

**monja  
coen**  
em cada  
instante  
nascemos  
e morremos  
bilhões de  
vezes

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA SU OBLIGACIÓN. VENDA PROIBIDA.

**monja  
coen**  
em cada  
instante  
nascemos  
e morremos  
bilhões de  
vezes

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Monja Coen, 2024  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024  
Todos os direitos reservados.

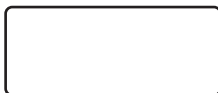
*Preparação:* Fernanda Simões Lopes e Ligia Alves  
*Revisão:* Caroline Silva e Fernanda França  
*Projeto gráfico e diagramação:* 3Pontos  
*Capa:* Gabriela Pires  
*Imagem de capa:* Gravura *Klimop*, de Kamisaka Sekka (Kioto, 1909)

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

Coen, Monja Em cada instante nascemos e morremos bilhões de vezes/ Monja Coen. – 1. ed. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2024. 224 p.  ISBN 978-85-422-2717-8 1. Mensagens 2. Vida – Reflexões I. Título  24-1963 CDD 158.1
--

Índice para catálogo sistemático:

1. Mensagens



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

2024  
Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar  
01415-002 – Consolação – São Paulo-SP  
www.planetadelivros.com.br  
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

## De mansinho

Quero envelhecer de mansinho,  
    aos poucos, devagarinho,  
    sabendo que estou a envelhecer.  
Sentindo o gosto da velhice em cada parte do ser.

Vai tardando, outonal.  
Brisa suave e ventania a derrubar galhos, folhas e o varal.  
Vão passando as horas, os dias, os anos, as alegrias,  
    as melancolias, tristezas e incertezas.  
Vou também passando, ora apressada, ora bem devagar,  
    sem chegar aonde nunca é terminal.  
Sem começo e sem fim.  
No instante em que se nasce, já se começa a morrer.  
Morri ontem e hoje também.  
Renasço.  
Continuo surgindo e desaparecendo sem cessar.  
Sou o caminho e a verdade, sem nada a esconder, sem  
    nada a alcançar.  
Ainda assim, vou surgindo e me escondendo na barra da  
    saia de uma trisavó indígena e da outra tetravó negra.  
Todas as ancestrais habitam em mim.  
Desde a época anterior à das cavernas cavernosas,  
    escuras, frias, descabeladas e fortes.

Suportando o insuportável com dignidade e honra.  
Sou elas e sou eu, que não sou por ser mutante,  
transiente, passageira, me transformando a cada  
instante.

Minha continuidade é um descontínuo ir e vir.  
Continuo morrendo e renascendo a cada instante,  
bilhões de vezes em poucas horas.

Poetas de minha infância surgem retalhados, aos  
pedaços, estilhaçados, sem nome ou sobrenome.

Trechos soltos que ficaram gravados na memória hoje  
lacerada por excesso de informação.

Por que será?

Será que é assim?

academia



No instante em que se nasce,  
já se começa a morrer.  
Morri ontem e hoje também.

## O gosto da morte

Talvez o texto inicial do capítulo anterior, vindo de uma poesia mal memorizada declamada por minha mãe, fosse na verdade assim: *Quero morrer de mansinho aos poucos, devagarinho, sabendo que vou morrer, sentindo o gosto da morte...*

Mas qual é, afinal, o gosto da morte? Ela pode ser ácida, azeda, doce, melada, amarga, adoçada de carinho, deixando saudades. Pode ser serena, repentina ou vagarosa, ou mesmo arrastada, para desespero, aflição, angústia de quem cuida dessa pessoa que está morrendo.

No espelho acompanho as rugas se formando, os cabelos clareando, a vista enfraquecendo, os músculos afrouxando.

Ainda que faça exercícios, tente fazer regimes, raspar os cabelos e os pelos que insistem em crescer no queixo, é diferente hoje. Na minha juventude não era assim.

Agora tudo se transforma sem cessar: o corpo, a mente, o espírito. O nariz cresceu. As orelhas e os pés também. Nas mãos, os dedos grossos e tortos de artrose não se deixam ser esquecidos.

A vontade de viver jovem para sempre se perde, mas sem perder com ela a vontade de viver e ser.

Reconheço e aprecio o vovô português, careca de cara redonda, como a minha de agora, com a qual me surpreendo ao me olhar no espelho: eu sou eu e sou ele; ele em mim e eu nele. No espelho, vejo ainda a mãe idosa e jovem, a criança e a adolescente, a jornalista, a feminista, a monja e toda uma linhagem de Budas ancestrais. Sou em todas e todas são em mim.

Podemos envelhecer de forma macia, com ou sem dignidade. E, durante esse processo, rir e chorar, ficar neutro, brigar, ir esquecendo sem pressa, sem esforço para lembrar. Já sem a necessidade de mostrar ao mundo coisa alguma.

Viver a cada instante todos os momentos da vida, que podem ser os últimos.

Repetir frases antigas e novas, criar novas maneiras de ser. Declamar de memória poemas da infância e músicas da juventude, ainda que apenas trechos, confusamente misturados. Isso porque a memória, minha amiga e inimiga, algumas vezes confunde o futuro com o presente.

Sigamos juntos nessa jornada da vida: cada dia nunca é mais, é sempre menos.



