



# Cânticos

VOLUME I

CÂNTICOS MATINAIS E VESPERTINOS (PŪJĀ) E REFLEXÕES

PĀLI | PORTUGUÊS



# Conteúdo

<b>Parte 1</b>	<b>Cânticos Matinais</b>	<b>1</b>
Dedicação de Oferendas	.....	2
Homenagem Preliminar	.....	3
Homenagem ao Buddha	.....	4
Homenagem ao Dhamma	.....	6
Homenagem ao Saṅgha	.....	7
Saudação à Jóia Tríplice	.....	9
Homenagem de Encerramento	.....	16
<b>Parte 2</b>	<b>Cânticos Vespertinos</b>	<b>17</b>
Dedicação de Oferendas	.....	18 / 19
Homenagem Preliminar	.....	20
Metta Sutta	.....	21 / 23
Reflexões sobre a Partilha de Bençãos	.....	25 / 26
Reflexão sobre o Incondicionado	.....	27

Reflexão sobre os Quatro Requisitos . . . . .	28
Cinco Temas para Recordar Frequentemente . . . . .	30
Homenagem de Encerramento . . . . .	32 / 33

### **Parte 3 Pedidos Formais 35**

Añjali . . . . .	36
Pedindo uma Palestra de Dhamma . . . . .	36
Reconhecendo o Ensino . . . . .	36
Pedindo o Cântico dos Parittas . . . . .	37
Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos . . . . .	38
Os Três Refúgios . . . . .	39
Os Cinco Preceitos . . . . .	40
Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos . . . . .	42
Os Três Refúgios . . . . .	43
Os Oito Preceitos . . . . .	44

### **Parte 4 Adenda 47**

Reflexão sobre o Bem-Estar Universal . . . . .	48 / 49
Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho . . . . .	50

# **Cânticos Matinais**

## Dedicação de Oferendas

---

[ Yo so ] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

*Ao Excelso, o Mestre, que totalmente alcançou a iluminação perfeita,*

Svākkhāto yena bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, que Ele tão bem explicou,*

Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho

*E aos discípulos do Excelso, que tão bem praticaram,*

Tam-māyaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ saṅghaṃ

*A estes – ao Buddha, ao Dhamma e ao Saṅgha –*

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma

*Apresentamos a devida homenagem com oferendas.*

Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi

*Para nós, é bom que tendo o Excelso se libertado,*

Pacchīmā-janātānūkaṃpa-mānasā

*Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.*

Ime sakkāre duggatā-pañṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu

*Que estas simples oferendas sejam aceites*

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

*Pelo nosso duradouro benefício e pela felicidade que nos dá.*

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

*Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —*

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī

*Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Saṅghaṃ namāmi

*Ao Saṅgha, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

## Homenagem Preliminar

---

[ Hānda mayaṃ buddhassa bhagavato  
pubbabhāga-namakāraṃ karomase ]

*[Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha.]*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[ TRÊS VEZES ]

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

[ TRÊS VEZES ]

## Homenagem ao Buddha

---

[ Hānda mayam buddhābhitthutim karomase ]

*[Cantemos agora em elogio ao Buddha.]*

Yo so tathāgato araham sammāsambuddho

*O Tathāgata é puro e perfeitamente iluminado.*

Vijjācaraṇa-sampanno

*Impecável em conduta e compreensão,*

Sugato

*Realizado,*

Lokavidū

*Conhecedor dos mundos.*

Anuttaro purisadamma-sārathi

*Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se.*

Satthā deva-manussānam

*Ele é Professor de deuses e humanos.*

Buddho bhagavā

*Ele é desperto e sagrado.*

Yo imam lokam sadevakam samārakam sabrahmakam

*Neste mundo com seus deuses, demónios e espíritos gentis,*

Sassāmaṇa-brāhmaṇim pajam sadeva-manussām sayam abhiññā  
sacchikatvā pavedesi



*Seus buscadores e sábios, seres celestiais e humanos,  
Ele revelou a verdade por compreensão profunda.*

Yo dhammaṃ desēsi ādi-kalyāṇaṃ majjhē-kalyāṇaṃ  
pariyosāna-kalyāṇaṃ

*Ele indicou o Dhamma: Sublime no início,  
Sublime no meio, Sublime no fim.*

Sāttthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ  
brahma-cāriyaṃ pakāsesi

*Ele explicou a vida espiritual de completa pureza,  
Na sua essência e convenções.*

Tam-ahāṃ bhagavantaṃ abhīpūjayāmi tam-ahāṃ bhagavantaṃ  
sirasā namāmi

*Eu canto o meu elogio ao Excelso, Eu saúdo respeitosamente  
o Excelso.*

[ VÉNIA ]

