

MONJA COEN

VÍRUS



MONJA COEN

VÍRUS



Copyright © Monja Coen, 2020
Todos os direitos reservados

Revisão: Andrea Caitano Shobun

Capa e projeto gráfico: Regina Cassimiro Fugetsu

Versão e-book: Amélie Editorial

Assessoria de lançamento digital: Aline Gongora e Suh Roman

Ficha catalográfica elaborada por
Liliane Castro – Bibliotecária CRB-8/6748

C672v Coen, Monja, 1947-

Vírus [recurso eletrônico] / Monja Coen ; ilustração de capa Regina

Cassimiro. – 1. ed. - São Paulo: A autora, 2020.

1,4 mb ; e-book.

ISBN 978-65-00-09945-4.

1. Literatura brasileira - crônicas. 2. Literatura zen-budista. I. Cassimiro, Regina. II. Título.

CDD: B869.4

CDU: 821.134.3(81)



Monja Coen

MONJA COEN

VÍRUS

Prefácio

Vírus. Aglomerado de moléculas de material genético envolvidas por capa de proteína e gordura. Minúsculo, um nano-organismo, invisível. Diversos tipos, diversas formas de contágio, diversas doenças.

Estudei e estudo a diversidade viral há quase duas décadas, como médico de família e comunidade. Ensino seus mecanismos de ação, sintomas, raciocínios, tratamentos e habilidades de comunicação para médicos e médicas em duas universidades. Alguns vírus são autolimitados; outros, como o HIV, permanecem no organismo a vida inteira. No entanto, a experiência de adoecimento e de cuidado sempre é individual, seja nos hospitais, nas clínicas, nos domicílios onde atendo pessoas que vivem reclusas pelas suas condições de saúde. Passei por isso, passamos por isso neste momento.

Na virada para o ano 2020, Ano do Rato, essa experiência muda: um vírus acomete e mata pessoas no Oriente e rapidamente se espalha por outros continentes, países, cidades, vilarejos, ruas, casas. Somos obrigados a abrir mão de várias coisas: de demonstrar afeto com abraços e beijos, do direito de ir e vir intensa e livremente, de respirar sem máscara. Temos de reaprender hábitos como lavar as mãos, trocar os abraços e beijos por acenos a distância, por telas como hologramas de nós mesmos e por mãos em prece. As mãos em prece que a venerável Monja Coen ensina há anos em cerimônias zen-budistas para discípulos, discípulas e praticantes de zazen, em palestras para milhares de pessoas – quando podíamos nos aglomerar em teatros e auditórios – e em vídeos assistidos milhões de vezes por milhões de espectadores.

Da maneira mais magnânima e sábia que só a monja – de quem tenho a dádiva de ser discípulo e aprendiz (como monge e como ser

humano) – sabe transmitir, ela conta a história dela, a nossa história como pacientes, profissionais da saúde, seres humanos, com toda a complexidade de sentimentos e reações diante da pandemia. E ela o faz do jeito mais brasileiro possível: com literatura de cordel, que li muito na minha infância em Natal. É maravilhoso que, assim como o cordel, os ensinamentos de Buda tenham sido primeiramente transmitidos oralmente de geração a geração e só depois de um tempo passaram a ser escritos. Os cordelistas usam a poesia para narrar alegrias, tristezas, conquistas e batalhas contra humanos e demônios. O Mestre Eihei Dogen, fundador da ordem Soto do zen-budismo, também lançava mão da poesia para se expressar na vida e sobre a natureza das coisas.

Monja Coen Roshi, herdeira dos ensinamentos de Mestre Dogen e de 40 gerações de ancestrais depois dele, já escreveu muitas obras sobre seus ensinamentos e, nesta joia em forma de livro, ela abre a sua essência de pessoa desperta, com um olhar profundo e sutil, para falar desse “veneno” chamado Covid-19 e de uma sucessão de acontecimentos bons, ruins e neutros do que já podemos denominar “a maior pandemia desta geração”. Sim, vírus vem do latim e significa veneno. Covid-19 é um só “veneno”. No budismo, lidamos com três vírus/venenos: ganância, raiva e ignorância. Vemos isso o tempo todo: esses “vírus” se manifestando nos noticiários, nas ruas, na narrativa maravilhosa da jornalista, mãe, avó, bisavó, monja, mestra, palestrante, cordelista, humana.

Eu mesmo vi esses venenos na minha realidade de médico nas famílias e comunidades, nas aulas de medicina nas universidades – antes in loco, agora a distância, como imagens em telas, conversando com pacientes e pessoas com inúmeras dúvidas e medos – e dentro de mim, ao ser acometido pelo “veneno” Covid-19 e internado às pressas. Manifestação atípica, sem nenhum sintoma

respiratório – o vírus literalmente mexeu com a minha cabeça e me causou hipertensão intracraniana. Uma maneira nada normal de adoecer... Mas existe algo normal neste mundo em oscilação? Isso a venerável Mestra Coen nos confia em mais um de seus livros de palavras sábias.

Como já disse o Mestre Dogen, de modo igualmente poético: “São as ações e os pensamentos que dão vida ao conhecimento que são preciosos. Pensamentos e ações são o que formam o valor de uma pessoa”. Que possamos utilizar os pensamentos e ações manifestos por Monja Coen nas páginas a seguir como antídotos para os nossos venenos mentais, enquanto seguimos na corrida por antídotos contra o “veneno” Covid-19 em meio a este grande estudo clínico randomizado em tempo real chamado vida.

Que cada lavar de mãos, cada colocar de máscaras e cada passar de páginas desta obra sejam entendidos e apreciados por vocês como o sagrado manifesto.

Mãos em prece,

Monge Yakusan

Médico de família e comunidade, professor da
Escola de Medicina da PUC-RS e da Universidade
Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre



Minúsculo e gigantesco.
Faz a Terra parar.
As sociedades humanas deixam de se atacar.
O vírus, tão insignificante, supera o grande gigante.

Ninguém sai de casa.
Ruas vazias.
Empresas paradas.
Economia congelada.

Medo, medo, medo e pânico.
A morte está rondando.
Médicas e médicos,
cientistas e especialistas em pandemias,
todos tremendo e dizendo:
“É grave, é muito grave”.

O vírus se transformando.
Vai passando de um para muitos –
tantos quantos gotículas de saliva possam alcançar.

Há quem não se importe,
diga que é brincadeira,
um resfriadinho à toa.

Talvez por medo de falar da gravidade.
Haverá caixões suficientes?
Haverá covas e coveiros?
Haverá crematórios funcionando 24 horas?

Presidente Trump, dos EUA, viu, e o que viu o fez mudar de

conversa.

Caminhões enormes, longos, com sacos pretos – seriam material para os hospitais do Queens, bairro de Nova York?

Não.

Eram corpos humanos.

Mortos.

Foi só assim que ele entendeu.

A gripezinha, o resfriadinho, era a pandemia levando milhares para o além.

Amém.

Há quem ainda duvide e saia como sempre.

E, com as ruas mais vazias, aproveite para correr, andar de bicicleta, levar as crianças às praças, os cães para passear.

Fiz postagens, quase aos gritos:

Fique em casa!

Oh! Gente danada...

Está na hora de acordar, de perceber, de se ligar.

A Organização Mundial da Saúde e todos os países por onde o vírus passa nos instruem a ficar em casa.

Que casa é essa?

Não apenas a edificação, mas o estar em contato com você, na mais íntima união.

Sua vida corre risco. O que é essencial?

A qualquer minuto pode acabar – você se considerava imortal?

Você corre risco de sofrer.

Não só você, mas todos que você ama.

A coisa é perigosa.

Invisível.

Não é maldosa.

Quer apenas se alojar numa célula humana.

E quando ali se aloja pode sobreviver...

O organismo ataca e ela se espalha.

Quem não estiver muito forte morre sem ar.

Sempre achei que a morte dos peixes era uma coisa medonha.

Morrer sem poder respirar.

Será esse o meu fim?

Ar, ar, ar...

Para o peixe seria água, água, água...

No oxigênio das outras formas de vida, os animais aquáticos morrem sufocados.

Todo o seu corpo se contorce, até morrer.

Leva alguns minutos. Não muitos...

Ventiladores, respiradores, intubar.

Médicas e médicos, enfermeiros e enfermeiras, assistentes, lavadeiras, cozinheiras, faxineiras – qualquer um pode ser contaminado em contato direto com quem está “virado”.

“Virado” de vírus instaurado no corpo.

Sufoco. Medo de contágio. E o trabalho os espera, sem equipamento suficiente para que possam se proteger.

A equipe de saúde se entrega à sua tarefa.

Alguns caem, outros não.

Nem dá tempo de ter medo ou aflição.

Chega um e chegam muitos.

Helicópteros e ambulâncias passando pelos céus e pela terra.

Agora, sim, acreditam?
Deus brasileiro? Santinhos?
Proteções especiais?
Acabou a redenção?
Todos ficaram iguais?

“Mas fui sempre uma pessoa tão boa...”
Minha vizinha, uma santa, foi cremada de caixão fechado e não foi velada.

Madres e padres, pastoras e pastores, monjas e monges, mães e pais de santo, mulheres e homens de desenvolvida mediunidade – todos no mesmo mar, no mesmo carma, no mesmo chão.

Chão de terra batida e rebatida.
Pisada e amassada.
Terra de túmulo raso.
Terra que foi maltratada, desprezada, abusada.

* * * * *

Todos estão aturdidos, perturbados pelo vírus.
A mulher não pode reclamar na polícia.
O homem não consegue dar queixa do carro arrombado.
Será isso importante, quando, neste exato instante, o bandido cai sufocado?

Já as diferenças de classe social diferenciam o espalhar do vírus, o isolamento, o ficar em casa.

“Casa? Que casa?

Minha vida é na rua, na calçada, na sarjeta da periferia, onde me

amarro nas cordas da exclusão.”

Do hospital mais caro, com medicamento importado, ao hospital mais simples, sem medicamento nenhum – todos sendo atravessados pela mesma pandemia.

E agora? Seria carma individual conseguir um leito, um cuidado? Será que essa pessoa fez o bem e por isso merece sobreviver? A outra fez o mal e está sendo castigada, sem méritos?

Além de méritos e deméritos... discriminação, abandono, exclusão. Agora ficou transparente, claro, evidente...

Ou será que não há regras? Será que é assim como é? Queria tanto acreditar que os bons seriam salvos. Os escolhidos. Será que os que estão morrendo são os maus, os daninhos, os desgraçados perversos, os invejosos, gananciosos, raivosos, perigosos?

Ou será que o vírus não se importa com o seu passado e o seu futuro?

Ele só quer sobreviver e precisa de uma célula humana... nem loira nem morena, nem alta nem baixa, nem amarela, vermelha ou preta, nem mestiça, misturada. A célula humana é muito agradável para o vírus que ali se instala.

Não quis saber se você rezava, meditava.

