

---

# Um Guia Simples para Começar a Meditar



Baseado no Zazen de Dōgen  
Tradição Soto Zen



[@omesmofogo](#)



O **Mesmo Fogo** é um projeto que aproxima mestres de culturas diferentes para revelar algo essencial: a mesma chama humana atravessando o tempo.

Em nossos **episódios**, colocamos lado a lado tradições distantes para mostrar que, apesar das formas diferentes, há um mesmo núcleo de experiência.

Neste guia, partimos de um mestre específico: **Dōgen**.

Se você assistiu ao episódio sobre ele, este material é uma continuação prática.

Se ainda não assistiu, aqui está o essencial: para **Dōgen**, sentar já é despertar.

Não há técnica secreta.  
Não há promessa extraordinária.

Há apenas prática.



# Dōgen e o Zazen

**Dōgen** foi o mestre que consolidou a tradição **Soto Zen** no Japão no século XIII.

Após estudar na **China**, retornou ao **Japão** com uma compreensão direta e radical:

A **prática** não é um caminho para a iluminação.

A prática é a **própria iluminação**.

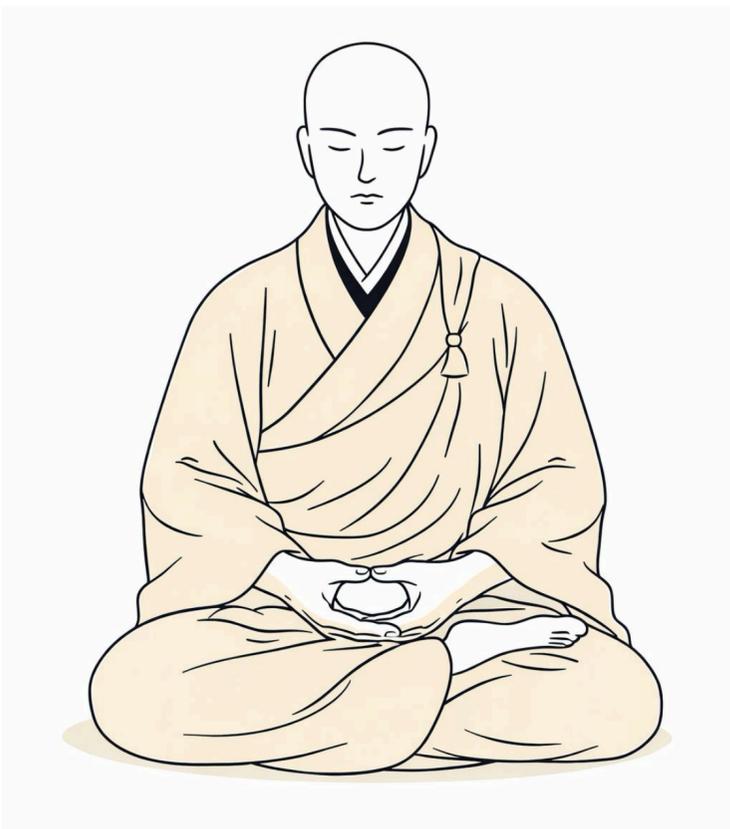
Ele chamou isso de **shikantaza** — “apenas sentar”.

Sem objetivo espiritual.

Sem expectativa de recompensa.

Sem buscar experiências especiais.

Neste guia, seguimos exatamente essa orientação.



@omesmofogo

# Por Que Sentar?



No **mundo atual**, estamos constantemente reagindo.

**Pensando.**  
**Planejando.**  
**Comparando.**  
**Fugindo.**

Sentar interrompe esse movimento.

Não para melhorar você.  
Não para transformá-lo em outra pessoa.

Mas para permitir que você esteja inteiro por alguns minutos.

**Sem fugir.**  
**Sem se ajustar.**  
**Sem performance espiritual.**

**Apenas presença.**



@omesmofogo

# A Base do Corpo



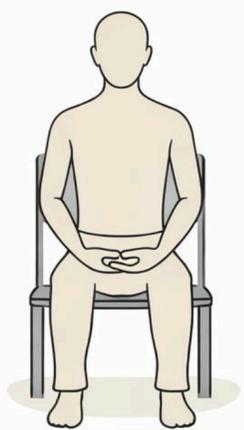
Lótus Completa



Meia-lótus



Seiza (Ajoelhado)



Cadeira

O **zazen** começa pelo corpo.

