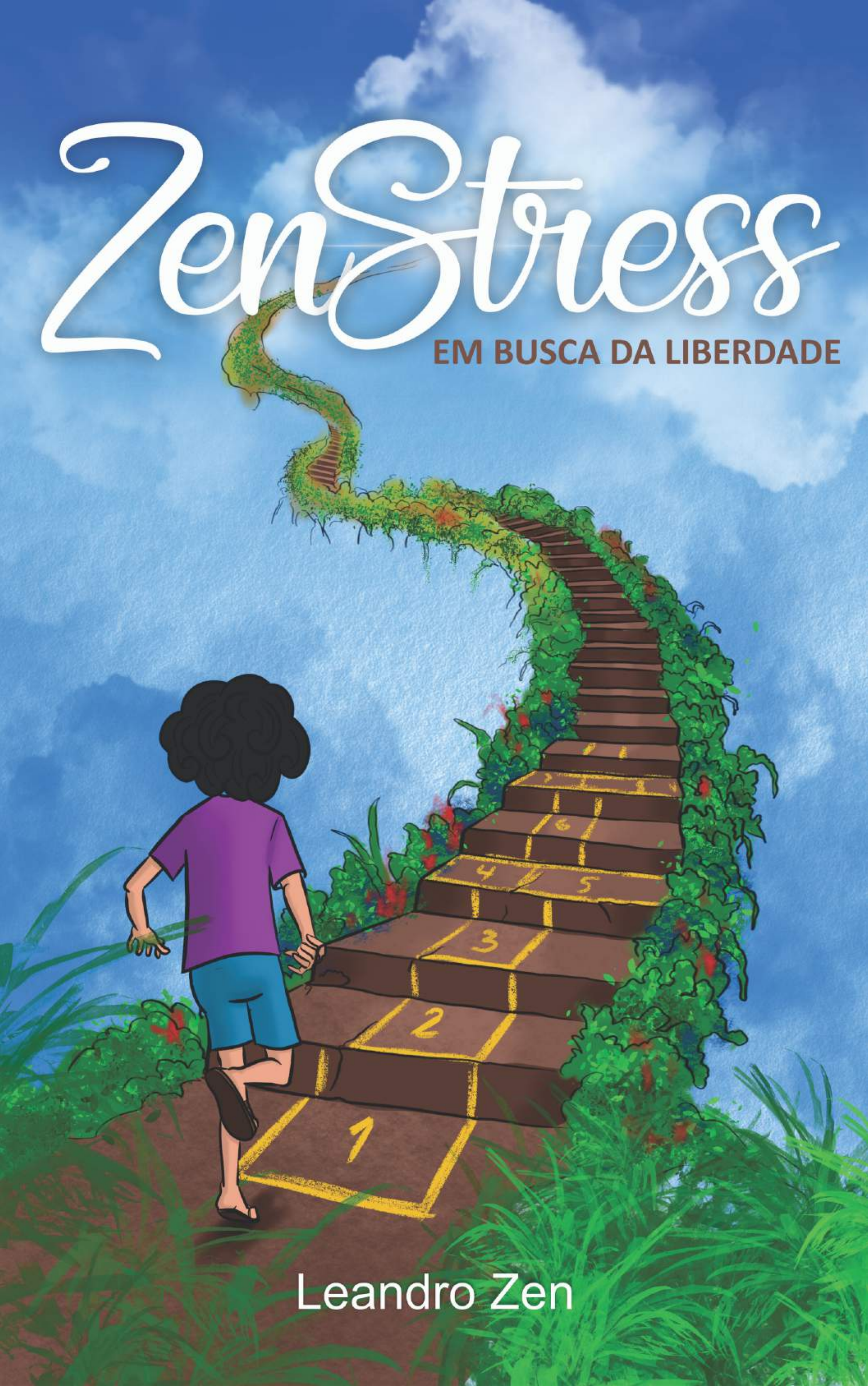
ZenStress

EM BUSCA DA LIBERDADE



Leandro Zen

Projeto realizado com recursos da Lei Complementar nº 195/2022

O Ministério da Cultura e a Secretaria da Cultura do Estado apresentam

Texto e Diagramação
Leandro Zen

Ilustrações
Fiama Alejandría
Thaís Sobrinho

Conheça o projeto

www.leandrozen.com.br/projetoculturazen

projetoculturazen

Playlist completa
das canções deste livro

N.: 312238675
WWW.REGISTRODEOBRAS.COM
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

