

t o g e k k ō ~ j i  
兔 月 光 寺



Carta da Lua  
outubro|2025



Sentada firmemente no tapete de folhas de bananeira  
posso meditar em paz  
Rodeada por candeias douradas tremeluzentes  
junto ao assento do Dharma

Shiyan



L u a d e O u t u b r o

Lua Nova 21  
Quarto Crescente 29  
Lua Cheia 7  
Quarto Minguante 13  
Apogeu 23  
Perigeu 8



L u a r d e D ō g e n

As ondas recuam,  
o vento sossegou.  
À deriva, um pequeno barco abandonado –  
é a lua, somente ela,  
que reina no coração da noite.



## 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 1, 15 e 29 outubro 18h45/19h45

Zazen das Matriarcas 16 outubro 6h30/7h30

Zazen da Lua Nova 20 outubro 22h/23h05

Zazen da Lua Cheia 6 outubro 22h/23h05

Zazen da Liberdade 23 outubro 22h/22h30

## F U S A T S U

7 e 21 outubro 7h/8h

Roda de Leitura~Contemplação

quartas feiras |1\*, 15\*\* e 29\*\* outubro | 20h/21h30

\*A Esposa de Buddha O Caminho do Despertar Juntas

\*\* Candeia Velada~Histórias de Vinte e Cinco Séculos de Mulheres Despertadas



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

**Dipa Ma (1911-1989)** é uma das Ancestrais que inspiram a Prática da Sangha do Luar, enquanto alguém que guardou e transmitiu o Caminho do Despertar Juntas.

Dipa Ma, nascida Nani Bala Barua em Chittagong (atual Bangladesh), foi uma das mais notáveis mestres do budismo Theravāda no século XX. A sua vida foi marcada por grandes desafios pessoais que a levaram a procurar refúgio na prática meditativa: casou-se aos doze anos, ficou viúva cedo e enfrentou profundas perdas familiares.

Sob a orientação de Anagarika Munindra e do Venerável Mahasi Sayadaw, Dipa Ma dedicou-se à meditação vipassanā e, após décadas de busca, atingiu o primeiro estágio de iluminação, aos 53 anos. A transformação foi radical: de uma mulher doente e abatida passou a uma presença serena, independente e repleta de compaixão.

Conhecida como a «santa padroeira dos leigos», Dipa Ma demonstrou que a prática e a libertação são possíveis no seio da vida quotidiana. Ensinou que cada gesto pode ser ocasião de Presença Plena, cozinhar, cuidar dos filhos, falar, e que a meditação não se separa da vida. A sua pequena casa em Calcutá tornou-se um centro de prática, recebendo estudantes do mundo inteiro, entre os quais Joseph Goldstein, Sharon Salzberg e Jack Kornfield.

Partiu serenamente a 1 de setembro de 1989, em Calcutá, aos 78 anos, após uma vida dedicada a mostrar que a iluminação está ao alcance de qualquer pessoa, mesmo no meio das responsabilidades diárias.



Recomendação de leitura: Schmidt, A. (2005). *Dipa Ma: The life and legacy of a Buddhist master*. Windhorse Publications



## L u a r   d e   C a e i r o

Toda a paz da Natureza sem gente  
Vem sentar-se a meu lado.



sentamos  
juntas  
repousamos  
aqui ~ Av. Estados Unidos da América, 1700-178 Lisboa  
aqui ~ [insight timer](#)  
s e m p r e  
A Q U I

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