

ZenStress

EM BUSCA DA LIBERDADE



Leandro Zen

texto

leandro Zen

ilustrações

Fiana Alejandria 

produção



**mantra
cultural**

distribuição gratuita

N.º: 312238675

WWW.REGISTRODEOBRAS.COM
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS



hei jovem,
tá afim de ficar doidão?

1

Ela disse: "tome cuidado,
vicia depressa. Eu vou te
perder.

Eu tenho medo do que você
fala. Eu vou te perder".

Eu sou falso profeta. Sou
parente distante.

Te abandono flores na porta.

Importa, é rosa morta.

Tente compreender o que eu
sinto agora.

Minha mente se expandiu
tanto!

Escrevi essa música quando eu tinha uns 20 anos de idade.

A personagem era uma colega de escola que tinha medo das coisas que eu falava. *Eu gostava dela.*

Ela tinha um namorado que usava drogas e também tinha medo de perde-lo por causa disso.

Mas eu falava coisas tão malucas! Parecia que quem usava drogas era eu!

Um parente distante é alguém que jamais fará parte da família. Ou da turma. De certa forma, um sentimento compartilhado por muitos: o de *ser estranho no ninho.*

Mas que coisas malucas eu falava? Coisas da vida. Da morte. Coisas da alma: tristeza, mistérios, magia e outras viagens. *Ninguém me entendia.*

Eu mesmo não conseguia falar tudo que eu sentia da maneira que eu sentia!

Eu não sei.
É uma viagem pra sentir,
mas só tenho idéias.
Eu não sei. Ainda
estou tentando entender
onde esqueci de mim.
Ela inventa o seu
varal com cores do arco-íris
E brindamos com
café à vida doida.
Ah, vida doida!
Ela ainda é
jovem! Queria sempre ser!
Fazer tudo.
E só.



Uma outra amiga, mais depressiva, melancólica, disse que só tinha roupas pretas no seu varal.

Nem mesmo eu conseguia achar a graça da vida.
Então brindamos!

Nessa época depressiva eu escrevi meu primeiro livro. Um romance psicodélico. Obscuro e cheio dessas coisas que davam medo na minha colega.

Mas no fundo, até que brilha uma luz nas entrelinhas. O livro parece uma tela de Van Gogh com palavras. Longe de ser um texto comum. Na verdade, ele foi escrito para o inconsciente de quem lê.

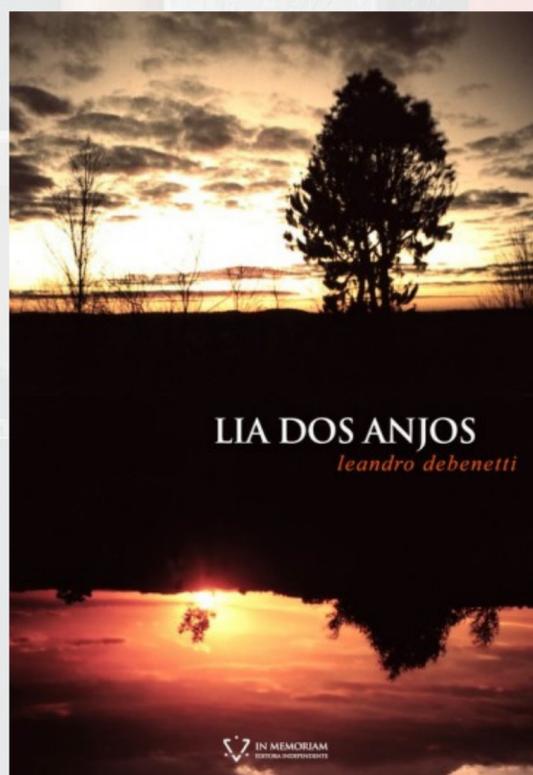
Para despertar. Abrir portas.



Levei uma cópia deste livro a um senhor amigo médico que o folheou brevemente lendo alguns parágrafos. Imediatamente me presenteou com outro livro de sua coleção.

Garantiu que, pelo que ele havia lido em Lia dos Anjos, meu próximo passo seria estudar sobre aquele assunto do livro que estava me dando.

link



Eu nunca tinha me interessado sobre o budismo em si. Mas tudo bem. Li com atenção o "caminho da libertação no cotidiano" e o guardei na minha estante.

Meses mais tarde, por outros caminhos filosóficos mais rebeldes, me deparei com uma palavrinha muito curiosa e engraçadinha: *Zen*.

Quando estou
triste, ou algo assim, e meu
coração aperta mais,
Fecho meus olhos.
Quero lembrar da vibe da
menina dos florais.

Pode ser que eu
esqueça de quem eu sou.
Posso perder
minha verdade mais profunda.
Sigo meu caminho só.
Só existe o caminhar. 3
Caminho do meio.