ISBN 978-65-01-10003-6

VARAL DE ARCO-ÍRIS

clique para ouvir

Eu não sei.
É uma viagem pra sentir, mas só tenho ideias.
Ainda estou tentando entender
onde esqueci de mim.
[ainda estou tentando entender]
os sonhos que eu já tive
dizem que nada é real.
Ela inventa o seu varal
com cores do arco-íris
E brindamos com
café à vida doida.
Ela jovem ainda! Queria sempre ser!
Fazer tudo. E só.

MENINA DOS FLORAIS
OU: O CAMINHO DO MEIO

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

Dá pra ver que esse mundo
vai enlouquecer.
Minha verdade mais profunda
não quero perder!

Sigo meu caminho só.
Só existe o caminhar.
Caminho do meio.

JARDIM DE CAMOMILA

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.

ATIVIDADE

"Para brincarmos de dançar num jardim de camomila"

Admirar a beleza das flores em um jardim nos acalma. Preencha este gramado com recortes de flores e borboletas para que ele se transforme em um jardim de paz.

CIDADEZINHA DO INTERIOR

Pode ser que você volta pra me ver
na minha cidadezinha do interior.
Pode ser que você esteja a me esperar
na tua cidade do interior.
ou pode ser que a vida
é apenas uma chance pra aprender
a dizer ADEUS
Tem dias que precisa coragem,
e outros dias precisa coração
pra ouvir de perto a voz da intuição
e não fazer bobagens.
(Nem planos de ação)

ATIVIDADE

“pode ser que você volta pra me ver"

Cole no balão uma palavra que represente um desejo pessoal que você pretende soltar para o universo.

RUA DOS BOBOS

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.))

Será que existe um lugar nesse mundo onde tudo é justo para todo mundo? Um lugar onde podemos crescer em paz e sermos quem nós realmente somos. Existe esse lugar?
Ouvi dizer que no outro lado do mundo, há muito tempo atrás, as pessoas meditavam. Com isso ficavam bem. Não existiam problemas. Ninguém tinha traumas! Nem ansiedade, nem tristeza.
Seria este nosso lugar? Será que ele ainda existe?

Se liga! Fica zen!

Não é um lugar. É algo dentro de nós.
ZEN é se conhecer melhor.

Muitas coisas na sociedade são ruins e precisam melhorar. Mas nossas boas intenções podem ser muito mais ruins se a gente não conhecer melhor a nós mesmos! Sem saber o real motivo pelo qual fazemos as coisas, podemos cometer enganos absurdos achando que estamos agindo pelo bem do próximo!

Se você não sabe nada sobre si mesmo
poderá ser enganado por alguém que também
não sabe nada sobre si mesmo.

FALA CAMPEÃO!

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.

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.

ATIVIDADE

“Quem sabe numa dessas eu encontre tudo aquilo que eu procuro no escuro"

Tudo começa dentro de você! Cole no escuro recortes de coisas que você gostaria de encontrar quando você fecha seus olhos.

Seria melhor se pudéssemos ter com quem conversar sobre tudo que quisermos. E sem medo!
Falar sobre os nossos sonhos, sobre nossos medos e até sobre outras coisas ruins que nós pensamos às vezes. Porque se a gente deixar de falar dessas coisas, com o tempo, elas ficam pesadas e doendo dentro da gente.

É a maior tristeza não ter com quem falar sobre nossas coisas! Fica um espaço vazio entre nosso mundo interior particular e o mundo do convívio com as pessoas no dia a dia. A gente vai se isolando. Por isso nunca deixe de falar o que você pensa e o que você sente para as pessoas que você ama.

Se não, elas não tem como saber do que você precisa! E desse modo parece que elas vão se afastando, mas não é verdade. Foi o medo que não deixou você falar com elas!

Temos que ter todo cuidado com isso porque outras pessoas más se aproveitam de quando estamos sentindo medo para mentir para gente!
E o que podemos fazer para que isso não aconteça? Sempre que você sentir vontade de falar algo, procure quem você gosta, e fale. Mesmo que seja algo que esteja te zangando muito. Você vai ver como tudo vai se resolver logo! Tem muita gente que te ama!

