

CULTURA *Zen*



Leandro Zen

# índice

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>Todos temos uma longa jornada</b>      | <b>04</b> |
| Como começou o projeto Cultura Zen        |           |
| <b>O que é Cultura Zen?</b>               | <b>05</b> |
| Um jogo de palavras muito interessante    |           |
| <b>Onde a Cultura Zen está</b>            | <b>06</b> |
| As terapias modernas tem sua base no Zen. |           |
| <b>Onde a Cultura Zen não está</b>        | <b>07</b> |
| A primeira Matrix é nossa própria mente   |           |





## Os grandes Mestres 08

Frases de sabedoria e o silêncio por trás delas

## E o Zen, como vem? 10

Como o Zen entrou na minha vida

## Rebeldia é ser você mesmo 12

A criança e o jovem não devem esquecer suas origens (No universo invisível!)

## Sair da mente 13

Do que estamos falando, afinal

## O que eu faço com Zen? 14

O que muda na nossa vida

## Meditações praticas para o dia a dia 15

Limpe a mesa, observe, respire e morra

## **Rock Zen, MZenPB** e muito mais Projeto Cultura Zen 19

Música, poesia e inspiração para todas idades



## Parte 1

# Todos temos uma Longa jornada

CULTURA ZEN originalmente foi o nome que eu dei para uma série de entrevistas com personalidades, artistas e produtores da minha região. É possível encontrar alguns vídeos no meu canal do youtube.

O objetivo era que os artistas falassem de suas inspirações mais profundas. Eu tinha ideia de convidar um famoso médico da minha cidade, que era leitor de espiritualidade oriental, para fazer a primeira entrevista e nortear o projeto. No entanto o Doutor recusou-se a participar!

Ele temia que seus pacientes poderiam entender errado suas palavras e isso traria problemas. As pessoas mais velhas da cidade pequena não iriam entender que seu médico pensava tão diferente do convencional. Ele guardou para si o seu amor.

Não interfeiri no andar das coisas. Os participantes direcionaram as entrevistas para um lado mais burocrático da cultura e eu esperei até o momento certo de eu mesmo, com todas minhas possibilidades, falar abertamente sobre o Zen. Para todo o país.



## Parte 2

# O que é Cultura Zen?

Simplificando:

**Cultura** é todo acervo material e imaterial humano.

**Zen** foi traduzido como “meditação”. Uma experiência abordada poética e cientificamente à milênios pelo povo do extremo oriente. (Inicialmente Índia, China e Japão)

Com **Cultura Zen** quero me referir a todo acervo cuja causa, inspiração e meta seja a evolução da consciência humana no sentido do entendimento e prática da meditação. Ensino isso essencialmente com minha música, desde sempre. E agora, com maturidade, deixo isso mais claro desenvolvendo este projeto.

Você já deve ter ouvido falar em Yin Yang. Os princípios universais da filosofia taoista chinesa. Uma das origens do Zen. Pois bem, "Cultura Zen" pode ser uma maneira peculiar de falar yin yang.



## Parte 3

# Onde a Cultura Zen está

Cada vez mais as pessoas buscam por terapias alternativas devido a uma série de problemas relacionados à depressão, ansiedade, relacionamentos, também com metas e sonhos. Trabalho, sucesso e ambição. Liberdade, felicidade e as dificuldades para destravar certas portas.

Boa parte dessas terapias está fundamentada na “Não-filosofia Oriental”, cujo aspecto mais presente é a meditação. As pessoas podem não ter plena consciência, mas no fundo, o que elas buscam é o estar Zen.

Sabendo das várias realidades diferentes de cada região do Brasil, fica difícil saber o que é mais importante para cada um de nós neste exato momento. Mas no geral, queremos viver em paz com saúde e alegria para seguir em frente. Entender o mundo que nos cerca sem entrar em parafuso e procurar fazer nossa parte da melhor maneira possível.

Os praticantes Zen sabem muito bem que a realização de tudo isso aponta para mistérios muito mais profundos que devem ser trazidos à compreensão. A cultura tradicional não pode nos ajudar com isso, pois seu foco não está na meditação.

Sem a meditação não conseguiremos ir além da nossa psicologia e das crenças limitantes. Não conseguiremos descobrir uma grande parte de quem nós realmente somos.