Se eu te encontrar
numa rua romântica
bem no meio dessa vila
Para brincarmos
de dançar, loucos,
num jardim de camomila

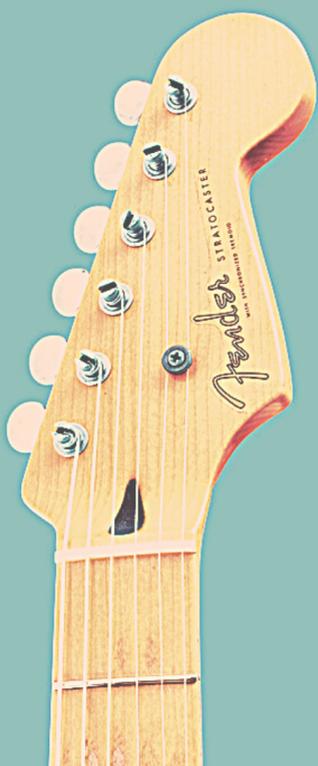
Chá de laranja,
de verde-limão.
Chá de sumiço
pra dor de cabeça!
É pura alusão ao
uso do coração.
E que tudo mais
aconteça.



Música com meditação e incenso marcaram a ascensão do Rock por volta de 1960. Um grande movimento comportamental que as drogas ajudaram a fermentar.

O LSD era liberado nessa época. Ele era a mais recente descoberta e todo mundo estava usando. Psicólogos, cientistas, autores, pensadores.... Todo mundo dizendo que usar ácido era uma experiência espiritual que as pessoas precisavam urgentemente!

Os jovens davam as mãos ao redor do Pentágono para exorcizar o capitalismo e outros demônios... colocavam flores no cano das armas dos policiais. Queriam colocar LSD na caixa d'água da cidade e deixar todo mundo louco. Paz e amor, bixo!



Sem demora as drogas de todo tipo começaram a ser produzidas de modo ilícito. Mais tóxicas, agressivas, fortes e venenosas.

A juventude foi perdendo a paciência e fazendo cada vez mais barulho. O negócio era rebeldia contra o sistema!

Os jovens sabiam que estavam inseridos numa sociedade de muita ganância, competição, exploração e guerra. Um futuro nada bom...

Você tanto faz, é coca sem gás.
Me dá uma vontade de ir para casa.
Você tanto faz, por mim tanto faz,
mas dá vontade de ir atrás!

Tem algo estranho
no fundo das coisas da vida e
você não entende o que eu digo
Nem pra tua verdade se liga!
Te faz um favor. Acorda pra vida
Tem mais coisas que eu quero saber.



Será que existe um lugar nesse mundo onde não precisamos nos rebelar contra o sistema?

Tipo uma sociedade alternativa? Onde podemos crescer em paz e sermos quem nós realmente somos. Existe esse lugar?

No outro lado do mundo (*Índia, China, Japão*), há dez mil anos atrás, as pessoas meditavam, curtiam a natureza, não tinham pressa, cultivavam naturalmente sua sexualidade, viajavam na mente, só queriam descobrir os segredos mais profundos da vida...

Tanto é que os psicólogos modernos jamais conseguiram abrir consultórios no começo da colonização inglesa na Índia. Ninguém tinha traumas! Nem ansiedade, nem depressão. Será este nosso lugar?



Mas espere antes de comprar as passagens! Toda a sabedoria milenar foi considerada muito perigosa pelos comunistas e foi quase extinta em menos de dez anos de regime.

Hoje temos um mundo que, no geral, segue uma conduta mais materialista. Uma visão unicamente mecânica da vida. Uma total desatenção à nossa energia interna.

O Japão, onde antes o Zen atingiu seu mais elevado nível, é hoje um dos campeões em suicídio juvenil.

Dia cansativo, cheio, que ficou
vazio tão de repente
Moramos em casa, delírios de
fantasma residente
Lobo mau assopra e derruba os meus
muros de protesto
Trauma e terapia, vai e vem de todo
dia, eu não me liberto
Ah, rua dos bobos! Cerca o mundo
com mil quintais!

Rua dos bobos cresce na dança
nupcial inusitada.
A constelação das ruas, a
iluminação da arquibancada
Rua dos bobos, quem te conheceu já
encontrou o seu lugar.

Uma casa muito engraçada,
não tinha teto
não tinha nada.

O primeiro grande contato popular entre as culturas do Oriente e Ocidente se deu justamente na época do Rock junto com toda aquela viagem de drogas psicodélicas.

Foi quando a visão Zen oriental começou a ser entendida pelas pessoas que nunca tiveram acesso a essa sabedoria.