## Homenagem ao Dhamma

---

[ Hânda mayam̐ dhammābhitt<sub>h</sub>ut<sub>h</sub>im̐ karomase ]

*[Cantemos agora em elogio ao Dhamma.]*

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

*O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,*

Sanditt<sub>h</sub>hiko

*Imanente aqui e agora,*

Akāl<sub>h</sub>iko

*Intemporal,*

Ehipass<sub>h</sub>iko

*Encorajando investigação,*

Opanay<sub>h</sub>iko

*Conduzindo ao interior,*

Paccattam̐ veditt<sub>h</sub>abbo viññūhi

*Para ser experimentado individualmente pelos sábios.*

Tam-aham̐ dhammam̐ abhīpūjayāmi tam-aham̐ dhammam̐  
sirasā namāmi

*Eu canto o meu elogio a este ensinamento, eu reverencio  
esta verdade.*

[ VÉNIA ]

## Homenagem ao Saṅgha

[ Hānda mayam saṅghābhitthutim karomase ]

*[Cantemos agora em elogio ao Saṅgha.]*

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*São os discípulos do Excelso que praticaram correctamente,*

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*Que praticaram directamente,*

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*Que praticaram reflectidamente,*

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*Aqueles que praticaram com integridade —*

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā

*Isto é, os quatro pares, os oito tipos de Seres Nobres —*

Esa bhagavato sāvakasaṅgho

*Estes são os discípulos do Excelso.*

Āhuneyyo

*Tais discípulos são merecedores de presentes,*

Pāhuneyyo

*Merecedores de hospitalidade,*

Dakkhiṇeyyo

*Merecedores de oferendas,*

Añjali-karaṇīyo

*Merecedores de respeito;*

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

*Eles promovem o surgimento do bem incomparável  
no mundo.*

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhīpūjayāmi tam-ahaṃ saṅghaṃ  
siraṣā namāmi

*Eu canto o meu elogio a este Saṅgha,*

*Eu reverencio este Saṅgha.*

[ VÉNIA ]

## Saudação à Jóia Tríplice

[ Hânda mayam ratanattaya-panāma-gāthāyo c’eva  
sāmvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmase ]

*[Cantemos agora a nossa saudação à Jóia Tríplice e à passagem  
que estimula o sentido de urgência.]*

Buddho susuddho karuṇā-mahāṇṇavo

*O Buddha absolutamente puro, com compaixão como um Oceano,*

Yo’ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

*Possuindo a visão clara da Sabedoria,*

Lokassa pāpūpakilesa-ghātaḥko

*Destruidor da corrupção egoísta mundana —*

Vandāmi buddham aham-ādarena taṃ

*Em plena devoção, esse Buddha eu reverencio.*

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

*O ensinamento do Mestre, como uma lâmpada,*

Yo magga-pākāmaṭa-bheda-bhinnako

*Iluminando o caminho e o seu fruto: a Realidade Imortal,*

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

*Aquilo que está para além do mundo condicionado —*

Vandāmi dhammam aham-ādarena taṃ

*Em plena devoção, esse Dhamma eu reverencio.*

Saṅgho sukhattābhyati-khetta-saññito

*O Saṅgha, o melhor terreno para cultivo,*

Yo diṭṭha-santo sugatānubodhako

*Aqueles que realizaram a paz, despertaram a seguir ao  
Realizado,*

Lolappahīno ariyo sumedhaso

*Nobres e Sábios, tendo abandonado todo o anseio, —*

Vandāmi saṅghaṃ ahaṃ-ādarena taṃ

*Em plena devoção, esse Saṅgha eu reverencio.*

Icevam-ekantābhīpūja-neyyakam vatthuttayam  
vandayatābhisaṅkhatam

*Esta saudação devia de ser feita ao que é valoroso.*

Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā mā hontu ve tassa  
pabhāva-siddhiyā

*Que através do poder desta boa acção, possam todos os obstáculos serem  
vencidos.*

Idha tathāgato loke uppanno araham sammāsambuddho

*Aquele que conhece as coisas como são, veio a este mundo e é um Arahant,  
um ser perfeitamente desperto.*

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī  
sugatappavedito

*Purificando o caminho, conduzindo para fora da ilusão, tranquilizando e dirigindo-se para a paz perfeita, conduzindo à Iluminação — Este Caminho Ele deu a conhecer.*

