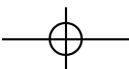
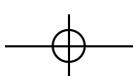
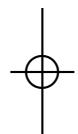
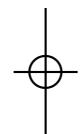




CÂNTICOS

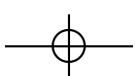
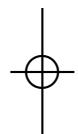
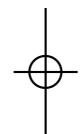
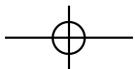






Contents

Reflexões sobre a Partilha de Bençãos	1 / 2
Metta Sutta	3 / 5
Reflexão sobre o Bem-Estar Universal	7 / 8
Reflexão sobre o Incondicionado	9
Reflexão sobre os Quatro Requisitos	10
Cinco Temas para Recordar Frequentemente	12
Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho	14
Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes	17
The Teaching on Mindfulness of Breathing	19




PARTILHA DE BENÇÃOS

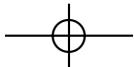
Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

1

[Hānda mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmase]

Iminā puññakammaṇa] upajjhāyā guṇuttarā
 Ācariyūpākārā ca mātāpitā ca nātakā
 Suriyo candimā rājā guṇavantā nārāpi ca
 Brahma-mārā ca indā ca lokāpālā ca devatā
 Yamo mittā manussā ca majjhattā verikāpi ca
 Saṁbbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me
 Sukhañca tividham dentu khippam pāpetha vomatam
 Iminā puññakammaṇa iminā uddissenā ca
 Khipp'āham sulaṁbe ceva taṇhūpādāna-chedanam
 Ye santāne hīnā dhammā yāvā nibbānato māmam
 Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhave bhave
 Ujucittam satipaññā sallekho viriyamhinā
 Mārā labhantu nokāsaṁ kātuñca viriyesu me
 Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro māmam
 Tesottamānubhāvena mārokāsaṁ labhantu mā





PARTILHA DE BENÇÃOS

2

Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

[Cantemos agora as Reflexões sobre a Partilha de Bençãos]

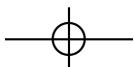
Através do bem que resulta da minha prática,
 Que os meus mestres e guias espirituais de grande virtude,
 A minha mãe, o meu pai e os meus familiares,
 O Sol e a Lua, e todos os líderes virtuosos do mundo,
 Que os Deuses mais elevados e as forças do mal,
 Seres celestiais, espíritos guardiões da Terra 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

Metta Sutta**3**

[Hānda mayam metta-sutta-gāthāyo bhañāmase]

[Karañiyam-attha-kusalena]

Yan-tam santam padam 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 khuddam samācare kiñci

Yena viññū pare upavadeyyum

Sukhino vā khemino hontu

Sabbe sattā bhavantu sukhit'attā

Ye keci pāṇa-bhūt'atthi

Tasā vā thāvarā vā anavasesā

Dīghā vā ye mahantā vā

Majjhimā rassakā aṇuka-thūlā

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā

Ye ca dūre vasanti avidūre

Bhūtā vā sambhavesī vā

Sabbe sattā bhavantu sukhit'attā





METTA SUTTA

4

Na paro parami nikubbetha
 Nātimaññetha katthaci nami kiñci
 Byārosanā paṭighasaññā
 Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya
 Mātā yathā niyam puttam
 Āyusā eka-puttam-anurakkhe
 Evam'pi sabba-bhūtesu
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇam
 Mettañca sabba-lokasmim
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇam
 Uddham adho ca tiriyañca
 Asambādham averam asapattam
 Tiṭṭhañ-caram nisinno vā
 Sayāno vā yāvat'assa vigata-middho
 Etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya
 Brahmam-etam vihāram idham-āhu
 Diṭṭhiñca anupagamma
 Sīlavā dassanena sampanno
 Kāmesu vineyya gedham
 Na hi jātu gabbha-seyyam punareti'ti





METTA SUTTA

Metta Sutta

5

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

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

**METTA SUTTA****6**

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.





Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

7

[Hānda mayam mettāpharanām karomase]

[Ahām sukhito hōmi]

Niddukkho hōmi

Avero hōmi

Abyāpajjhō hōmi

Anīgho hōmi

Sukhī attānam̄ parihārāmi

Sabbe sattā sukhitā hōntu

Sabbe sattā averā hōntu

Sabbe sattā abyāpajjhā hōntu

Sabbe sattā anīghā hōntu

Sabbe sattā sukhī attānam̄ parihārantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattīto mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammassakā kammādāyādā kammāyonī
kammābandhū kammapaṭisāraṇā

Yam̄ kammanām̄ karissānti

Kalyāṇām̄ vā pāpakanām̄ vā

Tassa dāyādā bhavissānti



**BEM-ESTAR UNIVERSAL****8****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.





INCONDICIONADO

Reflexão sobre o Incondicionado

9

[Hānda mayam nibbāna-sutta-pāṭham bhaṇāmase]

