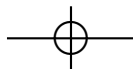
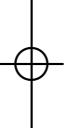


Livro de Cânticos







PARTE 1

Cânticos Vespertinos





CÂNTICOS VESPERTINOS

Dedicação de ofertas

1

[Yo so] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho
 Svākkhāto yena bhagavatā dhammo
 Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅgho
 Tam-mayaṃ bhagavantam sadhammam sasaṅgham
 Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma
 Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi
 Pacchīmā-janātānukampa-mānasā
 Ime sakkāre duggata-panṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu
 Amhākaṃ diḡharattam hitāya sukhāya
 Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā
 Buddhamaṃ bhagavantam abhivādemi
 [Svākkhāto] bhagavatā dhammo
 Dhammam namassāmi
 [Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho
 Śaṅgham namāmi

Homenagem preliminar

[Hānda mayaṃ buddhassa bhagavato
 pubbabhāga-namakāraṃ karomase]
 Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[TRÊS VEZES]

2

Metta Sutta

[Hānda mayaṃ metta-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

[Karaṇīyaṃ-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

Na paro paraṃ nikubbetha

Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci

Byārosanā paṭighasaññā

Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

**CÂNTICOS VESPERTINOS****3**

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



4

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 excepção
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.

CÂNTICOS VESPERTINOS**5**

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.

6

Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

[Hānda mayamaṃ uddissanādhittāna-gāthāyo bhaṇāmaṃ]

[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 maṇussā ca majjhata verikāpi ca
 Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me
 Sukhañca tividhaṃ dentu khippaṃ pāpetha vomataṃ
 Iminā puññakammena iminā uddissena ca
 Khipp'āhaṃ sulābhe ceva taṇhūpādāna-chedanāṃ
 Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamaṃ
 Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava
 Ujucittaṃ satipaṇṇā sallekho viriyamhinā
 Mārā labhantu nokāsaṃ kātuñca viriyesu me
 Buddhādhipavaṃ nātho dhammo nātho varuttamo
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ
 Tesottamānubhāvena mārokāsaṃ labhantu mā.

CÂNTICOS VESPERTINOS

Reflexões sobre a Partilha de Benções

7

[Cantemos agora as Reflexões sobre a Partilha de Benções]

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 Sangha é o meu maior suporte.

Que através desta supremacia
Desapareçam a escuridão e a ilusão.

Cinco temas para frequentemente relembrar

[Hānda mayam abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Homens [Jarā-dhammomhi] jaraṃ anatīto

Mulheres [Jarā-dhammāmihi] jaraṃ anatītā

*O envelhecimento faz parte da minha natureza,
não sou livre de envelhecer*

h. Byādhi-dhammomhi byādhim anatīto

m. Byādhi-dhammāmihi byādhim anatītā

*A doença faz parte da minha natureza,
não sou livre de adoecer*

h. Maraṇa-dhammomhi maraṇam anatīto

m. Maraṇa-dhammāmihi maraṇam anatītā

*A morte faz parte da minha natureza,
não sou livre de morrer*

Sabbhehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo viṇābhāvo

*Tudo aquilo que tenho, que amo e que me é querido
é impermanente e separar-se-á de mim*

h. Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammaṇḍu
kammaṇḍisāraṇo. Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇam vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādo bhavissāmi

m. Kammassakāmihi kammādāyādā kammayoni kammaṇḍu
kammaṇḍisāraṇā. Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇam vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādā bhavissāmi

CÂNTICOS VESPERTINOS

*Sou o dono do meu kamma, herdeiro do meu kamma, nascido do
meu kamma, vinculado ao meu kamma, vivo segundo o meu kamma.
Todo o kamma que criar, para o bem e para o mal, dele serei o herdeiro.*

Evam̐ amhehi abhin̐ham̐ paccavekkh̐tabbam̐

Assim devemos frequentemente lembrar.

Homenagem de encerramento

[Arah̐m̐] sammāsambuddho bhagavā

Buddham̐ bhagavantam̐ abhiv̐ādemī

[Svākkh̐h̐to] bhagavatā dhammo

Dhammam̐ namassāmi

[Supat̐ipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

Śaṅgham̐ namāmi





PARTE 2

Pedidos Formais



PEDIDOS FORMAIS

12

Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos

[APÓS FAZER TRÊS PROSTRAÇÕES, 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

13

[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 Abençoado, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

Homenagem ao Abençoado, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

Homenagem ao Abençoado, 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

PEDIDOS FORMAIS

14

*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.

[RESPONSO:]

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 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.*

[RESPONSO:]

Sādhū, sādhū, sādhū

[FAZER TRÊS PROSTRAÇÕES]

PEDIDOS FORMAIS

16

Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos

[APÓS FAZER TRÊS PROSTRAÇÕES, 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

17

[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 Abençoado, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

Homenagem ao Abençoado, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

Homenagem ao Abençoado, 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

PEDIDOS FORMAIS

18

*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.

[RESPONSO:]

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-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
luxuosas.*

[LÍDER:]

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



PEDIDOS FORMAIS

20

*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.*

[RESPONSO:]

Sādhu, sādhu, sādhu.

[FAZER TRÊS PROSTRAÇÕES]