Ma<sup>h</sup>yan-taṃ dhammaṃ sūtvā evaṃ jānāma

*Tendo ouvido o Ensino sabemos o seguinte:*

Jātipi dukkhā

*O nascimento é dukkha,*

Jarāpi dukkhā

*O envelhecimento é dukkha,*

Marāṇampi dukkhaṃ

*E morte é dukkha;*

Sōka-parideva-dukkha-domanass’upāyāsāpi dukkhā

*Tristeza, lamento, dor, angustia e desespero são dukkha;*

Appiyehi sām<sup>h</sup>payogo dukkho

*Associação com o que não se gosta é dukkha;*

Piyehi vip<sup>h</sup>payogo dukkho

*Separação do que se gosta é dukkha;*

Yamp’icchāṃ na labhati tampi dukkhaṃ

*Não alcançar aquilo que se quer é dukkha.*

Sāṅkhittena pañcupādānakkhā<sup>h</sup>ndhā dukkhā

*Resumindo, as cinco ópticas da identidade são dukkha.*

Seyyathīdam

*Estas são como se segue:*

Rūpūpādānakkhāndho

*Apego à forma,*

Vedanūpādānakkhāndho

*Apego à sensação,*

Saññūpādānakkhāndho

*Apego à percepção,*

Sāṅkhārūpādānakkhāndho

*Apego às formações mentais,*

Viññāṇūpādānakkhāndho

*Apego à consciência sensorial.*

Yesam pariññāya

*Para se compreender isto completamente,*

Dharamāno sō bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vīneti

*O Excelso, durante a sua vida frequentemente instruiu os seus discípulos simplesmente desta forma.*

Evaṃ bhāgā ca paṇassa bhagavato sāvakesu anusāsānī bahulā pavattati

*Para além disso, Ele ainda instruiu:*

Rūpaṃ aniccaṃ

*A forma é impermanente,*



Vedanā aniccā

*A sensação é impermanente,*

Saññā aniccā

*A percepção é impermanente,*

Saṅkhārā aniccā

*As formações mentais são impermanentes,*

Viññāṇaṃ aniccaṃ

*A consciência sensorial é impermanente;*

Rūpaṃ anattā

*A forma é não-eu,*

Vedanā anattā

*A sensação é não-eu,*

Saññā anattā

*A percepção é não-eu,*

Saṅkhārā anattā

*As formações mentais são não-eu,*

Viññāṇaṃ anattā

*A consciência sensorial é não-eu;*

Sabbe saṅkhārā aniccā

*Todas as condições são transitórias,*

Sabbe dhammā anattā'ti

*Não existe eu no criado ou no incriado.*

Te māyaṃ otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena

*Todos nós estamos presos pelo nascimento, envelhecimento e morte,*

Sōkehi paridevehi dukkhēhi domanassehi upāyāsehi

*Pela tristeza, lamentação, dor, mágoa e desespero,*

Dukkhōtiṇṇā dukkha-paretā

*Presos por dukkha e obstruídos por dukkha.*

Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhāṇḍhassa antakiriya  
paññāyethā'ti

*Aspiremos todos à total libertação do sofrimento.*

**[ A PARTE QUE SE SEGUE É CANTADA SOMENTE PELOS MONGES. ]**

Cīra-parinibbutampi taṃ bhagavāntaṃ uddissa arahāntaṃ  
sammāsambuddhaṃ

*Relembrando o Excelso, o Nobre Mestre, O Perfeitamente Iluminado, que  
há muito atingiu o Paranibbana,*

Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā

*Partimos com fé do lar para a vida sem lar monástica,*

Tasmim bhagavati brahma-cariyaṃ carāma

*E tal como o Iluminado, praticamos a Vida Sagrada,*

Bhikkhūnaṃ sikkhāsājīva-samāpannā

*Completamente equipados com o sistema de treino dos Bhikkhus.*

Taṃ no brahma-carīyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa  
antakiriyāya saṃvattatu

*Possa esta Vida Sagrada conduzir-nos ao término de toda esta massa  
de sofrimento.*

[ UMA VERSÃO ALTERNATIVA DA SECÇÃO ANTERIOR, QUE PODE TAMBÉM  
SER CANTADA POR LEIGOS. ]

Cīrā-parinibbutampi taṃ bhagavāntaṃ saraṇaṃ gatā

*O Excelso, que há muito atingiu o Paranibbana, é o nosso refúgio.*

Dhāmmañca saṅghañca

*Assim também são o Dhamma e o Saṅgha.*

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaṛoma  
anupaṭipājjāma

*Atentamente seguimos o caminho daquele Excelso, com toda a  
nossa plena consciência e força.*

