.
Pelo celular, o padre, a pastora ou a monja faz a
prece funeral. De longe, tudo virtual.
Ficou em casa, trabalhando: *home office*.
Por que em inglês?
Assim como *mindfulness*.
Por que em inglês?
Fica mais bonito, melhor?
Mente cheia, mente completa.
Mente vazia seria *mind emptiness*.
Bem melhor.
Esvaziar-se de sentidos sem sentido.
Esvaziar-se de ideias, conceitos e preconceitos.
Desmantelar os personagens criados, forjados, as-
sumidos, que aprisionam a liberdade de viver pleno.
Há alguns anos, no Facebook, uma professora de
ioga chamada Ferrari – nome lindo, de carro ma-
ravilhoso e de pessoa estupenda – sugeriu a mente
vazia em contrapartida ao modismo da mente cheia.