



Cânticos

VOLUME I

CÂNTICOS MATINAIS E VESPERTINOS (PŪJĀ) E REFLEXÕES

PĀLI | PORTUGUÊS

Livro de Cânticos
Cânticos Matinais e Vespertinos (Pūjā) e Reflexões
Pāli e Português

Publicações Sumedhārāma
www.sumedharama.pt

Para distribuição gratuita
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em
www.sumedharama.pt

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2019

Editores: Ajahn Amaro, Ajahn Gavesako
Tradutores: Ajahn Dhammiko, Ajahn Appamādo
Formatação: Venerável Gambhīro
Capa: Nicholas Halliday

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Veja página [87](#) para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

Produzido com o sistema tipográfico L^AT_EX.
Fonte utilizada: Gentium Incantation, Alegreya Sans e Ubuntu.

Primeira edição, 2019

Conteúdo

Parte 1	Cânticos Matinais	1
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
Parte 2	Cânticos Vespertinos	17
Dedicação de Oferendas	18 / 19
Homenagem Preliminar	20 / 21
Recordação do Buddha	20 / 21
O Elogio Supremo ao Buddha	22 / 23
Recordação do Dhamma	24 / 25

O Elogio Supremo ao Dhamma	24 / 25
Recordação do Saṅgha	26 / 27
O Elogio Supremo ao Saṅgha	26 / 29
Homenagem de Encerramento	30 / 31
Parte 3 Reflexões & Recordações	33
Reflexões sobre a Partilha de Bênçãos	34 / 35
Metta Sutta	36 / 37
Difusão Com as Permanências Divinas	40 / 41
As Bênçãos Maiores	44
Reflexão sobre o Bem-Estar Universal	47 / 48
Reflexão sobre os Quatro Requisitos	49
Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes	51
Cinco Temas para Recordar Frequentemente	53
Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho	55
Ovāda-Pāṭimokkha	58
Versos sobre a Primeira Exortação do Buddha	60
Versos sobre as Últimas Instruções	61

The Root of All Things	62
Reflexão sobre o Incondicionado	64
The Teaching on Mindfulness of Breathing	65
Bhikkhu-aparihāṇīyā-dhammā Sutta	71

Parte 4 Pedidos Formais	75
Añjali	76
Pedindo uma Palestra de Dhamma	76
Reconhecendo o Ensino	76
Pedindo o Cântico dos Parittas	77
Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos	78
Os Três Refúgios	79
Os Cinco Preceitos	80
Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos	82
Os Três Refúgios	83
Os Oito Preceitos	84

Lista das Primeiras Linhas

Ahaṃ sukhito homi	47
Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulī-katā	65
Aneka-jāti-saṃsāraṃ	60
Assim eu ouvi que o Excelso	44
Através do bem que resulta da minha prática	35
Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ	64
Ayaṃ kho me kāyo	51
Dasa ime bhikkhave	55
Eis o que se deve fazer	37
Eu permanecerei	41
Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo	61
Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā	34
Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto	53
Karaṇīyam-attha-kusalena	36
Khantī paramaṃ tapo titikkhā	58
Kiṃ-mūlakā āvuso sabbe dhammā	62
Mettā-sahagatena	40
Paṭisaṅkhā yoniso	49
Que eu mantenha bem-estar	48

Cânticos Matinais

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 sāvakaśaṅgho

E aos discípulos do Excelso, que tão bem praticaram,

Tam-māyaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ saśaṅghaṃ

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-jaṇātānūkaṃpa-mānasā

Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.

Ime sakkāre duggata-panṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu

Que estas simples oferendas sejam aceites

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

Pelo nosso duradouro benefício e pela felicidade que nos dá.

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī

Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[VÉLIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —

Dhammaṃ namassāmi

Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[VÉLIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho

Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —

Saṅghaṃ namāmi

Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[VÉLIA]

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]

Homenagem ao Buddha

[Hānda mayam buddhābhiththutiṃ karomase]

[*Cantemos agora em elogio ao Buddha.*]

Yo so tathāgato araham sammāsambuddho

O Tathāgata é puro e perfeitamente iluminado.

Vijjācaraṇa-sampanno

Impecável em conduta e compreensão,

Sugato

Realizado,

Lokavidū

Conhecedor dos mundos.

Anūttaro purisadamma-sārathi

Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se.

Satthā deva-manussānaṃ

Ele é Professor de deuses e humanos.

Buddho bhagavā

Ele é desperto e sagrado.

Yo imaṃ lokam sadevakaṃ samārakaṃ sabrahmakam

Neste mundo com seus deuses, demónios e espíritos gentis,

Sassāmaṇa-brāhmaṇiṃ pajam sadeva-manussāṃ sayam abhiññā
sacchikatvā pavedesi

*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.*

Sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ
brahma-carīyaṃ pakāsesi

*Ele explicou a vida espiritual de completa pureza,
Na sua essência e convenções.*

Tam-ahāṃ bhagavantaṃ abhīpūjayāmi tam-ahāṃ bhagavantaṃ
sīrasā namāmi

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

[VÉNIA]

Homenagem ao Dhamma

[Hânda mayam̐ dhammābhitt_ut_uṭim̐ karomase]

[*Cantemos agora em elogio ao Dhamma.*]

Yo so svākkhâto bhagavatâ dhammo

O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,

Sāndiṭṭhiko

Imanente aqui e agora,

Akāliko

Intemporal,

Ehipassiko

Encorajando investigação,

Opanayiko

Conduzindo ao interior,

Paccattam̐ vedītabbo viññūhi

Para ser experimentado individualmente pelos sábios.

