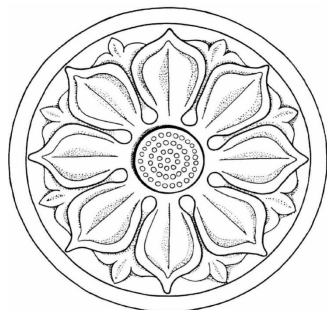


T o g e k k o - j i  
兔 月 光 寺



Carta da Lua  
maio|2022



Olhamos - está velada  
não olhamos - está límpida  
quando a observamos, a lua.

Miura Chora



Lua de Maio

Lua Nova 30  
Quarto Crescente 9  
Lua Cheia 16  
Quarto Minguante 22  
Apogeu 5  
Perigeu 17



Luar de Dōgen

Embora ninguém consiga evitar  
o cavalo da luz e da escuridão  
aqueles que alcançam o Caminho  
são raros

Eihei Dōgen Zenji



# Z A Z E N

Zazen da Alva

todos os dias 6h30/7h

Zazen do Luar

segundas e sextas 22h/22h30

Zazen da Lua Nova 29 maio 22h/23h05

Zazen da Lua Cheia 15 maio 22h/23h05

Zazen da Liberdade 5 maio 22h/22h30

Zazen do Meio do Céu

quartas feiras 13h15/13h55

Zazen Botânico (Jardim Botânico)

terças feiras 18h15/19h15

Zazen do Entardecer (Alvalade)

quartas feiras 18h45/19h45

## Z A Z E N K A I

坐禅会

Dia de Silêncio e Quietude  
do nascer ao pôr do sol

ao relento

28 maio

[luar@togekkoji.org](mailto:luar@togekkoji.org)



# Círculo de Leitura~Contemplação

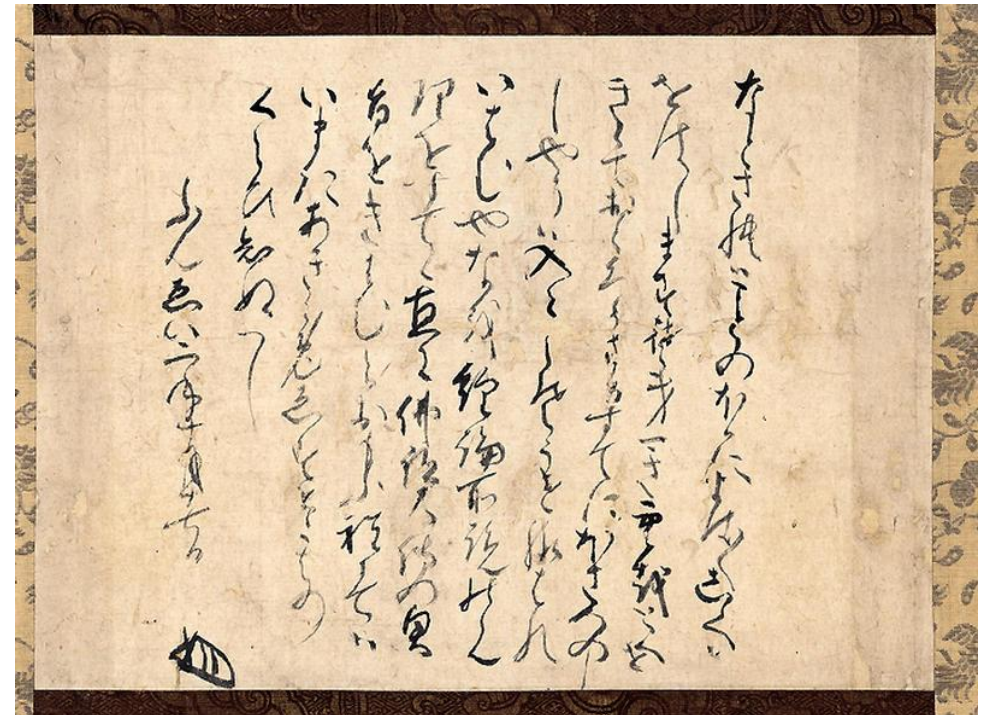
quartas feiras | 20h às 21h30

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 é uma das Ancestrais invocadas na homenagem da Sangha Togekko-ji a todas as Mulheres que guardaram e transmitiram o Caminho do Despertar Juntos.

Embora as mulheres leigas não fossem normalmente admitidas nos mosteiros do séc. XII, o costume do Dharma assegurava

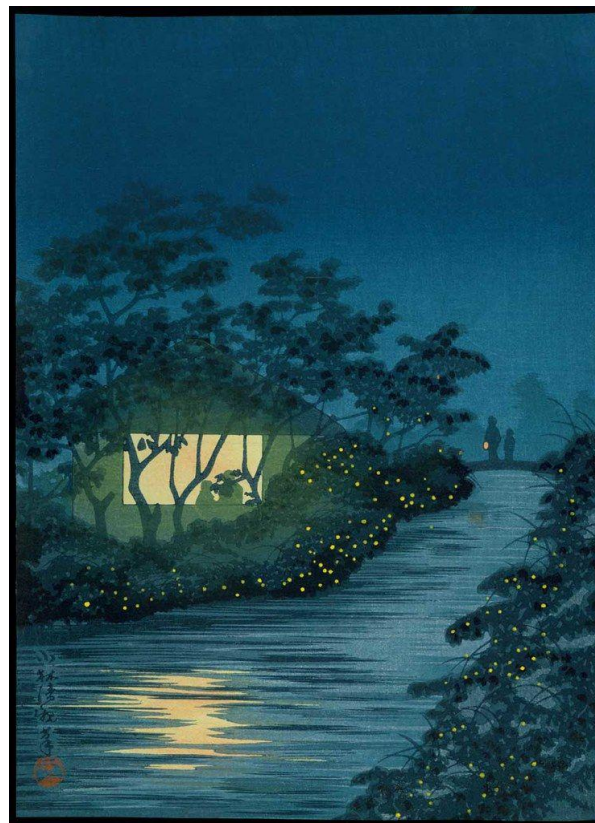
que qualquer mulher que procurasse ensinamentos budistas os receberia. Assim que o marido de Adachi Chiyono (1223-1298) morreu, e a sua filha cresceu, ela determinou-se a viver o resto da sua vida como monja. Rapou a cabeça, abdicou de todos os seus pertences e abeirou-se da porta do mosteiro do mestre Zen Rinzai chinês Tsu-yüan Wu-hsüeh, tomando o nome Mugai Nyodai como parte dos seus votos monásticos.

Conta a lenda que, depois de meses de prática com todo o seu coração, ela saiu, numa noite de lua cheia, para ir buscar um pouco de água ao poço junto ao seu mosteiro. O fundo do seu velho balde, abraçado por tiras de bambu, cedeu subitamente, e o reflexo da lua desapareceu com a água. Quando ela viu isto, alcançou uma grande realização.

Mugai Nyodai foi a primeira abadessa Zen japonesa e a primeira mulher a fundar um convento Zen no Japão.



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



O rio da minha aldeia  
não faz pensar em nada.  
Quem está ao pé dele  
está só ao pé dele.



sentamos  
juntos  
repousamos  
aqui ~ [insight timer](https://insighttimer.com)  
aqui ~ Jardim Botânico de Lisboa  
aqui ~ Avenida dos Estados Unidos da América 88 2DT0 (Lisboa)  
s e m p r e  
A Q U I

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