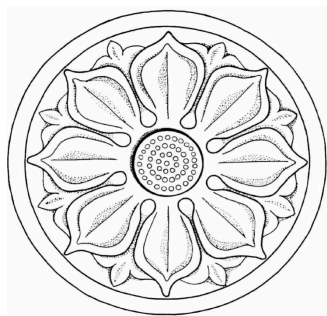


t o g e k k ō ~ j i
兔 月 光 寺



Carta da Lua
julho|2025



Cada ato de gentileza
é um ponto neste manto quente
que agora me cobre
enquanto durmo.

Sumana



L u a d e J u l h o

Lua Nova 24
Quarto Crescente 2
Lua Cheia 10
Quarto Minguante 18
Apogeu 5
Perigeu 20



L u a r d e D ō g e n

Oferecemos flores que florescem
nas montanhas distantes ao Tathāgata



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 Botânico (São Mamede, Lisboa)

terças feiras 18h30/19h10

Zazen das Matriarcas 20 julho 6h30/7h30

Zazen da Lua Nova 23 julho 22h/23h05

Zazen da Lua Cheia 9 julho 22h/23h05

Zazen da Liberdade 5 julho 22h/22h30

F U S A T S U

dESperTAR para o que se fAZ
10 julho 7h/8h

22 Semanas ao Luar
segundas feiras 22h30/23h



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

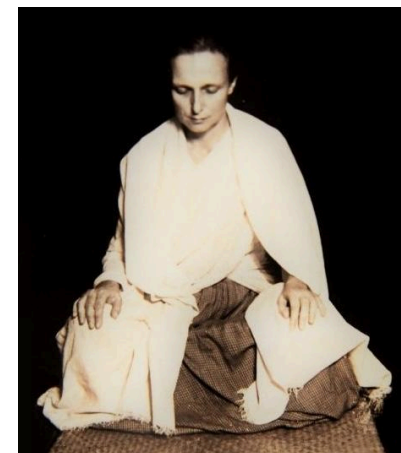
Freda Bedi (1911-1977) é uma das Ancestrais que inspiram a Prática da Sangha do Luar, enquanto alguém que guardou e transmitiu o Caminho do Despertar Juntas.

Freda Bedi (Gelongma Karma Kechog Palmo) foi uma mulher notável cuja vida multifacetada a levou de ser uma ativista social e nacionalista indiana a uma pioneira fundamental na transmissão do Budismo Tibetano para o Ocidente.

Educada em Oxford, Freda mudou-se, em 1934, para a Índia ao lado de Baba Pyare Lal Bedi, um descendente direto do fundador do Sikhismo, e dedicou-se ativamente ao movimento de independência indiano, liderado por Gandhi. Tendo sido pessoalmente escolhida por Gandhi como uma satyāgrahī, Freda foi a primeira mulher britânica a ser presa por insurreição na Índia, tornando-se uma heroína no país.

A sua profunda busca espiritual levou-a a explorar diversas tradições ao longo da vida. Em 1952, durante uma missão da UNESCO na Birmânia, Freda teve o seu primeiro contacto com o Budismo.

Em 1959, o primeiro-ministro indiano Nehru pediu-lhe apoio no acolhimento dos refugiados tibetanos que chegavam à Índia. Foi neste contexto que Freda reconheceu o potencial dos jovens tulkus (mestres reencarnados) para levar o Budismo ao Ocidente. Em 1960, fundou a Young Lamas Home School, em Dalhousie, onde ensinou a língua inglesa e a cultura ocidental a lamas como Lama Zopa Rinpoche e Chögyam Trungpa Rinpoche, preparando-os para o seu futuro papel.



Freda foi uma forte defensora da Igualdade de Género e da Voz das Mulheres. Estabeleceu o primeiro mosteiro para monjas no exílio e,

encorajada pelo 16º Karmapa, tornou-se a primeira mulher de qualquer nacionalidade a ser totalmente ordenada como monja budista tibetana (gelongma), abrindo caminho para muitas outras. A sua devoção ao 16º Karmapa era absoluta, e ela desempenhou um papel crucial em persuadi-lo a fazer as suas primeiras digressões pela Europa e pela América, atuando como sua intermediária. A sua proficiência linguística também a tornou numa das primeiras tradutoras de textos tibetanos.

Apesar de uma vida pessoal complexa e de saúde frágil, Freda Bedi trabalhou incansavelmente para aliviar o sofrimento e promover um mundo melhor. Com uma dedicação notável e uma influência imensurável, Freda foi fundamental na transmissão do Budismo ao Ocidente.



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



L u a r d e C a e i r o

Uma flor acaso tem beleza?

Tem beleza acaso um fruto?

Não: têm cor e forma

E existência apenas.

