



LIVRO DE CÂNTICOS

REVERÊNCIA E REFLEXÕES

MOSTEIRO SUDDHAVĀRI

Livro de Cânticos

Reverência e Reflexões

Mosteiro Suddhavāri

Estrada do Hotel Vista Alegre

Soledade de Minas, MG

37478-000

Brasil

www.suddhavari.org

2023 © Mosteiro Suddhavāri

Tradução, Formatação, Revisão de Texto e Capa: Equipe Suddhavāri

Fontes utilizadas: Calibri Light, Calibri.

Primeira edição, 2023

Sumário

Introdução.....	1
Instruções.....	3
Pūja Matinal.....	5
Dedicação de Oferendas.....	6
Homenagem Preliminar.....	7
Homenagem ao Buddha.....	8
Homenagem ao Dhamma.....	9
Homenagem à Saṅgha.....	10
Saudação à Joia Tríplice.....	12
Pūja Vespertina.....	19
Dedicação de Oferendas.....	20
Homenagem Preliminar.....	21
Recordação do Buddha.....	22
Supremo elogio ao Buddha.....	23
Recordação do Dhamma.....	25
Supremo elogio ao Dhamma.....	25
Recordação da Saṅgha.....	27
Supremo elogio à Saṅgha.....	29
Reflexões.....	31
* Verdadeiros refúgios.....	32
Reflexão sobre a impermanência.....	34
Versos sobre as três características.....	36
Versos sobre o fardo.....	38
Cinco itens para frequente reflexão.....	39
Versos sobre a riqueza daquele que trilha o caminho.....	41
Discurso sobre o bem-querer.....	42
* Versos sobre uma noite auspiciosa.....	45
Reflexão sobre o bem-estar universal.....	47

Mangala Sutta.....	49
Versos de partilha.....	53
Reflexão sobre as trinta e duas partes do corpo.....	55
Āṭṭhānāṭṭiya Paritta.....	57
Reflexão sobre os quatro requisitos.....	60
* Os quatro Brahma Vihāras.....	62
O Nobre Óctuplo Caminho.....	65
O Coração do Buddha Sāsana.....	74
A primeira exclamação do Buddha após se iluminar.....	76
As últimas palavras do Buddha antes de falecer.....	77
Versos recitados por Tāyana.....	78
* Ānāpānassati sutta.....	80
Versos de respeito pelo Dhamma.....	86
Dedicação de méritos.....	88
Paticca Samuppāda.....	90
Dez itens para frequente reflexão para aquele que abandonou a vida laica.....	93
* O pôr em movimento da Roda do Dhamma.....	96
Esforço em linha com o Dhamma.....	106
Encerramento.....	111
Apêndice.....	113
Añjali.....	114
Pedindo uma Palestra de Dhamma.....	114
Reconhecendo o Ensino.....	114
Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos.....	115
Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos.....	119

Introdução



Introdução

2

Durante muitos séculos, as escrituras budistas foram preservadas apenas através de recitações, e mesmo após a prática de registrar os ensinamentos na forma escrita tornar-se padrão, o hábito de recitar trechos de ensinamentos e versos que relembram as qualidades do Buddha, Dhamma e Sangha continua universal. As biografias de todos os grandes mestres, homens e mulheres, sempre demonstram como a prática de pūja era parte integral de suas atividades diárias.

Apesar de ser comum hoje em dia traduzir os textos para a língua local (o que em si possui muitos méritos), é dito que estes sons em pāli possuem uma força especial. Recitar em pāli, além de ajudar a preservar o significado original dos ensinamentos, são palavras e frases que muitos grandes seres – e muito provável, o próprio Buddha – recitaram no passado, embebendo-as com suas energias espirituais. Além disso, é de se confiar que muitos grandes seres no presente recitam e também no futuro recitarão estas mesmas palavras. Assim, ao recitarmos, criamos uma pequena ponte entre nós e eles, nos unindo numa grande linhagem de peregrinos no caminho da verdade. O ato de recitar o pūja é um costume nobre e antigo.

Estes cânticos são recitados para fomentar inspiração na prática do Dhamma, dar coragem em momentos de dificuldades, estimular a reflexão sobre aspectos do ensinamento e pacificar a mente. Quando recitados regularmente, dia após dia, por muito tempo, as palavras se instalam em nosso subconsciente e costumam vir à tona nas horas mais inesperadas, às vezes causando grandes momentos de insight. Para instruir nosso intelecto utilizamos livros e pensamentos, já esses cânticos são uma forma de também tentar informar camadas mais interiores e sutis da nossa psique.