Sā sā no paṭipatti

*Que então o cultivo desta prática*

Imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa antakiriyāya saṃvattatu

*Nos conduza ao término de todo o tipo de sofrimento.*

## Homenagem de Encerramento

---

[ Arahamaṃ ] sammāsambuddho bhagavā

*Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —*

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

*Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Saṅghaṃ namāmi

*Ao Saṅgha, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

# **Cânticos Vespertinos**

## Dedicação de Oferendas

---

[ Yo so ] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho  
 Svākkhāto yena bhagavatā dhammo  
 Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho  
 Tam-māyaṃ bhagavantam sadhammam sasaṅgham  
 Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma  
 Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi  
 Pacchimā-janātānukampa-mānasā  
 Ime sakkāre duggata-pañṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu  
 Amhākaṃ dīgharattam hitāya sukhāya  
 Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā  
 Buddham bhagavantam abhivādemi  
 [ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo  
 Dhammam namassāmi  
 [ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho  
 Saṅgham namāmi

[ VÉNIA ]

[ VÉNIA ]

[ VÉNIA ]

## Dedicação de Oferendas

---

[ Ao Excelso, ] o Mestre, que totalmente alcançou  
a iluminação perfeita,  
Ao ensinamento, que Ele tão bem explicou,  
E aos discípulos do Excelso, que tão bem praticaram,  
A estes – ao Buddha, ao Dhamma e ao Saṅgha —  
Apresentamos a devida homenagem com oferendas.  
Para nós, é bom que tendo o Excelso se libertado,  
Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.  
Que estas simples oferendas sejam aceites  
Pelo nosso duradouro benefício e pela felicidade que nos dá.  
Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —  
Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Ao ensinamento, ] tão plenamente explicado por Ele —  
Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Aos discípulos do Excelso, ] que tão bem praticaram —  
Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

## Homenagem Preliminar

---

[ Hānda mayam buddhassa bhagavato  
pubbabhāga-namakāram karomase ]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[ TRÊS VEZES ]

## Homenagem Preliminar

---

[ Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha. ]

Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

[ TRÊS VEZES ]



## Metta Sutta

---

[ Cantemos agora as palavras do Buddha  
sobre o Amor e a Compaixão ]

[ Karaṇīyam-attha-kusalena ]

Yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca

Sakko ujū ca suhujū ca

Suvaco c’assa mudu anatimānī

Santussako ca subharo ca

Appakicco ca sallahuka-vutti

Sant’indriyo ca nipako ca

Appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddaṃ samācare kiñci

Yena viññū pare upavadeyyuṃ

Sukhino vā khemino hontu

Sabbe sattā bhavantu sukhit’attā

Ye keci pāṇa-bhūt’atthi

Tasā vā thāvarā vā anavasesā

Dīghā vā ye mahantā vā

Majjhimā rassakā aṇuka-thūlā

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā

Ye ca dūre vasanti avidūre

Bhūtā vā sambhavesī vā

Sabbe sattā bhavantu sukhit’attā

Na paro paraṃ nikubbetha  
 Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci  
 Byārosanā paṭighasaññā  
 Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya  
  
 Mātā yathā niyaṃ puttam  
 Āyusā eka-puttam-anurakkhe  
 Evam'pi sabba-bhūtesu  
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇam  
  
 Mettañca sabba-lokasmiṃ  
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇam  
 Uddham adho ca tiriyañca  
 Asambādham averaṃ asapattam  
  
 Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā  
 Sayāno vā yāvat'assa vigata-middho  
 Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya  
 Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu  
  
 Diṭṭhiñca anupagamma  
 Silavā dassanena sampanno  
 Kāmesu vineyya gedham  
 Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punaretī'ti

## Metta Sutta

---

[ Cantemos agora as palavras do Buddha  
sobre o Amor e a Compaixão ]

Eis o que se deve fazer  
Para cultivar a bondade  
E seguir a via da paz:  
Ser capaz e ser honesto,  
Franco e gentil no falar.  
Humilde e não arrogante,  
Contente, facilmente satisfeito,  
Aliviado de deveres e frugal no seu caminho.  
  
Pacífico e sereno, sábio e inteligente,  
Sem orgulho, sem exigência por natureza.  
Que ele nada faça  
Que os sábios possam vir a reprovar.  
Desejando: Na alegria e na segurança,  
Que todos os seres sejam felizes.  
Quaisquer que sejam os seres vivos,  
Fracos, fortes, sem exceção  
Dos maiores aos mais pequenos,  
Visíveis ou invisíveis,  
Estejam perto ou estejam longe,  
Nascidos ou por nascer —  
Que todos os seres sejam felizes!

