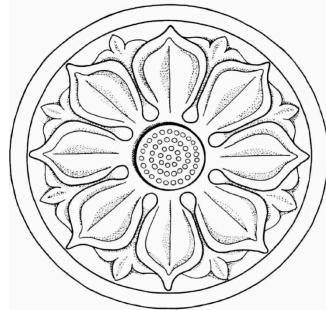


t o g e k k ō ~ j i  
兔月光寺



Carta da Lua  
maio | 2025



Uma lua brilhante, uma brisa límpida  
não posso mantê-las  
sentindo-me ampla e tranquila  
deixo-as ir para este ou oeste.

Lianghai



## L u a   d e   M a i o

Lua Nova 27  
Quarto Crescente 4  
Lua Cheia 12 (Vesak)  
Quarto Minguante 20  
Apogeu 11  
Perigeu 26



## L u a r   d e   D ō g e n

Por isso,  
os passos para a frente e os passos para trás  
dentro da caverna do demónio na montanha negra  
nada são além da jóia única brilhante\*.

\* 一顆明珠 [ikka myōju] metáfora que exprime a Talidade,  
a Realidade-tal-como-É vivida plenamente.



## Z A Z E N

Zazen da Alva todas as manhãs 7h15/7h45

Zazen dos Menires todas as tardes 13h45/14h05

Zazen ao Luar todas as noites 22h/22h30

Zazen da Grande Perfeição da Sabedoria  
Além da Sabedoria segundas feiras 7h/8h

Zazen do Entardecer (Alvalade, Lisboa)  
quartas feiras 18h45/19h45

Zazen Botânico (São Mamede, Lisboa)  
quintas feiras 18h30/19h10

Zazen das Matriarcas 22 maio 6h30/7h30

Zazen da Lua Nova 26 maio 22h/23h05

Zazen da Lua Cheia 11 maio 22h/23h05

Zazen da Liberdade 11 maio 22h/22h30

## F U S A T S U

dESperTAR para o que se FAZ  
24 maio 9h~12h Alvalade

22 Semanas ao Luar  
segundas feiras 22h30/23h

## Roda de Leitura~Contemplação

quartas feiras | 7 e 21 maio | 20h/21h30

A Esposa de Buddha

O Caminho do Despertar Juntas

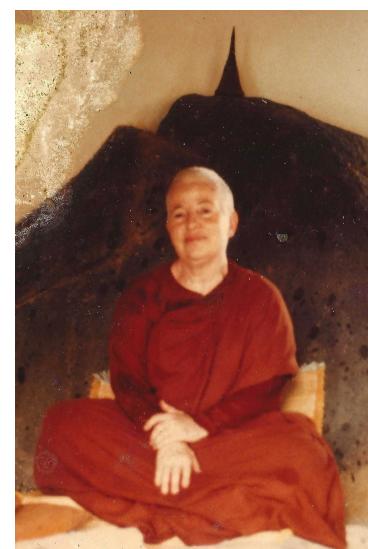


## A N C E S T R A L I D A D E

**Ayya Khema (1923-1997)** é uma das Ancestrais que inspiram a Prática da Sangha do Luar, enquanto alguém que guardou e transmitiu o Caminho do Despertar Juntas.

Ayya Khema era judia alemã e monja budista Theravāda. Tinha 10 anos quando Hitler chegou ao poder e foi enviada no último transporte de crianças judias para fora da Alemanha. Quando tinha 15 anos, foi para a Escócia, onde tinha família, e, em 1941, viajou num cargueiro japonês da Escócia para Xangai, terra onde os seus pais se tinham refugiado. Viveu em Xangai durante a guerra, até os japoneses aprisionarem todos os ocidentais num campo de concentração. Seu pai morreu durante esse período. Foi libertada pelos americanos em 1945 e foi para os Estados Unidos.

Quando foi viver para a Austrália, os vizinhos perguntaram-lhe se gostaria de escutar uma fala de um monge budista. Ela aceitou o convite e sentiu-se em casa. E começou a praticar a meditação budista. O monge era o Venerável Khantipalo, e Khema passou a participar nos seus retiros. Teve um centro de retiros, que dirigiu durante vários anos, numa ilha do Sri Lanka, até que a guerra civil que lá existia tornou tudo demasiado difícil. Regressou à Alemanha, onde fundou um centro de retiros e um mosteiro.



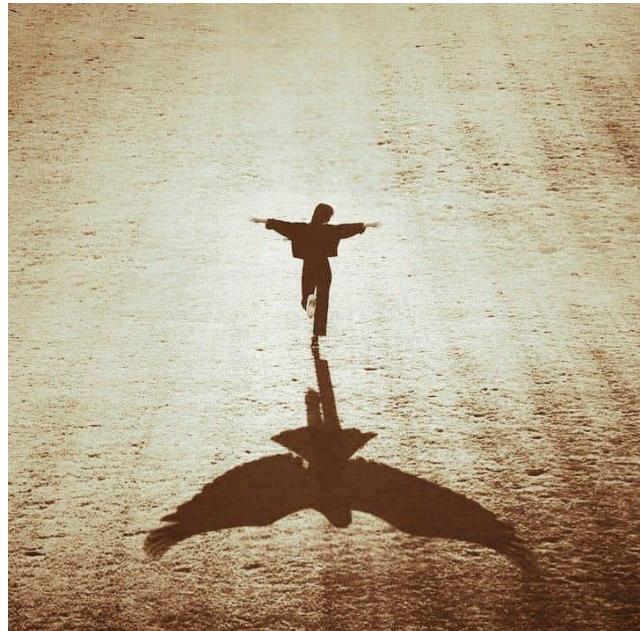
*“O passado é uma memória. O futuro é uma fantasia.  
Presta atenção ao que está a acontecer aqui e agora.”*

<https://www.lionsroar.com/buddhist-nun-ayya-khema-was-a-force-of-nature-and-of-unconditional-love/>



# L u a r   d e   C a e i r o

Eu não tenho filosofia: tenho sentidos...



sentamos

juntas

repousamos

aqui ~ Av. Estados Unidos da América, 1700-178 Lisboa

aqui ~ Rua da Escola Politécnica 54, 1250-102 Lisboa

aqui ~ [insight timer](#)

s e m p r e

A Q U I

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