Instruções

Em geral a prática de pūja é feita perante um altar que na maioria dos casos vai possuir uma imagem representando o Buddha. Não há formato fixo sobre como deve ser esse altar, é possível oferecer pūja mesmo sem a presença de um, mas para aqueles que desejem montar um em casa, aqui vão algumas dicas:

Caso não tenha como obter uma estátua do Buddha, basta procurar na internet uma representação que lhe agrade – pode ser uma foto de uma estátua ou um desenho do Buddha – então imprimir, mandar enquadrar e utilizá-la como item principal do altar.

Caso queira incluir fotos de mestres ou imagens representando os sāvakas (arahants contemporâneos ao Buddha), elas devem estar sempre num nível mais baixo que a imagem do Buddha. A imagem do Buddha deve estar no ponto mais alto e central do altar.

É comum velas e incenso no altar, mas não é obrigatório. Algumas pessoas usam velas e incenso apenas como enfeite, sem acendê-los, já outras acendem as velas representando uma oferenda de luz e o incenso como uma oferenda de perfume às Três Joias. É permitido enfeitar o altar com flores, sinos, mālā (algo parecido com um rosário de contas) e mesmo livros ou outros itens relacionados ao Dhamma podem ser postos sobre o altar como objetos de veneração.

Evite colocar sobre o altar coisas como chaves, canetas, recados, carteira, telefone, etc. O altar não deve ser utilizado como mesa. A única exceção talvez possa ser feita a um relógio para marcar o tempo de meditação, caso não haja um local mais apropriado para colocá-lo.

Não há formato fixo para a pūja, mas uma sugestão que podemos dar é de que o praticante se ajoelhe perante o altar, acenda as velas e incenso e faça três prostrações.

Introdução

4

A partir deste ponto cada um pode escolher quais textos quer recitar, dependendo do que mais lhe agrada e também de quanto tempo quer permanecer recitando. Algumas pessoas preferem pūjas curtas de 15 minutos, outras preferem mais longas, de 40 minutos ou mesmo uma hora, algumas pessoas gostam de sentar em meditação após a recitação. Ao final, novamente fique de joelhos, recite os versos finais, prostre-se, apague as velas e levante-se procurando manter as boas qualidades que foram cultivadas.

Também não há regras sobre quando a pūja deve ser feita, algumas pessoas recitam todo dia pela manhã, outras pela manhã e à noite antes de ir dormir, outras durante o dia quando têm tempo livre, de acordo com o que for apropriado.

Pūja Matinal



Dedicação de Oferendas

Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

Ao Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente desperto

Svākkhāto yena bhagavatā dhammo

Ao ensinamento por ele perfeitamente exposto,

Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅgho

E aos discípulos do Abençoado que tão bem praticaram,

Tam-mayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

A estes — o Buddha, o Dhamma, e a Saṅgha —

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

Com oferendas, prestamos devida homenagem.

Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi

É excelente para nós que o Abençoado, tendo atingido a libertação,

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.

Ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu

Que essas simples oferendas sejam aceitas

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

Para nosso duradouro benefício e felicidade.

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

Ao Arahant, o Abençoado, por si perfeitamente desperto,

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi - **[reverência]**

Ao Buddha, o Abençoado, presto homenagem.

Svākkhāto bhagavatā dhammo

Ao ensinamento tão perfeitamente exposto pelo Abençoado,

Dhammaṃ namassāmi - **[reverência]**

Ao Dhamma, presto homenagem.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho

Aos discípulos do Abençoado que tão bem praticaram,

Saṅghaṃ namāmi - **[reverência]**

À Saṅgha, presto homenagem.

Homenagem Preliminar

**[Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāraṃ
karomase]**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (x3)

Homenagem ao Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente desperto.

Homenagem ao Buddha

[Handa mayaṃ buddhābhitthutiṃ karomase]

Yo so tathāgato arahaṃ sammāsambuddho

Aquele que atingiu a Verdade, o Arahant, por si perfeitamente desperto.

Vijjācaraṇa-sampanno

Impecável em conhecimento e conduta,

Sugato

Que trilhou a boa senda,

Lokavidū

Conhecedor de todo o universo.