Que ninguém engane ninguém,  
Ou despreze alguém em que estado fôr.  
Que ninguém por raiva ou má-fé,  
Deseje mal a alguém.  
Assim como uma Mãe protege o filho,  
Com sua vida, seu único filho,  
Assim de coração infinito,  
Se deveria estimar todo o ser vivo;  
Irradiando ternura por todo o mundo:  
Acima ao mais alto céu,  
E abaixo às profundezas;  
Irradiante e sem limites,  
Livre de ódio e má-fé.  
Seja parado ou a andar,  
Sentado ou deitado,  
Livre de torpor,  
Esta é uma lembrança a manter.  
Diz-se esta ser a sublime permanência.  
O puro de coração, com clareza de visão,  
Ao não insistir em ideias fixas,  
Liberto dos desejos dos sentidos,  
Não voltará a nascer neste mundo.

## Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

25

[ Hānda mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmasa ]

[ Iminā puññakammena ] upajjhāyā guṇuttarā  
 Ācariyūpakārā ca mātāpitā ca ñātakā  
 Suriyo candimā rājā guṇavantā narāpi ca  
 Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā  
 Yamo mittā manussā ca majjhata verikāpi ca  
 Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me  
 Sukhañca tividham dentu khippam pāpetha vomatam  
 Iminā puññakammena iminā uddissena ca  
 Khipp'āham sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanam  
 Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamam  
 Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava  
 Ujucittam satipaṇṇā sallekho viriyamhinā  
 Mārā labhantu nokāsam kātuñca viriyesu me  
 Buddhādhipavarō nātho dhammo nātho varuttamo  
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamam  
 Tesottamānubhāvena mārokāsam labhantu mā

## Reflexões sobre a Partilha de Bênçãos

---

[ Cantemos agora as Reflexões sobre a Partilha de Bênçãos ]

Através do bem que resulta da minha prática,  
Que os meus mestres e guias espirituais de grande virtude,  
A minha mãe, o meu pai e os meus familiares,  
O Sol e a Lua, e todos os líderes virtuosos do mundo,  
Que os Deuses mais elevados e as forças do mal,  
Seres celestiais, espíritos guardiões da Terra e o Senhor da Morte,  
Aqueles que são amigáveis, indiferentes ou hostis,  
Que todos os seres recebam as bênçãos da minha vida.  
Que brevemente cheguem à Tripla Bênção, e superem a morte.

Através do bem que resulta da minha prática,  
E através desta partilha,  
Que todos os desejos e apegos rapidamente cessem  
Assim como os estados prejudiciais da mente.

Até realizar o Nibbana,  
Em qualquer tipo de nascimento, que eu tenha uma mente justa,  
Com consciência e sabedoria, austeridade e vigor.  
Que as forças ilusórias não controlem,  
nem enfraqueçam a minha decisão.

O Buddha é o meu excelente refúgio,  
Insuperável é a proteção do Dhamma,  
O Buddha solitário é o meu Nobre exemplo,  
O Saṅgha é o meu maior suporte.

Que através desta supremacia  
Desapareçam a escuridão e a ilusão.

## Reflexão sobre o Incondicionado

[ Hānda mayamaṃ nibbāna-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe ]

Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhaṭaṃ

*Existe um Não-nascido, Não-originado, Incriado, Não-formado.*

No cetamaṃ bhikkhave abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhaṭaṃ

*Se não existisse este Não-nascido, Não-originado, Incriado, Não-formado,*

Na yidaṃ jātassa bhūtassa kaṭassa saṅkhaṭassa nissaraṇaṃ paññāyētha

*A libertação do mundo do nascido, originado, criado, formado, não seria possível.*

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhaṭaṃ

*Mas uma vez que existe um Não-nascido, Não-originado, Incriado, Não-formado,*

Tasmā jātassa bhūtassa kaṭassa saṅkhaṭassa nissaraṇaṃ paññāyati

*Assim é possível a libertação do mundo do nascido, originado, criado, formado.*

## Reflexão sobre os Quatro Requisitos

[ Hānda mayam taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭham  
bhaṇāmase ]

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirīkopina-paṭicchādanattham

*Reflectindo sabiamente eu uso o manto: Somente por modéstia, para  
evitar o calor, o frio, as moscas, mosquitos, bichos rastejantes, o vento e as  
coisas que queimam.*

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso piṇḍapātāṃ paṭisevāmi, neva davāya, na maḍāya,  
na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva īmassa kāyassa ṭhitiyā,  
yāpaṇāya, vihiṃsūparatiyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṇca  
vedānaṃ paṭihaṅkhāmi, navaṇca vedānaṃ na uppādessāmi, yātrā ca  
me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti

*Reflectindo sabiamente, uso a comida da mendicância: Não por diversão,  
não por prazer, não para engordar, não para me embelezar, mas somente  
para sustentar e nutrir este corpo, para o manter saudável, para ajudar à  
Vida Santa. Pensando desta forma: 'Permitir-me-ei ter fome sem comer  
demasiado, de forma a continuar a viver sereno sem remorsos.'*