Atthi bhikkhave ajātam ābhūtam akatam asaṅkhatam

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

No cetam bhikkhave abhavissa ajātam ābhūtam akatam asaṅkhatam

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

Na yidam jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaranam paññāyetha

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

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātam ābhūtam akatam asaṅkhatam

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

Tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaranam paññāyati

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





QUATRO REQUISITOS

10

Reflexão sobre os Quatro Requisitos

[Hānda mayam tarikkhanika-paccavekkhaṇa-pāṭham
bhaṇāmase]

[Paṭisaṅkhā] yoniso cīvaraṁ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa
paṭighātāya, unhassa paṭighātāya, ḍamṣa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-
-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva hirikopina-paṭicchādanatham

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 dāvāya, na madāya,
na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva īmassa kāyassa thitiyā,
yāpanāya, vihiṁsūparātiyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇañca
vedānam paṭihārīkhāmi, navañca vedānam na uppādēssāmi, 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 sustar e nutrir este corpo, para o manter saudável, para ajudar à Vida Santa. Pensando desta forma: ‘Permitir-me-ei ter fome sem comer demais, de forma a continuar a viver sereno e sem remorsos.’

[Paṭisaṅkhā] yoniso senāsanam paṭisevāmi, yāvadeva sītassa
paṭighātāya, unhassa paṭighātāya, ḍamṣa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-
-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





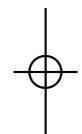
QUATRO REQUISITOS

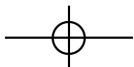
*queimam. Somente para me abrigar dos perigos da natureza e viver em
recolhimento.*

11

[Paṭisaṅkhā] yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāram paṭisevāmi,
yāvadeva uppānnānam veyyābādhikānam vedanānam 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.*





CINCO TEMAS

12

Cinco Temas para Recordar Frequentemente

[Hānda mayam abhiñha-paccavekkhaṇa-pāṭham bhañāmase]

Homens [Jarā-dhammadomhi] jaram anatito

Mulheres [Jarā-dhammadāmhi] jaram anatitā

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

h. Byādhī-dhammadomhi byādhiṁ anatito

m. Byādhī-dhammadāmhi byādhiṁ anatitā

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

h. Marañā-dhammadomhi marañam anatito

m. Marañā-dhammadāmhi marañam anatitā

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

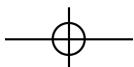
Sabbehi me piyehi manapehi nānābhāvo vinābhāvo

Tudo o que é meu, amado e agradável,

ficará diferente, separar-se-á de mim.

h. Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammābandhu
kammapañisāraṇo

Yam kammaṇ karissāmi, kalyāṇam vā pāpakkam vā, tassa dāyādo
bhavissāmi





CINCO TEMAS

m. 13

Kammassākāmhi kammādāyādā kammayoni kammābandhu
kammapaṭisāraṇā

Yam kammam karissāmi, kalyāṇam vā pāpākam 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.*

Evaṁ amhehi abhiñham paccavekkhitabbam

Assim deveríamos frequentemente reflectir.



DEZ TEMAS

14

Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho

[Hā̄nda mayam pabbajita-abhiñha-paccavekkhaṇa-pāṭham
bhañāmase]

[Dasa īme bhikkhave] dhammā pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbā, katame dasa

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

Vevāññiyamhi ajjhūpagato'ti pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbam

'Já não vivo segundo os valores e objectivos do mundo.'

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

Parapatībaddhā me jīvīkā'ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam

'A minha própria vida é sustentada pela generosidade dos outros.'

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

Añño me ākappo karañīyo'ti pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbam

'Devo esforçar-me por abandonar os meus hábitos antigos.'

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





DEZ TEMAS

15

Kacci nu kho me attā sīlāto na upavadati'ti pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbam

'Surgem remorsos na minha mente em relação à minha conduta?'

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

Kacci nu kho mam̄ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlāto na
upavadanti'ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam

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

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

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti pabbajitena
abhiñham paccavekkhitabbam

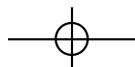
*'Tudo aquilo que é meu, que amo e prezo, tornar-se-á diferente,
separar-se-á de mim.'*

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

Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammābandhu
kammaṭatisāraṇo, yaṁ kammam karissāmi, kalyāṇam vā pāpakam vā,
tassa dāyādo bhavissāmī'ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam

*'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

16

'Kathambhūtassā me rattindivā vītipatantī'ti pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbam̄

*'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'ham suññāgāre abhirāmāmī'ti pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbam̄

'Aprecio a solidão ou não?'