## Parte 4

# Onde a Cultura Zen não está

Como num acordo coletivo inconsciente, nos mantemos todos ocupados tentando resolver problemas casuais que são criados a todo instante. Tudo para afastar as verdadeiras questões fundamentais da nossa vida. Se ficarem esquecidas dentro de nós, serão uma sombra que impedirá nossa evolução. - Falta de Cultura Zen!

Nossas crianças estão nos assistindo. Elas crescem e não conseguem entender direito o que está acontecendo com os pais, com os professores, com todo mundo! O que elas podem fazer? A cultura tradicional (me refiro a cultura não praticante de meditação) vai fechando algo dentro delas. Logo também perdem a inspiração e mais tarde elas tentarão encontrar isso em caminhos artificiais e nocivos. - Falta de Cultura Zen!

Os jovens querendo viver a vida ao máximo fazendo sempre as mesmas coisas. Valorizando demais a intensidade da repetição. A intensidade da intoxicação. A vida nunca foi vivida ao máximo, pois o ser interior jamais foi conhecido. A velhice chega e ainda sentimos um vazio enorme. - Falta de Cultura Zen!

**Se você não é Zen, o Zen sempre esteve dentro de você.**



## Parte 5

# Os grandes Mestres

*"Abandone a mente que pensa em prosa; reviva outro tipo de mente que pensa em poesia.*

*Ponha de lado toda a sua perícia em silogismos; deixe as canções serem o seu estilo de vida.*

*Mude do intelecto para a intuição, da cabeça para o coração, porque o coração está mais próximo dos mistérios."*

Osho

*"Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria.*

*Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder".*

Lao-Tsé

*"Mata o mal que está em ti e o mal do mundo não poderá te agredir."*

Krishnamurti





As frases de profunda sabedoria que compartilhamos por aí só nasceram porque seus mestres estavam ligados à inspiração da alma.

Os mestres nos empurram para dentro de nós mesmos, pois o mais importante é que aprendamos também nos inspirar pela alma.

A alma é silêncio. As palavras de sabedoria podem apenas indicar o caminho, mas definitivamente nenhuma frase, por mais sábia que seja, representa a verdade da alma completamente.

Mais do que palavras repetidas ou criadas, nossa transformação depende de uma experiência própria tão transformadora que falta palavras para defini-la em qualquer vocabulário.

Portanto a expressão do Zen é poética e muitas vezes contraditória.

*"Nossa existência é transitória como as nuvens do outono. Observar o nascimento e a morte do ser é como olhar os movimentos da dança. Uma vida é como o brilho de um relâmpago no céu. Levada pela torrente montanha abaixo".*

*Buda*

*"Não pensar em nada é zen. Depois que você souber disso, andando, sentado ou deitado, tudo o que você faz é zen".*

*Bodhidharma*



## Parte 6

# O Zen, como Ele vem?

Desde muito pequeno eu gostava de olhar o horizonte pela janela do meu quarto. Me sentia do tamanho do céu! Eu não estava apenas dentro do meu corpo. Eu estava espalhado pelo mundo. Quando eu mergulhava nessa sensação minha cabeça desligava. Isso acontecia muitas vezes. E eu gostava de me sentar ao sol no jardim para que essa sensação voltasse.

Essa experiência transforma nossa percepção e muda nosso jeito de agir. Certa vez, no primeiro ano da escola, eu me levantei da classe e comecei a caminhar entre os meus colegas. A professora pediu para que eu sentasse. Eu disse que não queria sentar. Eu estava ingenuamente tranquilo caminhando pela sala olhando as coisas. Mas ela disse que eu tinha que sentar.

Foi um dos momentos mais marcantes para mim. Quando eu percebi que as pessoas não compartilhavam da experiência de se sentirem do tamanho do céu.

Essas regrinhas eram incabíveis! Não era o coração das pessoas que lhes inspirava, mas sim, um comportamento aprendido.

Uma Cultura. Sem nenhum Zen.





Resumindo, estavam me ensinando a seguir um caminho que não era o do meu coração. Você já sentiu isso na sua vida?

Muitos jovens já perderam o contato com o próprio coração e todos os sonhos que carregam são sonhos dos pais e de outras pessoas. Você já sentiu isso também?

A criatividade tem muito a ver com isso tudo. Ser criativo é ser você mesmo. Fazer as coisas do seu jeito. Seja pintar um quadro, compôr uma canção ou arrumar a cama. Tudo do seu jeito.