Anuttaro purisadamma-sārathi

Incomparável treinador daqueles que desejam treinamento,

Satthā deva-manussānaṃ

Professor de seres humanos e celestiais,

Buddho bhagavā

Desperto, abençoado,

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samāraṃ sabrahmaṃ

A esse mundo com seus seres celestiais, Māra e Brahma,

Sassamaṇa-brāhmaṇiṃ pajamaṃ sadeva-manussaṃ sayamaṃ abhiññā
sacchikatvā pavedesi

Suas gerações de renunciantes, brâmanes, reis e súditos, ele expôs a verdade, tendo a experienciado por si mesmo.

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

Ele ensinou o Dhamma, belo no começo, meio e fim,

Sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahma-cariyaṃ
pakāsesi

Explicou a via espiritual em sua essência e detalhes, completa, insuperavelmente pura.

Tam-ahaṃ bhagavantaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ bhagavantaṃ sirasā
namāmi - [reverência]

A esse Abençoado eu presto homenagem; a esse Abençoado, de cabeça curvada, presto reverência.

Homenagem ao Dhamma

[Handa mayaṃ dhammābhittuṃ karomase]

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

O Dhamma foi bem exposto pelo Abençoado,

Sandiṭṭhiko

Visível aqui e agora,

Akāliko

Atemporal,

Pūja Matinal

10

Ehipassiko

Encorajando a enxergar por si mesmo,

Opanayiko

Conduzindo ao interior,

Paccattaṃ vedītabbo viññūhi

A ser pessoalmente experienciado pelo(a) sábio(a).

Tam-ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi
- [reverência]

A esse Dhamma presto homenagem; a essa Verdade, de cabeça curvada, presto reverência.

Homenagem à Saṅgha

[Handa mayaṃ saṅghābhittuṭṭiṃ karomase]

Yo so supaṭiṭṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Os Nobres Discípulos do Abençoado que tão bem praticaram,

Ujupaṭiṭṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Que praticaram de maneira direta,

Ñāyapaṭiṭṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Que praticaram de maneira apropriada,

Sāmīcipaṭiṭṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho

Que praticaram de maneira correta —

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā

Ou seja, os quatro pares, os oito tipos de nobres seres —

Esa bhagavato sāvakaśaṅgho

Assim é a Sāvaka Saṅgha do Abençoado.

Āhuneyyo

Merecedores de doações,

Pāhuneyyo

Merecedores de hospitalidade,

Dakkhiṇeyyo

Merecedores de oferendas,

Añjali-karaṇīyo

Merecedores de reverência;

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

Incomparável campo para cultivo de mérito neste mundo.

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi -
[reverência]

*A essa Saṅgha presto homenagem; à Saṅgha, de cabeça curvada,
presto reverência.*

Saudação à Joia Tríplice

[Handa mayaṃ ratanattaya-panāma-gāthāyo c'eva saṃvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmase]

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo

O Buddha, de perfeita pureza, de compaixão tal qual um oceano,

Yo'ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

Possuidor da purificada visão da sabedoria,

Lokassa pāpūpakilesa-ghātako

Destruidor das impurezas e maldades do mundo:

Vandāmi buddhaṃ aham-ādarena taṃ

Com devoção reverencio este Buddha.

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

Seu ensinamento, como uma lâmpada

Yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako

Mostrando o Caminho, seus Frutos e o Imortal,

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

Transcendente e apontando o caminho para tal transcendência:

Vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ

Com devoção, reverencio este Dhamma.

Saṅgho sukhettābhyati-khetta-saññito

A Saṅgha, o mais excelente campo para cultivo de mérito,

Yo diṭṭha-santo sugatānubodhako

Aqueles que alcançaram paz, despertos após aquele que trilhou a boa senda,

Lolappahīno ariyo sumedhaso

Nobres e sábios, tendo abandonado todo o anseio:

Vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ

Com devoção, reverencio esta Saṅgha.

Icevam-ekantabhipūja-neyyakaṃ vatthuttayaṃ vandayatābhisāṅkhatam

Essa homenagem é apropriada àquilo que possui valor.

Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā

Pelo poder de tal mérito, que todos os obstáculos desapareçam.

Idha tathāgato loke uppanno araham sammāsambuddho

Aquele que alcançou a Verdade, um Arahant por si perfeitamente desperto, surgiu no mundo,

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī sugatappavedito

E expôs o Dhamma que leva à saída (do samsāra), que acalma, que direciona à total Liberdade, ao Despertar, tendo sido declarado por aquele que trilhou a boa senda.

