





Livro de Cânticos
Cânticos Matinais e Vespertinos (Pūjā) e Reflexões
Pāli e Português

Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery
St Margarets Lane
Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
UK
www.amaravati.org
(+44) (0)1442 842455

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em
www.fsbooks.org

2016 © Amaravati Buddhist Monastery

Coordenador de Projecto: Nicholas Halliday
Editores: Ajahn Amaro, Ajahn Gavesako
Tradutores: Ajahn Dhammiko, Venerável Appamādo
Formatação: Venerável Gambhīro
Capa: Nicholas Halliday

Este trabalho foi licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 3.0 Não Adaptada
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Veja página 71 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

Produzido com o sistema tipográfico L^AT_EX. Fonte utilizada: Gentium Incantation,
Alegreya Sans e Ubuntu.

Primeira edição, 2016



AMARAVATI
PUBLICATIONS

Conteúdo

Parte 1 Cânticos Matinais 1

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

Parte 2 Cânticos Vespertinos 17

Dedicação de Oferendas	18 / 19
Homenagem Preliminar	20 / 21
Recordação do Buddha	20 / 21
O Elogio supremo ao Buddha	22 / 23
Recordação do Dhamma	24 / 25

O Elogio supremo ao Dhamma	24 / 25
Recordação do Saṅgha	26 / 27
O Elogio supremo ao Saṅgha	26 / 29
Homenagem de Encerramento	30 / 31

Parte 3 Reflexões & Recordações 33

Reflexões sobre a Partilha de Bênçãos	34 / 35
Metta Sutta	36 / 37
Difusão Com as Permanências Divinas	40 / 41
As Bênçãos Maiores	44
Reflexão sobre o Bem-Estar Universal	47 / 48
Reflexão sobre o Incondicionado	49
Reflexão sobre os Quatro Requisitos	50
Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes	52
Cinco Temas para Recordar Frequentemente	54
Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho	56

Parte 4 Pedidos Formais	59
Añjali	60
Pedindo uma Palestra de Dhamma	60
Reconhecendo o Ensino	60
Pedindo o Cântico dos Parittas	61
Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos	62
Os Três Refúgios	63
Os Cinco Preceitos	64
Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos	66
Os Três Refúgios	67
Os Oito Preceitos	68

Lista das Primeiras Linhas

Ahaṃ sukhito homi	47
Assim eu ouvi que o Excelso	44
Através do bem que resulta da minha prática	35
Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ	49
Ayaṃ kho me kāyo	52
Dasa ime bhikkhave	56
Eis o que se deve fazer	37
Eu permanecerei	41
Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā	34
Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto	54
Karaṇīyam-attha-kusalena	36
Mettā-sahagatena	40
Paṭisaṅkhā yoniso	50
Que eu mantenha bem-estar	48

PARTE 1

Cânticos Matinais

CÂNTICOS MATINAIS

2

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 bhagavantam sadhammam sasaṅgham

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-janātānūkampa-mānasā

Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.

Ime sakkāre duggatā-pañṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu

Que estas simples oferendas sejam aceites

Amhākaṃ dīgharattam hitāya sukhāya

Pelo nosso duradouro benefício e pela felicidade que nos dá.

CÂNTICOS MATINAIS

3

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 sāvakaśaṅgho

Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —

Śaṅghaṃ 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]

CÂNTICOS MATINAIS

4

Homenagem ao Buddha

[Hāṇḁa mayamaṁ buddhābhiṭṭhutaṁ karomase]

[Cantemos agora em elogio ao Buddha.]

Yo so tathāgato aṛaṁaṁ sammāsambuddho

O Tathāgata é puro e perfeitamente iluminado.

Vijjācaraṇa-sampanno

Impecável em conduta e compreensão,

Sugato

Realizado,

Lokaṁvīdū

Conhecedor dos mundos.

Anūttaro purisaḁamma-sāraṭhi

Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se.

Satthā deva-maṁussānaṁ

Ele é Professor de deuses e humanos.