Interessante que os dois lados do mundo enfrentavam problemas causados pela busca espiritual:

Na Índia, os meditadores se transformavam em mendigos. Não faziam mais nada de útil para a sociedade. E aqui, os jovens hippies também não faziam mais nada de útil para a sociedade! Ficar por aí usando drogas e agir com base nessa onda é ilusão!

Isso gera violência, ignorância, doença, pobreza, desconfiança... muitas pessoas sofrendo para que poucas possam ficar viajando.

Mas o Zen não é atitude antissocial e viagem induzida com drogas. Na verdade, a grande contribuição oriental para a humanidade foi a evolução da ciência espiritual para algo prático e realmente útil e indispensável para a sociedade.

O zen inclusive, vai muito mais além que a própria filosofia grega. Lembrando que há muitas coisas entre o céu e a terra do que julga nossa vã filosofia ocidental.

E da mesma forma, é bom ficarmos alertas! Muitas coisas erradas na sociedade são claramente ruins. Mas nossas boas intenções podem ser muito mais nocivas! Sem uma visão clara, meditativa, podemos cometer enganos absurdos achando que é pelo bem!

Se você não sabe nada de si mesmo será controlado por outros que também não sabem nada de si mesmos. Sem prática Zen a sociedade é um hospício.

Fala campeão,
como está a situação?
Preciso de paz,
abaixa o volume da televisão.
Conversa comigo
Eu tenho bloqueios, você sabe não.
São coisas da vida
só pra tirar nossa atenção.
Quem sabe numa
dessas eu encontre tudo aquilo que
eu procuro no escuro.

Parar de fumar
quem sabe dá tempo pra meditação.
Porque a gente
chora, você pode dizer?
Não posso falar.
Melhor chorar até aprender.
No fim de semana
eu troco a minha fama pela minha
lama. Que drama!

Essa vida
promete, mas não pode cumprir.
Ela só acontece.
Se eu cair na
pilha de um dia ser um vencedor,
Dar a volta ao mundo só pra
encontrar o meu valor.
O meu valor num
circo de horror.

A volta ao mundo
só pra encontrar
quem sabe até meu Eu Interior
A volta ao mundo
só pra voltar.

