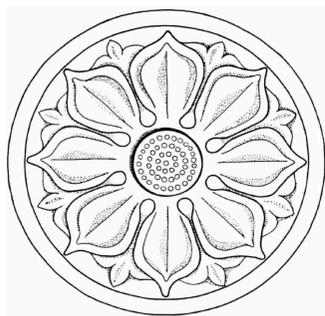


t o g e k k ō ~ j i  
兔月光寺



Carta da Lua  
agosto | 2024



Nuvens brancas e bambus verdes, apoiados um no outro  
Diante dos meus olhos, esta cena mágica transforma-se  
Fechando o meu portão de arbustos, a minha felicidade transborda.

Xinggang



L u a d e A g o s t o

Lua Nova 4  
Quarto Crescente 12  
Lua Cheia 19  
Quarto Minguante 26  
Apogeu 9  
Perigeu 21



L u a r d e D ō g e n

Sinto-me como se o meu coração estivesse nas nuvens



## Z A Z E N

Zazen da Alva

todos os dias 7h15/7h45

Zazen dos Menires

todos os dias 13h45/14h05

Zazen ao Luar

todas as noites 22h/22h30

Zazen do Entardecer (Alvalade)

quartas feiras 18h45/19h45

Zazen Botânico (Jardim Botânico)

quintas feiras 18h30/19h10

Zazen das Matriarcas 29 agosto 6h30/7h30

Zazen da Lua Nova 3 agosto 22h/23h05

Zazen da Lua Cheia 18 agosto 22h/23h05

Zazen da Liberdade 9 agosto 22h/22h30



## A N C E S T R A L I D A D E

**Sundarī Nandā** é uma das Ancestrais que inspiram a Prática da Sangha do Luar, enquanto alguém que guardou e transmitiu o Caminho do Despertar Juntas.

Sundarī Nandā, conhecida pela sua notável beleza, era meia-irmã de Siddhartha Gautama, o Buddha. Ao crescer no palácio real de Kapilavastu, viveu uma vida de luxo e estava profundamente apegada à sua aparência física.

Após a iluminação do Buddha, muitos dos seus familiares, incluindo Sundarī Nandā, decidiram juntar-se à comunidade monástica. No entanto, Sundarī Nandā estava relutante, e lutava com o seu apego à sua beleza e aos confortos da vida no palácio. Apesar das suas reservas, deu o passo de se tornar monja por respeito ao seu irmão.

Na comunidade monástica, a preocupação de Sundarī Nandā com a sua aparência persistia. Buddha, entendendo a sua luta, decidiu ajudá-la a superar esse apego. Buddha apareceu diante dela e criou uma visão de uma mulher bonita que gradualmente envelhecia, enrugava e morria. Esta poderosa visão ilustrou claramente a impermanência e a natureza efémera da beleza física.

Esta experiência profunda impactou profundamente Sundarī Nandā, levando-a a realizar a verdadeira natureza da beleza e da impermanência. Inspirada pelos ensinamentos de Buddha, dedicou-se a uma prática meditativa rigorosa, focando-se no desenvolvimento de estados profundos de concentração conhecidos como jhana. Através da sua prática diligente, Sundarī Nandā alcançou a maestria das jhanas, progredindo através dos vários níveis de absorção meditativa.

Sundarī Nandā transcendeu todos os apegos mundanos, incluindo a sua vaidade, e realizou a verdade última do Dharma.





# L u a r   d e   C a e i r o

O sol-posto demora-se nas nuvens que ficam



sentamos

juntas

repousamos

aqui ~ Av. Estados Unidos da América, Alvalade, Lisboa

aqui ~ Jardim Botânico, Rua da Escola Politécnica, Lisboa

aqui ~ [insight timer](#)

s e m p r e

A Q U I

<https://togekkoji.org> \* <https://t.me/togekkoji>