Buddho bhagavā

Ele é desperto e sagrado.

Yo imaṁ lokaṁ sadevaḁaṁ samāraḁaṁ sabrahmaḁaṁ

Neste mundo com seus deuses, demónios e espíritos gentis,

Sassāmaṇa-brāhmaṇiṁ paḁaṁ sadeva-maṁussāṁ sayamaṁ abhiñṇā
sacchikatvā pavesi

CÂNTICOS MATINAIS

5

*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.*

Sātthāṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ
brahma-cariyaṃ pakāsesi

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

Tam-ahāṃ bhagavantaṃ abhīpūjayāmi tam-ahāṃ bhagavantaṃ
sīrasā namāmi

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

[VÉNIA]

CÂNTICOS MATINAIS

6

Homenagem ao Dhamma

[Hânda mayam dhammābhitt_hutim karomase]

[Cantemos agora em elogio ao Dhamma.]

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,

Sānditt_hhiko

Imanente aqui e agora,

Akāliko

Intemporal,

Ehipassiko

Encorajando investigação,

Opanayiko

Conduzindo ao interior,

Paccattam vedittabbo viññūhi

Para ser experimentado individualmente pelos sábios.

Tam-aham dhammam abhipūjayāmi tam-aham dhammam
sirasā namāmi

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

[VÉNIA]

Homenagem ao Saṅgha

7

[Hāṇḁa mayama saṅghābhitthutim karomase]

[Cantemos agora em elogio ao Saṅgha.]

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

São os discípulos do Excelso que praticaram correctamente,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Que praticaram directamente,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Que praticaram reflectidamente,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Aqueles que praticaram com integridade —

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā

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

Esa bhagavato sāvakaṣaṅgho

Estes são os discípulos do Excelso.

Āhuneyyo

Tais discípulos são merecedores de presentes,

Pāhuneyyo

Merecedores de hospitalidade,

CÂNTICOS MATINAIS

8

Dakḥiṇeyyo

Merecedores de oferendas,

Añjali-karaṇīyo

Merecedores de respeito;

Anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassa

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

Tam-aḥaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi tam-aḥaṃ saṅghaṃ
siraṣā namāmi

*Eu canto o meu elogio a este Saṅgha,
Eu reverencio este Saṅgha.*

[VÉNIA]

Saudação à Jóia Tríplice

9

[Hāṇḁa mayaṃ ratanattaya-panāma-gāthāyo c'eva
 sāmvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmaṣe]

*[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-locana

Possuindo a visão clara da Sabedoria,

Lokassa pāpūpakilesa-ghāṭako

Destruidor da corrupção egoísta mundana —

Vandāmi buddhaṃ ahaṃ-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-bhinnaṅko

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 dhammaṃ ahaṃ-ādarena taṃ

Em plena devoção, esse Dhamma eu reverencio.

CÂNTICOS MATINAIS

10

Saṅgho sukhattābhyati-khetta-saṅṅhito

O Saṅgha, o melhor terreno para cultivo,

Yo diṭṭhā-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-ekantabhīpūja-neyyakaṃ vatthuttayaṃ
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
sugatapavedito

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.

Māyan-taṃ dhammaṃ sūtvā evaṃ jānāma

Tendo ouvido o Ensino sabemos o seguinte:

Jātipi dukkhā

O nascimento é dukkha,

Jarāpi dukkhā

O envelhecimento é dukkha,

Maraṇampi dukkhaṃ

E morte é dukkha;

Sōka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

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

Appiyehi sāmpayogo dukkho

Associação com o que não se gosta é dukkha;

Piyehi vip̐payogo dukkho

Separação do que se gosta é dukkha;

Yamp'icchāṃ na labhati tampi dukkhaṃ

Não alcançar aquilo que se quer é dukkha.

Sāṅkhittena pañcupādānakkhāndhā dukkhā

Resumindo, as cinco ópticas da identidade são dukkha.

