

## 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 sāvakaṅgho

*E aos discípulos do Excelso, que tão bem praticaram,*

Tam-mayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

*A estes – ao Buddha, ao Dhamma e à Sangha —*

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

*Apresentamos a devida homenagem com oferendas.*

Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi

*Para nós, é bom que tendo o Excelso se libertado,*

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

*Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.*

Ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-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.*

**[ reverência ]**

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Saṅghaṃ namāmi

*À Sangha, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

## **HOMENAGEM PRELIMINAR**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

## HOMENAGEM AO BUDDHA

Yo so tathāgato arahaṃ sammāsambuddho

*O Tathāgata é puro e perfeitamente iluminado.*

Vijjācaraṇa-sampanno

*Impecável em conduta e compreensão,*

Sugato

*Realizado,*

Lokavidū

*Conhecedor dos mundos.*

Anuttaro purisadamma-sārathi

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

Sathā deva-manussānaṃ

*Ele é Professor de deuses e humanos.*

Buddho bhagavā

*Ele é desperto e sagrado.*

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samāraṃ sabrahmaṃ

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

Sassamaṇa-brāhmaṇiṃ paṇaṃ sadeva-manussaṃ sayamaṃ abhiññā sacchikatvā pavedesi

*Seus buscadores e sábios, seres celestiais e humanos, Ele revelou a verdade por compreensão profunda.*

Yo dhammaṃ desesi ādi-kalyāṇaṃ majjhe-kalyāṇaṃ pariyosāna-kalyāṇaṃ

*Ele indicou o Dhamma: Sublime no início, Sublime no meio, Sublime no fim.*

Sāthamaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahma-cariyaṃ pakāsesi

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

Tam-ahaṃ bhagavantaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ bhagavantaṃ sirasā namāmi

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

**[ reverência ]**

### **HOMENAGEM AO DHAMMA**

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

*O Dhamma é bem explicado pelo Excelso, Sandiṭṭhiko*

*Imanente aqui e agora,*

Akāliko

*Intemporal,*

Ehipassiko

*Encorajando investigação,*

Opanayiko

*Conduzindo ao interior,*

Paccattaṃ veditabbo viññūhi

*Para ser experimentado individualmente pelos sábios.*

Tam-ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi

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

**[ reverência ]**

### **HOMENAGEM À SANGHA**

Yo so supañño bhagavato sāvakaṅgho

*São os discípulos do Excelso que praticaram corretamente,*

Ujupañño bhagavato sāvakaṅgho

*Que praticaram diretamente,*

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho

*Que praticaram refletidamente,*

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho

*Aqueles que praticaram com integridade —*

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā

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

Esa bhagavato sāvakaśaṅho

*Estes são os discípulos do Excelso.*

Āhuneyyo

*Tais discípulos são merecedores de presentes,*

Pāhuneyyo

*Merecedores de hospitalidade,*

Dakkhiṇeyyo

*Merecedores de oferendas,*

Añjali-karaṇīyo

*Merecedores de respeito;*

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

*Eles promovem o surgimento do bem incomparável no mundo.*

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi

*Eu canto o meu elogio a esta Saṅgha, Eu reverencio esta Saṅgha.*

**[ reverência ]**

## REFLEXÃO SOBRE A NECESSIDADE DE URGÊNCIA EM NOSSA PRÁTICA

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo

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

Yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

*Possuindo a visão clara da Sabedoria,*

Lokassa pāpūpakilesa-ghātako

*Destruidor da corrupção egoísta mundana —*

Vandāmi buddhaṃ aham-ādarena taṃ

*Em plena devoção, esse Buddha eu reverencio.*

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

*O ensinamento do Mestre, como uma lâmpada,*

Yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako

*Iluminando o caminho e o seu fruto: a Realidade Imortal,*

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

*Aquilo que está para além do mundo condicionado —*

Vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ

*Em plena devoção, esse Dhamma eu reverencio.*

Saṅgho sukhattābhyati-khetta-saññito

*A Sangha, 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 aham-ādarena taṃ

*Em plena devoção, essa Sangha eu reverencio.*

Icevam-ekantabhipūja-neyyakaṃ 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 ação, possam todos os obstáculos serem vencidos.*