Não se importa se você é vegetariano, vegano, nordestino ou cubano.

É humano.

Deliciuzinha de célula hospedeira.

Só que ninguém ainda sabe – e hoje é 30 de março – como o vírus mutante vai se comportar.

Começa bem devagar. Parece que não é nada.

Depois pode ficar grave.

E é só na gravidade que as UPAs e hospitais recebem os infectados.

O mundo todo ameaçado.

Na China, levou uns seis meses para tirarem as máscaras.

Ah! Muitas máscaras caíram.

* * * * *

No instante em que se pergunta o que é essencial, o resto pode fechar.

O que é essencial?

Não são as escolas, os bancos, não são as lojas, os trampos.

O que é essencial?

Farmácias e drogarias, armazéns e restaurantes (só por delivery).

E fico olhando na rua os motoqueiros e os de bicicleta levando comida, documentos.

A cidade é deles e delas.

Mas e eles e elas?

Sem máscara, sem luvas.

De porta em porta batendo...

Quem cuida desse povo que se entrega na entrega de entregar nos locais aonde ninguém quer chegar?

Você quer ser entregador?
Tem moto, tem bicicleta?
Vou te dar uma sacola.
Cuide-se bem e vá já que os pedidos não param
de chegar.

Alguém aqui vai ficar rico.
Alguém aqui vai morrer.
Alguém aqui vai brincar de roleta-russa.
Alguém vai chegar em casa de noite, de madrugada.
Tira a calça contaminada, as botas e o blusão.
Lava as mãos com detergente (me disseram que o melhor era
mesmo sabão, sabonete).
Vai já para o chuveiro e se lava, veste roupa limpa e caminha para
debaixo da escada.
É lá a sua morada.
Nessa casa de cômodos antiga, com cheiro de
mofo, fedida.
O perfume do sabonete afasta os germes e o vírus.
Come da sua marmita, embrulha no saco plástico o lixo. Mal tem
tempo de se esticar – aliás, o espaço é tão pequeno que dorme todo
enrolado, como um gato.
Desmaia.

No sonho vê uma luz infinitamente branca.
Luminosa, como um farol de moto vindo do outro lado.
Não se afasta.
Pouco depois, acorda.
Há um copo de requeijão com café, açúcar e um pedaço de pão.
Come rapidamente. As tarefas de entregar estão a chamar. Engole
o café e queima a língua.

Sai cuspiendo e reclamando.

Lá de cima, a voz da mãe:

“Deus te abençoe, meu filho”.

“Amém!”

Responde ligeiro e, quando menos se espera, o som da moto correndo.

Desde que pegou esse emprego, não pode subir a escada.

Depois que ele sai de casa, limpam aquele canto com Lysoform e água.

Não está fácil para ninguém.

Passa a ambulância sonora e ele a segue faceiro.

Não há quase ninguém nas ruas. Vai chegar bem ligeiro.

Pega a comida e corre a entregar de porta em porta.

Recebe na maquininha. Alguém dá uma gorjeta.

Há quem não tenha dinheiro, pede fiado.

“Não posso. Não dá, irmão!”

Mas a pessoa pegou o pacote e correu para dentro.

De longe gritou: “Perdeu, irmão”.

“Mais um”, pensa ele, e vai embora.

Muita gente não tem nada para dar.

Sabia que naquela comunidade ia dar azar.

Mas fazer o quê?

Ele conhece a fome, o frio, a morte, que já viu de perto, com todos os pinos na perna, nas costas.

Mais adiante uma criança chorando, bem moreninha. Olhos remelados, vestido sujo, manchado, de florzinha.

“Oi!”

Sem descer da moto, fala com a menina.

Ela chora mais ainda.

A mãe foi levada embora. A vizinhança se aproxima:

“Ô meu! Tem alguma aí? Vai ajudar a menina?”

Oferecem droga a ele. Tenta sair de fininho.

Ali do lado espera um mano e uma carabina.

“Entrega tudo o que tem. Deixa a moto, deixa as roupas. Deixa tudo e vai embora. Sem olhar para trás, se quiser viver.”

Ele se despe rapidinho.

Sai correndo de cueca, sem sapato, sem calça, sem camisa, sem moto, sem comida, sem documento, sem nada.

É parado na outra esquina.

A polícia interpelando: seria ladrão, criminoso, tarado, estuprador?

Sem documento, nervoso, mal consegue balbuciar que foi roubado.

Para a delegacia fazer B.O.

Passa o dia inteiro tratando do roubo, do tombo.

Volta para casa a pé.

Sem dinheiro, sem comida.

Lava as mãos, lava os pés.

Toma banho e se deita, enrolado como um gato, no cheiro de mofo

misturado com Lysoform.

E tenta se contentar:

“Hoje tive sorte, consegui voltar!”

“Cadê a moto, menino?”

Tu te machucou?”

“Não, mãe. Tudo bem.

Depois eu conto. A benção, por favor.”

Chora mansinho e baixinho.

“Amanhã vou conversar com o meu vizinho.

A mulher dele entregava, ficou doente, está internada. Ele, depois do acidente, não anda mais de moto. Vou pedir, vou pagar por mês.

Preciso trabalhar. O Brasil não pode parar, falou o senhor presidente. Homem que é homem não teme. Sou cabra macho, valente.”

E assim muitos meninos seguiram a mesma sina deste aqui, nosso amigo, com quem passamos dois dias.

* * * * *

Do outro lado da roda, a moça faz encomenda de roupas, enfeites, rosas.

Tudo tem de ser como antes.

“Vou deixar a vó bem linda, como ela sempre quis.

Vestido novo, perfume, colar de pérolas e anel.

Um broche de camafeu.

Vozinha que hoje morreu.

Não pude visitar, velar.

Sei que morreu porque me contaram.
O caixão veio lacrado.
Vozinha que Deus me deu.
E tirou.
Estou de mal.
De mal com Deus, seu malvado.”
A vozinha era do bem. Gostava de mel e rezava.
O terço também foi.
Quem levou tudo para lá?

Trancada dentro de casa, a neta nem chora mais.
O pastor, pelo celular, conversou e encaminhou a vozinha para o
além. Está com Jesus.
Amém.

Algumas ruas acima, num apartamento de luxo, as crianças jogam
damas enquanto brigam os adultos.
Já estão acostumadas.
No quartinho lá dos fundos, descansa a empregada.
Pois é.
Ela não foi dispensada.
Trabalha todos os dias. Não tinha para onde ir.
O motorista-mordomo está em sua própria casa.
A cozinheira também foi embora.
Ficou ela, a arrumadeira, de uniforme prensado, preto de golas
brancas e punho de bico, rendado.

O casal briga sempre, estão todos acostumados.
Um insulta o outro e depois cada um vai para o seu lado.
Trabalham em casa – home office. Até isso ela aprendeu: falar
inglês.

As crianças.

Agora são elas que vão começar a brigar.

Toda noite é a mesma coisa.

Logo na hora do jantar.

“Sou eu que saio para o mercado, açougue e frutaria. Ainda reclamam quando chego. Lavar tudo na cozinha. Nunca vi tanta lavagem de mão, de pés. Meus sapatos passam por uma mistura de água da torneira com água sanitária. A patroa e o patrão olhando de longe, com cara de nojo. As crianças gritando. Queriam que eu tomasse banho com aquele produto. Eu, não.

Tomo banho com sabonete fino, que peguei da patroa.

Ela é bonita, elegante.

Trabalha com gente grande.

Passa a maior parte do dia entre celular e computador.

O marido, a mesma coisa.

Depois de comer, vão para os quartos.

Eu limpo a casa, a cozinha.

Queriam até que eu fosse lavar o carro.

Isso não fiz.

Também tenho minha dignidade.

Eu e o gato.

Gatão gordo, peludo, mal encarado.

De vez em quando vem me espiar.

No frio, se aninha aqui e acolá.

Quem limpa sua caixinha? Que fedor! Só eu. E os pelos entrando pelo nariz.

Ainda bem que estou aqui.

Tem quarto, banho e cozinha.

Trabalhar e ouvir gritos? Desde pequena aprendi.
Minhas pernas são tão finas, de correr das vassouradas.
Agora posso dormir.

Há muitas e muitas histórias.
Casos e mais casos.
Dos que foram contaminados e dos que contaminaram.

Palavra interessante.
Conta-minar – seria a conta da mina, das mina?
Colar?

O doutor, do andar de baixo, pegou e foi parar no hospital.
Ficou mais de quinze dias intubado.
Foi para o quarto e pimba, parecia curado. Morreu.
Dizem que foi embolia.

O que seria embolia?
Morreu embolado?
Deixa pra lá.

Ouvi as crianças contando da professora da escola. Escola de gente
rica. A professora foi infectada por uma aluna que voltou de férias
na Europa.
Culpa de quem? Do vírus. Esse insignificante, invisível ser tão
danificante.

Queria ir embora, fugir.
Sem ter para onde ir.
Está tudo fechado.
Sem ônibus, táxi, sem nada.

Na fila lá da farmácia, ouvi de longe um chamado:
'Moça, moça, por favor, me ajuda'.

Olhei de lado para fingir que não era comigo.
A mulher com a criança no colo estendia a mão suja, escura, e a
criança chupava um peito murcho, vazio
de leite, de conteúdo.

Como iria ajudar?

Ela, na farmácia ou no mercado, não poderia entrar.

Comprei, com o dinheiro do patrão, duas latas de leite em pó e dois
pacotes de bolacha.

Saí contente para entregar à mulher.

Mas ela já não estava.

A fila para a farmácia se estendia bem longe, virando a esquina.
Deixei de comprar a pasta de dentes, o xampu da patroa e as balas
das meninas.

E agora?

Saí procurando a moça, que devia estar em algum lugar.

Nada.

Sumira.”

* * * * *

No quarto escuro, ela revela uma foto de arte.

Pendura para secar.

Sai devagar.

Da sacada do edifício, enxerga a fila da farmácia.

Lá está a empregada do vizinho procurando alguém.

“Aquela cabecinha branca deve ser Dona Maria.
Foi buscar desodorante. Nunca vi coisa igual. Adora desodorante.
Compra de todas as marcas, de todos os odores. Tem muitos em
casa.
Quem vê a velhinha na fila se apieda, dá lugar.
Ela agradece e avança.
Pensam que vai comprar remédio.
Sim, compra remédio, sim – desodorante é remédio para o espírito,
ela conclama.

Cheiro, cheiro, quanto cheiro.

Dizem que o coronavírus pode atacar o olfato.
Não o de Dona Maria.

Pela janela entreaberta, ouço tudo e ouço nada.
O silêncio da rua realça o canto dos pássaros.
Há sussurro de vento nas folhas.
Há poesia no ar.

Abro um livro, cheiro as folhas, o papel, como me ensinou meu pai.
Sinto a sua textura. Reconheço as letras, que juntas formam
palavras, que formam frases e pensamentos.