Você pode sentar:

**Lótus completa**

**Meia-lótus**

**Pernas cruzadas simples**

**Seiza** (ajoelhado)

Ou em uma **cadeira**

O mais importante não é a forma perfeita.

É **estabilidade**.

O **quadril** deve estar levemente mais alto que os **joelhos**.

Isso permite que a coluna encontre seu **eixo natural**.

Um **corpo estável** favorece uma **mente estável**.



@omesmofogo

# Alinhamento



A **postura** não é rígida, mas é **precisa**.

**Coluna ereta**, sem endurecer. Topo da **cabeça apontando suavemente para o alto**.

**Queixo** levemente **recolhido**. **Ombros soltos**.

**Peito aberto** naturalmente.

Não é postura militar.

É dignidade relaxada.

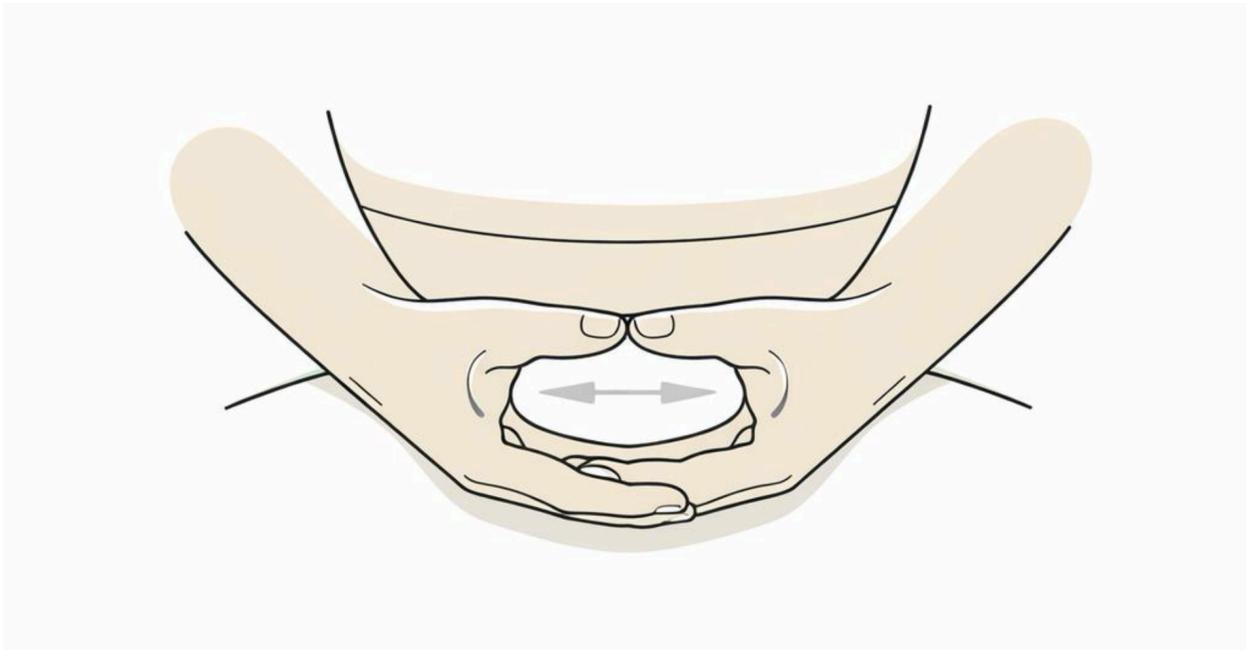
Quando o **corpo** se **organiza**, a respiração se organiza.

Quando a **respiração** se organiza, **a mente começa a clarear**.



@omesmofogo

# As Mãos



As **mãos** formam o chamado **mudra cósmico**.

**Mão esquerda** repousa sobre a direita.

**Polegares** se tocam levemente, formando um oval.

As **mãos** ficam apoiadas abaixo do **umbigo**.

Esse **gesto simples** revela o estado da mente.