Mayan-taṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma

Tendo ouvido o Dhamma, sabemos:

Jātipi dukkhā

Nascer é sofrimento,

Pūja Matinal

14

Jarāpi dukkhā

Envelhecer é sofrimento,

Maraṇampi dukkhaṃ

Morrer é sofrimento,

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

Pesar, lamento, dor, angústia e desespero são sofrimento;

Appiyehi sampayogo dukkho

Estar vinculado(a) ao que é desagradável é sofrimento;

Piyehi vippayogo dukkho

Estar separado(a) do que é agradável é sofrimento;

Yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ

Não obter o que se deseja é sofrimento.

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā

Em resumo, os cinco agregados aos quais nos apegamos são sofrimento.

Seyyathīdaṃ

Nominalmente:

Rūpūpādānakkhandho

O agregado corporal,

Vedanūpādānakkhandho

O agregado das sensações,

Saññūpādānakkhandho

O agregado das percepções,

Saṅkhārūpādānakkhandho

O agregado das formações mentais,

Viññāṇūpādānakkhandho

O agregado da consciência sensorial.

Yesaṃ pariññāya

Para a completa compreensão disto,

Dharamāno so bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vineti

O Abençoado, durante sua vida, frequentemente instruía seus discípulos da seguinte maneira,

Evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsanī bahulā pavattati

Muitas vezes enfatizando esse aspecto do seu ensinamento:

Rūpaṃ aniccaṃ

Corpo é impermanente,

Vedanā aniccā

Sensações são impermanentes,

Saññā aniccā

Percepções são impermanentes,

Saṅkhārā aniccā

Formações mentais são impermanentes,

Pūja Matinal

16

Viññāṇaṃ aniccaṃ

Consciência sensorial é impermanente;

Rūpaṃ anattā

Corpo não é “eu”,

Vedanā anattā

Sensações não são “eu”,

Saññā anattā

Percepções não são “eu”,

Saṅkhārā anattā

Formações mentais não são “eu”,

Viññāṇaṃ anattā

Consciência sensorial não é “eu”.

Sabbe saṅkhārā aniccā

Todas as fabricações são impermanentes,

Sabbe dhammā anattā'ti

Nenhum fenômeno é “eu”.

Te (Ta) mayaṃ otiṇṇāma jātiyā jarā-maraṇena

Todos(as) nós somos afligidos(as) por nascimento, velhice e morte;

Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi

Pelo pesar, lamento, dor, angústia e desespero;

Dukkhotiṇṇā dukkha-paretā

Afligidos(as) pelo sofrimento, obstruídos(as) pelo sofrimento.

Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriya
paññāyethā'ti

Que o fim dessa imensa massa de sofrimento seja experienciado!

[Somente monges]

Cira-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ uddissa arahantaṃ
sammāsambuddhaṃ

*Tendo em mente o Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente
desperto, que há muito alcançou Parinibbāna,*

Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā

Abandonamos a vida laica e tomamos a vida monástica,

Tasmiṃ bhagavati brahma-cariyaṃ carāma

Praticando a vida espiritual prescrita pelo Abençoado,

Bhikkhūnaṃ/Sīladharānaṃ sikkhāsājīva-samāpannā

Equipados(as) com o modo de vida e treinamento dos monges/monjas.

Taṃ no brahma-cariyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa
antakiriyaṃ saṃvattatu

Que essa vida espiritual leve ao fim de todo sofrimento.

[Somente leigos]

Cira-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā

O Abençoado, que há muito alcançou Parinibbāna, é nosso refúgio

Pūja Matinal

18

Dhammañca saṅghañca

Assim como o Dhamma e a Saṅgha.

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaroma
anupaṭipajjāma

*Com toda nossa atenção e energia seguimos os ensinamentos do
Abençoado.*

Sā sā no paṭipatti

Que o cultivo dessa prática

Imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriyāya saṃvattatu

Nos leve ao fim de todo sofrimento.

Pūja Vespertina



Dedicação de Oferendas

Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

Ao Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente desperto

Svākkhāto yena bhagavatā dhammo

Ao ensinamento por ele perfeitamente exposto,

Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅgho

E aos discípulos do Abençoado que tão bem praticaram,

Tam-mayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

A estes — o Buddha, o Dhamma, e a Saṅgha —

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

Com oferendas, prestamos devida homenagem.

Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi

É excelente para nós que o Abençoado, tendo atingido a libertação,

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.

Ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu

Que essas simples oferendas sejam aceitas

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

Para nosso duradouro benefício e felicidade.