AMÁVEL MESTRE

Ela disse:" tome cuidado,
eu vou te perder.
Eu tenho medo do que você fala.
Eu vou te perder".

Era um amável mestre.
Um amigo distante.
Que abandona flores na porta.
Tente compreender
o que eu sinto agora.
Minha mente se
expandiu tanto!

ATIVIDADE

“Tente compreender o que eu sinto agora"

Boas conversas com quem gostamos nos trazem conforto e paz. Crie um diálogo amigável entre as personagens com palavras recortadas de revistas ou jornais.

PAPOS ALÉM

É estranho e bom te encontrar por aqui
a gente agradece antes de existir
Tudo é especial, transformar é um fenômeno natural

A vida é mudança! Fazer bagunça!
Quais sentimentos importam mais?

O que pensar de tudo?
O que sofrer por nada?
Afinal, fica só entre nós dois.
Esses papos além...

É pura ansiedade!
ENERGIA DE VERDADE
que vem do coração

então troco por um olhar teu
todas as palavras que podemos dizer

. Tem um gato embaixo da mesa?
. A menina tem uma flor na cabeça?
. Alguém está segurando um copo amarelo?
. Tem uma cerquinha que passa atrás da mesa?
. O menino está de pernas cruzadas?
. Quem está observando a imagem?
. Quem sou EU?

ATIVIDADE

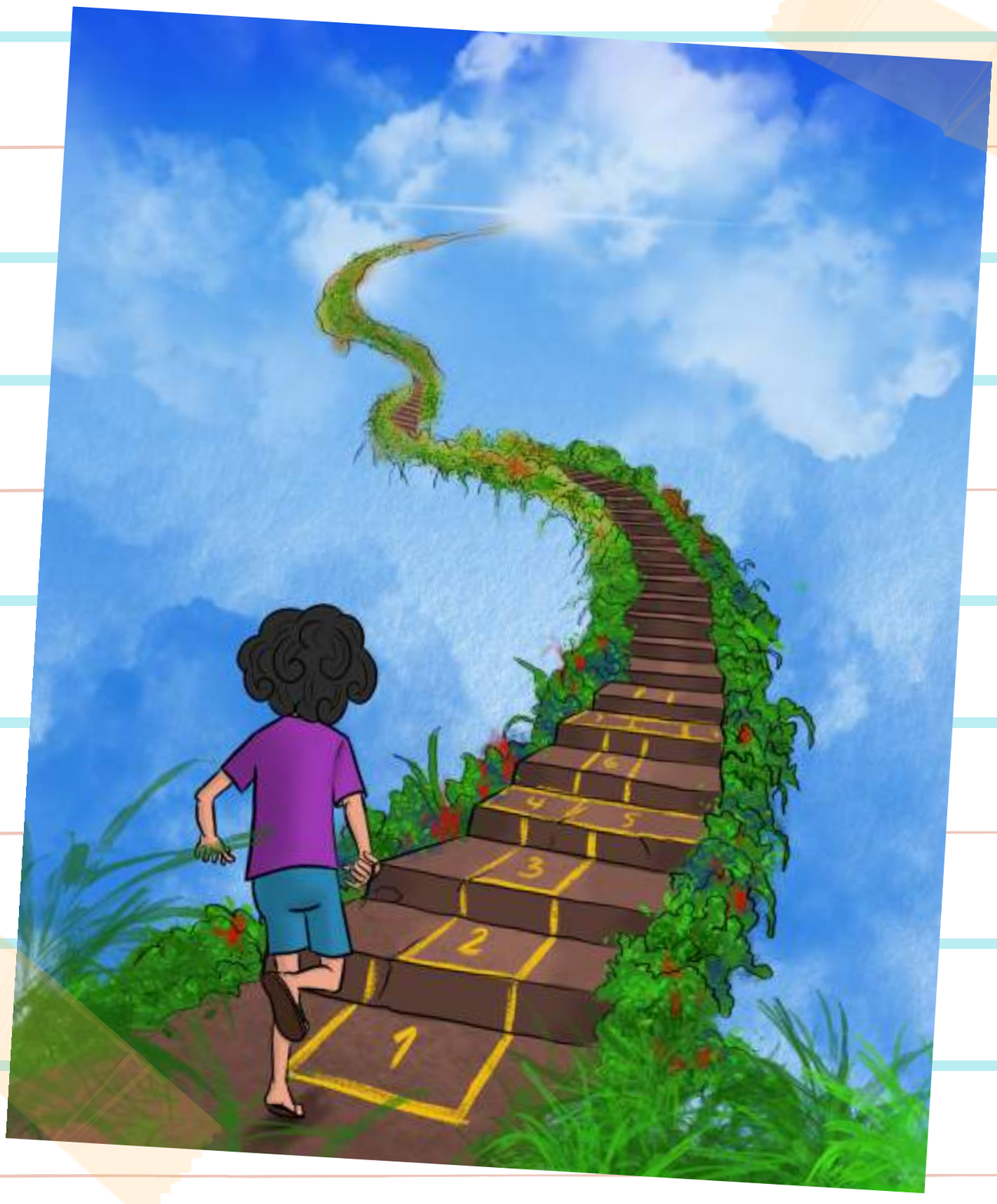
"É estranho e bom, te encontrar por aqui!"