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso senāsanaṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ  
paṭisallānārāmattham

*Reflectindo sabiamente uso o alojamento: Somente para evitar o frio, o  
calor, as moscas, os mosquitos, os bichos rastejantes, o vento e as coisas*



*que queimam. Somente para me abrigar dos perigos da natureza e viver em recolhimento.*

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisēvāmi,  
yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,  
abyāpajjha-paramatāyā'ti

*Reflectindo sabiamente uso o apoio necessário para medicamentos e enfermidades: Somente para aliviar as dores que tenham surgido, de forma a ficar o mais possível livre de doenças.*

## Cinco Temas para Recordar Frequentemente

[ Hānda mayam abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe ]

**Homens** [ Jarā-dhammomhi ] jaram anatīto

**Mulheres** [ Jarā-dhammāmhi ] jaram anatītā

*A minha natureza é envelhecer, ainda não fui além do envelhecimento.*

**h.** Byādhi-dhammomhi byādhim anatīto

**m.** Byādhi-dhammāmhi byādhim anatītā

*A minha natureza é adoecer, ainda não fui além da doença.*

**h.** Maraṇa-dhammomhi maraṇam anatīto

**m.** Maraṇa-dhammāmhi maraṇam anatītā

*A minha natureza é morrer, ainda não fui além da morte.*

Sabbhehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

*Tudo o que é meu, amado e agradável,  
ficará diferente, separar-se-á de mim.*

**h.** Kammassakomhi kammādayādo kammayoni kammaṇḍhu  
kammaṇḍu

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo  
bhavissāmi

Kammassakāṃhi kammadāyādā kammayoni kammabandhu  
kammapaṭisaraṇā

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādā  
bhavissāmi

*Sou o dono do meu Kamma, herdeiro do meu Kamma,  
nascido do meu Kamma, ligado ao meu Kamma,  
permaneço suportado pelo meu Kamma; seja qual Kamma eu criar,  
Para o bem ou para o mal, disso serei o herdeiro.*

Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhītabbaṃ

Assim deveríamos frequentemente reflectir.

## Homenagem de Encerramento

---

[Arahamaṃ] sammāsambuddho bhagavā

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādehi

[VÉNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Dhammaṃ namassāmi

[VÉNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho

Saṅghaṃ namāmi

[VÉNIA]

## Homenagem de Encerramento

---

[ Ao Mestre, ] O perfeitamente Iluminado e Excelso —  
Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Ao ensinamento, ] tão plenamente explicado por Ele —  
Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Aos discípulos do Excelso, ] que tão bem praticaram —  
Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]



# **Pedidos Formais**

## Añjali

Os cânticos e os pedidos formais são feitos com as mãos em añjali. Este é um gesto de respeito, executado pondo as palmas das mãos juntas directamente à frente do peito, com os dedos alinhados a apontar para cima.

## Pedindo uma Palestra de Dhamma

[ DEPOIS DE FAZER A VÉNIA TRÊS VEZES, COM AS MÃOS UNIDAS EM  
AÑJALI, RECITAR O SEGUINTE: ]

Brahmā ca lokādhīpati sahaṃpati  
Katañjali anādhivaraṃ ayācatha  
Santīdha sattāpparajakkha-jātikā  
Desetu dhammaṃ anukampimaṃ pajam

[ FAZER AS TRÊS VÉNIAS OUTRA VEZ. ]

*O deus Brahmā Sahampati, Senhor do mundo,  
Com as palmas das mãos juntas em reverência, pediu um favor:  
‘Há seres aqui com pouco pó apenas nos seus olhos,  
Por favor, por compaixão ensina-lhes o Dhamma.’*

## Reconhecendo o Ensino

Uma pessoa: Hānda mayaṃ dhammakathāya sādhu-kāraṃ dadāma-se  
*Expressemos agora nossa aprovação  
deste Ensino do Dhamma.*

Resposta: Sādhu, sādhu, sādhu, anūmodāmi  
*É bom, eu o valorizo.*



## Pedindo o Cântico dos Parittas

37

[ DEPOIS DE FAZER A VÊNIA TRÊS VEZES, COM AS MÃOS UNIDAS EM  
AÑJALI, RECITAR O SEGUINTE: ]

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā  
Sabbadukkha-vināsāya

Parittaṃ brūtha maṅgalaṃ

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā  
Sabbabhaya-vināsāya

Parittaṃ brūtha maṅgalaṃ

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā  
Sabbaroga-vināsāya

Parittaṃ brūtha maṅgalaṃ

[ VÊNIA TRÊS VEZES ]