Tam-aham̐ dhammam̐ abhīpūjayāmi tam-aham̐ dhammam̐
sirasā namāmi

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

[VÉNIA]

Homenagem ao Saṅgha

[Hānda mayam saṅghābhitthutim karomase]

[Cantemos agora em elogio ao Saṅgha.]

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

São os discípulos do Excelso que praticaram correctamente,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Que praticaram directamente,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Que praticaram reflectidamente,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Aqueles que praticaram com integridade —

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā

Isto é, os quatro pares, os oito tipos de Seres Nobres —

Esa bhagavato sāvakaṣaṅgho

Estes são os discípulos do Excelso.

Āhuneyyo

Tais discípulos são merecedores de presentes,

Pāhuneyyo

Merecedores de hospitalidade,

Dak^hhi^ṇeyyo

Merecedores de oferendas,

Añ^jali-ka^rañⁱyo

Merecedores de respeito;

An^uttara^m pu^ññak^hetta^m lokassa

*Eles promovem o surgimento de um bem incomparável
no mundo.*

Tam-ah^am saⁿgha^m ab^hip^ujay^ami tam-ah^am saⁿgha^m
sira^sā nam^ami

Eu canto o meu elogio a este Saṅgha,

Eu saúdo respeitosamente este Saṅgha.

[VÉNIA]

Saudação à Jóia Tríplice

[Hānda mayam ratanattaya-panāma-gāthāyo c'eva
sāmvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmase]

[*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 pāpūpakīlesa-ghātako

Destruidor da corrupção egoísta mundana —

Vandāmi buddham aham-ādarena tam

Em plena devoção, esse Buddha eu reverencio.

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

O ensinamento do Mestre, como uma lâmpada,

Yo magga-pākāmaṭa-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 dhammam aham-ādarena tam

Em plena devoção, esse Dhamma eu reverencio.

Saṅgho sukhattābhyati-khetta-saññito

O Saṅgha, o melhor terreno para cultivo,

Yo diṭṭha-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-ādarena taṃ

Em plena devoção, esse Saṅgha eu reverencio.

Icevam-ekantabhīpūja-neyyakam vatthuttayaṃ
vandayatābhisaṅkhatam

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 loke 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
sugatappavedito

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, angústia e desespero são dukkha;

Appiyehi sāmpayogo dukkho

Associação com o que não se gosta é dukkha;

Piyehi vip̄payogo 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.

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 cognição.

Yesam 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 anusāsānī 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,

Sāṅkhārā aniccā

As formações mentais são impermanentes,

Viññāṇaṃ aniccaṃ

A cognição é impermanente;

Rūpaṃ anattā

A forma é não-eu,

Vedanā anattā

A sensação é não-eu,

Saññā anattā

A percepção é não-eu,

Sāṅkhārā anattā

As formações mentais são não-eu,

Viññāṇaṃ anattā

A cognição é não-eu;

Sabbe sāṅkhārā aniccā

Todas as condições são transitórias,

Sabbe dhammā anattā'ti

Não existe eu no criado ou no incriado.

Te māyaṃ otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena

Todos nós estamos presos pelo nascimento, envelhecimento e morte,

Sôkehi paridevehi dukkhêhi domanassehi upāyāsehi

Pela tristeza, lamentação, dor, mágoa e desespero,

Dukkhôtiṇṇā dukkha-paretā

Presos por dukkha e obstruídos por dukkha.

Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriya
paññāyethā'ti

Aspiremos todos à total libertação do sofrimento.

[A PARTE QUE SE SEGUE É CANTADA SOMENTE PELOS MONGES.]

Cîra-parinibbutampî taṃ bhagavantaṃ uddissa arahantaṃ
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,

Tasmîṃ 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-carīyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa
antakiriyāya 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.]

Cīrā-parinibbutampi taṃ bhagavāntaṃ saraṇaṃ gatā

O Excelso, que há muito atingiu o Paranibbana, é o nosso refúgio.

Dhāmmañca saṅghañca

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 consciência e força.*

Sā sā no paṭipatti

Que então o cultivo desta prática

Imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa antakiriyāya saṃvattatu

Nos conduza ao término de todo o tipo de sofrimento.

Homenagem de Encerramento

[Arah̄aṃ] sammāsambuddho bhagavā

Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[VÉNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Ao ensinamento, tão bem explicado por Ele —

Dhammaṃ namassāmi

Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[VÉNIA]

[Supaṭṭipanno] bhagavato sāvakaṣaṅgho

Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —

Saṅghaṃ namāmi

Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[VÉNIA]

Cânticos Vespertinos

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
 Pacchimā-janātānukampa-mānasā
 Ime sakkāre duggata-paññākārā-bhūte paṭiggaṇhātu
 Amhākaṃ dīgharattam hitāya sukhāya
 Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā
 Buddhamaṃ bhagavantama bhivādemi

[VÉNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo
 Dhammaṃ namassāmi

[VÉNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho
 Saṅghamaṃ namāmi

[VÉNIA]

Dedicação de Oferendas

[Ao Excelso,] o Mestre, que totalmente alcançou
a iluminação perfeita,
Ao ensinamento, que Ele tão bem explanou,
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. [VÉNIA]

[Ao ensinamento,] tão bem explanado por Ele —
Ao Dhamma, eu presto homenagem. [VÉNIA]

[Aos discípulos do Excelso,] que tão bem praticaram —
Ao Saṅgha, eu presto homenagem. [VÉNIA]

Homenagem Preliminar

[Hānda mayam buddhassa bhagavato
pubbabhāga-namakāram karomase]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[TRÊS VEZES]

Recordação do Buddha

[Hānda mayam buddhānussatinayaṃ karomase]

Tam khō pana bhagavantam evam kalyāṇo kittisaddo abhuggato
Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho
Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū
Anūttaro purisaḍamma-sārathi satthā deva-manussānaṃ
buddho bhagavā'ti

Homenagem Preliminar

[Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha.]

Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

[TRÊS VEZES]

Recordação do Buddha

[Cantemos agora a recordação do Buddha.]

A boa nova sobre a reputação do Excelso ouviu-se como se segue:

Ele, o Excelso, é realmente O Puro,

o Perfeitamente Iluminado;

Ele é Impecável na conduta e na compreensão,

o Realizado, o Conhecedor dos mundos;

Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se;

Ele é Professor de deuses e humanos;

Ele é Desperto e Sagrado.

O Elogio Supremo ao Buddha

[Hānda mayam buddhābhigītiṃ karomase]

Buddh'vārahānta-varatādiguṇābhiyutto
 Suddhābhiñña-karuṇāhi sāmāgatatto
 Bodhesi yo sujanātam kamālam va sūro
 Vandām'aham tam-araṇam siraśā jinendam
 Buddho yo sabba-pāṇīnam saraṇam khemaṃ-uttamaṃ
 Paṭhamānussatiṭṭhānam vandāmi tam siren'aham
 Buddhassāh'asmi dāso/dāsī va buddho me sāmi-kissaro
 Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Buddhass'aham niyyādemī sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ
 Vandanto'hām/Vandanti'hām carissāmi buddhass'eva sūbodhitam
 Natthi me saraṇam aññaṃ buddho me saraṇam varam
 Etena sacca-vajjena vadḍheyyam satthu-sāsane
 Buddhaṃ me vandamānena/vandamānāya
 yaṃ puññaṃ pasūtaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māhēsūṃ tassā tejasā

[VÉNIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā
 Būddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
 Būddho paṭiggaṇhātu accayantaṃ
 Kālantare sāmvaritaṃ va būddhe

O Elogio Supremo ao Buddha

[Cantemos agora o elogio supremo ao Buddha.]

O Buddha, verdadeiramente valoroso, dotado de
tais qualidades excelentes,
Cujo ser é composto de pureza, sabedoria transcendental,
e compaixão,
Que iluminou os sábios tal como o sol a despertar a flor de lótus —
Eu reverencio esse pacífico líder de conquistadores.
O Buddha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —
Como Primeiro Objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.
Sou de facto o servidor do Buddha, O Buddha é meu mestre e guia.
O Buddha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.
Ao Buddha dedico este corpo e vida,
E em devoção percorrerei, o Caminho de Despertar do Buddha.
Para mim não existe outro refúgio, O Buddha é o meu excelente
refúgio.
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.
Pela minha devoção ao Buddha, e pela bênção desta prática —
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

[VÉNIA]

Quer através do corpo, da fala ou da mente,
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido
para com O Buddha,
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,
De forma a que no futuro haja domínio respeitando O Buddha.

Recordação do Dhamma

[Hānda mayam dhammānussatinayaṃ karomase]

Svākkhāto bhagavatā dhammo
 Sāṇḍiṭṭhiko akāliko ehipassiko
 Opanayiko paccattaṃ vedītabbo viññūhī'ti

O Elogio Supremo ao Dhamma

[Hānda mayam dhammābhigītiṃ karomase]

Svākkhātā'ādiḡuṇa-yoga-vāsena seyyo
 Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo
 Dhammo kuloka-patānā tadā-dhāri-dhāri
 Vandām'aham tama-haram vara-dhammam-etam
 Dhammo yo sabba-pāṇiṇam saraṇam khemam-uttamam
 Dutiyānussatitṭhānam vandāmi tam siren'aham
 Dhammassāh'asmi dāso/dāsī va dhammo me sāmī-kissaro
 Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Dhammass'āham niyyādemī sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ
 Vandantoham/Vandantiham caṛissāmi dhammass'eva sūddhammaṃ
 Natthi me saraṇam aññaṃ dhammo me saraṇam varam
 Etena sacca-vajjena vaddheyyam satthu-sāsane
 Dhammam me vandamānena/vandamānāya
 yaṃ puññaṃ paṣutaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassā tejasā

Recordação do Dhamma

[Cantemos agora a Recordação do Dhamma.]

O Dhamma é bem explanado pelo Excelso,
Imanente aqui e agora, intemporal, encorajando investigação,
Conduzindo ao interior, para ser experimentado individualmente
pelos sábios.

O Elogio Supremo ao Dhamma

[Cantemos agora o elogio supremo ao Dhamma.]

É excelente porque é bem explicado,
E pode ser dividido em Caminho e Fruto, Aprendizado e Libertação.
O Dhamma guarda aqueles que o mantêm de caírem na ilusão.
Eu reverencio o excelente Ensino,
o qual remove a escuridão —
O Dhamma que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —
Como segundo objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.
Sou de facto o servidor do Dhamma, o Dhamma é meu mestre e guia.
O Dhamma é o destruidor da tristeza, e lança bênçãos sobre mim.
Ao Dhamma dedico este corpo e vida,
E em devoção percorrerei este excelente Caminho da Verdade.
Para mim não existe outro refúgio,
o Dhamma é o meu excelente refúgio.
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.
Pela minha devoção ao Dhamma, e pela bênção desta prática —
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

[VÉNIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā
 Dhāme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ
 Dhāmo paṭiggaṇhātu accayantaṃ
 Kālantare saṃvaritaṃ va dhāme

Recordação do Saṅgha

[Hānda mayaṃ saṅghānuṣṣatinayaṃ karomase]

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
 Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
 Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
 Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho
 Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā
 Esa bhagavato sāvakaṣaṅgho
 Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇiyo
 Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti

[VÉNIA]

Quer através do corpo, da fala ou da mente,
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido
para com o Dhamma,
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,
De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Dhamma.