Observe a imagem abaixo durante 15 segundos. Depois vire o livro de cabeça para baixo e tape a imagem com a mão. E tente responder as perguntas abaixo:

AMARELINHA

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 uma palavrinha engraçadinha

Significa “meditação”.
E existe há muitos e muitos anos!

Os professores do Zen não tinham regras.
Mas também não davam chance para bobagens!
Você levaria uma bronca se não ficasse em alerta.

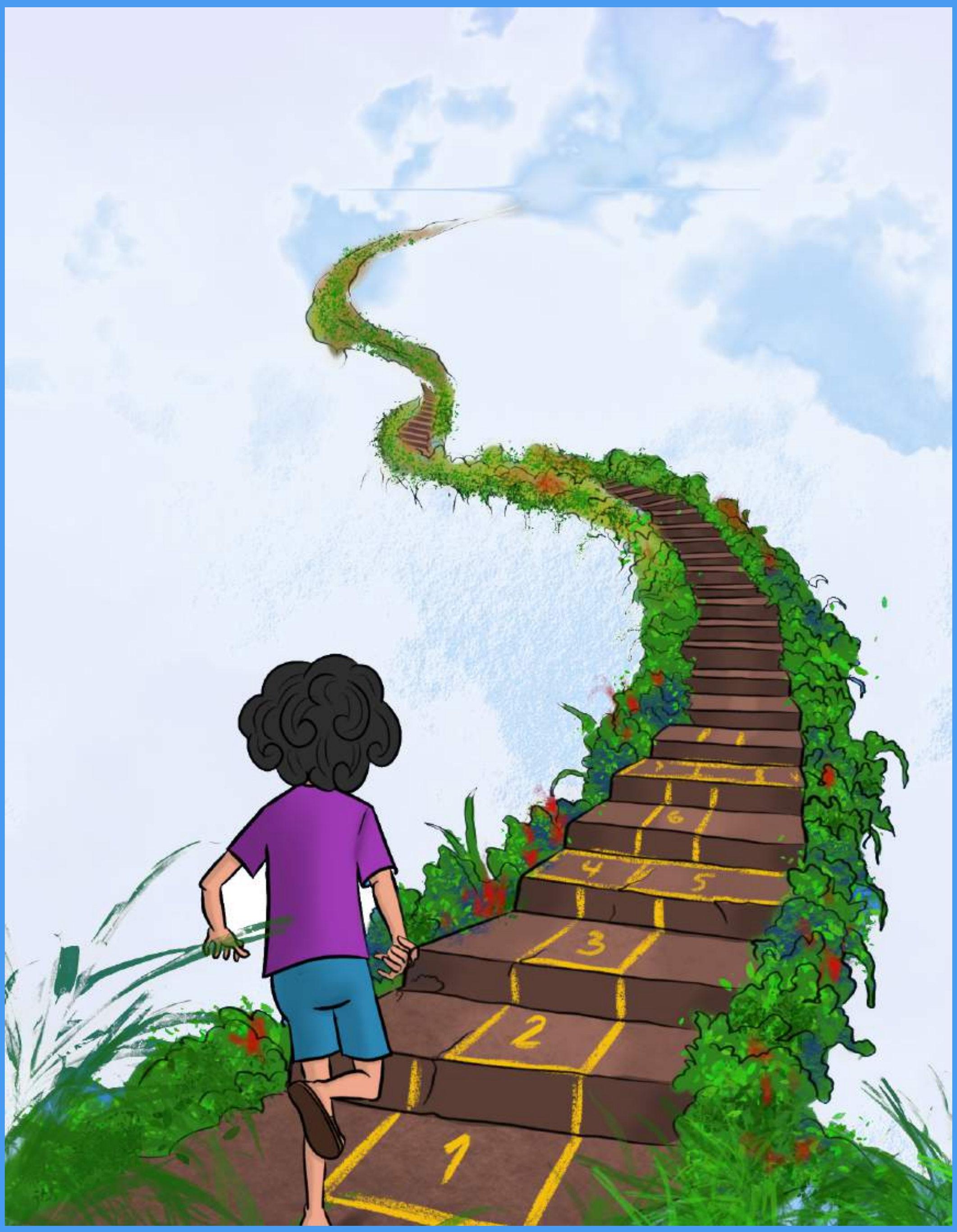
Respeito, atitude, consciência, autoconhecimento.
É isso!

