

**PARTE 1**

**Cantar de Manhã**

## Dedicação de ofertas

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

## Homenagem Preliminar

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

[ TRÊS TEMPOS ]

## Lembrança do Buddha

[ Hānda mayam buddhābhitthutim karomase ]

Yo so tathāgato araham sammāsambuddho

Vijjācaraṇa-sampanno Sugato Lokavidū

Anuttaro purisadamma-sārathi

Satthā deva-manussānam Buddhō bhagavā

Yo imam lokam sadevakam samarakam sabrahmakam

Sassāmaṇa-brāhmaṇim pajam sadeva-manussam sayam abhiññā

sacchikatvā pavedesi

Yo dhammam desesi ādi-kalyāṇam majjhē-kalyāṇam

pariyosāṇa-kalyāṇam

Sāttham sabyañjanam kevala-paripunṇam parisuddham

brahma-carīyam pakāsesi

Tam-aham bhagavantam abhipūjayāmi tam-aham bhagavantam

sirasā namāmi

[ BOW ]

## Lembrança do Dhamma

[ Hānda mayam dhammābhitthutim karomase ]

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

Sāndiṭṭhiko akāliko ehipassiko opānāyiko paccattam vedītabbo viññūhi

Tam-aham dhammam abhipūjayāmi

tam-aham dhammam sirasā namāmi

[ BOW ]

## Lembrança do Sangha

[ Hānda mayam saṅghābhitthutim karomase ]

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā

Esa bhagavato sāvakaṅgho

Āhuṇeyyo pāhuṇeyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

Tam-aham saṅghaṃ abhīpūjayāmi

tam-aham saṅghaṃ sirasā namāmi

[ BOW ]

## Saudação ao Tripla Gema

[ Hānda mayam ratanattaya-pañāma-gāthāyo ceva  
sāmvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmasa ]

Buddho susuddho karuṇāmahāṇṇavo

Yoccanta-suddhabbara-ñāṇa-locana

Lokassa pāpūpakilesa-ghāṭako

Vandāmi buddhaṃ aham-ādarena taṃ

Dhammo paḍipo viya tassa satthuno

Yo maggāpākāmata-bheda-bhinnako

Lokuttaro yo ca tadattha-dīpano

Vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ

Saṅgho sukhettābhyati-khetta-sāññito

Yo diṭṭhāsanto sugatānubodhako  
 Lolappahīno ariyo sumedhaso  
 Vandāmi saṅghaṃ ahaṃ-ādarena taṃ  
 Iccevam-ekantabhīpūja-neyyakam vatthuttayaṃ  
 vandayatābhisaṅkhatam  
 Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā  
 mā hontu ve tassa pabhāvasiddhiyā  
 Idha tathāgato loka uppanno araham sammāsambuddho  
 Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko  
 sambodhagāmī sugatappavedito  
 Māyantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma  
 Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkham  
 Sōka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi dukkhā  
 Appiyehi sampayogo dukkho  
 Piyehi vippayogo dukkho  
 Yampiccham na labhati tampi dukkham  
 Saṅkhittena pañcupādānakkhāndhā dukkhā  
 Seyyathidaṃ

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| Rūpupādānakkhāndho    | Vedanupādānakkhāndho   |
| Saññupādānakkhāndho   | Saṅkhārūpādānakkhāndho |
| Viññāṇupādānakkhāndho |                        |

Yesaṃ pariññāya  
 Dharamāno sō bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vineti  
 Evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsani bahulā pavattati