Recordação do Saṅgha

[Cantemos agora a Recordação do Saṅgha.]

São os discípulos do Excelso que praticaram correctamente,
Que praticaram directamente,
Que praticaram reflectidamente,
Aqueles que praticam com integridade —
Isso é, os quatro pares, os oito tipos de Seres Nobres —
Estes são os discípulos do Excelso.
Tais discípulos são merecedores de presentes,
merecedores de hospitalidade, merecedores de oferendas,
merecedores de respeito;
Eles oferecem oportunidade para que no mundo surja incomparável
bondade.

O Elogio Supremo ao Saṅgha

[Hānda mayamaṃ saṅghābhigītiṃ karomase]

Saddhammajo supatipatti-guṇādiyutto
 Yo'tṭhabbidho ariyapuggalā-saṅgha-seṭṭho
 Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto
 Vandāma'ahamaṃ tam-ariyāna-gaṇamaṃ susuddhamaṃ
 Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇamaṃ khemaṃ-uttamaṃ
 Tatiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi tamaṃ sīrena'ahamaṃ
 Saṅghassa'āhasmi dāso/dāsī va saṅgho me sāmi-kissaro
 Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me
 Saṅghassa'āhamaṃ niyyādemī sarīraṇ-jīvitāṇ-cidaṃ
 Vandanto'hamaṃ/Vandanti'hamaṃ carissāmi saṅghassopatipannaṃ
 Natthi me saraṇamaṃ aññaṃ saṅgho me saraṇamaṃ varaṃ
 Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyamaṃ satthu-sāsane
 Saṅghamaṃ me vandamānena/vandamānāya
 yamaṃ puññaṃ pasūtaṃ idha
 Sabbepi antarāyā me māhēsūmaṃ tassā tejasā

[VÉNIA]

Kāyena vācāya va cetasā vā
 Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yamaṃ
 Saṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ
 Kālantare saṃvaritumaṃ va saṅghe

[NESTA ALTURA A MEDITAÇÃO É PRATICADA EM SILÊNCIO, POR VEZES
 SEGUIDA DE UMA PALESTRA DE DHAMMA, E TERMINANDO COM O
 SEGUINTE:]

O Elogio Supremo ao Saṅgha

[Cantemos agora o elogio supremo ao Saṅgha.]

Nascido do Dhamma, esse Saṅgha que praticou bem,
O campo do Saṅgha formado por oito tipos de Seres Nobres,
Guiados em corpo e mente por excelente moralidade e virtude.
Eu reverencio essa assembleia de Seres Nobres,
aperfeiçoados em pureza.

O Saṅgha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —
Como terceiro objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.
Sou de facto o servidor do Saṅgha, O Saṅgha é meu mestre e guia.
O Saṅgha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.
Ao Saṅgha dedico este corpo e vida,
E em devoção percorrerei, o Caminho bem praticado do Saṅgha.
Para mim não existe outro refúgio, o Saṅgha é o meu excelente refúgio.
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.
Pela minha devoção ao Saṅgha, e pela bênção desta prática —
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

[VÉNIA]

Quer através do corpo, da fala ou da mente,
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido
para com o Saṅgha,
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,
De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Saṅgha.

[NESTA ALTURA A MEDITAÇÃO É PRATICADA EM SILÊNCIO, POR VEZES
SEGUIDA DE UMA PALESTRA DE DHAMMA, E TERMINANDO COM O
SEGUINTE:]

Homenagem de Encerramento

[Arahamaṃ] sammāsambuddho bhagavā

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī

[VÉNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Dhammaṃ namassāmi

[VÉNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

Śaṅghaṃ namāmi

[VÉNIA]

Homenagem de Encerramento

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

[Ao ensinamento,] tão plenamente explicado por Ele —
Ao Dhamma, eu presto homenagem. [VÉNIA]

[Aos discípulos do Excelso,] que tão bem praticaram —
Ao Saṅgha, eu presto homenagem. [VÉNIA]

Reflexões & Recordações

Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

[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 majjhattā verikāpi ca
 Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me
 Sukhañca tividham dentu khippam pāpetha vomatam
 Iminā puññakammena iminā uddissena ca
 Khipp'āham sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanam
 Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamam
 Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava
 Ujucittam satipaññā sallekho viriyamhinā
 Mārā labhantu nokāsam kātuñca viriyeṣu me
 Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamam
 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 bhaṇāmasē]

[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-thūlā

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā

Ye ca dūre vasanti avidūre

Bhūtā vā sambhavesī vā

Sabbe sattā bhavantu sukhit'attā

Metta Sutta

37

[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!

Na paro paraṃ nikubbetha
 Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci
 Byārosanā paṭighasaññā
 Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

Mātā yathā niyaṃ 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-caraṃ nisinno vā
 Sayāno vā yāvat'assa vigata-middho
 Etaṃ satim adhiṭṭheyya
 Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu

Diṭṭhiñca anupagamma
 Sīlavā dassanena sampanno
 Kāmesu vineyya gedham
 Na hi jātu gabbha-seyyam punaretī'ti

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.