Saber mais sobre meditação pode ser uma fonte de inspiração muito valiosa nos dias de hoje.

ATIVIDADE

“Vem pulando amarelinha numa escadaria”

A amarelinha da escadaria representa nossos desafios e conquistas. No espaço em branco, cole recortes, escreva ou desenhe coisas que você deseja conquistar em sua vida!



Conversar sobre essas coisas de Zen ajuda a entender nossas viagens interiores. Olhe para dentro de si mesmo.

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 os problemas que o rei tinha de verdade dentro do seu coração.

O vazio que a gente sente, a falta de sentido nas coisas, os amores não correspondidos, o medo de ficar doente, nossos defeitos, a raiva, ansiedade, tristeza, tédio... tudo isso o Zen ajuda a resolver!
A grande sacada da meditação é não deixar que os pensamentos nos dominem. *Não é "parar de pensar", pois isso seria o mesmo que o coração parar de bater!*

Meditação é apenas para entender que não somos o que pensamos. Somos 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 irá nos perturbar.

Já ouviu falar dos ninjas, samurais e dos velhos grandes sábios e heróis da honra e da justiça? O lance deles é a observação da mente. Isso é estar alerta.

Quando estamos alertas, somos mestres de nossa mente. Quando estamos à toa, nossa mente nos governa. Sem perceber, caímos no rio dos pensamentos que nos levam a pensar ideias tolas e acabamos agindo de forma errada.

MISTÉRIOS

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.