A leitura me acalma.
Viajo a inúmeras cidades, épocas.
Visito pessoas e casas.
Descubro segredos.
Quero me antecipar ao autor e aos personagens.
Alguns me surpreendem, outros me entristecem.
Horas, minutos, eternidade...

Escurece e nem percebi.
De um salto volto à sala escura.
A foto está seca e pronta.
Vou ao computador, digitalizo e envio, em alta, para
o meu senhor.

Senhor?

Sim, meu senhor. O maior fotógrafo do planeta.
De uma sensibilidade!
Cada foto sua é um poema.
Luz, sombra, momento decisivo. Está tudo ali.
E eu revelo, torno visível o mundo invisível que ele percorre
clitando, clicando.

A ele eu pertenço, dos pés à cabeça.
Tudo o que penso é inspirado por ele.
Não, não é meu amante, mas é meu amado.
Se não saio de casa e nunca saí, recebo o mundo pelo seu olhar
inspirado.

Quando ele não gosta daquilo que fiz, choro quietinha.
Revelo outra vez. 'Voilà!', ele diz. 'Agora acertou.'
E eu me debulho de alegria e amor."

* * * * *

Do outro lado da rua, um cão – ou cadela – late, late, late na janela.
Que teria acontecido?
"Cadela dourada e bela, que tanto late na janela?"
E a cadela responde que quer passear, mas está de quarentena.
E a coleira descansa, sem nenhuma esperança.

As pessoas já não sabem que quarentena vem de quarenta.

Em dezembro do ano passado, uma vidente espanhola declarou que 2020 seria um ano terrível.

Pois 20 e 20 são 40.

Que haveria quarentena, dor, morte, tristeza.

Que a Terra se transformaria.

Seria doloroso... Haveria quem compreendesse e passasse a colaborar, trabalhar em conjunto, cooperar.

Sem colocar o lucro, a vantagem, em primeiro lugar.

Quarentena de quarenta.

De 20 mais 20.

Aqui está.

O vírus pequenino chegou e quer nos levar.

A passeios bem distantes, no mais íntimo do ser.

Pulmão é tristeza, alegria, onde o espírito se aninha.

É bem aí que o vírus, pequenino e frágil, gosta de ficar.

O pulmão fica duro, para de se movimentar.

Sem ar entrando e saindo, não é fácil respirar.

O espírito se anima para ir dar uma volta.

Vai embora, deixa esse lugar apertado, duro, desconfortável e voa livre para lá e para cá.

Mas estava tão acostumado a ficar ali guardado que desaprendeu a voar.

Bate no ventilador, que começa a girar.

Depois rodopia na touca da enfermeira, que sente um arrepio e se

põe a rezar.

Onde está a saída? Vê uma porta, mas não consegue abrir. Uma janela, fechada.

Enrosca-se nas pernas de um atendente, que sobe contente para outro andar.

O espírito grudado, com medo de desgrudar.

O atendente sente uma coisa e coça a perna.

Rolando escada abaixo, percebe que não se machuca.

“Hehehe... Virei fantasma.”

No quarto onde antes estava, aquele murmurinho.

Óbito.

“Quem vai assinar o óbito?

E o que vamos escrever?

Morreu de coronavírus ou foi do quê?”

Suspeita de Covid-19. Que medo! Corpo infectado, caixão lacrado – estaria também infectando?

Cemitério de Vila Formosa. Coveiros protegidos.

Covas rasas. Cães cercando.

Pedaços de tecido da cobertura interna de caixões antigos encostados em algumas árvores.

Contágio?

Tudo e todos a tudo e a todos interligados.

Interdependência visível, compreensível a todos, acaba definitivamente com o antropocentrismo e reconhecemos o biocentrismo.

A vida como centro da existência.

A Ciência, na sua humildade, que experimenta e tenta, sem verdades absolutas e imutáveis. Percepção de que podemos aprender mais nesta trama de interser.

Imaginem todos compartilhando.

Não como os Estados Unidos, que querem só para si todas as máscaras e todos os equipamentos de respiração artificial.

O resto do mundo? É o resto. Menos ricos, menos hábeis, menos poderosos.

Mas a inteligência humana transcende, e jovens das universidades brasileiras – e de outros países – desenvolvem novas máscaras, novos respiradores – mais baratos e efetivos.

Assim, a vida, como centro da própria vida, segue sempre à frente.

Lembro-me de visitar Hiroshima, o local da bomba atômica.

Lembro-me de ver pássaros e plantas, flores e pessoas vivendo, convivendo, reconhecendo que a vida, mesmo depois de ter sido bombardeada, destruída, contaminada, revive.

O ser humano não é o centro do universo, nem do planeta Terra. O ser humano não é o centro da vida. É uma das formas de vida, que interdepende das outras todas.

Nossa sobrevivência está diretamente interligada a todas as outras existências.

Por isso cuidamos.

O cuidado com o meio ambiente, a preocupação ambiental, o

aquecimento global, o feminicídio, a inclusão social – tudo isso faz parte da Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável das Nações Unidas:

1. Erradicação da pobreza
2. Fome zero e agricultura sustentável
3. Saúde e bem-estar
4. Educação de qualidade
5. Igualdade de gênero
6. Água potável e saneamento
7. Energia limpa e acessível
8. Trabalho decente e crescimento econômico
9. Indústria, inovação e infraestrutura
10. Redução das desigualdades
11. Cidades e comunidades sustentáveis
12. Consumo e produção responsáveis
13. Ação contra a mudança global do clima
14. Vida na água
15. Vida terrestre
16. Paz, justiça e instituições eficazes
17. Parcerias e meios de implementação

* * * * *

Eis que o coronavírus chegou, e tudo se transformou. Agora a prioridade é a saúde mundial, a procura por remédios e meios de cessar a propagação do vírus, além do tratamento das doenças que ele pode causar ao se hospedar nas células humanas – dificuldades respiratórias, problemas renais, doenças graves e morte.

Mas pessoas continuam a nascer e morrer. Crimes, assaltos, abusos continuam a ocorrer – parece que há gente que não percebeu.

Há pessoas passeando nas praias, andando de bicicleta, correndo nas ruas, levando crianças aos parques e praças. Parece que não sabem da gravidade, do perigo da infecção sem cura de uma molécula de proteína coberta de gordura.

Vida saudável neste momento é ficar em casa, fazer exercícios em casa.

Voltar para casa.

O que é voltar para casa? Sinônimo de grande alegria. Lar vem de lareira – o fogo aquece, cozinha, purifica e nos torna confortáveis, sem medos, protegidos.

De repente surge uma nova doença: em inglês é *cabin fever* – febre da cabine.

As dificuldades do isolamento social:

- alterações de humor;
- impaciência com quem está convivendo;
- solidão, tristeza, depressão;
- crises nervosas;
- falar coisas desconexas;
- desconexões neurais.

30 segundos de calma na CNN.

Na NHK, cerejeiras em flor.

Vamos pensar em algo melhor?

Vamos nos distrair do medo e da dor?

Fique em casa.

Veja TV, leia um livro, fale com amigos.
Critique alguém, com argumentos bons.

A BBC mostra fotos e conta a história de pessoas que trabalhavam na área de saúde e morreram. As mensagens de seus familiares são todas semelhantes: “Fiquem em casa”, “Mantenham-se distantes uns dos outros”.

O primeiro-ministro inglês, depois de ficar três dias sob os cuidados intensivos de um hospital em Londres, retornou como vivo e convencido de que é necessário ficar em casa e manter distância social.

Fim de semana de Páscoa. Ruas quietas, praias vazias, cidades fantasmas.

Quem diria que em quase todas as principais cidades do mundo as pessoas concordassem em ficar em casa, em feriados ensolarados.

Mas também houve quem saísse e houve quem, em Kansas, nos EUA, fizesse um culto religioso – contrariando as orientações legais.

“Este não é tempo de egocentrismo nem de disputas”, insistiu o Papa Francisco, solitário e solidário no Vaticano.

Ressurreição de uma nova vida, melhor e mais bela – igrejas com os bancos cobertos de fotos.

* * * * *

Entregadores de alimentos vestindo-se de forma divertida para

alegrar quem está isolado em casa.

Água sanitária misturada com água comum.

Tudo o que chega às casas deve ser higienizado.

Motoristas de caminhão e de van levando alimentos aos mercados, arriscando a própria vida e a de seus parentes no ir e vir – para que muitos de nós possamos ficar em casa.

Há muitos heróis.

Médicas e médicos, enfermeiras e enfermeiros, cozinheiros e cozinheiras, auxiliares de limpeza, motoristas, carregadores de macas e de caixões... Lixeiros, pessoas trabalhando com alimentos, pessoas trabalhando nas farmácias, pessoas atendendo nos hospitais.

E morrendo...

Mais mortes.

Mortes e mortes de pessoas sem nome e sem visibilidade social.

Alguns nomes, alguma visibilidade social.

Seres humanos.

E, de repente, parece que todos estão compreendendo que pertencemos a uma única família – a humana. Sujeitos às mesmas doenças e infeções, independentemente de riqueza, posição social, educação, força física, saúde, idade – nada importa.

O invisível vírus não seleciona. Procura apenas células humanas de pessoas vivas para se alojar e se multiplicar.

Como criar imunidade?

Quais os possíveis remédios que podem minimizar ou curar os

corpos infectados?
Especulações.

Quando acreditávamos que a pessoa, uma vez contaminada e curada, estaria ilesa, descobrimos recaídas.

Não sabemos ainda como o coronavírus se comporta e como se altera de país a país, de pessoa a pessoa.

A Dra. Glória Brunetti, infectologista do Instituto Emílio Ribas, o mais renomado hospital para doenças infecto-contagiosas da América do Sul, explicou na TV: “Estamos trocando o pneu com o carro em movimento”.

Você consegue perceber o quanto isso é absurdo e impossível de ser feito? Muito complicado.

O vírus segue se espalhando.

A única medida de eficácia reconhecida em todos os países é o isolamento social.

Então surgem as questões econômicas.

Países inteiros limitados, pessoas desempregadas, fome, miséria.

Mas há grandes empresas, governos e pessoas capazes de compartilhar e evitar desespero e crises de ansiedade e medo.

Tantas dificuldades.

Estamos todos atravessando a pandemia, e a pandemia nos atravessa.

O oxigênio não passa pelos pulmões...

Um paciente que se recuperou declarou: “Foi como se tapassem minha boca e narinas com fita isolante e houvesse apenas um pequeno furo feito com uma agulha bem fina” – tamanha a dificuldade para respirar.

Outro me telefonou dizendo: “Monja, levei minha mãe para fazer exames para confirmar se ela estava ou não com câncer. Não estava. Agradeço suas preces. Entretanto, nós dois fomos infectados pelo coronavírus. Uma diarreia incrível e forte. Mas, como eu costumo beber água do mar, e também dei para minha mãe, estamos nos recuperando, em casa”.