Difusão Com as Permanências Divinas

[Hānda mayam caturappamañña-obhāsanam karomase]

[Mettā-sahagatena] cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam lokam mettā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamañena averena abyāpajjhena
 pharivā viharati

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam lokam karuṇā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamañena averena abyāpajjhena
 pharivā viharati

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantam lokam muditā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamañena averena abyāpajjhena
 pharivā viharati

Difusão Com as Permanências Divinas

[Deixemos irradiar agora as Quatro Qualidades Ilimitadas.]

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração imbuído de amável-gentileza;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração

imbuído de amável-gentileza; abundante, exaltado,

imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração imbuído de compaixão;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração

imbuído de compaixão; abundante, exaltado,

imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração imbuído de alegria;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração

imbuído de alegria; abundante, exaltado,

imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya
 Sabbāvantaṃ lokaṃ upekkhā-sahagatena cetasā
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena
 pharivā viharatī'ti

[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração imbuído de equanimidade;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração

imbuído de equanimidade; abundante, exaltado,

imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

As Bênçãos Maiores

[Cantemos agora os versos sobre as Bênção Maiores]

[Assim eu ouvi que o Excelso]

Se encontrava em Savatthi,

A residir no Bosque de Jeta

No Parque de Anāthapiṇḍika.

Então no escuro da noite, uma deva radiante

Iluminou todo o Parque de Jeta.

Inclinou-se prestando reverência ao Excelso

E depois colocando-se de pé, disse:

‘Os Devas preocupam-se com a felicidade

E buscam Paz continuamente.

O mesmo se pode dizer da humanidade.

Assim, quais são as Bênçãos mais elevadas?’

‘Evitar os tolos,

Associar-se aos Sábios,

E honrar quem é digno de honra.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Viver em locais adequados,

Com os frutos das boas acções passadas,

Guiado pelo caminho correcto.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Proficiente em estudos e ofícios,
Com disciplina sublimemente treinada,
E discurso verdadeiro agradável ao ouvido.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Apoiar os pais,
Zelar pela família,
E ter uma vida inofensiva para os outros.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Generosidade e uma vida honesta,
Oferecer ajuda a familiares e amigos,
Agir de forma que não promova remorsos.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Ser resoluto a controlar-se, a abandonar os caminhos do mal,
Evitar intoxicantes que entorpeçam a mente,
E ser diligente em todas as ocasiões.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Respeito e humildade,
Contentamento e gratidão,
Ouvir o Dhamma frequentemente ensinado.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Paciência e vontade para aceitar as próprias falhas,
Visitar respeitáveis buscadores da verdade,
e partilhar o Dhamma frequentemente.
Estas são as maiores bênçãos.

‘Dedicar-se ardentemente à Vida Santa,
Ver as Nobres Verdades directamente por si
E realizar o Nibbana.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Ainda que em contacto com o mundo,
A mente mantem-se inabalável,
Perfeitamente segura além de toda a aflição.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Aqueles que seguem este caminho,
Conhecem a Victória onde quer que vão,
E qualquer lugar para eles é seguro.

Estas são as maiores bênçãos.’

Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

47

[Hānda mayam mettāpharaṇaṃ karomase]

[Ahaṃ 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 pariharantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattīto mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammaṣakā kammādāyādā kammāyonī

kammābandhū kammaṇṇisāraṇā

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 herdaram 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 os Quatro Requisitos

[Hānda mayamaṃ taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭham
bhaṇāmasa]

[Paṭisaṅkhā] yoniso cīvaram paṭisēvāmi, ·
yāvadeva sītassa paṭighātāya, · uṇhassa paṭighātāya, ·
ḍaṃsa-makasa-vātātapa-sirimsapa-samphassānaṃ 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 piṇḍapātaṃ paṭisēvāmi, ·
neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, ·
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā, · yāpanāya, vihiṃsūparatīyā, ·
brahmacariyānuggahāya, · iti purāṇaṇca vedānaṃ paṭihāṅkhāmi,
navaṇca vedānaṃ 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 senāsanam paṭisēvāmi, ·
 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 queimam. · Somente para me abrigar dos perigos da natureza · e viver em recolhimento.

[Paṭisaṅkhā] yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāram
 paṭisēvāmi, · 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.

Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes

51

[Hānda mayam dvattiṃsākāra-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 imasmim kāye

Neste corpo existem:

kesā	cabelo
lomā	pêlos
nakhā	unhas
dantā	dentos
taco	pele
maṃsaṃ	carne
nahārū	tendões
aṭṭhī	ossos
aṭṭhimiñjaṃ	medula óssea
vakkaṃ	rins
hadayaṃ	coração
yakanaṃ	fígado
kilomakaṃ	membranas
pihakaṃ	baço
papphāsaṃ	pulmões

antaṃ	<i>intestinos</i>
antagaṇaṃ	<i>tripas</i>
udariyaṃ	<i>comida não digerida</i>
karīsaṃ	<i>excremento</i>
pittaṃ	<i>bilis</i>
semhaṃ	<i>muco</i>
pubbo	<i>pus</i>
lohitaṃ	<i>sangue</i>
sedo	<i>suor</i>
medo	<i>gordura</i>
assu	<i>lágrimas</i>
vasā	<i>sebo</i>
kheḷo	<i>saliva</i>
siṅghāṇikā	<i>mucosidade</i>
lasikā	<i>lubrificante das articulações</i>
muttaṃ	<i>urina</i>
matthaluṅgaṇ'ti	<i>cérebro</i>

Evam-ayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā
 ta[~]ca[~]pa[~]ri[~]ya[~]nto pūro nānappa[~]kā[~]ra[~]ssa a[~]su[~]ci[~]no

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.