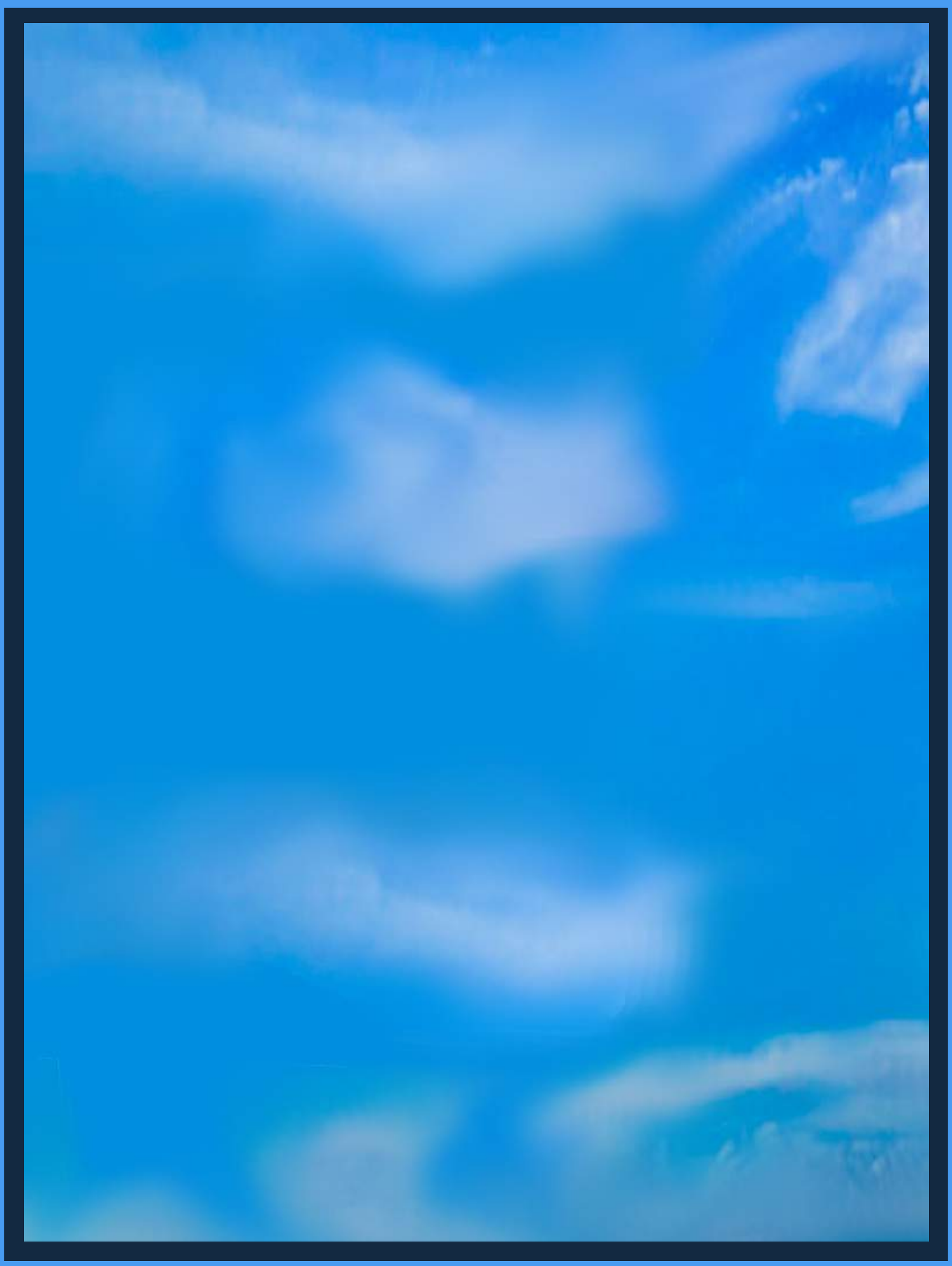
Um robô prega peças na gente
sempre com perfeição
Num mundo triste
que ele criou sem nosso coração.

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

ATIVIDADE

"No céu, só a poesia é lógica"

Os Mistérios da vida são coisas que acontecem em nossa jornada sem que possamos prever. Crie uma poesia ou verso com palavras e frases recortadas de revistas e jornais, que representem seus próprios mistérios pessoais.



Nunca aceite nenhum substituto artificial para te ajudar na busca de autoconhecimento.

Os pensamentos egoístas nos levam para baixo.
São mentirosos.

A meditação nos leva para cima.
É uma realidade.

Pensamentos ruins são um mapa falso do tesouro.
Um labirinto sem saída!

E meditação é uma jornada verdadeira
para seu Ser interior. isso sim é liberdade!

E porque meditar me faz bem?
É como tomar banho!
Tomamos banho e deixamos nosso corpo limpinho e saudável. Todos os dias.
E a mente toma banho?
Dá para deixar a mente limpinha e saudável todos os dias?
Sim! Com meditação.
Porque pensamentos demais vão se acumulando e gerando sentimentos nada saudáveis!

Os professores de Zen falam que temos que encontrar nossa *mente limpinha* em silêncio.
*P*orque se não esses pensamentos demais vão enganar a gente! Vamos sofrer por tanta coisa que pensamos, tentando entende-las, quando não passam de pura sujeira e barulho!

Zen é como aquele momento em que a gente ri de uma boa piada. Num segundo a gente entende tudo como uma brincadeira divertida. É um alívio!

O mundo melhor não depende de tantas ideias e tanta briga para ver qual é a ideia certa. Isso não tem fim e nunca vai deixar todo mundo feliz. Tente tomar seu banho mental diário e verá como o mundo fica melhor. Parece ser ao contrário! Essa é a piada divertida que a gente aprende e ri muito de felicidade!