Diferentes sintomas, além da tosse, da falta de ar, da febre.

“Você não sabe como é terrível até pegar” – disse um paciente de 27 anos na Inglaterra. “Ouçam o que dizem os médicos. Fiquem em casa. Eu não acreditei. Sou jovem e forte, sem nenhuma doença, e nunca pensei que seria contaminado.”

Ainda há muitas pessoas que não acreditam que podem ser infectadas. Por isso é tão difícil impedir o vírus de se espalhar.

Uma vez me disseram que idosos geralmente não apresentam febre, mesmo em situações em que outras pessoas estariam febris...

Estejam atentas e atentos.

Poderá levar mais de um ano para que a vacina esteja disponível a todos.

Talvez em 2021.

Há meses adiante.

Mesmo que seja permitido circular, andar de ônibus, ir para as escolas e universidades, o cuidado ainda será necessário.

No Brasil, comparando-se com o que se dá em outros países, especialistas acreditam que até setembro teremos o vírus procurando células.

De Nova York, o governador insiste: “Sim, queremos abrir para o trabalho o mais breve possível. Entretanto, uma vida humana vale mais do que dólares. Podemos reerguer a economia, mas não sabemos dar vida a um morto”.

Aqui há preocupações com o contágio e com a pobreza. Pobreza que leva à fome e pode levar ao desespero, mortes, crimes, descontroles emocionais, saques.

Tudo é possível.

Comunidades carentes, que foram pouco atendidas, agora são ponto de atenção.

Presídios, povos indígenas, população de ascendência africana, pessoas que vivem abaixo do nível da pobreza. Temos tudo isso aqui no Brasil, e todos os grupos já apresentaram pessoas contaminadas.

Há uma discussão: de um lado, medidas governamentais para que as pessoas voltem a circular e trabalhar e, de outro, cientistas insistindo para que não saiam de casa. Se forem obrigados a sair, fiquem muito longe uns dos outros e cubram nariz e boca. Usem máscara.

Devemos nos proteger para proteger a todos.

Se cada pessoa cumprir as orientações de isolamento, a propagação do vírus será menor.

No início, diziam que era melhor pessoas comuns não usarem máscara. Não havia máscaras suficientes, as pessoas não sabem usar máscara – retiram, deixam pendurada no pescoço, colocam novamente, o que pode causar mais danos do que salvar.

Há líderes de gangues na África do Sul que, em vez de vender drogas, estão envolvidos em prover alimentos para as comunidades onde vivem.

Tempo de mudança.

Tempo de transformação.

Tempo de compartilhar e não de diferenciar.

Ainda assim, há *fake news*:

- suco de limão protege;
- picada de mosquito transmite o vírus;
- doar sangue para ter um teste gratuito.

Verdadeiras notícias:

- lave as mãos com água e sabão;
- mantenha-se distante das ruas;
- aprenda a usar máscara de forma adequada;
- tudo o que for entrar na sua casa, vindo da rua ou das mãos de entregadores, deve ser higienizado com álcool ou com uma mistura de água e água sanitária.

Cuidado com pessoas on-line solicitando doações – pode ser golpe.

Cuidado com pessoas pedindo seus dados para que você receba prêmios ou alimentos – geralmente é golpe.

No meio de toda esta pandemia, ainda há pessoas tolas que acreditam ser esta uma oportunidade para enriquecer tentando vender álcool falsificado, remédios e curas miraculosas.

Esteja atenta. Mantenha-se alerta.

Há um grupo grande de pessoas distribuindo alimentos, cantando, animando – como um padre em Portugal que colocou uma imagem de Nossa Senhora no teto de seu carro e passou pelas ruas próximas de sua paróquia, falando através de um alto-falante: “Força. Coragem. Estamos juntos. Vamos vencer a pandemia. Deus e Nossa Senhora os abençoem”.

E nas janelas muita gente – a maioria senhoras – se pendura. Algumas sorrindo, outras chorando – comovidas por a Igreja ter ido até elas, visto que não podiam ir à igreja.

Muitos religiosos oficiando on-line.

A Monja Kokai, de São Leopoldo, no dia 8 de abril (nascimento de Buda), montou um altar para banhar o bebê Buda. E cada vez que o banhava lia o nome de alguém que estava em contato. Uma forma de todos participarem da cerimônia em homenagem ao nascimento de Sidarta Gautama, que viria a se tornar Buda.

* * * * *

Mais de 10.000 mortos na Inglaterra no dia 12 de abril... Sem contar gado, animais, gatos...

Em todos os países, a expectativa de que diminua o número de pessoas infectadas e de mortes.

Mas ainda estamos em perigo.

Animais em isolamento também ficam estressados.

Uma das minhas cadelas acorda e late muito no portão. Do outro lado de uma grande avenida, outros cães ladram.

Uma outra cadela ficou de mal comigo – talvez por eu não a levar para passear. Fica longe de mim.

A terceira, que dorme sempre ao meu lado e adora comer, não se alimenta direito, come menos, sem entusiasmo.

Assim como as cadelas, que não estão contaminadas, nós também mudamos de comportamento e de estado mental.

É mais fácil perceber nossos hábitos, nossos passos, nossas atividades.

É mais fácil perceber nossos estados mentais.

Quem sabe possamos nos transformar rapidamente durante e por causa da pandemia e, quem sabe, criar uma sociedade mais harmoniosa e justa.

Aspirações utópicas de uma monja zen-budista.

Ouçó vozes.

TV, rádio, redes sociais...

Ouçó vozes.

Alguns dizem que os homens das comunidades carentes vão oprimir mais suas esposas e filhos porque não têm o que comer, nem perspectiva de dinheiro e alimentos.

E os ricos que abusam, que maltratam e a quem nada falta? Qual a desculpa para os abusos sexuais de crianças, o espancamento das

companheiras, os crimes de esquartejamento dos maridos?

De repente aumentou o número de desempregados – mas nunca foram empregados, sempre viveram independentemente dos contratos de trabalho.

Alguns nunca trabalharam.

Outros abandonaram a sociedade para viver no grupo dos drogados, dos viciados, dos que se afastaram dos compromissos que pareciam esmagá-los e rejeitá-los.

De repente, todos surgiram.

E os governos precisam cuidar.

Isolamento social.

Há quem não queira ficar em casa.

O vírus se espalha.

Hoje, em São Paulo, mais de 24.000 infectados, mais de 2.000 mortes.

Fique em casa!

Sabemos que esse é o plano atual do mundo todo.

Há pessoas jogando futebol, fazendo festas, bebendo nos postos de gasolina.

Lamentável.

O país continua funcionando.

Muitas pessoas precisam trabalhar fora de casa para que outras possam ficar em casa.

Isolamento social maior diminui a transmissão do vírus.

Há quem adote um gato, um cachorro, um coelho, um sapo.

Há quem adote crianças.
Mas todos devem manter o distanciamento social para impedir a
contaminação e o aumento de óbitos.

Estar em casa.
Viver em casa.
A casa se torna o local de trabalho.
A vizinha chata vem pedir arroz – você dá?

Casas de acolhimento para infectados...
Em escolas do Morumbi – Paraisópolis.

Fake news.

Quantas!
E a verdade?
Onde está a verdade, se há tanta falsidade?
Por onde fica o Caminho, se só vejo atalhos falsos que me levam ao
cadafalso?

Escorrego na lama...
Cansei.
De repente o vírus me cansou.
Chega!
Não quero mais ouvir, ler, falar sobre.

A vida continua, sim.
Entre atropelos e atropelamentos, sobrevivemos.

* * * * *

Sobrevivi aos 90 dias de isolamento, fechada no templo/casa com
uma única discípula, a Monja Zentchu Sensei.

Foi bom e foi ruim.

Fiquei pensando que aposentadoria seria assim: ficar em casa.

Retorno e me abrigo em Buda,
meu abrigo confiável.

Aqui me atiro, me entrego, confio e agradeço.

Ser de Sabedoria e Compaixão,
ilumina o meu caminho
e me faz iluminada.

Retorno e me abrigo no Darma,
meu refúgio tranquilo,

onde me entrego em fé e certeza
de que a verdade revela
a Grande Realidade
e me torna real e verdadeira.

Retorno e me abrigo na Sanga,
a grande família de Budas e Bodisatvas
que praticam o Darma com segurança
e onde reina a grande harmonia,
tornando-me una com todas as vidas.

Retornar é dar a volta, ir novamente.
Estamos sempre indo e indo.

Nada de olhar para trás.

Nem correr para a frente sem perceber o chão, sem cuidar de suas
pisadas – que sejam leves e fortes, suaves e firmes, conscientes.
Estruturas, alicerces necessários para que não sejamos levados,

manipulados, conspurcados.

Nosso alicerce principal é o zazen – sentar em Zen.

Sem ele, a casa cai.

Sem alicerce, o Lobo Mau sopra e voamos para longe.

Quem consegue aprofundar suas raízes

permanece estável.

* * * * *

Loucura, desvario.

Briga, confusão.

Impaciência, nervosismo, irritação.

Estampados na face de ministros que gritam:

“Odeio, odeio”.

Será possível não odiar?

Perseguições, arrepios, projetos de vida cortados por projéteis
impensados.

Voltamos a falar dos crimes, dos abusos de poder, dos absurdos e
da insensatez.

Deixaram-nos assistir a uma reunião ministerial de
22 de abril.

Dia da antiga descoberta do Brasil.

Depois nos contaram que era mentira, *fake news*.

O Brasil não fora descoberto nessa data.

Que facada na história.

Vamos que vamos descobrir uma linguagem

pesada, irritação, descontrole, raiva de governadores e prefeitos. O então ministro da Justiça cochicha e sai da sala antes de a reunião terminar. Dois dias depois, renuncia e acusa o presidente de querer interferir politicamente na Polícia Federal.

Crime e castigo.

Confusão geral. A prova principal seria a tal reunião do palavrão. Ministro afastado e, subitamente, a PF se materializa na casa do governador do Rio de Janeiro – de fraudulento é acusado.

O presidente sorri. Parabéns à PF. Antes estava investigando seu filho. Ufa! Agora, sim, vamos ao que interessa. Investigar possíveis concorrentes à campanha presidencial é o que será feito? Suspiramos, aturdidos pelas notícias.

Supremo Tribunal Federal – os ministros deveriam ser presos e varridos do território nacional?

Brada enfaticamente o ministro da Educação.

A ministra de Direitos Humanos afirma que governadores e prefeitos serão investigados e presos por impedirem pessoas de circular para evitar a propagação do coronavírus.

Do outro lado da mesa, o ministro da Economia quer privatizar o Banco do Brasil.

O do Meio Ambiente quer passar a boiada, enquanto a imprensa está preocupada com a pandemia. Eta momento oportuno para fazer o que quiser...

Depois fica desenhando na mesa da reunião. Rabiscando num papel.