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

Ao Arahant, o Abençoado, por si perfeitamente desperto,

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi - **[reverência]**

Ao Buddha, o Abençoado, presto homenagem.

Svākkhāto bhagavatā dhammo

Ao ensinamento tão perfeitamente exposto pelo Abençoado,

Dhammaṃ namassāmi - **[reverência]**

Ao Dhamma, presto homenagem.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho

Aos discípulos do Abençoado que tão bem praticaram,

Saṅghaṃ namāmi - **[reverência]**

À Saṅgha, presto homenagem.

Homenagem Preliminar

**[Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāraṃ
karomase]**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (x3)

Homenagem ao Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente desperto.

Recordação do Buddha

[Handa mayaṃ buddhānussatinayaṃ karomase]

Taṃ kho pana bhagavantaṃ evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato

Um bom relato sobre a reputação do Abençoado se espalhou por toda parte:

Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

Ele é de fato o Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente desperto,

Vijjācaraṇa-sampanno

Impecável em conhecimento e conduta,

Sugato

Que trilhou a boa senda,

Lokavidū

Conhecedor de todo o universo.

Anuttaro purisadamma-sārathi

Incomparável treinador daqueles que desejam treinamento,

Satthā deva-manussānaṃ

Professor de seres humanos e celestiais,

Buddho bhagavāti.

Desperto, abençoado.

Supremo elogio ao Buddha

[Handa mayaṃ buddhābhigītiṃ karomase]

Buddh'vārahanta-varatādiguṇābhiyutto

O Buddha, o verdadeiramente valoroso, possuidor de excelentes qualidades.

Suddhābhiñña-karuṇāhi samāgatatto

Nele convergem pureza, conhecimento supremo e compaixão.

Bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro

Ele desperta as boas pessoas como o sol desperta a flor de lótus.

Vandām'ahaṃ tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ

Eu reverencio o pacífico conquistador supremo.

Buddho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemam-uttamaṃ

O Buddha é o supremo refúgio seguro para todos os seres,

Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ

De cabeça curvada o reverencio, como o primeiro objeto de recordação.

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

Sou servo(a) do Buddha; o Buddha é meu mestre e guia.

Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

O Buddha é o destruidor do sofrimento que me traz bem-estar.

Buddhass'āhaṃ niyyādemī sarīraṅ-jīvitaṅ-cidaṃ

Ao Buddha dedico meu corpo e vida.

Pūja Vespertina

24

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

Com devoção trilharei o caminho do Buddha ao despertar.

Natthi me saraṇam aññaṃ buddho me saraṇam varam

Para mim não há outro refúgio, o Buddha é meu excelente refúgio,

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyam satthu-sāsane

Pela proclamação dessa verdade, que eu progrida no ensinamento do mestre.

Buddham me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutam idha

Pelo poder do mérito aqui criado, e pela minha devoção ao Buddha,

Sabbepi antarāyā me māhesum tassa tejasā

Que todos os obstáculos desapareçam.

[em reverência]

Kāyena vācāya va cetasā vā

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Buddho paṭiggaṇhātu accayantam

Kālantare saṃvaritum va buddhe

Por corpo, fala ou mente, por qualquer mau ato que eu possa ter cometido contra o Buddha, que minha admissão de erro seja aceita, para que no futuro eu seja mais cuidadoso(a) com relação ao Buddha.

Recordação do Dhamma

[Handa mayaṃ dhammānussatinayaṃ karomase]

Svākkhāto bhagavatā dhammo

O Dhamma foi bem exposto pelo Abençoado,

Sandiṭṭhiko

Visível aqui e agora,

Akāliko

Atemporal,

Ehipassiko

Encorajando a enxergar por si mesmo,

Opanayiko

Conduzindo ao interior,

Paccattaṃ veditaḅbo viññūhi'ti

A ser pessoalmente experienciado pelo(a) sábio(a).

Supremo elogio ao Dhamma

[Handa mayaṃ dhammābhigītiṃ karomase]

Svākkhātat'ādiguṇa-yoga-vasena seyyo

Superior por possuir qualidades como: ter sido bem exposto,

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo

Ser composto de caminho e fruição, estudo e libertação.

Dhammo kuloka-patanā tada-dhāri-dhārī

O Dhamma protege aqueles que o mantêm, de nascimentos inferiores.

Vandām'ahaṃ tama-haraṃ vara-dhammam-etaṃ

Eu reverencio o Dhamma, destruidor da escuridão.