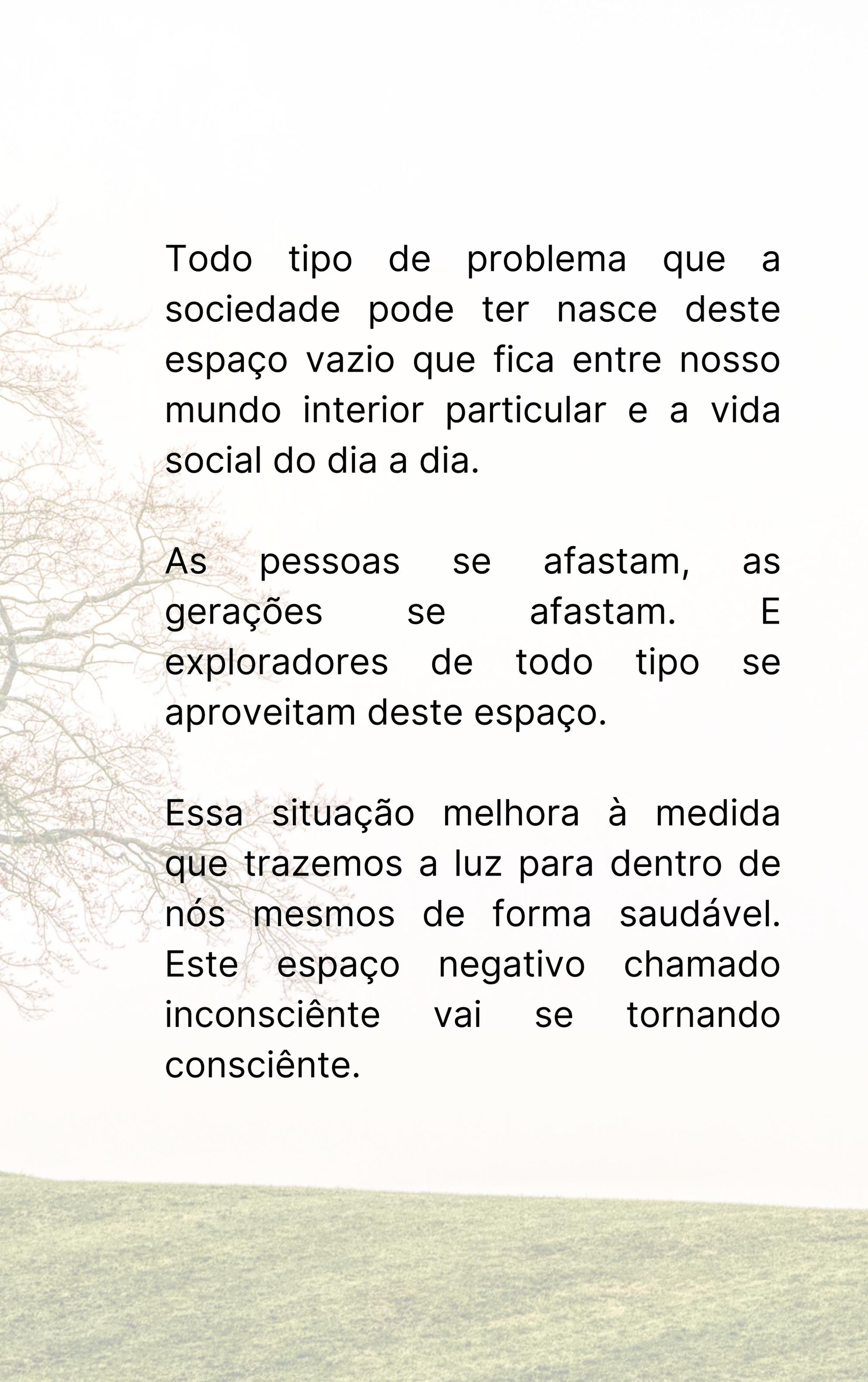


Seria melhor se pudéssemos falar, sem medo, da vida, da morte e outras coisas que nos instigam por dentro. Porque só deixar essas coisas para lá, gera um peso e angústia no inconsciente. São sementes que precisam de luz!

Não seria melhor se pudéssemos conversar com as pessoas sobre todas as coisas mais profundas sem precisarmos nos esconder, nos isolar e nos entorpecer? Sem que fossemos taxados de loucos?

Pois o medo que aprendemos a ter desses assuntos é justamente o efeito da visão de vida materialista. Algo que é difícil de perceber, mas é a maior tristeza da humanidade.





Todo tipo de problema que a sociedade pode ter nasce deste espaço vazio que fica entre nosso mundo interior particular e a vida social do dia a dia.

As pessoas se afastam, as gerações se afastam. E exploradores de todo tipo se aproveitam deste espaço.

Essa situação melhora à medida que trazemos a luz para dentro de nós mesmos de forma saudável. Este espaço negativo chamado inconsciente vai se tornando consciente.

Outono, marcador de páginas.

Peixinhos grátis de feira. Fonte da
juventude.

As pedras ametistas
atraem boa sorte e poeira.

O que eu faço com tudo isso?

O que eu sinto por você agora?

Quem me dera te encontrar caminhando
domingo de manhã tentando entender como
pode essa estranha força da vida.

Vem pulando
amarelinha numa escadaria.

Idas e vidas

tentando encontrar uma filosofia.



Zen é a palavrinha engraçadinha que aqui resume toda a sabedoria oriental milenar.

Zen significa meditação. E meditação faz parte da cultura oriental há mais de 20 mil anos! Mas é um tipo de meditação totalmente livre.

Os mestres Zen são chamados de "os mestres loucos do zen". Com eles não há regras, não há dogmas, livros sagrados ou preconceitos. Mas também, eles não dão chance para bobagens! Você leva uma bastonada na cabeça se começar a perder a noção!

Quando você ouvir falar de um louco do zen, aproxime-se. Pode ser uma fonte de inspiração muito valiosa. Esteja preparado para desconstruir suas opiniões formadas sobre tudo.

Eu fui pro céu
você não estava lá.

Nem eu, nem Deus, nem mais ninguém.
Mil bobagens eutinha pra falar, resolver ou só
perguntar.

Eu fui pro céu e não vi você lá.
Então, fica comigo agora!

Nossa amizade vai dar saudades.
E a gente podia ter ficado juntos.
Me abraça mais forte que a verdade.
E a gente desmancha num segundo.

Essa é a nossa história.
Nem parece convencer.
Assim é a nossa vida.
Só nos resta agradecer.

Conversar com um loco do Zen ajuda a entender nossas viagens interiores. O louco não quer sua atenção para ele, ele quer que você olhe para dentro de si mesmo. Depois ele vai embora e você segue só.

O bobo da corte era o principal conselheiro do rei. Só ele entendia das coisas da alma. Os demais conselheiros só sabiam fazer fofocas. Jamais resolveram problemas com humor.

O vazio que a gente sente, a falta de sentido na vida, os amores não correspondidos, o medo da morte, nossos defeitos, raiva, ansiedade, depressão, tédio... tudo isso é matéria prima para o Zen. Nada se finge que não existe. Nada fica fazendo peso no inconsciente.