*Para desviar o infortúnio, para o surgimento da boa fortuna,*

*Para o desvanecimento de todo o dukkha,*

*Por favor cantai uma bênção e protecção.*

*Para desviar o infortúnio, para o surgimento da boa fortuna,*

*Para o afastamento de todo o medo,*

*Por favor cantai uma bênção e protecção.*

*Para desviar o infortúnio, para o surgimento da boa fortuna,*

*Para o afastamento de toda a doença,*

*Por favor cantai uma bênção e protecção.*

## Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos

[ APÓS FAZER TRÊS VÉNIAS, COM AS PALMAS

DAS MÃO UNIDAS EM AÑJALI, RECITA-SE O PEDIDO: ]

### Em grupo

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
 Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
 Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

### Individualmente

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi  
 Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi  
 Tatiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi

### Tradução

*Pedimos/Peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.  
 Pela segunda vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.  
 Pela terceira vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.*

## Os Três Refúgios

39

[ REPETIR, DEPOIS DE O LÍDER TER

CANTADO AS PRIMEIRAS TRÊS LINHAS ]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Tenho o Buddha como refúgio.*

*Tenho o Dhamma como refúgio.*

*Tenho o Saṅgha como refúgio.*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela segunda vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela terceira vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

[ LÍDER: ]

[ Tisarāṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ ]

*Fica assim completo o Triplo Refúgio.*

[ RESPOSTA: ]

Āma bhante

*Sim, Venerável Mestre.*

## Os Cinco Preceitos

---

[ REPETIR CADA PRECEITO DEPOIS DO LÍDER ]

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.*

2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de não tirar aquilo que não me for oferecido.*

3. Kāmesu micchācārā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de ter uma conduta sexual imprópria.*

4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de mentir.*

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ  
sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de consumir bebidas  
e drogas intoxicantes que deturpem a mente.*

[ LÍDER: ]

[ Imāni pañca sikkhāpadāni  
Sīlena sugatiṃ yanti  
Sīlena bhogasāmpadā  
Sīlena nibbutiṃ yanti  
Tasmā sīlaṃ visōdhaye ]

*Estes são os Cinco Preceitos;  
A virtude é fonte de felicidade,  
A virtude é fonte de verdadeira riqueza,  
A virtude é fonte de paz —  
Que a virtude seja assim purificada.*

[ RESPOSTA: ]

Sādhu, sādhu, sādhu

[ FAZER TRÊS VÉNIAS ]

## Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos

[ APÓS FAZER TRÊS VÉNIAS, COM AS PALMAS

DAS MÃO UNIDAS EM AÑJALI, RECITA-SE O PEDIDO: ]

### Em grupo

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma  
 Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma  
 Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

### Individualmente

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi  
 Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi  
 Tatiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi

### Tradução

*Pedimos/Peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Oito Preceitos.  
 Pela segunda vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Oito Preceitos.  
 Pela terceira vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Oito Preceitos.*

## Os Três Refúgios

43

[ REPETIR, DEPOIS DE O LÍDER TER

CANTADO AS PRIMEIRAS TRÊS LINHAS ]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Tenho o Buddha como refúgio.*

*Tenho o Dhamma como refúgio.*

*Tenho o Saṅgha como refúgio.*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela segunda vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela terceira vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

[ LÍDER: ]

[ Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ ]

*Fica assim completo o Triplo Refúgio.*

[ RESPOSTA: ]

Āma bhante

*Sim, Venerável Mestre.*

## Os Oito Preceitos

---

[ REPETIR CADA PRECEITO DEPOIS DO LÍDER ]

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.*

2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de não tirar aquilo que não me for oferecido.*

3. Abrahmacariyā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de actividade sexual.*

4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de mentir.*



5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ  
sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de consumir bebidas  
e drogas intoxicantes que deturpem a mente.*

6. Vikālabhojanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Observo o preceito de me abster de comer em alturas indevidas.*

7. Nacca-gīta-vādita-visūkaḍḍassanā  
mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsaṇaṭṭhānā  
verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de entretenimento,  
embelezamento e adorno.*

8. Uccāsayana-mahāsayanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Observo o preceito de me abster de dormir em camas elevadas e  
luxuosas.*

[ LÍDER: ]

[ Imāni aṭṭha sikkhāpadāni  
Sīlena sugatiṃ yanti  
Sīlena bhogaśāmpadā  
Sīlena nibbutiṃ yanti  
Tasmā sīlaṃ visōdhaye ]

*Estes são os Oito Preceitos;  
A virtude é fonte de felicidade,  
A virtude é fonte de verdadeira riqueza,  
A virtude é fonte de paz —  
Que a virtude seja assim purificada.*

[ RESPOSTA: ]

Sādhu, sādhu, sādhu.