Cinco Temas para Recordar Frequentemente

53

[Hānda mayama abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

[Jarā-dhammomhi] jaraṃ anātīto

Homens

[Jarā-dhammāmi] jaraṃ anātītā

Mulheres

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

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anātīto

h.

Byādhi-dhammāmi byādhiṃ anātītā

m.

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

Marāṇa-dhammomhi marāṇaṃ anātīto

h.

Marāṇa-dhammāmi marāṇaṃ anātītā

m.

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

Sabbehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo viṇābhāvo

*Tudo o que é meu, amado e agradável,
tornar-se-á diferente, separar-se-á de mim.*

Kammaṣakomhi kammādāyādo kammaṇi kammaṇandhu

h.

kammaṇiṣāraṇo

Yama kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādo
bhavissāmi

- m. Kammassakāmhī kammādayādā kammayoni kammaṅbandhu
 kammaṅpaṭisāraṅā
 Yaṅ kammaṅ karissāmi, kalyāṅaṅ vā pāpakaṅ 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.*

Evam amhehi abhiṅhaṅ paccavekkhitabbaṅ

Assim deveríamos frequentemente reflectir.

Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho

[Hānda mayam pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭham
bhaṇāmasa]

[Dasa ime bhikkhave] dhammā pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbā, · katame dasa

*Monges, existem dez dhammas · sobre os 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 sabrahmācārī 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.

Sabbehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo vinābhāvo'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 kammaṃbandhu
kammaṃpaṭisaṃsaṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ 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.

‘Kathambhūtassa me rattindiyā vītipātanti’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
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’ham suññāgāre abhiramāmi’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbam

‘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 pacchīme kāle
sābrahmacārihi puṭṭho na maṅku bhavissāmi’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
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 abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbā’ti

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

Ovāda-Pāṭimokkha

[Hānda mayamaṃ ovāda-pāṭimokkha-gāthāyo bhaṇāmaṃse]

Khantī paramamaṃ tapo tītikkhā

Permanecer paciente é a maior austeridade.

Nibbānaṃ paramamaṃ vadanti buddhā

“Nibbāna é supremo”, dizem os Buddhas.

Na hi pabbajito parūpaghātī

Não se é verdadeiramente monge · quando se prejudica alguém,

Samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto

nem verdadeiramente renunciante · quando se oprime os outros.

Sabba-pāpassa akaraṇamaṃ

Evitar todo o mal,

Kusalassūpasāmpadā

cultivar o bem

Sacitta-pariyodāpanamaṃ

e purificar a mente -

Etaṃ buddhāna sāsanaṃ

Este é o ensinamento dos Buddhas.

Anūpavādo anūpaghāto

Não ofender, não prejudicar,

Pāṭimokkhe ca saṃvaro

conter-se de acordo com o código monástico,

Mattaññutā ca bhattasmiṃ

moderar-se na comida,

Pantañca sayān'āsaṇaṃ

viver solitário,

Adhicitte ca āyogo

devotar-se à consciência elevada -

Etaṃ buddhāna sāsanaṃ'ti.

Este é o ensinamento dos Buddhas.

Versos sobre a Primeira Exortação do Buddha

[Hānda mayam paṭhama-buddha-bhāsita-gāthāyo
bhaṇāmase]

Aneka-jāti-saṃsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisaṃ
Gaha-kāraṃ gavesānto dukkhā jāti punappunaṃ

*Durante muitas vidas, na roda da vida e da morte
Vagueei infinitamente,
O constructor desta casa eu busquei,
Quão penosos são os repetidos nascimentos.*

Gaha-kāraka diṭṭhosi puna gehaṃ na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā gaha-kūṭaṃ visaṅkhataṃ
Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayam-ajjhagā

*Ó construtor da casa, foste visto!
Não construirás casa novamente.
Todas as tuas vigas estão quebradas
e a cumeeira esmagada.
A mente atingiu o Incondicionado;
chegando à cessação do desejo.*

Versos sobre as Últimas Instruções

61

[Hānda mayam pacchima-ovāda-gāthāyo bhaṇāmase]

Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo

Agora monges, eu vos digo,

Vaya-dhammā saṅkhārā

A mudança é a natureza das coisas condicionadas;

Appamādena sampādetthā'ti

Aperfeiçoem-se, não sendo negligentes:

Ayam tathāgatassa pacchīmā vācā

Estas são as últimas palavras do Tathāgata.

The Root of All Things

[Hānda mayam mūlaka-sutta-pāṭham bhāṇāmase]

Kiṃ-mūlakā āvuso sabbe dhammā
 kiṃ-sambhavā sabbe dhammā
 kiṃ-samudayā sabbe dhammā
 kiṃ-samosaraṇā sabbe dhammā
 kiṃ-pamukhā sabbe dhammā
 kiṃ-adhipateyyā sabbe dhammā
 kiṃ-uttarā sabbe dhammā
 kiṃ-sārā sabbe dhammā
 kiṃ-ogadhā sabbe dhammā
 kiṃ-pariyosānā sabbe dhammā'ti.

Evaṃ puṭṭhā tumhe bhikkhave tesam aññatitthiyānaṃ
 paribbājakānaṃ evaṃ byākareyyātha:

Chanda'mūlakā āvuso sabbe dhammā
 manasikāra'sambhavā sabbe dhammā
 phassa'samudayā sabbe dhammā
 vedanā'samosaraṇā sabbe dhammā
 samādhi'ppamukhā sabbe dhammā
 satā'dhipateyyā sabbe dhammā
 paññ'uttarā sabbe dhammā
 vimutti'sārā sabbe dhammā
 amat'ogadhā sabbe dhammā
 nibbāna'pariyosānā sabbe dhammā'ti.