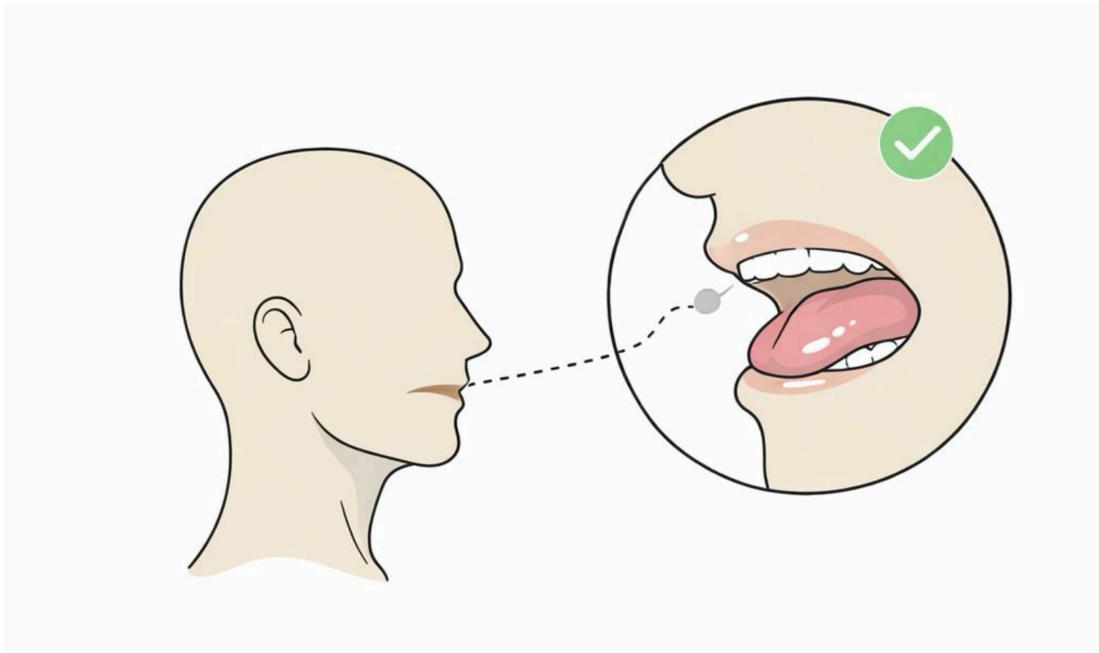
Se os **polegares** caem, pode haver dispersão.

Se **pressionam demais**, pode haver tensão.

O **equilíbrio** do gesto **sustenta** o **equilíbrio** interno.



# Boca, Língua e Olhar



**Pequenos ajustes** fazem grande diferença.

**Língua** encostada suavemente no céu da boca.

**Dentes** apenas tocando.

**Mandíbula** relaxada.

**Lábios** fechados sem tensão.

Os **olhos** permanecem semicerrados.

Nem totalmente fechados.

Nem totalmente abertos.

O olhar repousa suavemente à frente, sem fixar nada.

Isso mantém o **corpo desperto** e a **mente clara**.



@omesmofogo

# Respiração



**Respire** pelo nariz.

Naturalmente.

**Não** controle.

Não **force**.

Apenas perceba o ar entrando e saindo.

Se precisar de apoio, conte **mentalmente** de 1 a 10 a cada expiração e recomece.

Se perder a contagem, apenas volte.

**Sem julgamento.**



@omesmofogo

# Pensamentos

## **Pensamentos surgirão.**

Talvez **muitos**.

Isso não significa que você está falhando.

Significa que você está consciente.

Quando surgirem:

**Não lute.**

**Não siga.**

**Não analise.**

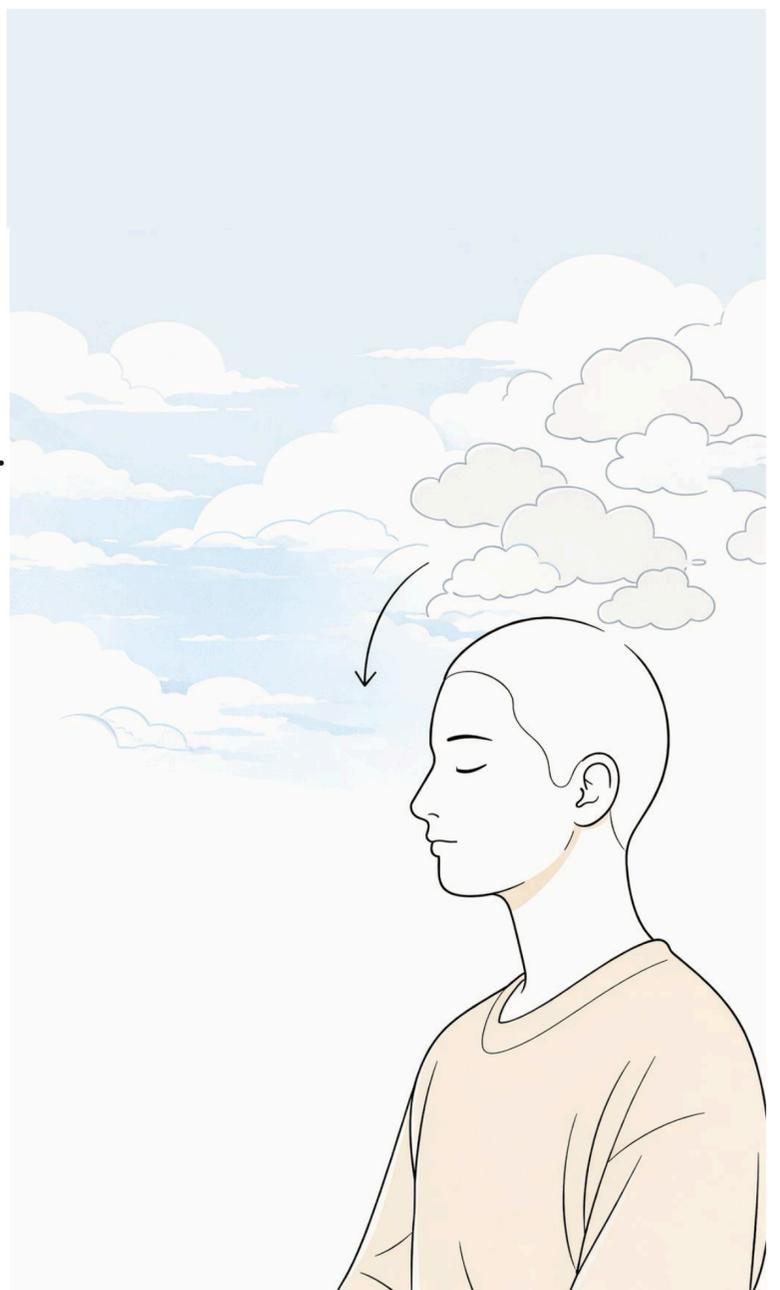
**Não tente expulsar.**

Perceba.

E volte.

Pensamentos são como nuvens.

**Você é o céu.**



@omesmofogo

# Obstáculos Reais

**Pode** aparecer:

Sono.  
Ansiedade.  
Impaciência.  
Tédio.  
Dúvida.

**Dōgen não prometia conforto.**

Ele **ensinava prática.**

**Se parecer difícil, você está praticando.**



# Um Ritual Simples

**Dia 1** – 5 minutos

**Dia 2** – 5 minutos observando a respiração

**Dia 3** – 7 minutos

**Dia 4** – 7 minutos oferecendo o momento a todos os seres

**Dia 5** – 10 minutos

**Dia 6** – 1 minuto de silêncio antes de se levantar

**Dia 7** – Sente sem expectativa

Nada extraordinário.

**Apenas constância.**



@omesmofogo

# O Fogo

O **fogo** não pertence ao budismo.

O **fogo** não pertence ao zen.

O **fogo** não pertence a Dōgen.

Ele aparece quando você para.

Ele se revela quando você senta.

O **zazen** é apenas a **porta**.

**A chama é sua.**

## Continue a Jornada

Se este guia fez sentido para você,  
assista ao episódio sobre Dōgen  
no O Mesmo Fogo.

Acompanhe também:

[Youtube](#)

[Spotify](#)

[Instagram](#)

Culturas diferentes.  
Mestres distantes.  
A mesma chama humana.



[@omesmofogo](#)