A grande sacada do Zen é não deixar que os pensamentos nos dominem. *Não é "parar de pensar", pois isso seria morte cerebral!*

Meditação é apenas para entender que não somos o que pensamos. Tem algo mais dentro de nós.

Pensamentos são como um rio correndo. Basta sairmos do rio e nos sentarmos na margem. É isso. Desse jeito nada que acontece no rio de nossos pensamentos, nos perturbará.

Exatamente essa é a moral dos ninjas, dos samurais e dos sábios chineses: *A observação da mente.*

Quando estamos alertas, somos mestres de nossa mente. Quando estamos à toa, nossa mente nos governa. Sem que percebamos, caímos no rio caótico dos pensamentos, ideologias, achismos, absurdos sem fim.

Quando ela fala
meus olhos brilham
eu não sou mais um robô.
Quando ela está aqui
por um momento o mundo se
iluminou.

Não há disco voador que tenha
energia de suas mãos.

No céu azul só a poesia é lógica.
Eu pensei ter visto um objeto
só pra identificar.

Um robô prega peças na gente
sempre com perfeição
Num mundo triste
que ele criou sem nosso coração.

Ele tem medo de não ser ninguém
E acaba acumulando tudo em vão.

As drogas fazem a gente viajar. Elas até podem trazer grandes sacadas porque acionam um estado mais intenso de percepção. *Mas as drogas são um substituto artificial e perigoso para nossa busca espiritual.*

*A droga nos tira da mente e nos leva para baixo.
É uma alucinação.*

*O Zen nos tira da mente nos levando para cima.
É uma realidade.*

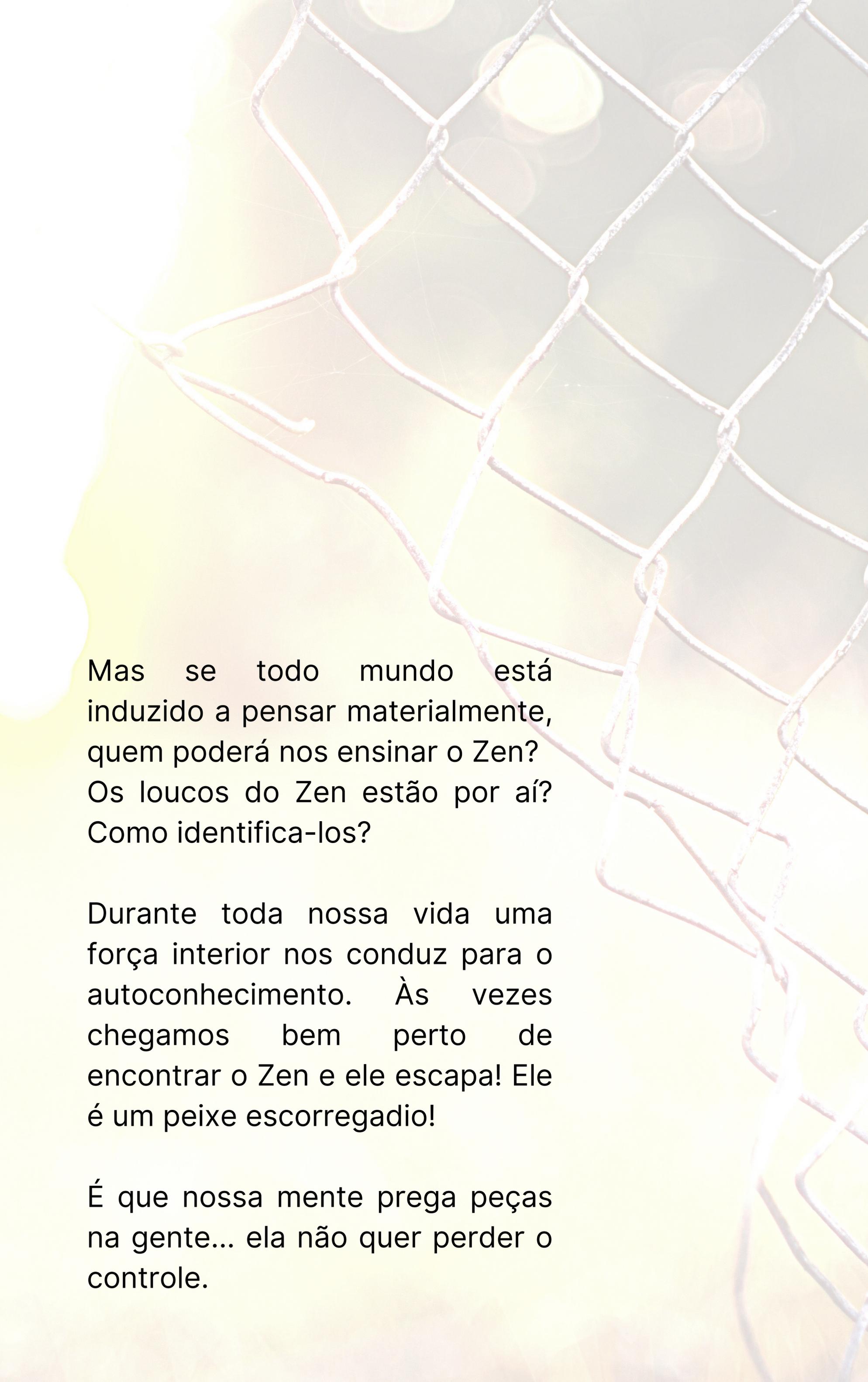
As drogas são um mapa falso para dentro de nós. Quando o efeito passa não sabemos o caminho de volta, precisamos de mais drogas.