[ FAZER TRÊS VÊNIAS ]

# **Adenda**

## Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

---

[ Hāṇḁa mayam mettāpharaṇaṃ karomase ]

[ Ahāṃ sukhito hōmi ]

Niddukkho hōmi

Avero hōmi

Abyāpajjho hōmi

Anīgho hōmi

Sukhī attānaṃ parihārāmi

Sabbe sattā sukhitā hōntu

Sabbe sattā averā hōntu

Sabbe sattā abyāpajjhā hōntu

Sabbe sattā anīghā hōntu

Sabbe sattā sukhī attānaṃ parihārantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattito mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammassakā kammādayādā kammāyonī

kammābandhū kammaṇiṣāraṇā

Yaṃ kammaṃ karissānti

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

Tassa dāyādā bhavissānti

## Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

---

[ Cantemos agora as Reflexões sobre o Bem-estar Universal. ]

[ Que eu mantenha bem-estar, ]

Livre de aflição,

Livre de hostilidade,

Livre de má-fé,

Livre de ansiedade,

E possa eu manter em mim bem-estar.

Que todos mantenham bem-estar,

Livres de hostilidade,

Livres de má-fé,

Livres de ansiedade, e possam eles

Manter bem-estar em si próprios.

Possam todos os seres se libertarem de todo o sofrimento.

E que todos não se separarem da boa fortuna que alcançaram.

Quando agem com intenção,

Todos os seres são os donos de sua acção e herdam seus resultados.

O seu futuro nasce de tal acção, companheiro de tal acção,

E os seus resultados serão o seu lar.

Todas as acções com intenção,

Sejam elas boas ou más —

De tais actos eles serão os herdeiros.

## Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho

---

[ Hānda mayam pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭham  
bhaṇāmase ]

[ Dasa ime bhikkhave ] dhammā pabbajitena abhiṇham  
paccavekkhitabbā, katame dasa

*Monges, existem dez dhammas acerca dos quais se deve reflectir  
frequentemente. Quais são estes dez dhammas?*

Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti pabbajitena abhiṇham  
paccavekkhitabbam

*'Já não vivo segundo os valores e objectivos do mundo.'*  
*Quem perfaz o caminho*  
*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Parapaṭibaddhā me jīvīkā'ti pabbajitena abhiṇham paccavekkhitabbam

*'A minha própria vida é sustentada pela generosidade dos outros.'*  
*Quem perfaz o caminho*  
*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Añño me ākappo karaṇīyo'ti pabbajitena abhiṇham  
paccavekkhitabbam

*'Devo esforçar-me por abandonar os meus hábitos antigos.'*  
*Quem perfaz o caminho*  
*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī'ti pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhītabbaṃ

*‘Surgem remorsos na minha mente em relação à minha conduta?’*

*Quem perfaz o caminho*

*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmācārī sīlato na  
upavadantī'ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

*‘Será que os meus companheiros espirituais acham falhas na minha conduta?’*

*Quem perfaz o caminho*

*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Sabbhehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti pabbajitena  
abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

*‘Tudo aquilo que é meu, que amo e prezo, tornar-se-á diferente,  
separar-se-á de mim.’*

*Quem perfaz o caminho*

*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammaṇḍu  
kammaṇḍisāraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,  
tassa dāyādo bhavissāmī'ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

*‘Sou o dono do meu Kamma, herdeiro do meu Kamma,  
nascido do meu Kamma, ligado ao meu Kamma,  
permaneço suportado pelo meu Kamma; seja qual Kamma eu criar,  
Para o bem ou para o mal, disso serei o herdeiro.’*

*Quem perfaz o caminho*

*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

‘Kathambhūtassa me rattindivā vītipātanti’ti pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhitabbam

*‘Os dias e as noites passam continuamente; Como estou eu a usar  
o meu tempo?’*

*Quem perfaz o caminho  
deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Kacci nu kho’haṃ suññāgāre abhiraṃāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhitabbam

*‘Aprecio a solidão ou não?’*

*Quem perfaz o caminho  
deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Atthi nu kho me uttari-ṃaṇussa-dhammā  
alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchime kāle  
sābrahmacārihi puṭṭho na maṅku bhavissāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhitabbam

*‘Deu a minha prática frutos de compreensão e liberdade, de forma a que  
no fim da minha vida eu não me sinta envergonhado quando questionado  
pelos meus companheiros espirituais?’*

*Quem perfaz o caminho  
deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Ime kho bhikkhāve daṣa dhammā pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhitabbā’ti

*Monges estes são dez Dhammas sobre os quais se deve reflectir  
frequentemente.*