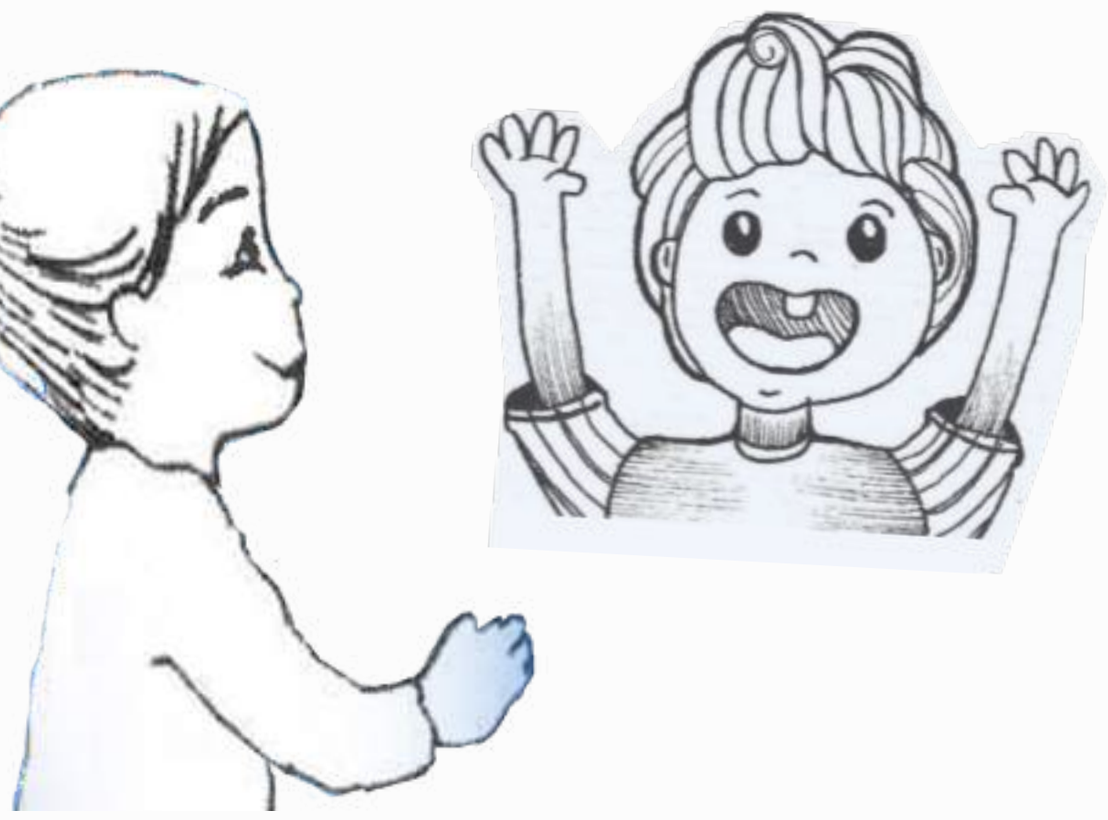
Só o amor é felicidade. E amar é uma arte que a gente aprende com meditação. Não deixe que sua tristeza ou raiva desvie sua atenção. Nem deixe que as coisas ruins que algumas pessoas falam se amontoem em seus pensamentos. Seu banho Zen diário vai mostrar como é mais fácil lidar com as pessoas e com você mesmo.

BRINCAR DE MEDITAÇÃO

Chame seus pais e amigos para brincar com você!

A primeira brincadeira é assim: você e a outra pessoa ficam de frente um para o outro, sentados ou de pé. Então vocês devem se olhar nos olhos um do outro com bastante concentração! Vocês podem sentir vontade de rir muito, mas mesmo assim, devem continuar focados nos olhos um do outro.

A segunda brincadeira é assim: continuem de frente um para o outro e continuem olhando-se fixamente nos olhos. Então um de vocês fica repetindo o nome do outro durante um minuto. Depois troca... O legal é que, quando seu amigo estiver falando seu nome, te olhando nos olhos, você vai sentir muitas coisas diferentes. A idéia é vocês falarem o que sentiram depois da brincadeira.