Mas no Zen, você sabe muito bem o caminho para seu Ser interior. Você é livre. E digno.

Outras pessoas estão tão longe delas mesmas que nem viajando com drogas conseguem descobrir quem elas são! *E nunca conseguirão!*

E usam a droga só para fazer parte do grupo de outras pessoas que também não fazem a mínima idéia do que está acontecendo.

Toda a vida dessas pessoas é uma alienação!



Mas se todo mundo está induzido a pensar materialmente, quem poderá nos ensinar o Zen? Os loucos do Zen estão por aí? Como identifica-los?

Durante toda nossa vida uma força interior nos conduz para o autoconhecimento. Às vezes chegamos bem perto de encontrar o Zen e ele escapa! Ele é um peixe escorregadio!

É que nossa mente prega peças na gente... ela não quer perder o controle.

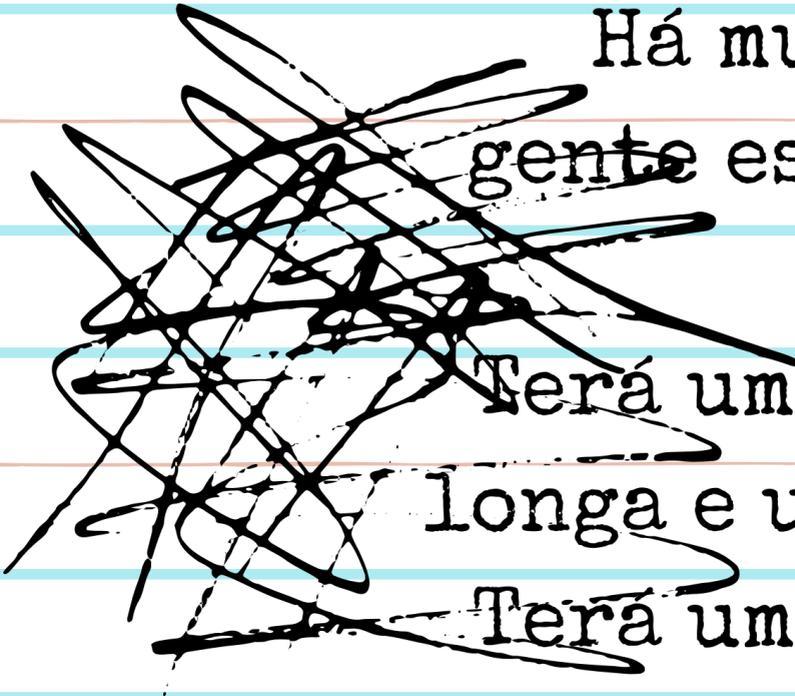
pia, terá trauma = terapia

Eu estou meio
zozinho com todo esse vai e vem.
Desesperadamente doído
pra escapar.

Meus olhos vendo,
meu coração sentindo ao vivo.
Minha cabeça memorizando
velhos ditos.

Observando a
situação da sociedade,
os movimentos
da ambição e da vaidade.

Há muito tempo a
gente está com trauma.



Terá uma vida
longa e uma morte certa.
Terá um emprego ruim,
mas uma grana extra...

Terá todo amor do mundo.
Terapia e terá trauma.

Freud estudou a mente. Não estudou o que tem além da mente. Não teve a experiência Zen. Nisso a cultura oriental é craque.