Ao seu lado, o novo ministro da Saúde, que ainda não pedira demissão, olha com cara surpresa as falas de seus dois vizinhos.

Com os dedos da mão direita, tira uma sujeira do paletó.
A câmara de gravação mostra um grupo de homens sentados, de costas. Homens de terno. Um deles, jovem, balança tanto a perna esquerda que eu não aguentaria sentar ao seu lado.
Nervosismo.

O presidente reclama que não lhe contam nada.
Quer saber tudo, escutar atrás das portas.
Precisa trocar pessoas nas áreas de segurança.
O então ministro da Justiça cruza os braços e fica assim, fechado.

A reunião foi mais longa. Vimos e revimos alguns trechos malfadados.
Teve até hemorroidas.

A palavra hemorroida, em japonês, tem dois caracteres chineses e literalmente significa doença de templo. Doença de ficar muito sentado? Ou de fazer força para evacuar rápido e dar lugar ao próximo, que está apertado?

Estaria sangrando? Doendo? Pomadas, injeções.
Tanta conversa sobre intestinos e dejetos, fezes.
Fase anal.

Dizem que crianças passam da fase oral para a fase anal.
Depois é que descobrem o sexo.

A namoradinha do Brasil deu uma entrevista infeliz e foi removida.

Muitas cabeças rolando, algumas fazendo haraquiri – cortam a própria barriga pela honra de não concordar com tratamentos médicos não aprovados nas pesquisas.

Deu certo ou não deu?

Curou ou matou?

Afinal, que doenças são essas que afetam de que forma o ser humano?

Covid-19.

Coágulos?

Anticoagulantes.

Depois tomem cuidado. Nada de se cortar, pois vai ficar sangrando e pode sangrar sem parar.

Sangria desatada era expressão do passado.

Continua presente.

Nos hospitais e nas periferias.

Sangue rolando nas casas, nas ruas.

Mãe que mata filho de 11 anos, menino de óculos grandes.

Que tristeza.

Choro.

Um choro rápido de uma tristeza profunda.

O silêncio dos bons.

Assino um manifesto de escritores e jornalistas contra alguém responsável pelo Prêmio Jabuti que declarou que a Covid-19 é um resfriadinho.

Será que não querem ver, entender?

Estão com medo do que é, assim como é.

Vamos fingir que está tudo bem?

Vamos pensar que poucos morreram e estão intubados, que muitos se recuperaram e doam plasma.

Funciona?

Ninguém sabe.

Somos cobaias humanas.

Testando medicamentos. Testando tratamentos.

Testando testes.

Será impossível testar a população mundial.

No Japão fizeram teste em algumas pessoas para a estatística – só 5% da população infectada.

Abriram portas e estádios, shoppings, lojas, templos, igrejas. Todos de volta às escolas, às ruas, aos bancos, às empresas, às fábricas. Restaurantes com mesas um pouco mais distantes.

Talvez porque japoneses sempre andam de máscaras e falam mais baixo? Assim menos saliva vai longe contaminar?

Teremos de ensinar e orientar as populações mundiais a falar murmurando? Menos cuspe na cara e no ar?

No cruzamento mais aglomerado do mundo – ou um dos, pois na Índia deve haver outros maiores –, agora voltam a atravessar, de máscara, com a habilidade de jamais roçar ou tocar uns aos outros.

* * * * *

O que vai acontecer hoje?

Procuro nos canais brasileiros e nos estrangeiros notícias relacionadas à vida.

À noite, na TV francesa, um programa interessante chamado *La*

Grande Librairie – A Grande Livraria.

Entrevistando um filósofo e uma psicanalista.

Sem mais ninguém na sala, câmeras de máscara.

Há vídeos de outros filósofos e de cientistas. Pensadores, escritores.

Vídeos de livrarias onde tudo pode ser encontrado. Musculação, atividade mental, escolhas, fortalecimento do pensar.

Você pode encontrar o que quiser nos livros.

Isolamento, confinamento – oportunidade de ler, escrever, pensar, refletir, reorganizar-se.

Não só para o que há de vir, mas pelo que foi e é.

Viver com sabedoria é procurar a verdade.

Quem procura encontra. Quem encontra procura.

Quem procura e encontra se transforma, vive.

Experimenta.

Epicuro e o atomismo.

Vazio de entidade fixa e permanente.

Buda e os ensinamentos da Sabedoria Completa – nada fixo, tudo em transformação incessante.

Sem Deus e sem Diabo – ser humano criador de si mesmo.

Você sabia que você se autocria e recria?

Quais as suas escolhas? É preciso se autoconhecer para poder escolher, atuar, realizar seu papel cósmico – insiste o professor Clóvis de Barros Filho no *Despertar Inspirado* das manhãs frias de maio.

Passaram-se 70 dias – quarentena maior do que 40. Talvez se torne uma centena de dias – ou mais.

Vamos nos acostumando com a loucura, o silêncio, a cama, a comida, a limpeza e higienização da vida.

Lives – literalmente vidas, significam entrevistas, conversas disponibilizadas ao vivo pelas novas plataformas de comunicação virtual.

Redescobrimos nossa finitude.

Somos finitos, e não eternos.

Talvez a eternidade esteja apenas nas obras que construímos, escrevemos, transcrevemos, traduzimos, continuamos.

Entretanto, até isso desaparecerá?

No grande incêndio dos livros, da cultura, da filosofia, da ciência e da política?

Será tudo queimado, extinto, como as árvores ceifadas da Amazônia e da Mata Atlântica?

Como os e as indígenas dizimadas? E os funcionários públicos designados a preservar a vida natural, silvestre, abruptamente assassinados?

Que guerra é essa? Que pandemia?

Sem controle e sem limites, vagamos indiferentes e incapazes de fazer as pazes.

Passa um helicóptero e me lembro de bombeiros resgatando feridos, salvando vidas.

Faz sentido?

Vamos todos morrer mesmo. E daí?

Que tal cessar todas as tentativas de resgate?

Que tal deixar tudo ao deus-dará?

Vamos orar... Citar trechos de sabedoria antiga com os quais camuflamos nossas vergonhas e falsidades.

A idade da pedra, do insulto, do ódio.

Uma nova era.

Destruição de valores e princípios.

Ode à mortandade, à fome, às torturas, às discriminações e preconceitos, aos abusos de poder, aos abusos morais e sexuais, aos assassinatos, genocídios e à Terra plana.

Esta última, como ressalta o professor Karnal, é de todas a mais leve, a mais banal.

Terra plana – é até engraçado.

Mas ficam todas no mesmo varal.

Penduradas, as fantasias “imatutadas” (que não são pensadas, refletidas, matutadas...).

Fique um pouco assim, matutando no que escrevo e no que falo.

Falo muito, por toda parte.

Quando me convidam, me entrevistam, me chamam, eu falo.

Falo das possibilidades improváveis de nos tornarmos seres pensantes, capazes de decisões e ternuras.

Podemos descobrir quem somos e qual o nosso papel na vida, sendo vida.

Se despertarmos para o essencial, vamos viver melhor.

Sem fome e sem miséria.

Água e esgoto por toda a Terra.

Pessoas sorrindo e se auxiliando em toda e qualquer tarefa.

Pode ser tão mais fácil.

Entretanto nos acostumamos na savana – quem come quem?

Quem lidera?

Quem ganha?

Ganha a liderança da manada.

Poder.

Tentação das tentações.

Quem pode mais?

* * * * *

Quando aprendi palavrões na infância – com um primo, numas férias na Praia Grande –, comecei a falar por toda a casa.

Minha avó se benzia e dizia: “*Cor Jesu Sacratissimum!*”.

Era adorável falar palavrões para ela.

Meu avô, querendo me educar – meus dois avôs foram professores –, me ensinou que, ao falar a palavra “pode” e puxar a boca para os lados com os dedos, o som do p virava f.

Que achado!

Depois foi perdendo a graça. Adorava a palavra curta de duas letras dita diante das preces de minha avó Virgilina, que rezava o terço na cadeira de veludo marrom da sala de visitas.

Cor Jesu Sacratissimum e o sinal da cruz.

Minha mãe não sabia, nem via minhas façanhas.

Nem meu pai.

Quando encontrei o Zen, entendi que essa palavra tão curta quer dizer Sunyata – o vazio.

Agora, sim, faz sentido repetir – quer dizer céu, quer dizer vazio, significa nada fixo e nada permanente.

Já não é engraçado, nem tenho minha vovó se benzendo. Ela me trazia das missas de domingo “*un baiser* de Jesus” – um beijinho de Jesus. Comungava e trazia Jesus até a adolescente que se negava ir à igreja por não crer em nada. Recebia o beijo suave, leve como uma pluma, daquela face enrugada, de *tailleur*, pernas curvas. Vovó lixava as unhas fazendo uma pontinha bem no centro. Não muito longa, não.

Amava meu avô. Amou-o a vida toda.

Quando ele morreu, ela desandou de vez: era o filho que morrera. Ela passou a esperar meu avô. Ela o esperava ou nos dizia que ele a estava esperando e ela precisava se apressar.

Havia sido assim a vida toda. Ela demorava mais do que ele para se arrumar antes de sair.

Ele assobiava e a chamava dizendo: “Bamo, bamo!”.

Hoje é o nosso “vamos, vamos”, dito de maneira infantil e doce, com ternura. Vovô de chapéu de feltro, cabelos firmes e grisalhos, com ondas macias e finas, de bigode, mãos de dedos longos, óculos escuros esverdeados desde que operou a catarata.

Ah! Como era amado esse avô alto e magro.

Talvez nem fosse tão alto, menos de 1,80 metro.

Mas, aos meus olhos de criança, era um gigante. Histórias de rir e de arrepiar. Ouvia com alegria.

Brincava, recortava papéis e me tirava do castigo da poltrona de espaldar alto onde mamãe me colocava.

Certo dia, para me proteger, disse à minha mãe:

“Ela é pequenina, não fez nada!”.

Eu, porém, estimulada pelas falas de valentia e de ser correta, logo exclamei da cadeira onde estava sentada:

“Fiz, sim”. E permaneci no castigo.

Mal sabia que essa história seria contada e recontada por ele para muita gente, que a menina era digna, era como o povo da nossa família – não mentia e assumia suas faltas.

Na verdade, eu só queria provar que era crescida.

Mas isso passou. Pois cresci de verdade.

Parei de falar palavrões. Fui para a universidade.

Larguei cursos e diplomas para escrever no jornal. Ser repórter era fascinante. Cada dia um novo dia, sem saber para onde iria.

Passou.

Mais um capítulo da vida.

A página agora está branca e vou escrevendo, me fazendo e refazendo a cada instante.

Pelo que leio, encontro, vejo, assisto, converso, estudo, pratico.

Sem prática, não há iluminação.

Somos o que praticamos.

Coerência. Experiência.

Está frio hoje.

Ponho um cachecol de lã e meias.

O gato está miando no quarto ao lado.