CÂNTICOS MATINAIS

12

Seyyathīdaṃ

Estas são como se segue:

Rūpūpādānakkhāṇḍho

Apego à forma,

Vedanūpādānakkhāṇḍho

Apego à sensação,

Saññūpādānakkhāṇḍho

Apego à percepção,

Sāṅkhārūpādānakkhāṇḍho

Apego às formações mentais,

Viññāṇūpādānakkhāṇḍho

Apego à consciência sensorial.

Yesaṃ 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 anusāsani 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

CÂNTICOS MATINAIS

14

Não existe eu no criado ou no incriado.

Te māyaṃ otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena

Todos nós estamos presos pelo nascimento, envelhecimento e morte,

Sôkehi paridevehi dukkhêhi domanassehi upāyāsehi

Pela tristeza, lamentação, dor, mágoa e desespero,

Dukkhôtiṇṇā dukkha-paretā

*Presos por dukkha e obstruídos por dukkha.*Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriya
paññāyethā'ti*Aspiremos todos à total libertação do sofrimento.*

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

Cīra-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ uddissa arahantaṃ
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,

Tasmīṃ bhagavati brahma-carīyaṃ 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-cariyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa
antakiriyaṃ 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.]

Cīra-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā

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

Dhammaṇca saṅghaṇca

Assim também são o Dhamma e o Saṅgha.

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaṛoma
anupaṭipajjāma

*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 antakiriyaṃ saṃvattatu

Nos conduza ao término de todo o tipo de sofrimento.

CÂNTICOS MATINAIS

16

Homenagem de Encerramento

[Araḥaṃ] sammāsambuddho bhagavā

Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —

Dhammaṃ namassāmi

Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —

Śaṅghaṃ namāmi

Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

PARTE 2

Cânticos Vespertinos

CÂNTICOS VESPERTINOS

18

Dedicação de Oferendas

[Yo so] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho
 Svākkhāto yena bhagavatā dhammo
 Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅgho
 Tam-māyaṃ bhagavantam sadhammam sasaṅgham
 Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma
 Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi
 Pacchīmā-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 sāvakaśaṅgho
 Śaṅgham namāmi

[VÉNIA]

[VÉNIA]

[VÉNIA]

Dedicação de Oferendas

19

[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.
[Ao ensinamento,] tão plenamente explicado por Ele —
Ao Dhamma, eu presto homenagem.
[Aos discípulos do Excelso,] que tão bem praticaram —
Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[VÉNIA]

[VÉNIA]

[VÉNIA]



CÂNTICOS VESPERTINOS

20

Homenagem Preliminar

[Hānda mayam buddhassa bhagavato
pubbabhāga-namakāram karomase]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[TRÊS VEZES]

Recordação do Buddha

[Hānda mayam buddhānussatinayam karomase]

Tam khō pana bhagavantam evam kalyāṇo kittisaddo abbhuggato

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū

Anūttaro purisadamma-sārathi satthā deva-manussānam
buddho bhagavā'ti

Homenagem Preliminar

[Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha.]

Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

[TRÊS VEZES]

Recordação do Buddha

[Cantemos agora a recordação do Buddha.]

A boa nova sobre a reputação do Excelso ouviu-se como se segue:

Ele, o Excelso, é realmente O Puro,

o Perfeitamente Iluminado;

Ele é Impecável na conduta e na compreensão,

o Realizado, o Conhecedor dos mundos;

Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se;

Ele é Professor de deuses e humanos;

Ele é desperto e Sagrado.