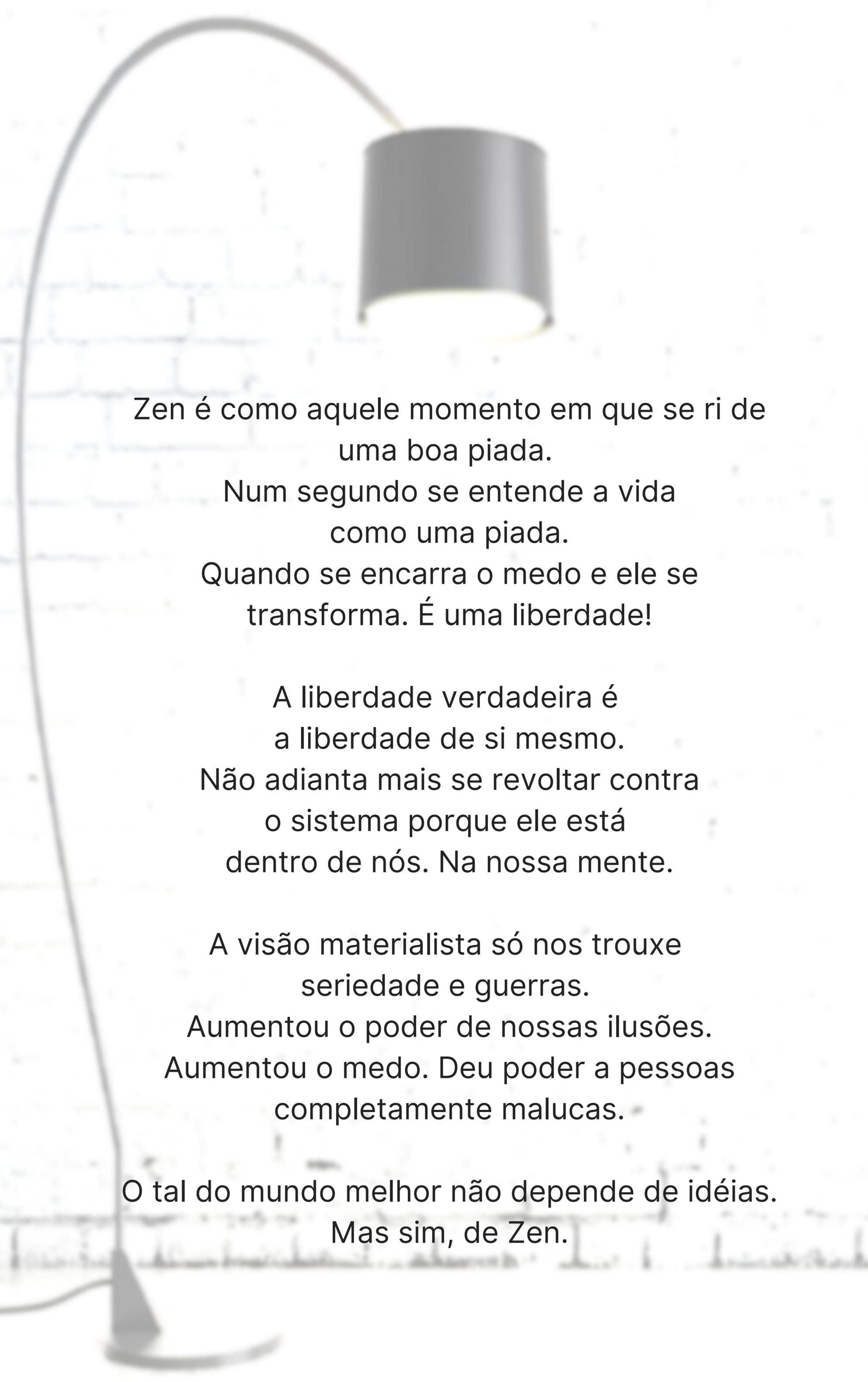
E ainda bem que ainda temos acesso a essa sabedoria. Ela não se perdeu.

Os loucos do Zen falam que temos que encontrar nossa identidade original. Nosso rosto antes de nascer. Esse rosto está atrás de todos traumas. Atrás de todas memórias. Atrás até do nosso próprio nome.

Passamos a vida buscando reforçar nossa identidade com enfeites absurdos! Defendendo idéias, posturas, fazendo birra.

Zen é tipo um desapego de toda essa tralha.





Zen é como aquele momento em que se ri de
uma boa piada.

Num segundo se entende a vida
como uma piada.

Quando se encarra o medo e ele se
transforma. É uma liberdade!

A liberdade verdadeira é
a liberdade de si mesmo.

Não adianta mais se revoltar contra
o sistema porque ele está
dentro de nós. Na nossa mente.

A visão materialista só nos trouxe
seriedade e guerras.

Aumentou o poder de nossas ilusões.
Aumentou o medo. Deu poder a pessoas
completamente malucas.

O tal do mundo melhor não depende de idéias.
Mas sim, de Zen.



11

Hoje nós somos a
utópica lenda da era de aquário,
(De asfalto e ganância também)
Nos leve pra longe automóveis estranhos
Combustível insano
É certo que vamos voltar.