Coitado, vive preso e só anda pelos telhados, pois há três cadelas que querem caçá-lo.

Paz, tranquilidade?

Na vida silvestre estão todos sempre alertas.

E aí está a paz, a tranquilidade.

Não na ausência das guerras, das corridas, da fuga e do enfrentamento pela sobrevivência da espécie.

Vida para ser vivida.

Você para ser você.

Excelente no papel que agora representa.

Sabe que não é permanente, que passa, flui, se transforma.

Mas, enquanto é, é.

Pensamentos budistas – ser uma pessoa *inmo*, uma pessoa real e, por isso mesmo, inefável.

A palavra *inmo* literalmente quer dizer isto, aquilo ou o que – uma expressão simples, daquilo que não tem nome, na China antiga.

O que não podemos prender ou descrever em palavras, mas experimentamos o que é.

Um ser disto, um ser daquilo, um ser do que é, assim como é.

Nyo ze – assim como é.

Expressão que meu mestre de ordenação repetia a cada encontro.

Absoluto e relativo – quando vemos um lado, o outro está obscuro, mas não deixa de existir.

Vida morte, luz sombra, tempo existência e bolinhos de arroz desenhados.

Bolinhos de arroz desenhados podem, sim, matar a fome – ou não.

Podem nos alimentar de beleza, de arte, de certezas incertas.

* * * * *

Hoje, 1º de junho de 2020 – 29.000 mortos pela Covid-19.

São Paulo é o epicentro da pandemia no Brasil.

Pessoas divididas entre ficar em casa e sair às ruas.

O país, que estava dividido entre pensamentos políticos diferentes, continuou dividido.

Houve a esperança de que se unisse.

Houve até um encontro entre governadores e o presidente.

“Estamos juntos” – deu um sopro de luz.

No dia seguinte, vimos uma reunião ministerial assustadora.

Um presidente nervoso, agitado, cheio de desafetos e palavrões.

Ministros descontrolados, com palavreados impróprios.

E, talvez por causa da pandemia, talvez contagiados pelo medo e aflição, ansiedade e confusão, aflitos. Um jovem balançando a perna incessantemente era o termômetro daquele encontro, que fez tudo se desencontrar outra vez.

A pandemia no meio da pandemia.

Atravessamos e somos atravessados.

Corta, rasga, fere, confunde, desestabiliza.

“Não há nada seguro neste mundo”, disse Buda pouco antes de morrer.

Um Buda não morre. Buda entra em parinirvana, o grande nirvana final.

O isolamento quebrou toda e qualquer segurança.

Temos até a impressão de segurança se ficarmos fechadas em casa.

Será?

Compras chegam e são lavadas com álcool, com água sanitária. Invejamos e odiamos quem sai e não tem medo.

Parece quererem enganar a si mesmos de que nada pode acontecer.

E tudo pode acontecer.

Não. Não é fácil.

Estamos juntos e estamos separados.

Cada pessoa reage de uma forma aos tratamentos possíveis e impossíveis.

Não há dois seres iguais.

Somos semelhantes e ao mesmo tempo únicos.

Como vai terminar?

Quando vai terminar?

Terá fim?

O sarampo tinha acabado e voltou.

Catapora, tosse comprida, hepatite, dermatite.

Há tanta coisa que vai e vem.

Tuberculose, varíola, ebola, resfriados, vírus.

Quantas pessoas nasceram nesses meses?

Na TV, a mãe dá à luz no banco da frente de um carro. Podemos ver o bebê nascer pela câmera de segurança. Que bonito.

Vida, parto sem dor, segundo bebê – uma menina.

Com pressa. Saudável. Nasceu no carro, na porta do hospital.

Quantos partos naturais? Quantas cesarianas?
Vida, vida severina.

Lembro-me de Hiroshima.

Nos EUA, grandes protestos pela morte de George Floyd, um homem negro morto por um policial branco. Todos vimos pela TV sua morte, o joelho do policial em seu pescoço enquanto ele dizia: “Não consigo respirar. Vou morrer”. E o policial gritava: “Cale a boca”.

Ele morreu.

Nas grandes cidades do Brasil, grupos de torcidas organizadas se juntaram gritando pela democracia, enquanto pequenos grupos contrários gritavam pela intervenção militar, pelo fechamento do STF e do Congresso.

O que está havendo?

Quando não deveria haver aglomerações, estão se aglomerando.

Há grupos de agitadores profissionais, que querem deflagrar confusão. Muitos com o intuito de desmoralizar os movimentos.

O mesmo no Brasil.

Sempre que há movimentos, há agitadores para desmoralizar as manifestações.

O surpreendente é a necessidade das pessoas de estar em grupos nas ruas.

Sem jogos de futebol, sem festas, bares, encontros – eis uma oportunidade para sair e exigir seus direitos, ou a justiça e os direitos de alguns.

Lamentável e ao mesmo tempo necessário.

Todos têm o direito de se manifestar.

“Democracia!”, gritavam pela Avenida Paulista as torcidas organizadas do Corinthians, do Palmeiras e do São Paulo. Num pequeno grupo, coberto pela bandeira do Brasil, vinham as faixas pedindo intervenção militar.

Nas redes sociais surge a hashtag #Somos70% e uma pessoa pergunta: por que a maioria age como se fosse minoria? E por que a minoria age como se fosse maioria?

Talvez o medo gerado pelas ameaças dessa minoria seja a razão.

Vamos adiante.

Distraídas da pandemia, do coronavírus, da Covid-19.

Cansamos das imagens dos hospitais, dos cemitérios, dos corpos embalados, dos caixões cobertos de plástico.

Das notícias semelhantes.

Mortos, contaminados, curados.

Festa nas curas, lamento nas mortes.

Vamos adiante.

É o vírus ou são os vários vírus, incluindo ganância, raiva e ignorância.

Black lives matter.

Democracia. Inclusão social.

Divisões. Abusos. Autoritarismo.

Movimentos internacionais.

Curvas ascendentes.

Questões mentais.

Aumento de divórcios.

O desemprego já estava alto – era 12%, subiu para 14% e talvez chegue a 20%.

Novos empregos.

A pandemia antecipa a tecnologia que levaria algum tempo para se instalar e faz com que se instale mais rapidamente.

O trabalho virtual veio para ficar.

Ondas e mais ondas de pandemia.

Volta o isolamento social. Sai do isolamento social.

Entre ir e vir.

Muitas *lives*.

Difícil planejar a retomada.

Ninguém sabe.

Somos cobaias.

Toda a situação é nova.

Putin, da Rússia, visita doentes de Covid-19.

Trump cada dia mais cansado, enrugado, envelhecido.

Os poucos fios de cabelo já não seguram a peruca?

Trabalhando em casa.

Pequim está novamente isolada.

Coreia do Sul também.

O risco de uma segunda onda existe, é real.

Mar.

Maremoto.

Uma grande onda.

Depois outra e mais outra.

Variando de tamanho, altura e perigo.

Medo.

Problemas mentais.

Brigas domésticas.

Alguns despertam, apreciam a vida.

Há momentos de grandes silêncios e temores.

Vamos nos entretendo com a crise política, a crise econômica, os crimes, os nascimentos, a solidariedade, os roubos.

Tudo está muito intenso.

Favelas sem água – lave as mãos?

Álcool-gel falsificado...

Ninguém sabe o que será nem como será.

A Universidade de São Paulo ficará com aulas virtuais até 2021.

Analistas não estão entendendo o movimento do mercado.

Muitas coisas estão fora do lugar.

Não sabemos avaliar o que virá. Há desconfiança sobre modelos de projeção.

Alguns dizem que só no final de 2021 – para os sobreviventes.

Sempre há sobreviventes.

Não saia de casa.

É preciso começar a sair de casa.

Orientações opostas.
Use máscara.
Não adianta usar máscara.
Use luvas.
Não adianta usar luvas.

Respire.
Não cometa suicídio.
Não mate ninguém.
Fique em casa.

Festas, baladas, brigas, quebras, assassinatos, roubos.

Nascimentos, amor, ternura, lua de mel, comidas gostosas, dormir quando tiver sono, comer quando tiver fome.

Apreciar cada momento da vida.

Onde você está agora?

Nossa casa – onde começa e onde termina?

Filmes, novelas, noticiários, comédias.
Nascimento, velhice, doença e morte.

Agora o presidente do Brasil parece ter contraído o vírus. Voltou do hospital de máscara.

Há quem duvide – estaria distraído a atenção de todos e evitando depor?

Nem sei direito o que acontece.

Recebemos notícias e não sabemos de sua veracidade. Duvidamos de tudo e de todos.

* * * * *

Os cemitérios continuam abrindo valas.

A cidade de São Paulo está bem, mas o resto do estado continua no vermelho.

Peste bubônica na China? Outras doenças, outros ataques, outras pandemias?

Males que assaltam a humanidade. Invisíveis aos olhos comuns. Visíveis a especialistas. Como os vírus, os ódios, rancores, traições, medos, aflições, ganância, ignorância.

Pesquisas. Encontramos curas, mas é um processo sem começo nem fim. Logo vem outra rajada de balas envenenadas.

Continuamos...

Ainda somos muitos e ainda guerreamos e ainda odiamos e ainda brigamos nas ruas e ainda assassinamos e roubamos.

Haverá final feliz?

Não fazer o mal.

Fazer o bem.

Fazer o bem a todos os seres.

Não fazer mal, malfeito, de qualquer maneira.

Fazer bem, bem-feito, completo, inteiro.

Fazer bem-feito para todos.

Ou seriam todos que nos fazem bem?

Sem saber como será, sabemos que poderemos nos adaptar.

Máscaras, distanciamento social.

Abrem as lojas e logo tornam a fechá-las – aumentou o número de infectados.

Depois diminui e volta a aumentar.

Terá fim?

Talvez.

Outros vírus, outras doenças.

Nossa vida está sempre por um fio, mas isso não nos leva a festejar e fazer apostas de quem vai primeiro se infectar.

Dá até mesmo medo de falar – jogo de jovens nos Estados Unidos.

Festas sem máscaras, quem vai primeiro?

Antigamente era roleta-russa, com uma bala no revólver...

Quem se contaminar criará anticorpos. E aqueles que se contagiaram e não criaram anticorpos?

Sabe-se ainda pouco, ou revela-se pouco.

* * * * *

Hoje é 7 de julho. No Japão celebra-se o Tanabata Sama.

Se houver arco-íris, seu desejo será satisfeito.

O que você deseja?

Você tem certeza?

Uma história antiga, de dois amantes que deixaram de cumprir suas obrigações para ficar juntos e se amar.

Castigados, tornaram-se duas estrelas no céu e apenas no dia 7 de julho, se houver arco-íris, podem se reencontrar.

Mágica.

Então, você escreve num papel seu desejo e pendura em um galho de bambu.

Garantido?

Vai dar certo.

Você sabe pedir? O que pedir?