CÂNTICOS VESPERTINOS

22

O Elogio supremo ao Buddha

[Hānda mayam buddhābhigītiṃ karomase]

Buddh'vārahanta-varatādiguṇābhiyutto
 Suddhābhiñña-karuṇāhi samāgatatto
 Bodhesi yo sujanātaṃ kamalaṃ va sūro
 Vandām'aham tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ
 Buddho yo sabba-pāṇinaṃ saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ
 Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi tam sīren'aham
 Buddhassāh'asmi dāso/dāsī va buddho me sāmi-kissaro
 Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Buddhass'aham niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ
 Vandanto'hām/Vandanti'hām carissāmi buddhass'eva sūbodhiṭaṃ
 Natthi me saraṇaṃ aññaṃ buddho me saraṇaṃ varaṃ
 Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane
 Buddhaṃ me vandamānena/vandamānāya
 yaṃ puññaṃ paṣutaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassā tejasā

[VÉNIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā
 Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
 Buddho paṭiggaṇhātu accayaṇaṃ
 Kālantare saṃvaritaṃ va buddhe

O Elogio supremo ao Buddha

23

[Cantemos agora o elogio supremo ao Buddha.]

O Buddha, verdadeiramente valoroso, dotado de
tais qualidades excelentes,
Cujo ser é composto de pureza, sabedoria transcendental,
e compaixão,
Que iluminou os sábios assim como o sol a despertar a flor de lótus —
Eu reverencio esse líder pacífico de conquistadores.
O Buddha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —
Como Primeiro Objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.
Sou de facto o servidor do Buddha, O Buddha é meu mestre e guia.
O Buddha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.
Ao Buddha dedico este corpo e vida,
E em devoção percorrerei, o Caminho de Despertar do Buddha.
Para mim não existe outro refúgio, O Buddha é o meu excelente
refúgio.
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.
Pela minha devoção ao Buddha, e à bênção desta prática —
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

[VÉNIA]

Seja pelo corpo, fala ou mente,
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido
para com O Buddha,
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,
De forma a que no futuro haja domínio respeitando O Buddha.

CÂNTICOS VESPERTINOS

24

Recordação do Dhamma

[Hānda mayam dhammānussatinayaṃ karomase]

Svākkhāto bhagavatā dhammo
 Sāṇḍiṭṭhiko akāliko ehipassiko
 Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti

O Elogio supremo ao Dhamma

[Hānda mayam dhammābhigītiṃ karomase]

Svākkhātāt'ādiḡuṇa-yoga-vāsenā seyyo
 Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo
 Dhammo kuloka-patānā tadā-dhāri-dhārī
 Vandām'aham tama-haram vara-dhammam-etam
 Dhammo yo sabba-pāṇīnam saraṇam khemam-uttamam
 Dutiyānussatiṭṭhānam vandāmi tam sīren'aham
 Dhammassāh'asmi dāso/dāsī va dhammo me sāmī-kissaro
 Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Dhammass'āham niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ
 Vandantoham/Vandantiham carissāmi dhammass'eva sūddhammatam
 Natthi me saraṇam aññaṃ dhammo me saraṇam varam
 Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyam satthu-sāsane
 Dhammam me vandamānena/vandamānāya
 yaṃ puññaṃ pasūtaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māsēsūṃ tassā tejasā

Recordação do Dhamma

25

[Cantemos agora a Recordação do Dhamma.]

O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,
Imanente aqui e agora, intemporal, encorajando investigação,
Conduzindo ao interior, para ser experimentado individualmente
pelos sábios.

O Elogio supremo ao Dhamma

[Cantemos agora o elogio supremo ao Dhamma.]

É excelente porque é bem explicado,
E pode ser dividido em Caminho e Fruto, Aprendizado e Libertação.
O Dhamma guarda aqueles que o mantêm de caírem na ilusão.
Eu reverencio o excelente Ensinamento,
aquilo que remove a escuridão —
O Dhamma que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —
Como segundo objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.
Sou de facto o servidor do Dhamma, o Dhamma é meu mestre e guia.
O Dhamma é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.
Ao Dhamma dedico este corpo e vida,
E em devoção percorrerei este excelente Caminho da Verdade.
Para mim não existe outro refúgio,
o Dhamma é o meu excelente refúgio.
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.
Pela minha devoção ao Dhamma, e à bênção desta prática —
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

CÂNTICOS VESPERTINOS

26

[VÉNIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā
 Dhāme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
 Dhāmo paṭiggaṇhātu accayantaṃ
 Kālantare saṃvaritaṃ va dhāme

Recordação do Saṅgha

[Hānda mayaṃ saṅghānussatīnaṃ karomase]

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho
 Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā
 Esa bhagavato sāvakasaṅgho
 Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo
 Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti

[VÉNIA]

27

Seja pelo corpo, fala ou mente,
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido
para com o Dhamma,
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,
De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Dhamma.