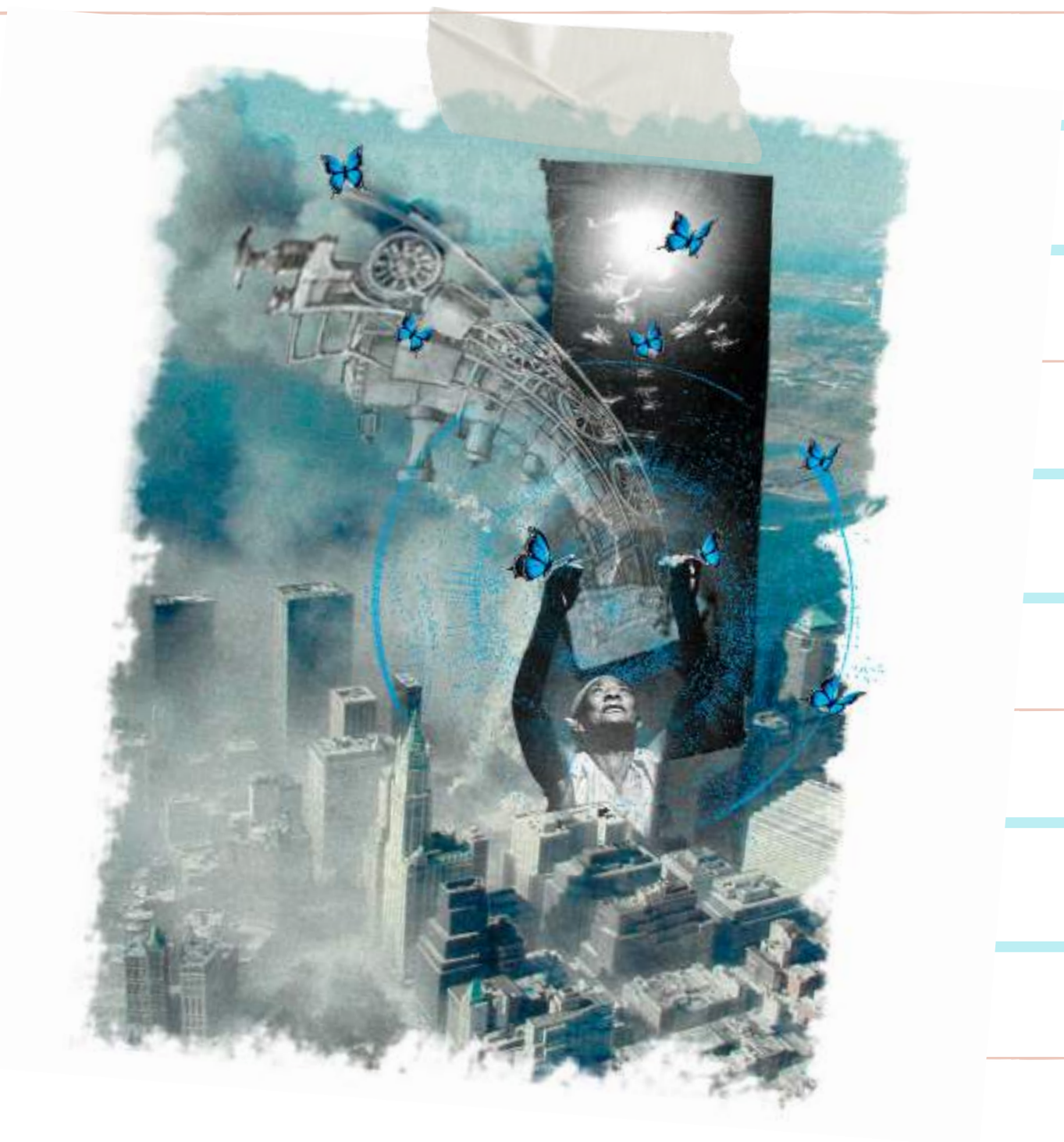


TREM FUMAÇA

Vovô já dizia:
Lá vem a Maria Fumaça levando graça
aqui pro interior!

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 vigem humana
e a tristeza mundana
(no interior de nós)



ATIVIDADE

"Queria entender a viagem humana”

Para você, que palavras podem representar ficar Zen? Escreva essas palavras ao redor do nosso amigo meditador:

Edição digital exclusiva
para o projeto Cultura Zen

Download gratuito

Esta obra foi realizada com recursos da Lei Complementar nº 195/2022, Lei Paulo Gustavo

REALIZAÇÃO: mantra cultural

FINANCIAMENTO: RIO cultura · Governo do Estado Rio Grande do Sul Secretaria da Cultura · Lei Paulo Gustavo · Ministério da Cultura · Governo Federal Brasil União e Reconstrução