Rūpaṃ aniccaṃ      Vedanā aniccā      Saññā aniccā

Saṅkhārā aniccā      Viññāṇaṃ aniccaṃ

Rūpaṃ anattā      Vedanā anattā      Saññā anattā

Saṅkhārā anattā      Viññāṇaṃ anattā

Sabbe saṅkhārā aniccā

Sabbe dhammā anattā'ti

Te māyaṃ otiṇṇāṃha-jātiyā jarāmarañena

Sōkehi paridevehi dukkhēhi domanassehi upāyāsehi

Dukkhōtiṇṇā dukkhaparetā

Appewanāṃimassa kevalassa dukkhakkhāṇdhassa

antakiriyā paññāyethā'ti

[ O QUE SE SEGUE É ENTOADO APENAS PELOS MONGES E MONJAS. ]

Cīraparinibbutampī taṃ bhagavāntaṃ uddissa

arahāntaṃ sammāsambuddhaṃ

Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā

Tasmīṃ bhagavati brahma-carīyaṃ carāma

Bhikkhūnaṃ/Sīladharīnaṃ sikkhāsājīva-samāpannā

Taṃ no brahma-carīyaṃ imassa kevalassa dukkhakkhāṇdhassa

antakiriyāya sāmvaṭṭatu

[ UMA VERSÃO ALTERNATIVA DA SECÇÃO PRECEDENTE, O QUE PODE SER  
RECITADO POR LEIGOS BEM. ]

Cîrâparinibbutampî tam bhagavântam saraṇam gatā  
Dhammañca Saṅghañca  
Tassa bhagavato sāsanaṃ yathāsati yathābalaṃ  
manasikaroma anupaṭipajjāma  
Sā sā no paṭipatti  
Imassa kevalassa dukkhakkhāndhassa  
antakiriyāya saṃvattatu

## Fechando homenagem

|   |         |
|---|---------|
| [ Arahaṃ ] sammāsambuddho bhagavā<br>Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi | [ BOW ] |
| [ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo<br>Dhammaṃ namassāmi                 | [ BOW ] |
| [ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho<br>Saṅghaṃ namāmi            | [ BOW ] |





**PARTE 2**

**Cantar de Noite**



### **PARTE 3**

# **Reflexões e Lembranças**

## Reflexões sobre a partilha de bênçãos

[ Cantêmos agora reflexões sobre a partilha de bênçãos ]

Através do bem que resulta da minha prática,  
Que os meus mestres e guias espirituais de grande virtude,  
Minha mãe, meu pai e meus familiares,  
...

## Palavras do Buddha sobre o amor e a compaixão

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

Eis o que se deve fazer  
Para cultivar a bondade  
E seguir a via da paz:  
Ser capaz e ser honesto,  
Franco e gentil no falar.  
Humilde e não arrogante,  
Contente, facilmente satisfeito,  
Aliviado de deveres e frugal no seu caminho.

Pacífico e sereno, sábio e inteligente,  
Sem orgulho, sem exigência por natureza.  
Que ele nada faça  
Que os sábios possam vir a reprovar.  
Desejando: Na alegria e na segurança,

Que todos os seres sejam felizes.  
Quaisquer que sejam os seres vivos,  
Fracos, fortes, sem exceção  
Dos maiores aos mais pequenos,  
Visíveis ou invisíveis,  
Estejam perto ou estejam longe,  
Nascidos ou por nascer –  
Que todos os seres sejam felizes!

Que ninguém engane ninguém,  
Ou despreze alguém em que estado fôr.  
Que ninguém por raiva ou má-fé,  
Deseje mal a alguém.  
Assim como uma Mãe protege o filho,  
Com sua vida, seu único filho,  
Assim de coração infinito,  
Se deveria estimar todo o ser vivo;  
Irradiando ternura por todo o mundo:  
Acima ao mais alto céu,  
E abaixo às profundezas;  
Irradiante e sem limites,  
Livre de ódio e má-fé.  
Seja parado ou a andar,  
Sentado ou deitado,  
Livre de torpor,  
Esta é uma lembrança a manter.

Diz-se esta ser a sublime permanência.  
O puro de coração, com clareza de visão,

Ao não insistir em ideias fixas,  
Liberto dos desejos dos sentidos,  
Não voltará a nascer neste mundo.