Dhammo yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemam-uttamaṃ

O Dhamma é o supremo refúgio seguro para todos os seres,

Dutiyaṅussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ

De cabeça curvada o reverencio, como o segundo objeto de recordação

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

Sou servo (a) do Dhamma; o Dhamma é meu mestre e guia.

Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

O Dhamma é o destruidor do sofrimento que me traz bem-estar.

Dhammass'āhaṃ niyyādemi sarīraṅ-jīvitaṅ-cidaṃ

Ao Dhamma dedico meu corpo e vida.

Vandanto'haṃ/Vandantī'haṃ carissāmi dhammass'eva sudhammatam

Com devoção trilharei o caminho do Dhamma à Verdade.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ dhammo me saraṇaṃ varaṃ

Para mim não há outro refúgio, o Dhamma é meu excelente refúgio

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

Pela proclamação dessa verdade, que eu progrida no ensinamento do mestre.

Dhammaṃ me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

Pelo poder do mérito aqui criado, e pela minha devoção ao Dhamma,

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

Que todos os obstáculos desapareçam.

[em reverência]

Kāyena vācāya va cetasā vā

Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Dhammo paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kālantare saṃvarituṃ va dhamme

Por corpo, fala ou mente, por qualquer mau ato que eu possa ter cometido contra o Dhamma, que minha admissão de erro seja aceita, para que no futuro eu seja mais cuidadoso(a) com relação ao Dhamma.

Recordação da Saṅgha

[Handa mayaṃ saṅghānussatinayaṃ karomase]

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Os Nobres Discípulos do Abençoado que tão bem praticaram,

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Que praticaram de maneira direta,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Que praticaram de maneira apropriada,

Pūja Vespertina

28

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho

Que praticaram de maneira correta —

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā

Ou seja, os quatro pares, os oito tipos de nobres seres —

Esa bhagavato sāvakaśaṅho

Assim é a Sāvaka Śaṅgha do Abençoado.

Āhuneyyo

Merecedores de doações,

Pāhuneyyo

Merecedores de hospitalidade,

Dakkhiṇeyyo

Merecedores de oferendas,

Añjali-karaṇīyo

Merecedores de reverência;

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa'ti

Incomparável campo para cultivo de mérito neste mundo.

Supremo elogio à Saṅgha

[Handa mayaṃ saṅghābhigītiṃ karomase]

Saddhammajō supaṭipatti-guṇādiyutto

Nascidos do Dhamma supremo, munidos de excelentes virtudes, como a prática correta.

Yo'tṭhabbidho ariyapuggala-saṅgha-seṭṭho

A Saṅgha suprema é formada pelos oito tipos de Nobres Seres,

Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto

Guiados em corpo e mente pelo princípio da virtude.

Vandām'ahaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ

Eu reverencio esse purificado grupo de Nobres Seres.

Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemam-uttamaṃ

A Saṅgha que é o refúgio seguro e mais elevado para todos os seres,

Tatiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ

De cabeça curvada a reverencio, como o terceiro objeto de recordação.

Saṅghass'āhasmi dāso/dāsī va saṅgho me sāmi-kissaro

Sou servo(a) da Saṅgha; a Saṅgha é minha mestra e guia.

Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me

A Saṅgha é a destruidora do sofrimento que me traz bem-estar.

Saṅghass'āhaṃ niyyādemi sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ

À Saṅgha dedico meu corpo e vida.

Pūja Vespertina

30

Vandanto'haṃ/Vandantī'haṃ carissāmi saṅghassopaṭipannataṃ

Com devoção seguirei a prática genuína da Saṅgha.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ saṅgho me saraṇaṃ varaṃ

Para mim não há outro refúgio, a Saṅgha é meu excelente refúgio

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

Pela proclamação dessa verdade, que eu progrida no ensinamento do mestre.

Saṅghaṃ me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

Pelo poder do mérito aqui criado, e pela minha devoção à Saṅgha,

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

Que todos os obstáculos desapareçam.

[em reverência]

Kāyena vācāya va cetasā vā

Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Saṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kālantare saṃvarituṃ va saṅghe

Por corpo, fala ou mente, por qualquer mau ato que eu possa ter cometido contra a Saṅgha, que minha admissão de erro seja aceita, para que no futuro eu seja mais cuidadoso(a) com relação à Saṅgha.

