

# 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 Benções	.....	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

**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 bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

*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 dīgharattaṃ 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 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 ]

## 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 purisadamma-sārathi

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

Satthā deva-maṇussaṇaṁ

*Ele é Professor de deuses e humanos.*

Buddho bhagavā

*Ele é desperto e sagrado.*

Yo imaṁ lokaṁ sadevakamaṁ samāraṁaṁ sabrahmaṁaṁ

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

Sassamaṇa-brāhmaṇiṁ paṁaṁ sadeva-maṇussaṁ sayamaṁ abhiñṇā  
sacchikatvā pavesesi



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  
sirasā namāmi

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

[ VÊNIA ]

## CÂNTICOS MATINAIS

6

### Homenagem ao Dhamma

[ Hānda mayam dhammābhitt<sub>h</sub>ut<sub>h</sub>im karomase ]

[*Cantemos agora em elogio ao Dhamma.*]

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

*O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,*

Sānditt<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,*

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

*Para ser experimentado individualmente pelos sábios.*

Tam-aham dhammam abhīpūjayāmi tam-aham dhammam  
sirāsā namāmi

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

[ VÊNIA ]

## Homenagem ao Saṅgha

7

[ Hāṇḁa mayama 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,*

## 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 abhīpūjayāmi 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  
sāṃvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmaṣe ]

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

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo

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

Yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

*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-pākāmata-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 dhammaṃ ahaṃ-ādarena taṃ

*Em plena devoção, esse Dhamma eu reverencio.*

## CÂNTICOS MATINAIS

10

Saṅgho sukhetṭābhyati-khetṭa-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-ādareṇa taṃ

*Em plena devoção, esse Saṅgha eu reverencio.*

Icevam-ekantabhīpūja-neyyakaṃ vatthuttayaṃ  
vandayatābhisankhataṃ

*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 loka 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

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.*

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 ānussāsāni 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,*

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,*

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

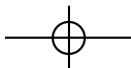
19

[ 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

---

[ Hânda mayam buddhassa bhagavato  
pubbabhāga-namakāram karomase ]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa

[ TRÊS VEZES ]

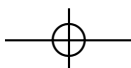
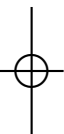
### Homenagem Preliminar

---

[ Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha. ]

Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

[ TRÊS VEZES ]





## Metta Sutta

21

[ Hānda mayaṃ metta-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe ]

[ 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

## CÂNTICOS VESPERTINOS

22

Na paro paraṃ nikubbetha  
Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci  
Byārosanā paṭighasaññā  
Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya  
Mātā yathā niyaṃ puttāṃ  
Āyusā eka-puttāṃ-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  
Brahmaṃ-etaṃ vihāraṃ idhaṃ-āhu  
Diṭṭhiñca anupagamma  
Sīlavā dāssanena sampanno  
Kāmesu vineyya gedhaṃ  
Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punareti'ti

## Metta Sutta

23

[ 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!

**CÂNTICOS VESPERTINOS****24**

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 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  
 Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me  
 Sukhañca tividham dentu khippam pāpetha vomatam  
 Iminā puññakammena iminā uddissenā ca  
 Khipp'āham sulābhe 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  
 Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo  
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamam  
 Tesottamānubhāvena mārokāsam labhantu mā

## CÂNTICOS VESPERTINOS

26

## Reflexões sobre a Partilha de Benções

[ 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 Saṅgha é o meu maior suporte.

Que através desta supremacia  
Desapareçam a escuridão e a ilusão.

