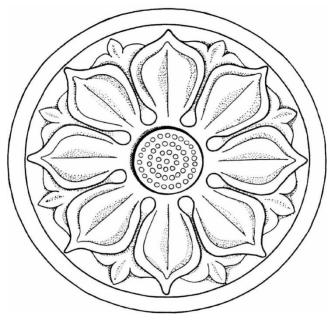


t o g e k k ō ~ j i  
兔 月 光 寺



Carta da Lua  
março|2026



Por um instante apenas, flores surgem  
na árvore vazia, quase-primaveril

Por um segundo apenas, o vento  
atravessa os espinhos do silvado selvagem

Lalla



L u a d e M a r ç o

Lua Nova 19  
Quarto Crescente 25  
Lua Cheia 3  
Quarto Minguante 11  
Apogeu 10  
Perigeu 22  
Equinócio Vernal 20



L u a r d e D ō g e n

O vento primaveril da montanha terá soprado  
tanto nos cumes como nos vales  
as flores resplandecem



## 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 18 março 18h45/19h45

Zazen das Matriarcas 24 março 7h/8h

Zazen da Lua Nova 18 março 22h/23h05

Zazen da Lua Cheia 2 março 22h/23h05

Zazen da Liberdade 10 março 22h/22h30

## S E S S H I N

13 a 16 março São Domingos (Santiago do Cacém)

## 22 Semanas ao Luar

segundas feiras 22h30/23h

primeiro passo 23 março

## F U S A T S U

3 e 19 março 7h/8h

## Roda de Leitura~Contemplanção

quartas feiras | 11 e 25 março | 19h/20h30

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

**Mugai Nyodai (1223-1298)** é uma das Ancestrais que inspiram a Prática da Sangha do Luar, enquanto alguém que guardou e transmitiu o Caminho do Despertar Juntas.

Nascida Chiyono, no seio de uma família samurai em Kamakura, cresceu entre a disciplina do arco e da lâmina e a delicadeza das artes clássicas: poesia, música, escrituras e língua chinesa. Num mundo onde o budismo e o Zen eram tantas vezes torcidos pela violência e pela política, aprendeu cedo a fidelidade, e também a arte de perguntar.

Aos 54 anos, a morte levou-lhe o marido. Em vez de se recolher, pôs-se a caminho: passos na lama, portas de templos, sinos e gongos ao longe, perguntas que regressavam com mais força do que as respostas. Até que, em Engaku-ji, encontrou Wu-hsüeh Tsuyüan, mestre vindo de além-mar, e sentou-se diante dele para perguntar, como em todos os lugares: «O que é o Zen?» E assim escutou: «Zen é o coração de quem pergunta, não as palavras de outra pessoa.»

Ordenada, tornou-se Mugai Nyodai. Antes da aurora, sentava-se no zendo em silêncio; de dia, varria, lavava, trabalhava. Deram-lhe um balde velho, de travessas soltas, para ir buscar água ao rio. E, dia após dia, o remendou como quem remenda a vida. Até que, numa noite de lua cheia, o fundo do balde caiu. Sem água, sem lua refletida: apenas a vastidão sem fronteiras, onde o eu deixa de caber e tudo se derrama no mesmo chão.

Reconhecida como a primeira mestre Zen do Japão, recebeu do seu mestre os sinais desse reconhecimento e seguiu o curso da vida com a simplicidade de quem transporta água. Mais tarde, fundou Keiai-ji e dedicou-o à memória da sua família, acolhendo quem chegava ao seu portão sem parcialidade: chá, presença, palavras exatas e oportunas.

A história do balde sem fundo ficou como koan; os seus poemas, como ensino. E a sua vida, como um fio de luar: perseverante, humilde, a lembrar-nos que o Despertar pode acontecer no gesto mais comum, quando já nada há para segurar.



Livrentemente inspirado em Tisdale, S. (2006). *Women of the way: Discovering 2,500 years of Buddhist wisdom*. Harper San Francisco



## L u a r   d e   C a e i r o

Outras vezes oiço passar o vento,  
E acho que só para ouvir passar o vento vale a pena ter  
nascido.



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

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