



# 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



## Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

---

[ Hānda mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmase ]

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

## 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

---

[ Hānda mayam metta-sutta-gāthāyo bhanāmase ]

[ Karanīyam-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

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

# 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.  
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 permanênci.  
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

---

[ Hā̄nda mayam mettāpharaṇam karomase ]

[ Ahā̄m sukhito hōmi ]

Niddukkho hōmi

Avero hōmi

Abyāpajjho 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 kammapaṭisaraṇā

Yām kammam̄ karissānti

Kalyāṇam̄ vā pāpākam̄ 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

[ Handa mayam nibbāna-sutta-pāṭham bhāṇāmase ]

Atthi bhikkhave ajātam ābhūtam akatam asāñkhatam

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

No cetam bhikkhave abhavissa ajātam ābhūtam akatam asāñkhatam

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

Nā yidam jātassā bhūtassā katassā sañkhatassā nissaraṇam paññāyetha

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

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātam ābhūtam akatam asāñkhatam

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

Tasmā jātassā bhūtassā katassā sañkhatassā nissaraṇam paññāyati

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

## Reflexão sobre os Quatro Requisitos

[ Hānda mayam tañkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭham  
bhaṇāmase ]

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso cīvaraṁ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṇsa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-  
-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva hirikopina-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 piṇḍapātam paṭisevāmi, neva dāvāya, na madāya,  
na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa thitīyā,  
yāpanāya, vihimsūparātiyā, brahma-carīyānugghāhāya, iti purāṇañca  
vedānam paṭihāñkhāmi, 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 sustentar 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, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṇsa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-  
-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanam  
paṭisallānārāmatthaṁ

*Reflectindo sabiamente eu uso o alojamento: Somente para evitar o frio, o  
calor, as moscas, mosquitos, 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-parikkhāram paṭisevāmi, yāvadeva uppānānam 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 para Recordar Frequentemente

[ Hā̄nda 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. Maraṇa-dhammadomhi maraṇam anatito

m. Maraṇa-dhammadāmhi maraṇam anatitā

*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  
kammapañisāraṇo

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

Kammassakāmhi kammādāyādā kammayoni kammābandhu  
kammaṭāṭisāraṇā

m.

Yaṁ kammaṁ karissāmi, kalyāṇam vā pāpakaṁ 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 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 jīvika'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 karaññyo'ti pabbajitena abhiñham  
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 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 sīlato na  
upavadantī'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 kammabandhu  
kammaṭisāraṇo, yam̄ kammaṇi karissāmi, kalyāṇam vā pāpakaṇam 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.*

‘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 abhiramāmī’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 bhikkhave 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

[ Hā̄nda mayam dvattim̄sākāra-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 imasmīm kāye

*Neste corpo existem:*

kesā	<i>cabelo</i>
lomā	<i>pelos</i>
nakhā	<i>unhas</i>
dantā	<i>dentes</i>
taco	<i>pele</i>
mam̄sam	<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>

antam̄	<i>intestinos</i>
antaguṇam̄	<i>tripas</i>
udariyam̄	<i>comida não digerida</i>
karīsam̄	<i>excremento</i>
pittam̄	<i>bílis</i>
semham̄	<i>muco</i>
pubbo	<i>pus</i>
lohitam̄	<i>sangue</i>
sedo	<i>suor</i>
medo	<i>gordura</i>
assu	<i>lágrimas</i>
vasā	<i>sebo</i>
khelo	<i>saliva</i>
siṅghāṇikā	<i>mucosidade</i>
lasikā	<i>lubrificante das articulações</i>
muttam̄	<i>urina</i>
matthaluṅgan'ti	<i>miolos</i>

Evam-ayam̄ me kāyo uddham̄ 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

[ Hānda mayam ānāpānassati-sutta-pātham bhañāmase ]

Ānāpānāssati bhikkhave bhāvītā bahulīkatā  
 Mahapphalā hoti mahānisāmsā  
 Ānāpānāssati bhikkhave bhāvītā bahulīkatā  
 Cattāro satipatṭhāne paripūreti  
 Cattāro satipatṭhānā bhāvītā bahulīkatā  
 Satta-bojjhaṅge paripūrenti  
 Satta-bojjhaṅgā bhāvītā bahulīkatā  
 Vijjā-vimuttim paripūrenti  
 Katham bhāvītā ca bhikkhave ānāpānāssati katham bahulīkatā  
 Mahapphalā hoti mahānisāmsā  
 Idha bhikkhave bhikkhu  
 Arañña-gato vā  
 Rukkha-mūla-gato vā  
 Suññāgāra-gato vā  
 Nisidati pallaṅkam abhujitvā  
 Ujum kāyam pañidhāya 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-paṭisāmvedī assasissāmī'ti sikkhati  
 Sabba-kāya-paṭisāmvedī passasissāmī'ti sikkhati

Passambhayam kāya-sāñkhāram assasissāmī'ti sikkhati  
 Passambhayam kāya-sāñkhāram passasissāmī'ti sikkhati  
 Pīti-paṭisāmvedī assasissāmī'ti sikkhati  
 Pīti-paṭisāmvedī passasissāmī'ti sikkhati  
 Sukha-paṭisāmvedī assasissāmī'ti sikkhati  
 Sukha-paṭisāmvedī passasissāmī'ti sikkhati  
 Citta-sāñkhāra-paṭisāmvedī assasissāmī'ti sikkhati  
 Citta-sāñkhāra-paṭisāmvedī passasissāmī'ti sikkhati  
 Passambhayam citta-sāñkhāram assasissāmī'ti sikkhati  
 Passambhayam citta-sāñkhāram passasissāmī'ti sikkhati  
 Citta-paṭisāmvedī assasissāmī'ti sikkhati  
 Citta-paṭisāmvedī 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 mahānisamsā'ti