## Reflexão sobre o Incondicionado

27

[ Hānda mayama nibbāna-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe ]

Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asāṅkhaṭaṃ

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

No cetama bhikkhave abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asāṅkhaṭaṃ

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

Na yidaṃ jātassa bhūtassa kaṭassa sāṅkhaṭassa 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 jātassa bhūtassa kaṭassa sāṅkhaṭassa nissaraṇaṃ paññāyati

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

## CÂNTICOS VESPERTINOS

28

## Reflexão sobre os Quatro Requisitos

[ Hānda mayam taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭham  
bhaṇāmase ]

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso cīvaram paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
-samphassānam 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 piṇḍapātam paṭisevāmi, neva davāya, na madāya,  
na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā,  
yāpanāya, vihiṃsūparatīyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṇca  
vedānam paṭihaṅkhāmi, navaṇca vedānam na uppādessāmi, yātrā ca  
me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti

*Reflectindo sabiamente eu 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 e sem remorsos.'*

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso senāsānam paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanam  
paṭisallānārāmattham

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



## CÂNTICOS VESPERTINOS

29

*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 eu 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.*

## CÂNTICOS VESPERTINOS

30

## Cinco Temas para Recordar Frequentemente

[ Hāṇḍa mayama abhiṇḥa-paccavekkhaṇa-pāṭhaṇa bhaṇāmaṣe ]

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

**Mulheres** [ Jarā-dhammāmihi ] jaraṇa anatītā

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

h. Byādhī-dhammomhi byādhim anatīto

m. Byādhī-dhammāmihi byādhim anatītā

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

h. Maraṇa-dhammomhi maraṇaṇa anatīto

m. Maraṇa-dhammāmihi maraṇaṇa anatītā

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

Sabbehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo vinābhāvo

*Tudo o que é meu, amado e agradável,*

*ficará diferente, separar-se-á de mim.*

h. Kammassakomhi kammādayādo kammayoni kammaṇḍu  
kammaṇḍisāraṇo

Yaṇa kammaṇa karissāmi, kalyāṇaṇa vā pāpakaṇa vā, tassa dayādo  
bhavissāmi

## CÂNTICOS VESPERTINOS

m.

31

Kammasakā<sup>~</sup>mhi kammā<sup>~</sup>dāyādā kammayoni kammabandhu  
kamma<sup>~</sup>paṭisa<sup>~</sup>raṇā

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 paccavekkhitabbaṃ

Assim deveríamos frequentemente reflectir.



## CÂNTICOS VESPERTINOS

32

### 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

33

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

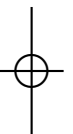
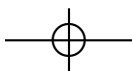
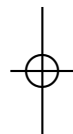
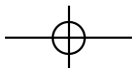
[ VÊNIA ]

[ 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**

# 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

37

[ 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

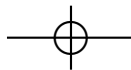
Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

### 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

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.*

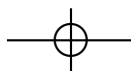
*Pela segunda vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

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

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi



## OS CINCO PRECEITOS

## PEDIDOS FORMAIS

40

*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 niṭṭhitam ]

*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

41

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

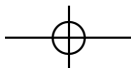
Mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma  
Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma  
Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

### 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

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

## OS OITO PRECEITOS

## PEDIDOS FORMAIS

44

*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.*

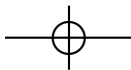
3. Abrahmacariyā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*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

45

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.

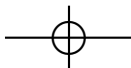
*Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de entretenimento,  
embelezamento e adorno.*

8. Uccāsayana-mahāsayanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

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

[ LÍDER: ]

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



## OS OITO PRECEITOS

## PEDIDOS FORMAIS

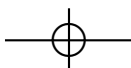
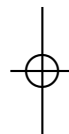
46

*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 ]



**PARTE 4**

# Adenda

## Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

[ Hānda 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 kammādāyādā kammāyonī

kammābandhū kammaṭṭisāraṇā

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

50

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

[ Hāṇḍa 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 sabrahmacārī 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 viñābhāvo'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 pāpaṃ vā,  
tassa dāyādo bhavissāmi'ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

*‘Sou o dono do meu Kamma, herdeiro do meu Kamma,*

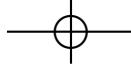
*nascido do meu Kamma, ligado ao meu Kamma,*

*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

52

‘Kathambhūtassa me rattindiyā 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 abhiramāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhitabbam

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

Atthi nu kho me uttari-mānussa-dhammā  
alamariya-nāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchīme 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.*