Quando você parou de fazer as coisas do seu jeito?



## Parte 7

# Rebeldia é Ser você mesmo

O que é um jovem rebelde? Para mim é alguém que segue seu coração de verdade. Não é uma questão reacionária superficial de caso pensado. É uma natureza individual e consciente. É um grande desafio! A sociedade não permite!

A criança capaz de crescer sentindo-se parte do céu tem um poder e tanto! Diferente do poder conquistado em competição contra os outros.

Há alguns anos atrás eu estava lendo sobre um mestre oriental muito famoso. E ele usou essa palavrinha: "Zen" enquanto relatava coisas como essas que eu também sentia e fazia. E percebi que o Zen pode sintetizar muitos milênios de evolução da cultura da ciência interior. Do autoconhecimento.

Então eu tive um salto quântico de compreensão! Até então ninguém havia me ajudado a entender essas coisas que eu sentia e que me faziam ver o mundo diferente, e eu estava quase certo de que era louco. Mas num passe de mágica eu entendi tudo que eu precisava!

É muito importante que tenhamos acesso à toda Cultura Zen desenvolvida pelos orientais. É sua maior contribuição à nossa civilização. Muito tempo pode ser recuperado. Muitos corações podem ser resgatados. E a sociedade está precisando disso urgentemente. Profundamente.





## Parte 8

# Sair da Mente

Zen é o "estado de estar fora da mente". Não tem nada a ver com religião da maneira como as pessoas entendem a religião. Mas, de certo modo, meditação é religiosidade essencial.

As culturas antigas do oriente tinham o Zen como base da sua organização. Os camponeses e os guerreiros samurais, crianças e idosos, homens e mulheres, até os próprios Imperadores praticavam Zen.

As culturas mais jovens do nosso mundo, por inexperiência, ainda não contêm elementos profundos do que diz respeito ao conhecimento das camadas mais profundas da consciência humana. Por isso devem se furtar de toda Cultura Zen milenar que ainda está disponível. Ela é patrimônio da humanidade.

É perfeitamente possível que você já tenha "saído da mente"! Mas não percebeu e deixou passar o momento. Ele não lhe transformou ainda.

Fique alerta, pode acontecer novamente!



## Parte 9

# O que eu faço com Zen

Uma vez perguntaram a um mestre: Antes você não sabia o Zen e trabalhava tirando água do poço. E agora que você aprendeu o Zen, o que você faz?

Ele respondeu: Tiro água do poço.

Você não vai se retirar do mundo e parar de pensar para sempre! Muito pelo contrário! Vai fazer parte do mundo como nunca fez antes. De uma maneira mais completa. Pois sua visão dos problemas será muito ampla e será fácil resolve-los sendo mestre de seus próprios pensamentos.

Tudo aquilo que você tanto procurou estava dentro de você. Juntamente com um monte de porcaria que lhe ensinaram. Mas o bom é que, uma vez aprendida a Cultura Zen, tudo começa a se equilibrar. Seus pensamentos, sentimentos, corpo, saúde... Há prosperidade em todos os sentidos.



## Parte 10

# Meditações práticas para o dia a dia

### 1 - Limpe a mesa

Nos tempos de escola eu dizia aos meus colegas que era necessário limpar a mesa. Temos muito entulho e bugigangas sobre ela. Quase nada mais serve! Muitas coisas só têm mesmo atrapalhado.

Quando a mesa está cheia de coisas fica difícil encontrar o mínimo de conforto. Melhor mantê-la sempre vazia. Não adianta guardar nada. Nem enfeites, nem prataria. Nem amores, nem crenças, nem idéias. Nem mesmo algum conhecimento ou certeza. Nem causas e nem sequer toalha.

Quer saber? Jogue a mesa fora também!

Mantenha-se o mais vazio possível e a vida se revelará sempre farta e fluente.



## 2 - Observe

O Zen tem muito a ver com observação. Observe seu corpo. Quando você se encanta por uma pessoa bonita, observe. Não a pessoa, mas você! O que está havendo com você nesse instante? Sinta o que é a vida. Ela sempre nos dá chance de descobrir suas brincadeiras.