Idha tathāgato loke uppanno arahaṃ 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.*

Mayan-taṃ dhammaṃ sutvā 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;*

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

*Tristeza, lamento, dor, angústia e desespero são dukkha;*

Appiyehi sampayogo dukkho

*Associação com o que não se gosta é dukkha;*

Piyehi vippayogo dukkho

*Separação do que se gosta é dukkha;*

Yam'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ

*Não alcançar aquilo que se quer é dukkha.*

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā

*Resumindo, as cinco ópticas da identidade são dukkha.*

Seyyathīdaṃ

*Estas são como se segue:*

Rūpūpādānakkhandho

*Apego à forma,*

Vedanūpādānakkhandho

*Apego à sensação,*

Saññūpādānakkhandho

*Apego à percepção,*

Saṅkhārūpādānakkhandho

*Apego às formações mentais,*

Viññāṇūpādānakkhandho

*Apego à consciência sensorial.*

Yesaṃ pariññāya

*Para se compreender isto completamente,*

Dharamāno so bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vineti

*O Excelso, durante a sua vida frequentemente instruiu os seus discípulos simplesmente desta forma.*

Evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsani bahulā pavattati

*Para além disso, Ele ainda instruiu:*

Rūpaṃ aniccaṃ

*A forma é impermanente,*

Vedanā aniccā

*A sensação é impermanente,*

Saññā aniccā

*A percepção é impermanente,*

Saṅkhārā aniccā

*As formações mentais são impermanentes,*

Viññāṇaṃ aniccaṃ

*A consciência sensorial é impermanente;*

Rūpaṃ anattā

*A forma é não-eu,*

Vedanā anattā

*A sensação é não-eu,*

Saññā anattā

*A percepção é não-eu,*

Saṅkhārā anattā

*As formações mentais são não-eu,*

Viññāṇaṃ anattā

*A consciência sensorial é não-eu;*

Sabbe saṅkhārā aniccā

*Todas as condições são transitórias,*

Sabbe dhammā anattā'ti

*Não existe eu no criado ou no incriado.*

Te mayaṃ otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena

*Todos nós estamos presos pelo nascimento, envelhecimento e morte,*

Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

*Pela tristeza, lamentação, dor, mágoa e desespero,*

Dukkhotiṇṇā dukkha-paretā

*Presos por dukkha e obstruídos por dukkha.*

Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriyā paññāyethā'ti

*Aspiremos todos à total libertação do sofrimento.*

### **REFLEXÕES SOBRE A PARTILHA DE BENÇÃOS**

[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 tividhaṃ dentu khippaṃ pāpetha vomataṃ

Iminā puññakammena iminā uddissena ca

Khipp'āhaṃ sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanāṃ

Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamaṃ

Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava

Ujucittaṃ satipaññā sallekho viriyamhinā

Mārā labhantu nokāsaṃ kātuñca viriyesu me

Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo

Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ

Tesottamānubhāvena mārokāsaṃ labhantu mā

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, a Sangha é o meu maior suporte.  
Que através desta supremacia  
Desapareçam a escuridão e a ilusão.

## REFLEXÃO SOBRE O BEM-ESTAR UNIVERSAL

[Ahaṃ sukhito homi]

Niddukkho homi

Avero homi

Abyāpajjho homi

Anīgho homi

Sukhī attānaṃ pariharāmi

Sabbe sattā sukhitā hontu

Sabbe sattā averā hontu

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu

Sabbe sattā anīghā hontu

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu

Sabbe sattā kammassakā kammadāyādā kammayonī

kammabandhū kammaṭṭisaraṇā

Yaṃ kammaṃ karissanti

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

Tassa dāyādā bhavissanti

[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 ação e herdam seus resultados.  
O seu futuro nasce de tal ação, companheiro de tal ação, E os seus resultados serão o seu  
lar.  
Todas as ações com intenção,  
Sejam elas boas ou más —  
De tais atos eles serão os herdeiros.