Recordação do Saṅgha

[Cantemos agora a Recordação do Saṅgha.]

São os discípulos do Excelso que praticaram correctamente,
Que praticaram directamente,
Que praticaram reflectidamente,
Aqueles que praticam com integridade —
Isso é, os quatro pares, os oito tipos de Seres Nobres —
Estes são os discípulos do Excelso.
Tais discípulos são merecedores de presentes,
merecedores de hospitalidade, merecedores de oferendas,
merecedores de respeito;
Eles oferecem oportunidade para que no mundo surja bondade
incomparável.

CÂNTICOS VESPERTINOS

28

O Elogio supremo ao Saṅgha

[Hānda mayam saṅghābhigītiṃ karomase]

Sāddhammajō supāṭipatti-guṇādiyutto
 Yo'tṭhabbidho ariyapuggalā-saṅgha-seṭṭho
 Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto
 Vandām'aham tam-ariyāna-gaṇam susuddham
 Saṅgho yo sabba-pāṇīnam saraṇam khemam-uttamam
 Tatiyānussatiṭṭhānam vandāmi tam sīren'aham
 Saṅghass'āhasmi dāso/dāsī va saṅgho me sāmi-kissaro
 Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Saṅghass'āham niyyādemi sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ
 Vandanto'hāṃ/Vandanti'hāṃ carissāmi saṅghassopāṭipannaṃ
 Natthi me saraṇam aññaṃ saṅgho me saraṇam varam
 Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyam satthu-sāsane
 Saṅgham me vandamānena/vandamānāya
 yaṃ puññaṃ paṣūtaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassā tejasā

[VÉNIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā
 Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
 Saṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ
 Kālantare saṃvarituṃ va saṅghe

[NESTA ALTURA A MEDITAÇÃO É PRATICADA EM SILÊNCIO, POR VEZES
 SEGUIDA DE UMA PALESTRA DE DHAMMA, E TERMINANDO COM O
 SEGUINTE:]

O Elogio supremo ao Saṅgha

[Cantemos agora o elogio supremo ao Saṅgha.]

Nascido do Dhamma, esse Saṅgha que praticou bem,
O campo do Saṅgha formado por oito tipos de Seres Nobres,
Guiados em corpo e mente por excelente moralidade e virtude.
Eu reverencio essa assembleia de Seres Nobres,
aperfeiçoados em pureza.
O Saṅgha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —
Como terceiro objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.
Sou de facto o servidor do Saṅgha, O Saṅgha é meu mestre e guia.
O Saṅgha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.
Ao Saṅgha dedico este corpo e vida,
E em devoção percorrerei, o Caminho bem praticado do Saṅgha.
Para mim não existe outro refúgio, o Saṅgha é o meu excelente refúgio.
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.
Pela minha devoção ao Saṅgha, e à bênção desta prática —
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

[VÉNIA]

Seja pelo corpo, fala ou mente,
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido
para com o Saṅgha,
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,
De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Saṅgha.

[NESTA ALTURA A MEDITAÇÃO É PRATICADA EM SILÊNCIO, POR VEZES
SEGUIDA DE UMA PALESTRA DE DHAMMA, E TERMINANDO COM O
SEGUINTE:]



CÂNTICOS VESPERTINOS

30

Homenagem de Encerramento

[Arahamaṃ] sammāsambuddho bhagavā

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

[VÉNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Dhammaṃ namassāmi

[VÉNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

Śaṅghaṃ namāmi

[VÉNIA]

Homenagem de Encerramento

31

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

[VÊNIA]

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

[VÊNIA]

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

[VÊNIA]



PARTE 3

Reflexões & Recordações

Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

[Hānda mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmase]

[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
 Sābbe 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 nibbāṇato māmam
 Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava
 Ujucittam satipaṇṇā sallekho viriyamhinā
 Mārā labhantu nokāsam kātuñca viriyeṣu me
 Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro māmam
 Tesottamānubhāvena mārokāsam labhantu mā



Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

35

[Cantemos agora as Reflexões sobre a Partilha de Bençãos]

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.