Observe sua mente. Quando tiver vontade de dizer: -"Nossa, que lindo céu azul"! Não diga. Apenas continue observando o céu. Como se sua mente não conhecesse nenhuma palavra. Como se você estivesse vendo o céu pela primeira vez. E você está.

Não tenha olhos de cientista analítico. Apenas contemple. Admire com simplicidade. Nem se culpe por sua necessidade de pensar e falar. Apenas observe a mente também. Ela vai sentir a presença do observador e vai mudar a marcha.

Você não é sua mente, perceberá. E isso será transformador. Uma mente cada vez mais silenciosa se torna mais inteligente. Porque permite a sensibilidade do momento. Observe os momentos de ira, de tristeza e também os momentos de felicidade.

O que você está vendo? Ainda existe um Eu?





### 3 - Respire

Tudo ao seu redor se torna parte do seu ser, pois a mente está diminuindo sua tagarelice e permitindo que a existência se revele. Sua respiração é o elo mais perfeito entre você e o mundo. Uma só existência.

Imagine que seu corpo é uma rocha na beira do mar. As ondas batem e voltam. Essa é sua respiração. Ouça sua respiração como se fosse o quebrar das ondas na grande rocha que é seu corpo.

Sempre que você estiver prestando atenção na respiração você estará presente. Aqui e agora. Os pensamentos vão fluir como seu sangue flui. Não precisam parar. Tudo bem. Basta não embarcar neles. Deixe-os passar como barquinhos na correnteza. Não entre.

Se desligando do processo mental, nem que seja por um segundo, você está Zen. Quem sabe você nem se lembrava mais que a vida era só respirar?



## 4 - Morra!

Limpe a mesa, observe e respire. E não tenha medo do quem vem a seguir.

Eu era muito jovem e brincava de me imaginar morto. Deitava e imaginava as estações do ano passarem ao redor da minha sepultura. Muito tempo depois fui descobrir que essa coisa de imaginar estar morto é um dos exercícios de meditação mais bonitos do Tibet. Vejam só!

Nada de morbidez! E eu que perdi tanto tempo achando que a vida era triste e que isso era ruim. O fato é que nada que eu possa pensar ou sentir importa. E isso é liberdade máxima.

Meditação é um tipo de morte. Algo tem que morrer em você. E para que isso seria útil? Para acessar o seu lado imortal. E com isso, aprender como viver de verdade.

Se você morrer um pouquinho todos os dias, vai acabar descobrindo o segredo da vida.

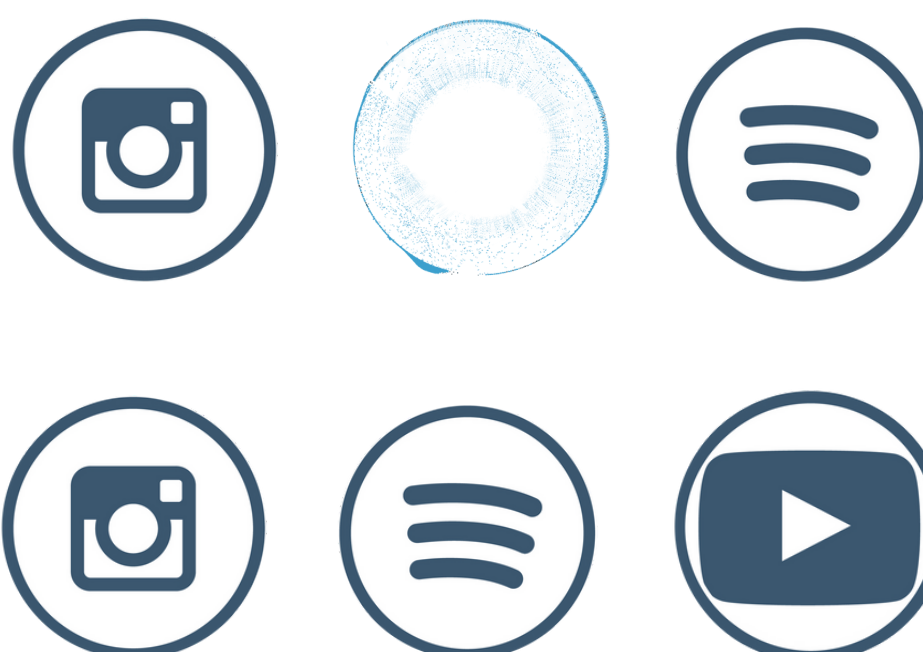
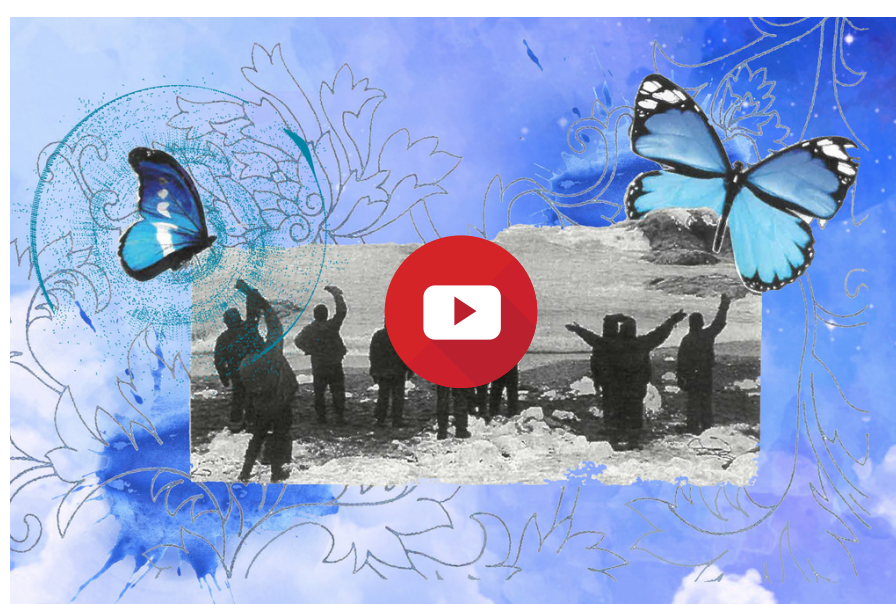