Peço pela cura. Pela descoberta dos remédios adequados, nos momentos adequados, para as pessoas adequadas. Que haja cura.

Que haja ternura.

Que haja harmonia.

Que haja paz.

Já não sei quantos morreram, nem quantos foram infectados.

No Brasil, nos Estados Unidos, no mundo todo.

Quantos se curaram?

Continuamos em isolamento e distanciamento social.

Talvez dois, três anos?

Até 2022 ou 2023?

Em casa.

Tudo vai se transformando.

Nós vamos nos transformando.

Já não sabemos mais quem somos, do que gostamos e desgostamos.

Mudamos.

Estamos mudando.

Paladar, odores, roupas – faz sentido?

Barbeiros, cabeleireiros, manicures, pedicures, bares, lojas, shopping centers.

Dizem que as pessoas estão bebendo mais do que bebiam antes.

E também estariam se drogando?

Fecharam o hospital de campanha do Estádio do Pacaembu.
As pessoas voltam às praças.

Velas modernas em bolos de aniversário. Apagam e voltam a acender.

Assim é o coronavírus.

Vai se adaptando, se transformando e ainda não se sabe exatamente seu comportamento.

Qual o seu comportamento?

Quando tudo está em suspenso – o que fazemos?

Viver com plenitude o agora.

Vai passar.

Está passando.

Mas como demora.

* * * * *

Vírus, vírus, vírus.

Virando, virando, virando.

E um bom contágio se deu.

Foram refeições, casacos, cestas básicas, remédios, aparelhos hospitalares, leite em pó.

Fomos sendo contagiados pela solidariedade, pelo não ao racismo, não ao fascismo, não ao totalitarismo e ao autoritarismo.

Não ao feminicídio, aos abusos morais e sexuais.

Não, não e não.

Contagiados pela ternura, pelo cuidado, as pessoas foram saindo devagar de suas cavernas.

Platão ficaria arrepiado.

Foram saindo das sombras.

Acostumando-se com a realidade.

Diferente do real.

O real é uma experiência pura, sem possibilidades de descrição, mas pronta para degustação, experimentação.

Há momentos em que nenhuma palavra é capaz de descrever.

Momentos de lucidez.

No Zen há histórias antigas, questões a que a mente lógica não consegue responder.

São portais para adentrar o íntimo do mais íntimo do ser.

Qual o som de uma só mão?

Não é o que você sugere.

De que mão estamos falando?

Mão de Deus, mão de Buda.

De que tamanho é essa mão?

Onde se esconde e quando se revela? É de que cor?

Será que tem pele ou é feita de tudo o que é, foi e será?

Esperando o futuro chegar, vivemos o agora.

Vamos nos contagiar de amor e de ternura?

Vamos perceber que o vírus nos virou e nós reviramos o vírus?

Viramos de revirar, de conhecê-lo – não de apenas deixar passar.

Conhecer, reconhecer.

Descobrimos remédios, tentando vacinas.

Mortes, mortes, curvas, estatísticas.

Sabemos coisas estranhas.

Desenvolvemos pensamentos extraordinários.

Construímos pontes e muros.

Abrimos portas e fechamos janelas.

Paus e pedras.

A água continua batendo na rocha. Os elefantes caíram doentes e o presidente do Brasil disse estar contaminado e faz propaganda de remédio na TV.

Contaram mais de 3.000 militares no governo – será?

Funções e posições.

* * * * *

21 de julho.

Continuo em isolamento.

Surgiram novos problemas: desinformação, *fake news*, rumores estranhos – até beber álcool puro. Celulares conectados e gente indecente

Mais de 81.000 mortes, mais de 2.100.000 casos de Covid-19.

Como evitar o contágio no transporte público?

Impossível o distanciamento social.

Usam máscaras, sem saber direito como usar, quando e como tirar.

A transmissão se dá por gotículas de saliva de quem está infectado – mesmo sem saber.

No Rio Grande do Sul, agora o epicentro.

Porto Alegre sem leitos de UTI. E agora?

Vão continuar passeando, fazendo compras para lá e para cá?

Alguns negam, negam, negam.

Está tudo bem.

Passar por túneis de antissépticos, cabines que podem prejudicar olhos, boca e narinas.

As roupas descontaminadas.

Limpar mãos, usar máscara, *face shield*.

Até quando?

Hoje começaram as vacinas – estudos, testes, somos cobaias. No Brasil pedem que os profissionais da saúde sejam os primeiros a experimentar.

Seria adequado?

E se acaso as vacinas derem reações adversas? Médicos e médicas, enfermeiros e enfermeiras, auxiliares, fisioterapeutas, pessoal da administração, da cozinha e da limpeza – como vão ficar os hospitais se a linha de frente se infectar? Como ficam os doentes se a equipe de saúde tiver reações fortes e adversas às vacinas?

Na TV dos EUA sugerem que atletas sejam os primeiros a se submeter aos testes. Cobaias fortes, saudáveis, bem alimentadas. Se esses atletas tiverem reações às vacinas, o serviço de atendimento hospitalar não para.

O pessoal da saúde deveria ser o primeiro a tomar vacinas comprovadamente capazes de impedir o contágio, depois de muito bem testadas.

Mas são os que estão no dia a dia sofrendo com cada morte, com

cada retrocesso, rindo com cada progresso e cura a quem solicitam que sejam voluntários.

Medo.

Ninguém sabe como reagirá.

Cada um de nós é único.

Ninguém ainda sabe como o vírus se comporta, nem as drogas, os remédios e muito menos as vacinas.

Saberemos.

Ainda não.

* * * * *

Jovens que passaram no vestibular e tiveram um dia de aula apenas.

Jovens que se formariam e aguardam o fim da pandemia.

A vida parada.

O vírus virando.

Uma nuvem de gafanhotos entra na América do Sul devastando tudo por onde passa.

Quando ia entrar no Rio Grande do Sul, se desviou para o Uruguai.

Uma segunda nuvem surgiu no Paraguai.

Nuvem 2 – alertas e inseticidas.

Depende do vento.

Os gafanhotos alimentam-se do verde e desfolham tudo.

Seriam pragas enviadas para castigar os seres humanos?

Haverá fome generalizada?

Economia, trabalho.

Hoje o trânsito está quase como era antes de março, em São Paulo.

Carros e motocicletas.

Caminhões, bicicletas.

Gente para lá e para cá.

Voltando ao trabalho, voltando às ruas.

Lojas reabertas, restaurantes, academias.

Escolas que se preparam.

Festas, alegrias, música pelas janelas.

Tristezas, brigas, mortes e contaminações.

Enquanto isso, a Polícia Federal corre atrás de lavar a jato pessoas e suas famílias. Haja sabão e água para as mãos e para o dinheiro.

Lavagem geral.

Uma jovem morre de um tiro sem querer da arma de gatilho alterado do namorado da amiga.

Armas e mais armas são vendidas. Nas mãos de crianças pobres, nas mãos de crianças ricas.

Caça, tiro ao alvo – esporte?

Caçam animais e caçam gente.

Armados física e emocionalmente.

Ódios, raivas, rivalidades, polaridades.

Se retirarmos o R, teremos seres amados física e emocionalmente, capazes de amar, compreender, cooperar e usar polos opostos para criar energia benéfica, iluminando todas as casas.

Ah! Se pudéssemos nos unir pelo bem comum.

Como seria bonito.

Houve tentativas e houve quem conseguisse.

O Brasil precisa de investidores estrangeiros – melhor entrar na linha, diminuir impostos e garantir que aqui tudo vai bem.

Hackers entram em computadores de pesquisadores das vacinas. Socialista, comunista, fascista.

De cada lado o rancor.
Queremos culpar alguém.

* * * * *

142.000 mortos nos EUA.

Eleições em novembro. “Usem máscara”, diz o presidente Trump, finalmente. E garante: “Vai piorar antes de melhorar”.

Energia renovável, tecnologia, dinheiro circulando para projetos de reforma.

Estabilidade não significa que está tudo bem.

Pode ser o contrário. Apenas variação de 15% para mais ou para menos.

Quem assiste ao noticiário pode pensar que estabilizou e estamos salvos.

Não é bem assim. Estabilizou sem aumentar ou diminuir o número de infectados, de mortos e de recuperados em uma semana. E isso varia sem parar.

Tudo é movimento e transformação. Nada cessa. Nem a vida, nem a morte.

Imaginem as pesquisas de remédios e vacinas todas compartilhadas!

Há empresas fazendo doações.

Há países, governos, entidades.

Há grupos pedindo dinheiro nas redes sociais para minimizar a fome e o frio.

Será que tudo o que for arrecadado será verdadeiramente usado para o bem?

Duvidamos de tudo e de todos.

Olhamos para alguém e damos um passo atrás.

É perigoso ainda.

Vamos nos acostumando e relaxando.

Logo volta a pandemia e a quarentena.

No mundo, um vai e vem.

Abre e fecha.

Fecha e abre.

Enquanto isso, a Terra continua girando em torno de si mesma em 24 horas e levando 365 dias para girar em torno do Sol.

Estrela de quinta grandeza, pequenina e preciosa.

Não é possível voltar a ser o que foi.

Ainda bem.

Não sabemos exatamente como será?

Percebemos, entretanto, que valores e princípios ainda precisam viralizar.

Ética para o novo milênio, escrevia Sua Santidade o XIV Dalai Lama

há anos. Na TV, o professor Karnal conversa sobre o WhatsApp com jovens que exigem comportamentos novos. Imagine alguém não responder a uma mensagem...

Somos todos e todas grandes líderes autoritários, centro de nossos universos e mandalas e mal percebemos que há outras mandalas. Sair da bolha individual. Perceber que cada bolha é uma gota no grande oceano da vida.

É tempo de acordar.

Despertar.

Inspirar-se nos contos de antigamente e nos contos que vamos contar.

Gente boa e gente má – seres humanos semelhantes, nunca iguais.

Há pirataria, hackers, abusadores, estupradores.

Há gente boa compartilhando, cuidando, salvando, curando o físico e o mental.

Os bons não devem silenciar. Manifestações sem ódio e sem rancor, sem insultos e palavrões podem acontecer.

Difícil controlar os que são pagos para bagunçar.

No Brasil e no mundo. Isso faz girar a economia?

* * * * *

Dramas, tragédias e comédias. No palco da vida real se alternam personagens – representando eu e você nas nossas intimidades múltiplas.

A arte revela a verdade ou encobre fatos? Finge ou escancara, demonstra, sensibiliza?

Escritores e poetas contra a censura estatal.

Manifestos e manifestos.

Pelos povos indígenas, pelos quilombolas, pelos pobres, pelos fracos, pela verdade, pela liberdade, pela educação, pelo transporte, pelo direito de ir e vir, pelo direito de criar e transgredir, demonstrar, manifestar.

Algumas vezes a dor nos fortalece.

Em outras nos mata ou enfraquece.

O que aprendemos com esse contágio?

Certamente não tem sido um adágio.