## **HOMENAGEM DE ENCERRAMENTO**

[Arahaṃ] sammāsambuddho bhagavā  
*Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —*  
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī  
*Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.*

## **[ reverência ]**

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo  
*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Saṅghaṃ namāmi

*À Sangha, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

## CÂNTICOS VESPERTINOS

### 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-mayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

*A estes – ao Buddha, ao Dhamma e à Sangha —*

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

*Apresentamos a devida homenagem com oferendas.*

Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi

*Para nós, é bom que tendo o Excelso se libertado,*

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

*Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.*

Ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-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.*

**[ reverência ]**

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Śaṅghaṃ namāmi

*À Sangha, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

## **HOMENAGEM PRELIMINAR**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

## **HOMENAGEM AO BUDDHA**

Taṃ kho pana bhagavaṃtaṃ evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato

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

Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

Ele, o Excelso, é realmente O Puro, o Perfeitamente Iluminado;

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū

Ele é Impecável na conduta e na compreensão, o Realizado, o Conhecedor dos mundos;

Anuttaro purisadamma-sārathi satthā deva-manussānaṃ buddho bhagavā'ti

Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se; Ele é Professor de deuses e humanos; Ele é desperto e Sagrado.

## **ELOGIO SUPREMO AO BUDDHA**

Buddh'vārahanta-varatādiguṇābhiyutto

O Buddha, verdadeiramente valoroso, dotado de tais qualidades excelentes,

Suddhābhiñña-karuṇāhi samāgatatto

Cujo ser é composto de pureza, sabedoria transcendental, e compaixão,

Bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro

Que iluminou os sábios assim como o sol a despertar a flor de lótus —

Vandām'ahaṃ tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ

Eu reverencio esse líder pacífico de conquistadores.

Buddho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ

O Buddha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —

Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ

Como Primeiro Objeto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.

Buddhassāh'asmi dāso/dāsī va buddho me sāmi-kissaro

Sou de fato o servidor do Buddha, O Buddha é meu mestre e guia.

Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

O Buddha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.

Buddhass'āhaṃ niyyādemī sarīrañ-jīvitāñ-cidaṃ

Ao Buddha dedico este corpo e vida,

Vandanto'haṃ/Vandantī'haṃ carissāmi buddhass'eva subodhitāṃ

E em devoção percorrerei, o Caminho de Despertar do Buddha.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ buddho me saraṇaṃ varaṃ

Para mim não existe outro refúgio, O Buddha é o meu excelente refúgio.

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.

Buddhaṃ me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

Pela minha devoção ao Buddha, e à bênção desta prática —

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

### [ reverência ]

Kāyena vācāya va cetasā vā

Seja pelo corpo, fala ou mente,

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Por qualquer ação errada que eu tenha cometido para com O Buddha,

Buddho paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,

Kālantare saṃvarituṃ va buddhe

De forma a que no futuro haja domínio respeitando O Buddha.

## **HOMENAGEM AO DHAMMA**

Svākkhāto bhagavatā dhammo

O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko

Imanente aqui e agora, intemporal, encorajando investigação,

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti

Conduzindo ao interior, para ser experimentado individualmente pelos sábios.

## **ELOGIO SUPREMO AO DHAMMA**

Svākkhātat'ādiguṇa-yoga-vasena seyyo

É excelente porque é bem explicado,

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo

E pode ser dividido em Caminho e Fruto, Aprendizado e Libertação.

Dhammo kuloka-patanā tada-dhāri-dhāri

O Dhamma guarda aqueles que o mantêm de caírem na ilusão.

Vandām'ahaṃ tama-haraṃ vara-dhammam-etaṃ

Eu reverencio o excelente Ensino, aquilo que remove a escuridão —

Dhammo yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ

O Dhamma que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —

Dutiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ

Como segundo objeto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.

Dhammassāh'asmi dāso/dāsī va dhammo me sāmi-kissaro

Sou de fato o servidor do Dhamma, o Dhamma é meu mestre e guia.

Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

O Dhamma é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.

Dhammass'āhaṃ niyyādemī sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ

Ao Dhamma dedico este corpo e vida,

Vandantohaṃ/Vandantīhaṃ carissāmi dhammass'eva sudhammataṃ

E em devoção percorrei este excelente Caminho da Verdade.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ dhammo me saraṇaṃ varaṃ

Para mim não existe outro refúgio, o Dhamma é o meu excelente refúgio.

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.