Reflexões



* Verdadeiros refúgios

[Handa mayaṃ khemākhema-saraṇa-gamana-paridīpikā-gāthāyo
bhaṇāmaṃ]

Bahuṃ ve saraṇaṃ yanti pabbatāni vanāni ca

Ārāma-rukkha-cetyāni manussā bhaya-tajjitā

N'etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ

N'etaṃ saraṇaṃ-uttamaṃ

N'etaṃ saraṇaṃ-āgamma sabba-dukkhā pamuccati

Yo ca Buddhañca Dhammañca Saṅghañca saraṇaṃ gato

Cattāri ariya-saccāni sammappaññāya passati

Dukkhaṃ dukkha-samuppādaṃ dukkhassa ca atikkamaṃ

Ariyañ-c'aṭṭh'aṅgikaṃ maggaṃ dukkhūpasama-gāminaṃ

Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ

Etaṃ saraṇaṃ-uttamaṃ

Etaṃ saraṇaṃ-āgamma sabba-dukkhā pamuccati

*Quando dominadas pelo medo, as pessoas buscam refúgios em
diferentes locais – montanhas, florestas, altares e locais sagrados.*

Esses não são o refúgio seguro,

Esses não são o refúgio supremo,

Esses não são o refúgio que leva à libertação de todo sofrimento.

*Aquele(a) que toma refúgio no Buddha, Dhamma e Saṅgha,
Enxerga com sabedoria correta as Quatro Nobres Verdades –
O sofrimento, sua origem, e o que está além,
O Nobre Óctuplo Caminho que leva ao fim do sofrimento.
Esse é o refúgio seguro,
Esse é o refúgio supremo,
Esse refúgio de fato leva à libertação de todo sofrimento.*

Reflexão sobre a impermanência

[Handa mayaṃ aniccānussati-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Sabbe saṅkhārā aniccā

Sabbe saṅkhārā dukkhā

Sabbe dhammā anattā

Addhavaṃ jīvitam

Dhavaṃ maraṇam

Avassaṃ mayā maritabbaṃ

Maraṇa-pariyosānam me jīvitam

Jīvitam me aniyatam

Maraṇam me niyatam

Vata ayaṃ kāyo

Aciraṃ apeta-viññāṇo

Chuddho adhisessati

Paṭhaviṃ kaliṅgaram iva

Nirattham

Aniccā vata saṅkhārā

Uppāda-vaya-dhammino

Uppajjitvā nirujjhanti

Tesaṃ vūpasamo sukho

Todas as fabricações são impermanentes;
Todas as fabricações são sofrimento;
Nenhum fenômeno é “eu”.
Estar vivo(a) não é garantido;
A vinda da morte é garantida;
É inevitável que um dia morrerai;
A morte é o destino natural da minha vida;
Minha vida é incerta;
Minha morte é certa.
De fato, esse corpo
Logo estará livre de consciência.
Descartado, ficará jogado
Ao chão como um tronco podre,
Completamente inútil.
De fato, todas as fabricações são impermanentes,
Da natureza de surgir e desaparecer.
Tendo surgido, desaparecem.
A cessação desse ciclo é a verdadeira felicidade.

Versos sobre as três características

[Handa mayaṃ ti-lakkaṇ'ādi-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti	Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe	Esa maggo visuddhiyā
Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti	Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe	Esa maggo visuddhiyā
Sabbe dhammā anattā'ti	Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe	Esa maggo visuddhiyā
Appakā te manussesu	Ye janā pāra-gāmino
Athāyaṃ itarā pajā	Tīram-evānudhāvati
Ye ca kho sammad-akkhāte	Dhamme dhammānuvattino
Te janā pāram-essanti	Maccu-dheyyaṃ suduttaraṃ
Kaṇhaṃ dhammaṃ vipphāya	Sukkaṃ bhāvetha paṇḍito
Okā anokam-āgamma	Viveke yattha dūramaṃ
Tatrābhiratim-iccheyya	Hitvā kāme akiñcano

Todas as fabricações são impermanentes –

Aquele(a) que enxerga isso com sabedoria,

Perde o encanto pelo sofrimento.

Esse é o caminho para a purificação.