## Parte 11

# MZenPB e muito mais

Quem bom que você também gosta desses assuntos! Acredite, não estamos sós! Em mais de quinze anos fazendo shows conheci muita gente que se identificava com isso tudo!

Abaixo links para canais do Cultura Zen e do Leandro Zen:





## PROJETO CULTURA ZEN- clique nas imagens para saber mais



Desvendando os mistérios da sabedoria oriental. Uma visão de mundo completamente diferente da convencional! Os maiores problemas do pensamento e comportamento humano, as maiores angústias... tudo numa ótica transformadora que o mundo moderno deverá reaprender em breve.



Para entender o que é a ansiedade e depressão você precisa ser o dono do seu próprio caminho interior e de sua liberdade para não depender mais de mapas. O aprendizado de si mesmo não precisa ser uma tarefa impossível. Basta entender alguns pontos básicos para que a estrada se ilumine.



Como aprender e ensinar a Sabedoria Zen para ter uma vida feliz desde cedo. Conceitos importantes à saber e exemplos de historinhas Zen para fixar o conteúdo de maneira divertida. Deixar uma porta sempre aberta para a imaginação e os mistérios da vida é a solução para os problemas psicológicos da atualidade. Para gerações mais saudáveis e realizadas.



Eventos presenciais destinados à empresas, escolas e eventos em geral. Para cada público uma determinada sequência de assuntos cabíveis é abordada de acordo com a visão Zen. As palestras podem contar com performance musical ao piano.



Este PDF é um material desenvolvido especialmente para quem se interessou em conhecer mais a fundo, e de maneira ágil, os principais conceitos da sabedoria oriental.





## Outros PDFs gratuitos - clique nas imagens para baixar



Entendimentos Zen para problemas do dia a dia com linguagem para jovens. Aborda depressão, ansiedade, stress, dependência química e questionamentos imediatos sobre a vida e sociedade.



Historinhas Zen para aprender e ensinar de maneira intuitiva. Para crianças manterem-se saudáveis integralmente e para adultos que desejam sentir além do intelecto.



O que o Zen pode oferecer à nossa sociedade? O Zen elevou as técnicas de compreensão dos problemas do pensamento e do comportamento humano desenvolvendo-se dentro do meandro político. Definitivamente, a espiritualidade inteligente deve fazer parte do dia a dia social.



LEANDRO *Zen*.COM.BR

PRODUÇÃO



N. : 312238675

WWW.REGISTRODEOBRAS.COM  
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Se desejar contribuir  
com meu trabalho:

