

迷你恐惧症

A arte
milenar do
Zen
Cuzismo

cronofobia é
Angelo Dias
insta @cronofobico
twitter @_cronofobico

texto e arte feitos
em 10/2019

— feito com amor —
— não me processe —

O princípio
do Zen Cuzismo
é a constante
busca da felicidade
através da
comunicação ativa
e assertiva

穿

着设计师胡社光标志性的裤，他裸露着油亮的胸肌，走上了中国国际时装周的T台。他强劲的步伐与千篇一律的猫步形成了剧烈的反差，而这场T台首秀也让这位火遍全球，不少人都对他的年纪感到好奇。那是47岁的王德顺第一次登上T台走秀，他那身漂亮的身材在是羡煞旁人！

他以慢镜头般的动作缓缓出场，用哑剧的方式演一个人在暴风雪中努力前行。花白的长发飞扬在空中，眼睛眯成了一条缝，他顶风顽强迈出的每一步都在传递这样的信息：人的生命是短暂而脆弱的。然而，千万别被他的外表所迷惑，王德顺拥有上天赐予的倔强个性，在八十多年的人生历程中，他一步一步坚定地走过来，他人生的T台上没有捷径。

O pergaminho
do Zen Cuzismo
(ao lado)
foi encontrado
nas margens do
rio Amarelo,
na China.

记者：你一直都想开餐厅吗？

蒋璞：在参加完电视节目以后，我本来希望能跟别人一起工作一段时间，积累些经验，但后来还是决定开一家餐厅。我的想法是开一家酒吧餐厅，以一种更国际化的形式推介中餐，让巴西人知道中餐的丰富多彩，又限于常见的炒面和春卷。我希望提供一种不同寻常的体验。店面的选址也是考虑了这个街区的多元特性。

记者：你试过在餐厅推出你的家乡菜吗？

蒋璞：我刚开始确实尝试过做家乡菜，但考虑到口味，不得不做很多调整。比如，我必须得在酱油和辣椒也要尽量少放，直到最后彻底用彩椒替代。菜色也要做出调整。中国有一道菜叫“辣子鸡”，你要用很多辣椒找鸡肉吃，很有意思。但在这边，辣子鸡的盘中一定都是要让他吃的东西，如果我把辣椒都放上去，他们肯定觉得是要都吃掉的。还有一道菜是我的火锅，说为什么汤里还漂浮着那么多调

O único ensinamento
do Zen Cuzismo
é o da sinceridade
dos sentimentos
e da pureza
das palavras.
Quando possível,
diga o mantra.

王德顺认为，演员应该抗拒住自己用过的情
则地理解这种感情，并以最大的真实性将其
，为此，演员必须从自身真实的经历、苦难
寻找情感的素材。他对表演方式的执着让
，在1979年的一场演出中他竟在舞台上激
两次。

崩溃的边缘，王德顺直面了一名演员生存的深
精神健康，医生奉劝他放弃舞台表演，然而，
大夫的建议当回事。相反，他创作了哑剧《生
上表演生命从破壳而出到进入坟墓的过程。

后，王德顺意识到有必要给他的作品赋予
使他开始学习手语，与聋哑儿童一起开发
发展成为他艺术生涯中主要的表演形式。
用说话的表演艺术，常常被小丑和喜剧演

Quando deparado com
problemas ou provações,
repita comigo:

Vá Tomar
no Cu

蒋璞：由于桂林是一座滨江的城市，所以这里的菜肴大多以淡水鱼为主材。桂林的啤酒很有名，有一种传统的白酒叫三花酒，这两种配料也是桂林经常使用的。使用啤酒的名菜包括阳朔啤酒鱼和，主料均来自于漓江；而全国闻名的桂林腐乳中一种料就是三花酒。

记者：这两道菜是怎么做的呢？

蒋璞：其实很简单：啤酒和鱼，这就足够了。具体根据不同的地区有所区别，不同的地方加入的配料：有的会加入西红柿、小葱、姜……啤酒鸭的配料：生姜、大蒜、辣椒……事实上，就地取材是这两道菜的特点，我在这边也尝试做过，之后会把我的做法分享出来。

记者：桂林菜的口味是怎样的？以酸辣为主吗？

蒋璞：桂林临河，湿气较重，所以常用辣椒。酸味

Existem variações
previstas no sagrado
documento. Adicionar
o local (ex: no meio)
ou o tempo (ex: agora)
aumentam a eficiência do
mantra.

A felicidade gerada
é maior.

食材

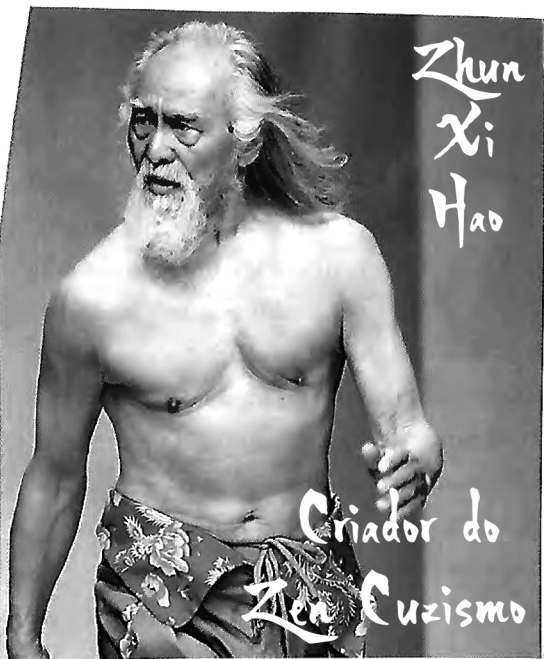
- 2只鸭腿, 去骨切块
- 150毫升啤酒
- 1/2杯细姜丝
- 2只辣椒, 去籽切段
- 1/2杯小葱, 切成2-3厘米长的段
- 2瓣蒜, 切丝
- 1个八角
- 4粒丁香
- 1/4杯酱油
- 适量盐
- 1汤匙糖

做法

- 锅内放油少许, 将鸭肉翻炒至金黄色;
- 投入大蒜、生姜、辣椒、八角和丁香, 再翻炒约三
- 加入啤酒和酱油, 大火烧开后, 改中小火焖到肉质

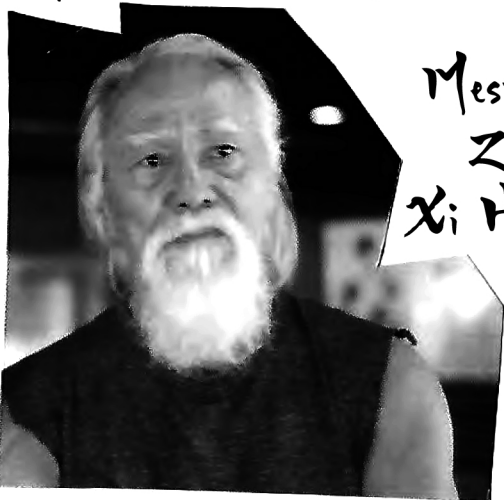
A medicina chinesa
comprova os efeitos.
O stress vai embora.
A insônia desaparece
As pessoas ruins
da vida simplesmente
se vão.

Tudo se resolve.



Leve esse mantra
perto de seu coração
e repita-o sempre.
A prática leva à
perfeição. Repita:
Vã tomar
no cu.

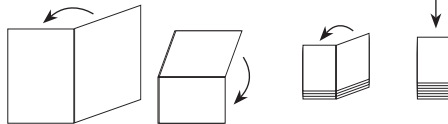
Longevidade, clareza, paz de espírito, sabedoria. Tudo isso com a prática diária do Zen Cuzismo'



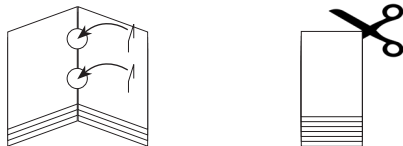
Mestre
Zen
Xi Hao

imprima o seu mini-cronofobia

imprima as próximas páginas em um papel sulfite A4, frente e verso, e dobre-o 3 vezes, até ficar com um livreto



Abra a última dobradura e grampeie na lombada do livreto, de fora para dentro. Corte as páginas que ficaram unidas



Aproveite seu livreto!

O princípio
do Zen Cuzismo
é a constante
busca da felicidade
através da
comunicação ativa
e assertiva



Leve esse mantra
perto de seu coração
e repita-o sempre.
A prática leva à
perfeição. Repita:
Vá tomar
no cu.

— feito com amor —
— não me processe —
cronofobia é
Angelo Dias
insta @cronofobico
twitter @-cronofobico
texto e arte feitos
em 10/2019

Existem variações
previstas no sagrado
documento. Adicionar
o local (ex: no meio)
ou o tempo (ex: agora)
aumentam a eficiência do
mantra.
A felicidade gerada
é maior.

蒋璞: 由于桂林是一座滨江的城市, 所以这里的菜肴大多以淡水鱼为主材。桂林的啤酒很有名, 有一种传统的白酒叫三花酒, 这两种配料也是桂林经常使用的。使用啤酒的名菜包括阳朔啤酒鱼和主料均来自于漓江; 而全国闻名的桂林腐乳中一料就是三花酒。

记者: 这两道菜是怎么做的呢?