Evaṃ puṭṭhā tumhe bhikkhave tesam aññatitthiyānaṃ
 paribbājakānaṃ evaṃ byākareyyāthā'ti.

Rooted in what, friend, are all things?
 Born of what, are all things?
 Arising from what, are all things?
 Converging on what, are all things?
 Headed by what, are all things?
 Dominated by what, are all things?
 Surmountable by what, are all things?
 Yielding what as essence, are all things?
 Merging in what, are all things?
 Terminating in what, are all things?

When questioned by wanderers, thus you should answer them:

Rooted in desire, friend, are all things.
 Born of attention, are all things.
 Arising from contact, are all things.
 Converging on feeling are all things.
 Headed by concentration are all things.
 Dominated by mindfulness are all things.
 Surmountable by wisdom are all things.
 Yielding deliverance as essence are all things.
 Merging in the Deathless are all things.
 Terminating in Nibbāna are all things.

When questioned by wanderers, thus you should answer them.

Reflexão sobre o Incondicionado

[Hānda mayam nibbāna-sutta-pāṭham bhaṇāmasa]

Atthi bhikkhave ajātam abhūtam akataṃ asāṅkhatam

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

No cetam bhikkhave abhaviṣsa ajātam abhūtam akataṃ asāṅkhatam

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

Na yidaṃ jātassa bhūtassa katassa sāṅkhatassa nissaraṇam paññāyētha

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

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātam abhūtam akataṃ asāṅkhatam

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

Tasmā jātassa bhūtassa katassa sāṅkhatassa nissaraṇam paññāyati

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

The Teaching on Mindfulness of Breathing

[Hānda mayam ānāpānassati-sutta-pāṭham bhaṇāmase]

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikāṭā

Bhikkhus, when mindfulness of breathing is developed and cultivated

Mahapphalā hōti mahānisamsā

It is of great fruit and great benefit;

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikāṭā

When mindfulness of breathing is developed and cultivated

Cattāro satipaṭṭhāne paripūreti

It fulfills the Four Foundations of Mindfulness;

Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikāṭā

When the Four Foundations of Mindfulness are developed and cultivated

Satta-bojjhaṅge paripūrenti

They fulfill the Seven Factors of Awakening;

Satta-bojjhaṅgā bhāvitā bahulikāṭā

When the Seven Factors of Awakening are developed and cultivated

Vijjā-vimuttiṃ paripūrenti

They fulfill true knowledge and deliverance.

Katham bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati katham bahulikātā

And how, bhikkhus, is mindfulness of breathing developed and cultivated

Mahapphalā hōti mahānisamsā

So that it is of great fruit and great benefit?

Idha bhikkhave bhikkhu

Here, bhikkhus, a bhikkhu,

Arañña-gato vā

Gone to the forest,

Rukha-mūla-gato vā

To the foot of a tree

Suññāgāra-gato vā

Or to an empty hut.

Nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā

Sits down having crossed his legs,

Ujūṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upatthapetvā

Sets his body erect, having established mindfulness in front of him.

So sato'va assasati sato'va passasati

Ever mindful he breathes in; mindful he breathes out.

Dīghaṃ vā assasānto dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti

Breathing in long, he knows 'I breathe in long';

Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti

Breathing out long, he knows 'I breathe out long';

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmi'ti pajānāti

Breathing in short, he knows 'I breathe in short';

Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmi'ti pajānāti

Breathing out short, he knows 'I breathe out short'.

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body'.

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body'.

Passambhayaṃ kāya-sāṅkhāraṃ assasissāmi'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in tranquillizing the bodily formations'.

Passambhayaṃ kāya-sāṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out tranquillizing the bodily formations'.

Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing rapture'.

Pīti-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out experiencing rapture'.

Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing pleasure'.

Sukha-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out experiencing pleasure'.

Citta-sāṅkhāra-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the mental formations'.

Citta-sāṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out experiencing the mental formations'.

Passambhayaṃ citta-sāṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in tranquillizing the mental formations'.

Passambhayaṃ citta-sāṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out tranquillizing the mental formations'.

Citta-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the mind'.

Citta-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out experiencing the mind'.

Abhippamodāyaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in gladdening the mind'.

Abhippamodāyaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out gladdening the mind'.

Samādāhaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in concentrating the mind'

Samādāhaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out concentrating the mind'.

Vimocāyaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in liberating the mind'.

Vimocāyaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out liberating the mind'.

Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in contemplating impermanence'.

Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out contemplating impermanence'.

Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in contemplating the fading away of passions'.

Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out contemplating the fading away of passions'.

Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in contemplating cessation'.

Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out contemplating cessation'.

Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe in contemplating relinquishment'.

Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati

He trains thus: 'I shall breathe out contemplating relinquishment'.

Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānāssati evaṃ bahulikāṭā

Bhikkhus, that is how mindfulness of breathing is developed and cultivated

Mahapphalā hōti mahānisamsā'ti

So that it is of great fruit and great benefit.

