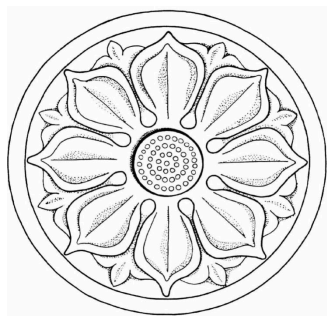


Amo olhar esta paisagem cristalina

Xingche

t o g e k k ō ~ j i

兔月光寺



Carta da Lua  
setembro | 2024



L u a d e S e t e m b r o

Lua Nova 3  
Quarto Crescente 11  
Lua Cheia 18  
Quarto Minguante 24  
Apogeu 5  
Perigeu 18  
Equinócio do Outono 22



L u a r d e D ō g e n

Na minha cabana de palha,  
seja acordado ou a dormir,  
digo:

Vou ajudar os outros  
a atravessar antes de mim.





## 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 27 setembro 6h30/7h30

### Zazen da Lua Nova 2 setembro 22h/23h05

### Zazen da Lua Cheia 17 setembro 22h/23h05

### Zazen da Liberdade 5 setembro 22h/22h30

Z A Z E N K A I da Luz da Água  
contemplar o retornar ao centro da Espiral  
21 setembro 6h~14h Alto da Vigia, Colares

### F U S A T S U

dESperTAR para o que se fAZ  
28 setembro 9h~12h Alvalade

### Roda de Leitura~Contemplação

quarta feira | 25 setembro | 20h/21h30

A Esposa de Buddha

O Caminho do Despertar Juntas



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

**Qiyuan Xinggang 祇園行剛禪師 (1597-1654)** é uma das Ancestrais que inspiram a Prática da Sangha do Luar, enquanto alguém que guardou e transmitiu o Caminho do Despertar Juntas.

A Mestre Chan Qiyuan Xinggang é uma das herdeiras do Dharma da Escola Chan Linji do Budismo Chinês. O seu nome, Qiyuan, foi escolhido a partir do título do Bosque de Jeta, o Parque de Anathapindika, onde o Buddha Śākyamuni deu a maioria dos seus ensinamentos. Qiyuan possuía uma natureza simples e direta e, desde muito jovem, tinha a inclinação para recitar o nome de Buddha e para fazer prostrações de manhã e à noite. Aos 18 anos, foi prometida a um jovem estudioso, que faleceu pouco tempo depois. No entanto, ela cumpriu o seu dever filial, cuidando dos seus sogros. Um dia, ela caiu repentinamente num estado de desespero ao

refletir sobre a vacuidade desta vida passageira, sem encontrar uma saída. Dia e noite, ela ajoelhava-se diante de uma imagem ou estátua de Buddha e fazia o voto de despertar para o Caminho antes do fim da sua vida.

Após a morte dos seus pais, decidiu deixar a vida familiar e doou as suas propriedades, roupas e jóias. Um ano depois, quando tinha 35 anos, foi ter com o Mestre Linji Miyun Yuanwu para receber os preceitos monásticos completos. Após receber orientação dos dois mestres Chan Linji mais proeminentes da época, o Mestre Miyun Yuanwu e depois o Mestre Shiche Tongsheng, a Mestre Qiyuan voltou ao seu lugar solitário para continuar a sua prática de meditação (Yikui).

A meditação Chan (Zen no Japão) desempenhou um papel significativo na prática da Mestre Qiyuan. O Mestre Shiche Tongsheng instruiu-a a usar o huatou, o tema de meditação: «Qual é o teu rosto original antes de os teus pais te darem à luz?» (em chinês: 參父母未生前本來面目). No entanto, ela teve dificuldades em progredir. Quando, passado um ano, voltou para receber mais orientação, o Mestre Shiche Tongsheng disse-lhe que, se não realizasse o grande despertar após aquela visita, não deveria procurar o Mestre novamente.

Qiyuan voltou a investigar o huatou com mais vigor e chorou diante de Buddha pela sua ignorância. Um dia, experimentou um estado mental intenso e, devido à sua ânsia, vomitou três tigelas de sangue, mas não cessou a sua busca. Com mais orientação do Mestre Shiche Tongsheng, jurou que não pararia de praticar até ter penetrado na prática e realizado o Caminho. Mais tarde, durante a sua meditação, caiu-lhe a ficha do huatou e escreveu um verso:



*«Antes de os meus pais me darem à luz, a minha natureza era vazia, profunda, clara, serena e completa. Originalmente, não lhe falta nada; à medida que as nuvens se dispersam, o céu azul revela-se.»*

Numa tarde, sentiu que o seu corpo e mente se desintegraram de súbito, sem que nenhuma perceção sensorial surgisse através do contacto com os seis sentidos. Voltou ao Mestre Shiche Tongsheng, que testou e certificou o seu avanço espiritual. Qiyuan disse, então, este verso:

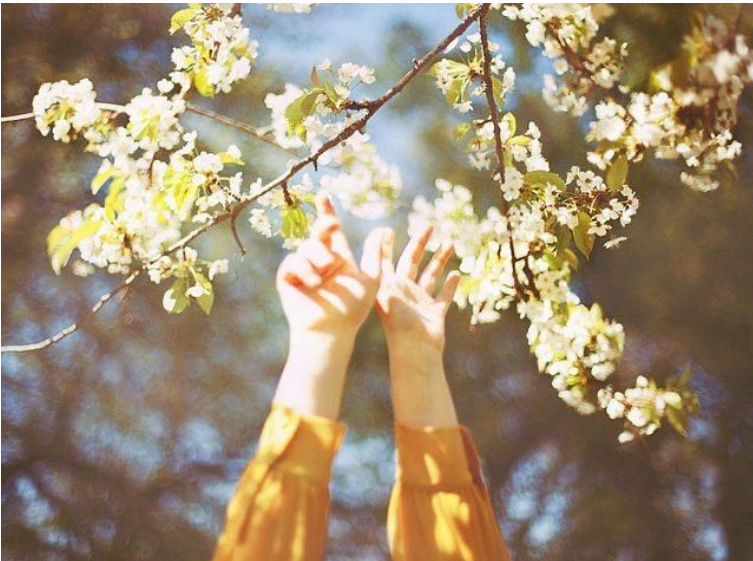
*«A natureza original é completa e luminosa em todos os grandes milhares de mundos. A verdadeira realidade manifesta-se através de miríades de condições sem obstruções. A natureza essencial revelada em cada fenómeno individual pode irradiar pelo céu e pela terra, iluminando para além da existência impermanente.»* (Yikui)



## L u a r   d e   C a e i r o

As bolas de sabão que esta criança  
Se entretém a largar de uma palhinha

São como a brisa que passa e mal toca nas flores  
E que só sabemos que passa  
Porque qualquer coisa se aligeira em nós  
E aceita tudo mais nitidamente.



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