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-thulā

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā
Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā
Sabbe sattā bhavantu sukhit’attā



Metta Sutta

37

[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 excepção
Dos maiores aos mais pequenos,
Visíveis ou invisíveis,
Estejam perto ou estejam longe,
Nascidos ou por nascer —
Que todos os seres sejam felizes!



METTA SUTTA

REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

38

Na paro paraṃ nikubbetha
Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci
Byārosanā paṭighasaññā
Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ
Āyusā eka-puttam-anurakkhe
Evam'pi sabba-bhūtesu
Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ

Mettañca sabba-lokasmiṃ
Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā
Sayāno vā yāvat'assa vigata-middho
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya
Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu

Diṭṭhiñca anupagamma
Sīlavā dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ
Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti'ti



REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

METTA SUTTA

39

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.



Difusão Com as Permanências Divinas

[Hāṇḍa mayam caturappamaññā-obhāsanam karomase]

[Mettā-sahagatena] cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
 Tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catuttham
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam lokam mettā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena
 pharivā viharati

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
 Tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catuttham
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam lokam karuṇā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena
 pharivā viharati

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
 Tathā dutiyam tathā tatiyam tathā catuttham
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam lokam muditā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena
 pharivā viharati



Difusão Com as Permanências Divinas

41

[Façamos Irradiar agora as Quatro Qualidades Ilimitadas.]

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração
imbuído de amável-gentileza;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração
imbuído de amável-gentileza; abundante, exaltado,
imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração
imbuído de compaixão;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração
imbuído de compaixão; abundante, exaltado,
imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração
imbuído de alegria;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração
imbuído de alegria; abundante, exaltado,
imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.



PERMANÊNCIAS DIVINAS

REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

42

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
Sabbāvantam lokam upekkhā-sahagatena cetasā
Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena
pharivā viharatī'ti



REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

PERMANÊNCIAS DIVINAS

43

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração
imbuído de equanimidade;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração
imbuído de equanimidade; abundante, exaltado,
imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

As Bênçãos Maiores

[Cantemos agora os versos sobre as Bênção Maiores]

[Assim eu ouvi que o Excelso]

Se encontrava em Savatthi,
A residir no Bosque de Jeta
No Parque de Anāthapiṇḍika.

Então no escuro da noite, uma deva radiante
Iluminou todo o Parque de Jeta.
Inclinou-se prestando reverência ao Excelso
E depois colocando-se de pé, disse:

‘Os Devas preocupam-se com a felicidade
E permanentemente buscam pela Paz.
O mesmo se pode dizer da humanidade.
Assim, quais são as Bênçãos mais elevadas?’

‘Evitar os tolos,
Associar-se aos Sábios,
E honrar quem é digno de honra.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Viver em locais adequados,
Com os frutos das boas acções passadas,
Guiado pelo caminho correcto.
Estas são as maiores bênçãos.



REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

AS BÊNÇÃOS MAIORES

45

‘Proficiente em estudos e ofícios,
Com disciplina sublimemente treinada,
E discurso verdadeiro agradável ao ouvido.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Apoiar os pais,
Zelar pela família,
E ter uma vida inofensiva para os outros.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Generosidade e uma vida honesta,
Oferecer ajuda a familiares e amigos,
Agir de forma que não promova remorsos.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Resoluto a controlar-se, a abandonar os caminhos do mal,
Evitar intoxicantes que entorpeçam a mente,
E a ser diligente em todas as ocasiões.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Respeito e humildade,
Contentamento e gratidão,
Ouvir o Dhamma frequentemente ensinado.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Paciência e vontade para aceitar as próprias falhas,
Visitar os respeitáveis buscadores da verdade,
e partilhar o Dhamma frequentemente.
Estas são as maiores bênçãos.