Bhikkhu-aparihānīyā-dhammā Sutta

Seven Conditions for the Welfare of the Bhikkhus, AN 7.23

[Handa mayamaṃ bhikkhu-aparihānīyā-dhammā-sutta-pāṭhaṃ
bhaṇāmaṣe]

[Evaṃ me sutamaṃ.] Ekaṃ samayaṃ bhagavā rājagahē viharati
gijjhakūṭe pabbate. Tatra khō bhagavā bhikkhū āmantesi: “satta vo,
bhikkhave, aparihāniye dhamme desessāmi. Taṃ suṇātha, sādhukaṃ
manasi karotha, bhāssissāmi”ti. “Evaṃ, bhante”ti khō te bhikkhū
bhagavato paccassosūṃ. Bhagavā etadavoca:

*I have heard that on one occasion the Blessed One was staying in
Rajagaha, on Vulture Peak. There he addressed the monks: “Monks, I will
teach you the seven conditions that lead to no decline. Listen & pay close
attention. I will speak.” “Yes, lord,” the monks responded. The Blessed
One said:*

[1] “Katame ca, bhikkhave, satta aparihānīyā dhammā? Yāvakīvañca,
bhikkhave, bhikkhū abhiñhaṃ sannipātā bhavissanti sannipātabahulā;
vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

*“And which seven are the conditions that lead to no decline? As long as
the monks meet often, meet a great deal, their growth can be expected,
not their decline.*

[2] “Yāvakīvañca, bhikkhave, bhikkhū samaggā sannipatissanti,
samaggā vutṭhahissanti, samaggā saṅghakaraṇīyāni karissanti;
vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

“As long as the monks meet in harmony, adjourn from their meetings in harmony, and conduct Sangha business in harmony, their growth can be expected, not their decline.

[3] “Yāvākīvañca, bhikkhave, bhikkhū apaññattaṃ na paññāpessānti, paññattaṃ na samucchīndissānti, yathāpaññattesu sikkhāpadesu samādāya vattissānti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

“As long as the monks neither decree what has been undecreed nor repeal what has been decreed, but practice undertaking the training rules as they have been decreed, their growth can be expected, not their decline.

[4] “Yāvākīvañca, bhikkhave, bhikkhū ye te bhikkhū thērā rattaññū cirapabbajitā saṅghapitaro saṅghapariṇāyakā te sakkarissānti garuṃ karissānti mānessānti pūjessānti, tesāñca sōtabbaṃ maññissānti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

“As long as the monks honor, respect, venerate, and do homage to the elder monks — those with seniority who have long been ordained, the fathers of the Sangha, leaders of the Sangha — regarding them as worth listening to, their growth can be expected, not their decline.

[5] “Yāvākīvañca, bhikkhave, bhikkhū uppannāya taṇhāya ponobhavikāya na vaśaṃ gacchissānti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

“As long as the monks do not submit to the power of any arisen craving that leads to further becoming, their growth can be expected, not their decline.

[6] “Yāvākīvañca, bhikkhave, bhikkhū āraññakesu senāsanesu sāpekkhā bhavissanti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

“As long as the monks see their own benefit in wilderness dwellings, their growth can be expected, not their decline.

[7] “Yāvākīvañca, bhikkhave, bhikkhū paccattaññeva satim upaṭṭhāpessanti: ‘kinti anāgatā ca pesalā sabrahmacārī āgaccheyyūṃ, āgatā ca pesalā sabrahmacārī phāsūṃ vihareyyun’ti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni.

“As long as the monks each keep firmly in mind: ‘If there are any well-behaved fellow followers of the chaste life who have yet to come, may they come; and may the well-behaved fellow-followers of the chaste life who have come live in comfort,’ their growth can be expected, not their decline.

“Yāvākīvañca, bhikkhave, ime satta aparihāniyā dhammā bhikkhūsu ṭhassanti, imesu ca sattu aparihāniyesu dhammesu bhikkhū sandississanti; vuddhiyeva, bhikkhave, bhikkhūnaṃ pāṭikañkhā, no parihāni”ti. Idam-avoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ, abhinandun’ti.

“As long as the monks remain steadfast in these seven conditions, and as long as these seven conditions endure among the monks, the monks’ growth can be expected, not their decline.” That is what the Blessed One said. Gratified, the monks delighted in the Blessed One’s words.

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 saḥampati
 Katañjali anadhivaraṃ 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 apenas um pouco de pó nos olhos,
 Por favor, por compaixão, ensina-lhes o Dhamma.’*

Reconhecendo o Ensino

Uma pessoa: Hānda mayam dhammakathāya sādhu-kāraṃ dadāmasse
*Expressemos agora nossa aprovação
 deste Ensino do Dhamma.*

Resposta: Sādhu, sādhu, sādhu, anūmodāmi
É bom, eu o valorizo.

Pedindo o Cântico dos Parittas

[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

79

[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

Tomo refúgio no Buddha.

Tomo refúgio no Dhamma.

Tomo refúgio no Sangha.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela segunda vez, tomo refúgio no Buddha.

Pela segunda vez, tomo refúgio no Dhamma.

Pela segunda vez, tomo refúgio no Sangha.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela terceira vez, tomo refúgio no Buddha.

Pela terceira vez, tomo refúgio no Dhamma.

Pela terceira vez, tomo refúgio no Sangha.

[LÍDER:]

[Tisarāṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ]

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.

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 sugatiṃ yanti
Sīlena bhogaśāmpadā
Sīlena nibbutiṃ 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:]

Sādhu, sādhu, sādhu

[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

[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

Tomo refúgio no Buddha.

Tomo refúgio no Dhamma.

Tomo refúgio no Sangha.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela segunda vez, tomo refúgio no Buddha.

Pela segunda vez, tomo refúgio no Dhamma.

Pela segunda vez, tomo refúgio no Sangha.

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela terceira vez, tomo refúgio no Buddha.

Pela terceira vez, tomo refúgio no Dhamma.

Pela terceira vez, tomo refúgio no Sangha.

[LÍDER:]

[Tisarāṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ]

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.

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-mañḍana-vibhūsaṭṭhānā
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]

*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 VÊNIAS]



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de carácter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma excepção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.