蒋璞: 其实很简单: 啤酒和鱼, 这就足够了。具体根据不同的地区有所区别, 不同的地方加入的配料: 有的会加入西红柿、小葱、姜……啤酒鸭的配料: 生姜、大蒜、辣椒……事实上, 就地取材是这两道菜的特点, 我在这边也尝试做过, 之后会把我的做法分享出来。

记者: 桂林菜的口味是怎样的? 以酸辣为主吗?

蒋璞: 桂林临河, 湿气较重, 所以常用辣椒。酸味

O único ensinamento
do Zen Cuzismo
é o da sinceridade
dos sentimentos
e da pureza
das palavras.
Quando possível,
diga o mantra.

记者: 你一直都想开餐厅吗?

蒋璞: 在参加完电视节目以后, 我本来希望能跟谁一起工作一段时间, 积累些经验, 但后来还是决定开一家餐厅。我的想法是开一家酒吧餐厅, 以一种更自由的形式推介中餐, 让巴西人知道中餐的丰富多彩, 又限于常见的炒面和春卷。我希望提供一种不同寻常的体验。店面的选址也是考虑了这个街区的多元特性。

记者: 你试过在餐厅推出你的家乡菜吗?

蒋璞: 我刚开始确实尝试过做家乡菜, 但考虑到口味, 不得不做很多调整。比如, 我必须得在酱汁里加辣椒, 也要尽量少放, 直到最后彻底用彩椒替代。菜也要做出调整。中国有一道菜叫“辣子鸡”, 你要把鸡切成小块, 配上辣椒一起吃, 很有意思。但在这边, 辣子鸡的盘中一定都是要让他吃的东西, 如果我把辣椒放上去, 他们肯定觉得是要都吃掉的。还有一道菜叫我的火锅, 说为什么汤里还漂浮着那么多调料。

穿

着设计师胡社光标志性的裤，他裸露着油亮的胸肌，走上了中国国际时装周的T台。他强劲的步伐与千篇一律的苗步形成了剧烈的反差，而这场T台首秀也让这位火遍全球，不少人都对他的年纪感到好奇。那是38岁的王德顺第一次登上T台走秀，他那身漂亮的身材在是羡煞旁人！

他以慢镜头般的动作缓缓出场，用哑剧的方式演一个人在暴风雪中努力前行。花白的长发飞扬在空中，眼睛眯成了一条缝，他顶风顽强迈出的每一步都在传递这样的信息：人的生命是短暂而脆弱的，而，千万别被他的外表所迷惑，王德顺拥有上天赐予的倔强个性，在八十多年的人生历程中，他一步一步坚定地走过来，他人生的T台上没有捷径。

O pergaminho
do Zen Cuzismo
(ao lado)
foi encontrado
nas margens do
rio Amarelo,
na China.

A medicina chinesa
comprova os efeitos.
O stress vai embora.
A insônia desaparece
As pessoas ruins
da vida simplesmente
se vão.
Tudo se resolve.

- 食材
- 2只鸭腿，去骨切块
 - 150毫升啤酒
 - 1/2杯细姜丝
 - 2只辣椒，去籽切段
 - 1/2杯小葱，切成2-3厘米长的段
 - 2瓣蒜，切丝
 - 1个八角
 - 4粒丁香
 - 1/4杯酱油
 - 适量盐
 - 1汤匙糖
- 做法
- 锅内放油少许，将鸭肉翻炒至金黄色；
 - 投入大蒜、生姜、辣椒、八角和丁香，再翻炒约三
 - 加入啤酒和酱油，大火烧开后，改中小火焖到肉质

Longevidade, clareza, paz de
espírito, sabedoria. Tudo isso com
a prática diária do Zen Cuzismo'



Mestre
Zun
Xi Hao

Quando deparado com
problemas ou provações,
repita comigo:
Vá Tomar
no Cu

迷你恐惧症

A arte
milénar do
Zen
Cuzismo

王德顺以幽默、诙谐、以及反叛性自己用巴蜀方言来表演，演员必须从自身真实的经历、苦难中寻找情感的素材。他对表演方式的执着让，在1979年的一场演出中他竟在舞台上激多次。崩溃的边缘，王德顺直面了一名演员生存的深渊，王德顺意识到有必要给他的作品赋予使他开始学习手语，与聋哑儿童一起开发发展成为他艺术生涯中主要的表演形式。用说出的表演艺术，常常被小丑和喜剧演员表演生命从破壳而出到进入坟墓的过程。