Dhammaṃ me andamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

Pela minha devoção ao Dhamma, e à bênção desta prática —

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

### **[ reverência ]**

Kāyena vācāya va cetasā vā

Seja pelo corpo, fala ou mente,

Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Por qualquer ação errada que eu tenha cometido para com o Dhamma,

Dhammo paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,

Kālantare saṃvarituṃ va dhamme

De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Dhamma.

### **HOMENAGEM À SANGHA**

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho

São os discípulos do Excelso que praticaram corretamente,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho

Que praticaram diretamente,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho

Que praticaram refletidamente,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho

Aqueles que praticam com integridade —

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā

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

Esa bhagavato sāvakaśaṅho

Estes são os discípulos do Excelso.

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo

Tais discípulos são merecedores de presentes, merecedores de hospitalidade, merecedores de oferendas, merecedores de respeito;

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti

Eles oferecem oportunidade para que no mundo surja bondade incomparável.

## **ELOGIO SUPREMO À SANGHA**

Saddhammajo supāṭipatti-guṇādiyutto

Nascido do Dhamma, essa Saṅgha que praticou bem,

Yo'ṭṭhabbidho ariyapuggala-saṅgha-seṭṭho

O campo da Saṅgha formado por oito tipos de Seres Nobres,

Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto

Guiados em corpo e mente por excelente moralidade e virtude.

Vandām’ahaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ

Eu reverencio essa assembleia de Seres Nobres, aperfeiçoados em pureza.

Saṅho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ

O Saṅha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —

Tatīyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siraṇ’ahaṃ

Como terceiro objeto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.

Saṅghass’āhasmi dāso/dāsī va saṅho me sāmi-kissaro

Sou de fato o servidor da Saṅha, O Saṅha é meu mestre e guia.

Saṅho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

O Saṅha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.

Saṅghass’āhaṃ niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ

Ao Saṅha dedico este corpo e vida,

Vandanto’haṃ/Vandantī’haṃ carissāmi saṅghassopaṭipannaṃ

E em devoção percorrerei, o Caminho bem praticado do Saṅha.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ saṅho me saraṇaṃ varaṃ

Para mim não existe outro refúgio, o Saṅha é o meu excelente refúgio.

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.

Saṅhaṃ me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

Pela minha devoção ao Saṅha, e à bênção desta prática —

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

**[ reverência ]**

Kāyena vācāya va cetasā vā

Seja pelo corpo, fala ou mente,  
Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ  
Por qualquer ação errada que eu tenha cometido para com o Saṅgha,  
Saṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ  
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,  
Kālantare saṃvarituṃ va saṅghe  
De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Saṅgha.

### **PALAVRAS DO BUDDHA SOBRE O AMOR E A COMPAIXÃO**

[Handa mayam karaṇīyamettā-suttam bhanāmase]

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  
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 aparimāṇaṃ  
Mettañca sabba-lokasmiṃ  
Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ  
Uddhaṃ adho ca tiriyañca  
Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ  
Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā  
Sayāno vā yāvat'assa vigata-middho  
Etaṃ satim adhiṭṭheyya  
Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu  
Diṭṭhiñca anupagamma  
Sīlavā dassanena sampanno

Kāmesu vineyya gedham

Na hi jātu gabbha-seyyam punaretī'ti

Eis o que se deve fazer

Para cultivar a bondade

E seguir a via da paz:

Ser capaz e ser honesto,

Franco e gentil no falar.

Humilde e não arrogante,

Contente, facilmente satisfeito,

Aliviado de deveres e frugal no seu caminho.

Pacífico e sereno, sábio e inteligente,

Sem orgulho, sem exigência por natureza.

Que ele nada faça

Que os sábios possam vir a reprovar.

Desejando: Na alegria e na segurança,

Que todos os seres sejam felizes.

Quaisquer que sejam os seres vivos,

Fracos, fortes, sem exceção

Dos maiores aos mais pequenos,

Visíveis ou invisíveis,

Estejam perto ou estejam longe,

Nascidos ou por nascer —

Que todos os seres sejam felizes!

Que ninguém engane ninguém,  
Ou despreze alguém em que estado for.  
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.

**HOMENAGEM DE ENCERRAMENTO**

[Arahaṃ] sammāsambuddho bhagavā

*Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —*

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

*Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Śaṅghaṃ namāmi

*À Sangha, eu presto homenagem.*

**[ reverência ]**