Será que aprendemos a não fazer plágio, a respeitar a autoria do verso, da música, do real e do falso? Será que pudemos chegar àquele estado mental em que tudo é, assim como é – e mesmo assim atuamos, falamos e nos manifestamos para que seja como pode e deve ser?

Místico realista, Mestre Eihei Dogen (século XIII) ensinava a cozinhar – panelas ao fogo, preparar um banquete e fazer de cada ingrediente o melhor do mundo. Não é escolher demais, preferir este ou aquele, mas ser capaz de produzir sonhos a partir do vazio.

Mais água no arroz – chegaram mais 200 monges esfomeados, vieram de longe.

Não há mais arroz? Vamos beber água quente.

Podemos viver com menos.

Menos é mais.

Wabi-sabi – o que falta enriquece.
Nada de perfeição. Perceba o perfeito no imperfeito aparente.

Olhar em profundidade.
Você pode, eu posso, nós podemos.

Observe.
Não de qualquer jeito – em profundidade.
Clarifique o Caminho e a Verdade.

Ah! Santa pandemia!
Havíamos parado de correr para a frente e para os lados.
Ratos nunca dão marcha a ré.

Ano do Rato.
Ratoeiras, ratos de laboratório, ratos brancos bonitinhos de crianças
brincar em casa, ratos de rua cinzentos com peste para nos matar.

Depois da peste negra houve o Renascimento.

Vamos todos renascer para a luz? O Iluminismo.
Vamos sair das trevas, da ignorância, da raiva, da ganância? Vamos
todos despertar para o encontro fora da caverna?

Haverá festas e abraços – mas ainda precisamos aguardar.

Seis paramitas, seis perfeições.
Per – atravessar, fazer. Fazer se tornando o que é feito – perfeito.
Isso é chamado de Caminho.
Caminho da doação: entregar-se como fizeram alguns médicos,
enfermeiras, assistentes sociais, cozinheiros, lavadeiras, faxineiros,
faxineiras, garis e lixeiros, motoristas e bombeiros, policiais e outros

mais.

Entregando comida quente, remédios, flores, carinhos.

Entregando documentos.

Fugindo de assaltos, escorregando, caindo, levantando e ressurgindo.

Como será quando a pandemia passar de vez?

Passará?

Que sejamos todos infectados pelo amor, pela ternura, pela sabedoria e pela cura.

Cura de males físicos, cura de males mentais, cura de males espirituais.

Que a verdade se revele, que o mal se regenere e vire o bem – assim se espalhando daqui para o além.

Além da racionalidade, da mística e da realidade.

Além do eu e do outro, do bem e do mal. Muito além.

Antes da palavra e do gesto, da atitude e da afronta – apenas sendo, intersendo, na harmonia das notas, das células, das criaturas que se perceberam puras, equilibradas no desequilíbrio, desajustadas, fugindo da normalidade.

Pavor da normose, dizia Pierre Weil.

E o professor Hermógenes: “Deus me livre de ser normal!”.

Vamos construindo e propagando o bem, a transgressão de tudo o que nos limita, fecha, beatifica a padrões normóticos.

Vamos levantar voo, livres e conscientes de que liberdade é escolha. Ser livre não é fazer o que quer, quando quer e como quer. É ir além do além. Além do eu menor, além de seus desejos e apegos, além de suas aversões. É transformar a si e ao mundo, num golpe só, de sabedoria e ternura.
Compaixão, identificação com todos os seres.

Não escolher apenas algumas pessoas como seus pares. Mas toda a humanidade, todos os seres, brancos e negros, amarelos e vermelhos, cafuzos, mestiços, mamelucos, caboclos, ases e coringas, damas e valetes juntos – não apenas obedecendo aos reis, mas trabalhando juntos, lado a lado, na construção de um mundo alicerçado em valores e princípios que transgridam o que limita, cerceia, censura, condena, maltrata, aflige, tortura, abusa e atormenta.

Já não bastam as chuvas, inundações, vazamentos e furacões? Os vendavais, maremotos e vulcões?

Descuidos podem ser fatais.

O cuidado é urgentemente chamado a fazer parte da nossa rotina. Cuidar de si, cuidar dos outros, cuidar do mundo todo.

Você pode, eu posso, nós podemos.

Creia.

Valores, princípios podem dar muito sentido a cada instante vivido.

Vamos juntos, vamos infectar o mundo com a vida simples, a comida natural e plantada em vasos e quintais, vamos compartilhar o que sabemos, não esconder nossos erros e ir adiante.

Aprendendo sem parar.

Vale um vale – não de lágrimas.

Vale um vale fértil de seres prontos a criar um mundo justo, inclusivo, educado, saudável, ligeiro, faceiro, brilhante, atuante, participativo, sem fome, sem miséria, sem medo, sem perigos.

Contaminemo-nos com a verdade.

Tornemo-nos o Caminho.

Sejamos excelentes em seja qual for a atividade.

Pense, reflita, não aceite sem questionar.

A questão traz em si a resposta.

Questione sem ofender e sem magoar.

Procuremos a verdade, o real da realidade.

Perfeitos atravessando, sendo a feitura, a ação, o movimento.

Adiante. É tempo de restaurar o que tem sido quebrado.

Tempo de cerzir relacionamentos e fatos.

Não mentir, não roubar, não abusar, não falar dos erros e faltas, não esconder, não intoxicar ninguém nem se intoxicar – de mentiras, de medos, de agonias.

Liberdade em vida.

Escolhas...

Qual a sua?

Contagiemo-nos juntos, de mãos dadas, sem distinção de credo, de cor, de orientação sexual.

Vamos juntos. Um só time, uma só família – a humana.

Cada um de nós atravessando a pandemia como se atravessássemos um rio agitado. Uns de canoa, outros de jangada, em barcos pequenos e grandes, de todos os tipos. Sozinhos ou em grupo (inspirada na *live* com Fábio Porchat). Ou todos num grande

barco, juntos conduzindo a travessia, colaborando e cooperando, como sugere o rabino Nilton Bonder?

Em redes ou camas, no chão ou no elevado.

Com fome e frio, com calor e sede. Atravessamos mares e desertos, construímos pontes e derrubamos muros.

Vimos de longe, de muito longe.

Somos matéria reciclada, antiga, muito antiga.

Somos a vida, pulsando, transformando, metamorfoseando a realidade.

Pintando e repintando cada estação do ano, cada etapa da vida.

Coexistimos. Intersomos.

Deixe de lado o roto, o coração estragado, corrompido, marcado.

Curemos.

Não através da força e da imposição.

Através do despertar de cada criatura humana.

Harmonia, respeito, pureza, simplicidade, compartilhamento, amor e amizade.

Arte, educação, participação e contentamento com a existência.

É possível.

Vamos cultivar e provocar, de forma macia e leve, a mudança, que está no ar.

Não se esqueça do que estamos atravessando. Não se esqueça do isolamento, da pandemia, do vírus, das mortes, das agonias.

Lembre-se também das curas, dos nascimentos, das plantas e do fim dos tormentos. Mantenha viva a memória do que estamos passando agora. Pois é daqui que lançamos nossas redes, nossas pedras, na construção de pontes e nunca mais de fomes, misérias, destruições e guerras.

Creia e faça acontecer. Dentro e fora de você.

Acorde.

Desperte.

Aprecie viver.

Mãos em prece,

Monja Coen

LIVROS

Ponto de Virada (Academia, 2020)

O que Aprendi com o Silêncio: Uma Autobiografia (Academia, 2019)

Aprenda a Viver o Agora: Conceitos de Zen-budismo e

Atenção Plena para Praticar em até 10 Minutos (Academia, 2019)

Zen: Pensamentos da Monja Coen nas Palavras de Leandro Gyokan Saraiva (Papirus, 2019)

Monja Coen em Quadrinhos (Ricardo Rodrigues/Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, 2019)

Nem Anjos Nem Demônios: A Humana Escolha entre Virtudes e Vícios –

com Mario Sergio Cortella (Papirus, 2019)

108 Contos e Parábolas Orientais (Academia, 2019, 2ª ed.)

Verdade?: Porque nem Tudo o que Ouvimos ou Falamos É Verdadeiro (BestSeller, 2019)

A Sabedoria da Transformação (Academia, 2019, 3ª ed.)

O Inferno Somos Nós: Do Ódio à Cultura de Paz – com Leandro Karnal (Papirus, 2018)

Zen para Distraídos – com Nilo Cruz (Academia, 2018)

A Monja e o Professor: Reflexões sobre Ética, Preceitos e Valores –

com Clóvis de Barros Filho (BestSeller, 2018)

Zazen: A Prática Essencial do Zen (Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, 2017, 2ª ed.)

O Sofrimento é Opcional (Bella Editora, 2017)

O Monge e o Touro – com Fernando Zenshō (Companhia Editora Nacional, 2015)

Sempre Zen: Aprender, Ensinar e Ser (Publifolha, 2006)

Viva Zen: Reflexões sobre o Instante e o Caminho (Publifolha, 2004)

PODCASTS

Meditação Zen (Storytel)

Despertar Zen (Mova)

RÁDIO

Programa *Momento Zen*, com Nilo Cruz

Rádio Vibe Mundial - FM 95.7 | AM 660

Segundas-feiras, às 19h30 - vibemundialfm.com.br

CURSOS ON-LINE

Prática Zazen e Semana Zazen (www.semanazazen.com.br)

Desafio 21 Dias para Ressignificar Sua Vida

(<https://lp.monjacoen.com/21-dias-para-ressignificar-sua-vida/>)

Zazen e Curso de Zen-Budismo – com Genzo Sensei e participação especial de Monja

Coen (Informações pelo e-mail: zendobrasil@gmail.com)

CONTATO E INFORMAÇÕES

E-mail: zendobrasil@gmail.com

Sites: www.zendobrasil.org.br | www.monjacoen.com.br

Facebook: Monja Coen | Monja Coen Oficial | Zendo Brasil

Instagram: [@monjacoen](https://www.instagram.com/monjacoen) | [@zendobrasil](https://www.instagram.com/zendobrasil)

YouTube: Monja Coen | Zendo Brasil São Paulo

Twitter: [@MonjaCoenReal](https://twitter.com/MonjaCoenReal)

André Genzo Spinola e Castro



Fundadora da Comunidade Zen Budista Zendo Brasil, Monja Coen Roshi é missionária oficial para a América do Sul da tradição Soto Zenshu, com sede no Japão, onde fez sua formação. Possui mais de dez livros publicados, além de diversos artigos em jornais e revistas. Juntamente com seus discípulos e discipulas, divulga o zen-budismo para pessoas do mundo todo por meio das redes sociais (tem 2 milhões de seguidores no Instagram). Palestrante requisitada, desde o início da pandemia tem feito inúmeras *lives* e ampliado a promoção de cursos a distância. Apresenta o programa semanal *Momento Zen*, na Rádio Vibe Mundial (FM 97,5).