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

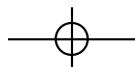
Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā
alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato, so'ham pacchime kāle
sabrahmacārīhi puṭṭho na mañku bhavissāmī'ti pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbam̄

*'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 bhikkhāvē dasā dhammā pabbajitena abhiñham
paccavekkhitabbā'ti

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





Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes

17

[Hānda mayam dvattimśākāra-pātham bhanāmase]

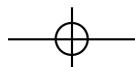
[Ayam kho] me kāyo uddham pādatālā adho kesamatthakā tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino

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 imasmim kāye

Neste corpo existem:

kesā	<i>cabelo</i>
lomā	<i>pelos</i>
nakhā	<i>unhas</i>
dantā	<i>dentes</i>
taco	<i>pele</i>
mamśam	<i>carne</i>
nahārū	<i>tendões</i>
atṭhī	<i>ossos</i>
atṭhimiñjam	<i>medula óssea</i>
vakkam	<i>rins</i>
hadayam	<i>coração</i>
yakanam	<i>fígado</i>
kilomakam	<i>membranas</i>
pihakam	<i>baço</i>
papphāsam	<i>pulmões</i>





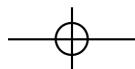
TRINTA-E-DUAS-PARTES

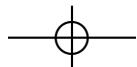
18

antam	<i>intestinos</i>
antaguṇam	<i>tripas</i>
udariyam	<i>comida não digerida</i>
karīsam	<i>excremento</i>
pittam	<i>bilis</i>
semham	<i>muco</i>
pubbo	<i>pus</i>
lohitam	<i>sangue</i>
sedo	<i>suor</i>
medo	<i>gordura</i>
assu	<i>lágrimas</i>
vasā	<i>sebo</i>
kheļo	<i>saliva</i>
singhāṇikā	<i>mucosidade</i>
lasikā	<i>lubrificante das articulações</i>
muttam	<i>urina</i>
matthaluṅgan'ti	<i>miolos</i>

Ebam-ayam me kāyo uddham pādatalā adho kesamatthakā
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino

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.





THE TEACHING ON MINDFULNESS OF BREATHING

The Teaching on Mindfulness of Breathing**19**

[H̄anda mayam ānāpānassati-sutta-pāṭham bhaṇāmase]

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikatā
 Mahapphalā hoti mahānisamsā
 Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikatā
 Cattāro satipatthāne paripūreti
 Cattāro satipatthānā bhāvitā bahulikatā
 Satta-bojjhaṅge paripūrenti
 Satta-bojjhaṅgā bhāvitā bahulikatā
 Vijjā-vimuttim paripūrenti
 Katham bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati katham bahulikatā
 Mahapphalā hoti mahānisamsā
 Idha bhikkhave bhikkhu
 Arañña-gato vā
 Rukkha-mūla-gato vā
 Suññāgāra-gato vā
 Nisidati pallaṅkam abhujītvā
 Ujum kāyam paṇidhāya parimukham satim upatthapetvā
 So sato'va assasati sato'va passasati
 Dīgham vā assasanto dīgham assasāmī'ti pajānāti
 Dīgham vā passasanto dīgham passasāmī'ti pajānāti
 Rassam vā assasanto rassam assasāmī'ti pajānāti
 Rassam vā passasanto rassam passasāmī'ti pajānāti
 Sabba-kāya-paṭisamvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Sabba-kāya-paṭisamvedī passasissāmī'ti sikkhati





THE TEACHING ON MINDFULNESS OF BREATHING

20

Passambhayaṁ kāya-sāṅkhāram assasissāmī'ti sikkhati
 Passambhayaṁ kāya-sāṅkhāram passasissāmī'ti sikkhati
 Pīti-paṭisāṁvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Pīti-paṭisāṁvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Sukha-paṭisāṁvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Sukha-paṭisāṁvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Citta-sāṅkhāra-paṭisāṁvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Citta-sāṅkhāra-paṭisāṁvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Passambhayaṁ citta-sāṅkhāram assasissāmī'ti sikkhati
 Passambhayaṁ citta-sāṅkhāram passasissāmī'ti sikkhati
 Citta-paṭisāṁvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Citta-paṭisāṁvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Abhippamodayam cittam assasissāmī'ti sikkhati
 Abhippamodayam cittam passasissāmī'ti sikkhati
 Samādāham cittam assasissāmī'ti sikkhati
 Samādāham cittam passasissāmī'ti sikkhati
 Vimocayam cittam assasissāmī'ti sikkhati
 Vimocayam cittam passasissāmī'ti sikkhati
 Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Evam bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evam bahulikatā
 Mahapphalā hoti mahānisāmsā'ti