Queria entender a
miséria humana e a maldição do progresso
(Maldição ou não)

equilíbrio:

Zen, coração e razão



fim(?)...

Projeto Cultura Zen

(clique nas imagens)

ZEN STRESS



Para entender o que é a ansiedade, depressão ou stress precisamos ser donos do nosso próprio caminho interior e livres para não depender mais de mapas.



Desvendando os mistérios da sabedoria oriental. Uma visão de mundo completamente diferente da convencional! Aprofundado! Mistérios da vida!



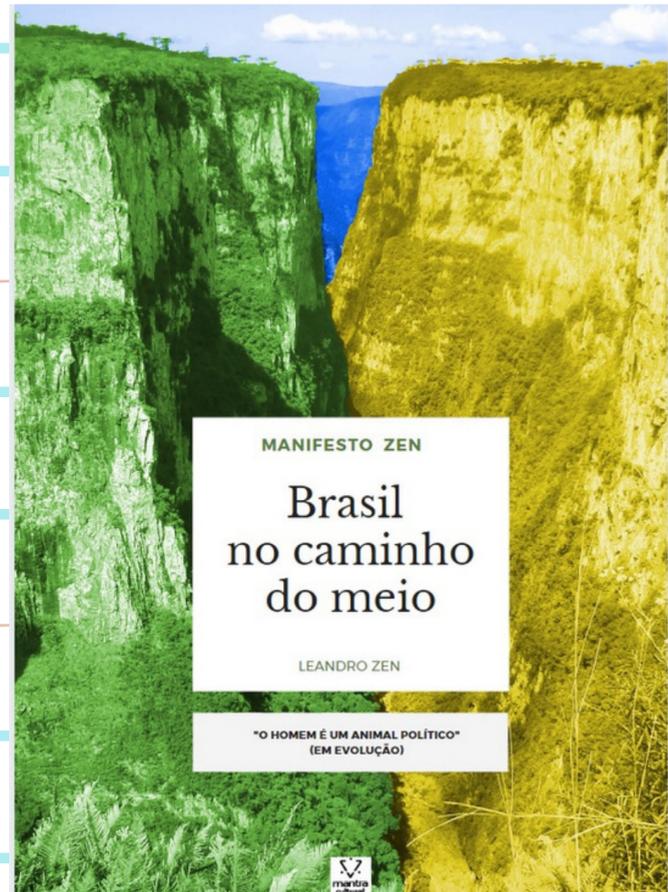
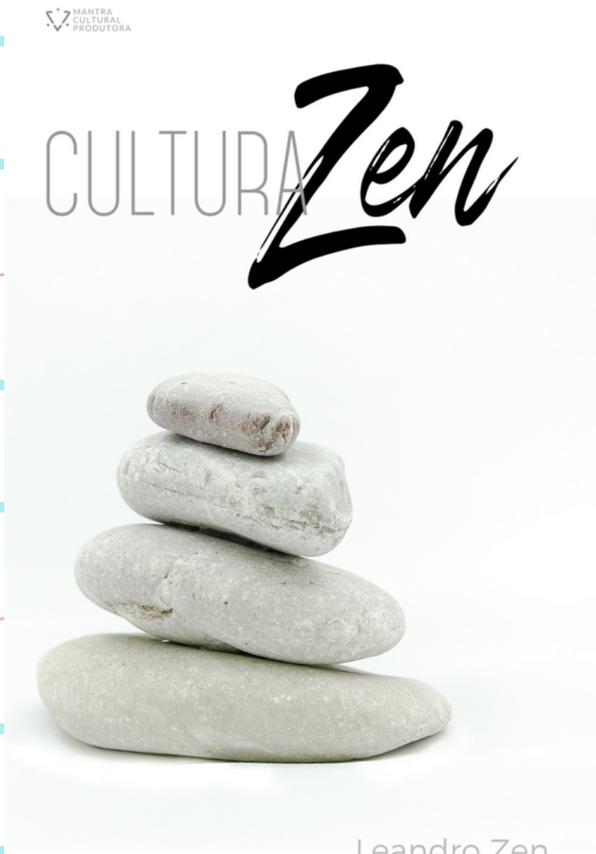
Como aprender e ensinar a Sabedoria Zen para ter uma vida feliz desde cedo. Para gerações mais saudáveis e realizadas.



Eventos presenciais destinados à escolas, empresas e eventos em geral. A visão Zen para os problemas de cada tipo de público. (Pode ter música)

PDFs Grátis

clique nas capas para baixar



(preço simbólico)

Leandro Zen:

(e cultura zen)



Programa Cultura Zen Podcast



valeu pela sua contribuição!

Visite os sites:

LEANDRO **Zen**.COM.BR