Porém, nem por isso essa certeza deixa de causar espanto ou aflição, além da dor nos joelhos e nas costas, ou do sono em horas estranhas e da insônia nas noites com ou sem lua.

Ah, a lua! Esta continua encantando a todos, mesmo sabendo que é apenas um pedaço de terra em que habitam um coelho batendo arroz num pilão e São Jorge, o cavalo e um dragão.

O sol, por sua vez, alimenta o corpo e a mente pelas plantas e sementes. E envelhecemos mais rápido quanto mais nos expomos a ele durante a vida.

Ao longo desses pensamentos, me vem à mente a seguinte imagem: uma pessoa com a pele seca e dura, queimada, enrugada, boca sem dentes e unhas quebradas, usando um vestido de chita e sandálias de borracha. Os cachos emaranhados nos cabelos grisalhos, no borralho, pelas cinzas do carvão poluente no fogão a lenha. A comida queimada pelo esquecimento.

Ou a comida crua pela pressa. Pressa de quê? Ela já não tem mais para onde ir nem de onde vir. Está velha, velhaca. Barriguda, com as roupas marcadas e sujas pelas babas e os restos de comida. Ou esquelética, pele sobre ossos, endurecida pela vida. Agora já precisa de alguém para o banho, a privada, o fio dental e a navalha.

Ela corta o passado e afia o presente, tentando reconstruir o que nunca foi construído. São sonhos e

fantasias, alegrias e tristezas, mortes e nascimentos deixados pelo caminho.

A quantos enterros já foi na vida? E casamentos? Divórcios?

Foram quantas separações? Traições? Mentiras e embustes, falsidades e falsetes?

Sonhando, a velha resiste com o dedo em riste a toda gente feia com genes feiosos que se espalham pela Terra; ela aponta para a lua, que se esconde faceira no alto de uma palmeira.

Como Alice no País das Maravilhas, escuta: “É tarde, é tarde, é tarde”. E seu coelho vai embora outra vez...

Ela diminui, fica minúscula, e depois cresce muito, fica maior que o mundo. Mas, subitamente, sufoca, engasga, e precisa beber muita água.

— Ao ir ao banheiro para urinar, a barriga despenca e, com ela, a bexiga. A velha se levanta e descobre sangue no papel higiênico.

Um pedaço de veia que salta pelo ânus. São hemorroidas.

Tanto regime, dieta, tristeza, falta, e tantos excessos compensados na velhice. Costuma sentir também dor na sola dos pés e câibra no meio da noite, o que a faz sempre levantar e dar uns pulinhos aos pés da cama.

Será que adianta se deitar mais do lado direito do que no esquerdo, por exemplo, para ter menos rugas?



Passo a sentir dor nas juntas dos dedos, e logo a curva da artrose marca as mãos que um dia foram lisas, mas das quais agora as veias saltam esverdeadas.

Estranho corpo humano: depois de mais de 77 anos, ainda o acho estranho. Era belo, e agora é feioso, murcho e com todas as marcas eternas das passagens, viagens, aventuras, desventuras, sucessos e fracassos.

A pele com manchas da idade, manchas de átomos mortos que não renascem. A morte do corpo é a morte do espírito, mas não a do Santo Espírito, que permanece intacto em algum plano desconhecido e íntimo. Inseparáveis, a alma e o espírito se confundem com as entranhas fétidas e cansadas.

O coração bate, mas não se arrepende do que fez ou do que não fez; ele apenas bate. Até chegar o momento de se aquietar para sempre.

Até lá, apreciemos os textos funestamente fúnebres e desinteressados sobre o aquecimento global, o ar poluído, os bichos queimados, as matas em chamas, as casas ruindo e as pessoas na lama. Que grande bagunça!



Ainda há guerras e foguetes mortais, como fogos de artifício cortando o azul do céu a que as estrelas assistem sem poder tomar partido, apenas observando crianças, cãezinhos, pássaros, plantas, insetos e solo sendo destruídos pela ganância, raiva e ignorância.

Mas meu mundo puro jamais será destruído. E onde ele fica? Como chego a ele?

Na verdade, já cheguei e já parti, e ainda estou aqui. Absoluto e relativo se integram, como uma caixa e sua tampa. Sem ir nem vir. Somos a gota de orvalho na relva do amanhecer.

A manhã também envelhece, como a tarde e a noite. Os períodos do dia nascem e morrem, como o sol e a lua.

Todos envelhecem e se cobrem de marcas da vida e da morte.

Silêncio.

Já não há tempo de ser ou de não ser.

# academia

Envelheço como quem não liga, embora ligue sim, e telefono, falo, agito. Eu sinto a fraqueza, o cansaço, a preguiça, os dedos no teclado digitarem sentindo teclas macias e leves de alguém que envelheceu, emagreceu e morreu deixando a maçã mordida como legado, eternizado.

Será que o Steve se importa se o seu Jobs continua ou desaparece?

No final, tudo envelhece. Computadores, celulares, inteligência artificial e não artificial. Inteligências e múltiplas funções. Aritmética, Matemática, Física, Química, Português, História, Geografia, Filosofia. Ah, santa Filosofia! Quanta alegria poder questionar...