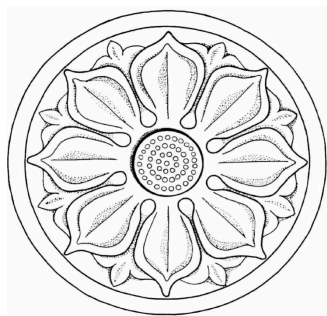


t o g e k k ō ~ j i  
兔 月 光 寺



Carta da Lua  
setembro|2025



na lua crescente  
o silêncio  
entra no coração

Chiyo-ni



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

Lua Nova 21  
Quarto Crescente 29  
Lua Cheia 7  
Quarto Minguante 14  
Apogeu 26  
Perigeu 10  
Equinócio do Outono 22



L u a r d e D ō g e n

Embora não possa ser explicada por palavras,  
é pacífica e serena.



## 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 16 setembro 6h30/7h30

Zazen da Lua Nova 20 setembro 22h/23h05

Zazen da Lua Cheia 6 setembro 22h/23h05

Zazen da Liberdade 26 setembro 22h/22h30

## F U S A T S U

7 e 21 setembro 7h/8h

## S E S S H I N

19 e 23 setembro ~ São Domingos, Santiago do Cacém

## Roda de Leitura~Contemplação

quartas feiras |3 e 17 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

**Joanna Macy (1929~2025)** é uma das Ancestrais que inspiram a Prática da Sangha do Luar, enquanto alguém que guardou e transmitiu o Caminho do Despertar Juntas.

Joanna iniciou a sua imersão no Buddha Dharma em 1965. Foi na Índia, enquanto assistia Freda Bedi, no apoio aos refugiados budistas tibetanos, que Joanna sentiu um profundo «prazer selvagem» na companhia destes praticantes tibetanos. Entre eles, um jovem tulku e discípulo do mestre Drukpa Kagyu Khamtrul Rinpoche, Dugu Choegyal Rinpoche, tornou-se um amigo próximo e para a vida. Foi com Freda Bedi, quando esta acompanhou o 16º Karmapa na sua visita à América, que Joanna «tomou refúgio», um ponto de viragem na sua prática. Joanna aprofundou a sua prática com mestres Theravadas, incluindo o venerado Anagarika Munindra. A sua sensibilidade



infundida pelo Buddha Dharma também se manifestou numa ética interpessoal compassiva, comparável à do seu amigo Thich Nhat Hanh e ao seu conceito de interser. Mais tarde, na década de 1970, a sua dedicação à mudança social aprofundou-se através da prática com A.T. Ariyaratne, líder do Sarvodaya Shramadana Sangamaya, um movimento de auto-governo no Sri Lanka inspirado no Budismo. Em 1978, defendeu a sua tese de doutoramento, intitulada «Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory», num argumento que relaciona a causalidade codependente ao pensamento sistémico. A sua ligação a instituições budistas estendeu-se ao ensino no mestrado em «Liderança Ambiental» na Universidade Naropa, fundada

por Trungpa Rinpoche, onde, em 2015, foi criado o Centro para a Resiliência e Regeneração «Joanna Macy». No encontro com mestres, amigos e movimentos inspirados no ensinamento budista, Joanna teceu a sua própria compreensão profunda e ativismo, transformando a compaixão em ação no mundo. Joanna dizia que «no buddhadharma, não há palavra para esperança, porque a esperança nos tira do momento presente. O momento presente, por mais breve que seja, é o nosso presente, o nosso ponto de escolha».

(Ver aqui uma [Entrevista com Joanna Macy](#))



# L u a r   d e   C a e i r o

A paz que sinto quando te vejo, pertence-me, ou pertence-te?



sentamos

juntas

repousamos

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

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

aqui ~ [insight timer](https://insighttimer.com)

s e m p r e

A Q U I

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