AS BÊNÇÃOS MAIORES

REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

46

‘Dedicar-se ardentemente à Vida Santa,
Ver as Nobres Verdades directamente por si
E realizar o Nibbana.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Ainda que em contacto com o mundo,
A mente mantém-se inabalável,
Perfeitamente segura além de toda a aflicção.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Aqueles que seguem este caminho,
Conhecem a Victória onde quer que vão,
E qualquer lugar para eles é seguro.
Estas são as maiores bênçãos.’



Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

47

[Hāṇḍa 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 parihāraṇtu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattito mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammaṣṣakā kammādayādā kammāyonī

kammābandhū kammaṇṇisāraṇā

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.

Reflexão sobre o Incondicionado

49

[Hānda mayam nibbāna-sutta-pāṭham bhaṇāma]

Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asāṅkhaṭaṃ

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

No cetam bhikkhave abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asāṅkhaṭaṃ

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

Na yidaṃ jātaṣṣa bhūtaṣṣa kaṭaṣṣa sāṅkhaṭaṣṣa nissaraṇaṃ paññāyētha

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

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asāṅkhaṭaṃ

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

Tasmā jātaṣṣa bhūtaṣṣa kaṭaṣṣa sāṅkhaṭaṣṣa nissaraṇaṃ paññāyati

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

Reflexão sobre os Quatro Requisitos

[Hāṇḍa mayamaṁ taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭhaṁ
bhaṇāmaṣe]

[Paṭisaṅkhā] yoniso cīvaraṁ paṭisēvāmi, yāvadeva sītassa
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-
-samphassānaṁ paṭighātāya, yāvadeva hirīkopina-paṭicchādanatthaṁ

*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 piṇḍapātaṁ paṭisēvāmi, neva ḍavāya, na maḍāya,
na maṇḍanāya, na vībhūsaṇāya, yāvadeva īmaṣṣa kāyassa ṭhītiyā,
yāpanāya, vihiṃsūparāṭiyā, brahmacāriyānuggahāya, iti purāṇaṇḍa
vedānaṁ paṭihaṅkhāmi, navaṇḍa vedānaṁ 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 senāsaṇaṁ paṭisēvāmi, yāvadeva sītassa
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-
-samphassānaṁ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṁ
paṭisaṅgānāmatthaṁ



REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

QUATRO REQUISITOS

51

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 uppānnānaṃ 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.



Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes

[Hāṇḍa mayam dvattiṃsākāra-pāṭham bhaṇāmase]

[Ayam kho] me kāyo uddham pādatalā adho kesamatthakā
 tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino

*Isto, que é o meu corpo, das plantas dos pés para cima, e do topo da
 cabeça para baixo, é um saco de pele fechado cheio de coisas repugnantes.*

Atthi imasmiṃ kāye

Neste corpo existem:

kesā	cabelo
lomā	pelos
nakhā	unhas
dantā	dentes
taco	pele
maṃsaṃ	carne
nahārū	tendões
aṭṭhī	ossos
aṭṭhimiñjaṃ	medula óssea
vakkaṃ	rins
hadayaṃ	coração
yakanaṃ	fígado
kilomakaṃ	membranas
pihakaṃ	baço
papphāsaṃ	pulmões

REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

TRINTA-E-DUAS-PARTES

53

antaṃ	<i>intestinos</i>
antaguṇaṃ	<i>tripas</i>
udariyaṃ	<i>comida não digerida</i>
karīsaṃ	<i>excremento</i>
pittaṃ	<i>bílis</i>
semhaṃ	<i>muco</i>
pubbo	<i>pus</i>
lohitāṃ	<i>sangue</i>
sedo	<i>suor</i>
medo	<i>gordura</i>
assu	<i>lágrimas</i>
vasā	<i>sebo</i>
kheḷo	<i>saliva</i>
siṅghāṇikā	<i>mucosidade</i>
lasikā	<i>lubrificante das articulações</i>
muttaṃ	<i>urina</i>
matthaluṅgaṇ'ti	<i>miolos</i>

Evam-ayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā
 ta[~]ca[~]pa[~]ri[~]ya[~]nto pūro nānappa[~]kā[~]ra[~]ssa asu[~]ci[~]no

*Assim, isto que é o meu corpo, das plantas dos pés para cima, e do topo da
 cabeça para baixo, é um saco de pele fechado cheio de coisas repugnantes.*

Cinco Temas para Recordar Frecuentemente

[Hānda mayam abhiñha-paccavekkhaṇa-pāṭham bhaṇāmase]

Homens [Jarā-dhammomhi] jaraṃ anatīto

Mulheres [Jarā-dhammāmhi] jaraṃ anatītā

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

h. Byādhi^h-dhammomhi byādhim_{acc} anatīto

m. Byādhi^{hat}-dhammāmhi byādhiṃ anatītā

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

h. Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto

m. Maraṇa-dhammāmhi maraṇaṃ anatītā

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

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

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

h. Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammābandhu
kammapaṭisāraṇo

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

REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

CINCO TEMAS

m.

55

Kammasakā^hmhi kammā^hdāyādā kammayoni kammabandhu
kamma^hpaṭisa^hraṇā

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.



Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho

[Hāṇḍa mayamaṃ pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ
bhaṇāmaṣe]

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

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

Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
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 abhiṇhaṃ paccavekkhitabbam

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

Añño me ākappa karaṇīyo'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbam

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





REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

DEZ TEMAS

57

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.*

Sabbehi 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
kammaṇḍu, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpaṃ 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.*





DEZ TEMAS

REFLEXÕES & RECORDAÇÕES

58

‘Kathambhūtassa me rattindivā vītipātanti’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
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 abhiramāmi’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbam

*‘Aprecio a solidão ou não?’
Quem perfaz o caminho
deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā
alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchīme kāle
sābrahmacārihi puṭṭho na maṅku bhavissāmi’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
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 dāsa dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbā’ti

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



PARTE 4

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 lokādhipatī saḥampatī
Katañjali anadhivaram 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

61

[DEPOIS DE FAZER A VÉNIA 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

[VÉNIA 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

63

[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

OS CINCO PRECEITOS

PEDIDOS FORMAIS

64

*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 nitṭhitam]

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.



PEDIDOS FORMAIS

OS CINCO PRECEITOS

65

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 sugatim yanti
Sīlena bhogasāmpadā
Sīlena nibbutim 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:]

Sādhū, sādhū, sādhū

[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

67

[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

OS OITO PRECEITOS

PEDIDOS FORMAIS

68

*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 nitṭhitam]

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.

PEDIDOS FORMAIS

OS OITO PRECEITOS

69

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-visūkadāssanā
mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā
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 luxuriosas.

[LÍDER:]

[Imāni aṭṭha sikkhāpadāni
Sīlena sugatim yanti
Sīlena bhogaśāmpadā
Sīlena nibbutim yanti
Tasmā sīlaṃ visōdhaye]



OS OITO PRECEITOS

PEDIDOS FORMAIS

70

*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 VÉNIAS]





Este trabalho foi licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 3.0 Não Adaptada
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Você tem o direito de:

- Compartilhar: copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que você respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição: Você deve atribuir o devido crédito
- NãoComercial: Você não pode usar o material para fins comerciais
- SemDerivações: Se você remixar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado

Sem restrições adicionais — Você não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

- Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma exceção ou limitação que seja aplicável.
- Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

O Amaravati Buddhist Monastery, atuando como Amaravati Publications, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O Amaravati Buddhist Monastery requer que seja atribuída a autoria deste trabalho a Amaravati Publications sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.