Todas as fabricações são sofrimento –

*Aquele(a) que enxerga isso com sabedoria,
Perde o encanto pelo sofrimento.
Esse é o caminho para a purificação.
Nenhum fenômeno é “eu” -
Aquele(a) que enxerga isso com sabedoria,
Perde o encanto pelo sofrimento.
Esse é o caminho para a purificação.
Poucas são as pessoas
Que atravessam para a outra margem.
Muitas são aquelas que vagueiam
Sem rumo na margem de cá.
Aqueles que praticam o Dhamma
Em linha com o bem exposto ensinamento
Irão evadir do reino da morte,
Tão difícil de escapar.
Abandonando estados escuros,
O(a) sábio(a) busca a luz,
Através da vida reclusa, onde é difícil encontrar deleite,
Deixando para trás áreas inundadas, ele(a) alcança terra firme.
Tal deleite ele(a) deve almejar,
Renunciando prazeres sensuais, tendo tudo abandonado.*

Versos sobre o fardo

[Handa mayaṃ bhāra-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Bhārā have pañcakkhandhā	Bhāra-hāro ca puggalo
Bhār'ādānaṃ dukkhaṃ loke	Bhāra-nikkhepanaṃ sukhaṃ
Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ	Aññaṃ bhāraṃ anādiya
Samūlaṃ taṇhaṃ abbuyha	Nicchāto parinibbuto

De fato, os cinco agregados são um fardo,

E as pessoas, os animais de carga que tal fardo carregam.

Nesse mundo, carregar fardos é sofrimento,

Abandoná-los traz felicidade.

Tendo abandonado o pesado fardo,

Não tomando uma nova carga,

Tendo removido o desejo pela raiz,

Livre de ânsia – liberte-se.

Cinco itens para frequente reflexão

[Handa mayaṃ abhiṅha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Homens

Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto.

Byādhī-dhammomhi byāधिṃ anatīto.

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

Kammasakomhi kammaḍāyādo kammayoni kammabandhu
kammaṇaṭṭisaṇaṇo; yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādo bhavissāmi

Evaṃ amhehi abhiṅhaṃ paccavekkhitappaṃ

Estou sujeito à velhice, envelhecer é inevitável.

Estou sujeito à doença, adoecer é inevitável.

Estou sujeito à morte, morrer é inevitável.

*Tudo que me pertence, amado e agradável, um dia se transformará,
um dia desaparecerá.*

*Sou o dono do meu carma, herdeiro do meu carma, nascido do meu
carma, vinculado a meu carma, e vivo de acordo com meu carma.
Quando realizo boas ou más ações, daquilo serei o herdeiro.*

Dessa maneira devemos frequentemente refletir.

Mulheres

Jarā-dhammāmhi jaraṃ anatītā

Byādhi-dhammāmhi byādhiṃ anatītā

Maraṇa-dhammāmhi maraṇaṃ anatītā

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

Kammassakāmhi kammaḍāyādā kammayoni kammabandhu
kammaṇṇasaraṇā; yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādā bhavissāmi

Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitappaṃ

Estou sujeita à velhice, envelhecer é inevitável.

Estou sujeita à doença, adoecer é inevitável.

Estou sujeita à morte, morrer é inevitável.

*Tudo que me pertence, amado e agradável, um dia se transformará,
um dia desaparecerá.*

*Sou a dona do meu carma, herdeira do meu carma, nascida do meu
carma, vinculada a meu carma, e vivo de acordo com meu carma.
Quando realizo boas ou más ações, daquilo serei a herdeira.*

Dessa maneira devemos frequentemente refletir.

Versos sobre a riqueza daquele que trilha o caminho

[Handa mayaṃ ariya-dhana-gāthāyo bhaṇāmaṃ]

Yassa saddhā tathāgate	Acalā supatiṭṭhitā
Sīlañca yassa kalyāṇaṃ	Ariya-kantaṃ pasaṃsitaṃ
Saṅghe pasādo yass'atthi	Uju-bhūtañca dassanaṃ
Adaliddo'ti taṃ āhu	Amoghaṃ tassa jīvitaṃ
Tasmā saddhañca sīlañca	Pasādaṃ dhamma-dassanaṃ
Anuyuñjetha medhāvī	Saraṃ buddhāna sāsanaṃ

Os Iluminados deleitam-se e elogiam aquele(a)

Cuja fé no Tathāgata é inabalável e bem estabelecida,

Cuja conduta moral é admirável,

Que possui confiança na Saṅgha, que vê de maneira correta.

Dele(a) é dito ser uma pessoa rica, cuja vida não é desperdiçada.

Fé, conduta moral, confiança e visão do Dhamma

Devem ser cultivados pelo(a) sábio(a),

Mantendo sempre em mente os ensinamentos do Buddha.

Discurso sobre o bem-querer

[Handa mayaṃ karaṇīya-metta suttam bhaṇāmaṣe]

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 puttāṃ	Āyusā eka-puttam-anurakkhe
Evam'pi sabba-bhūtesu	Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ
Mettañca sabba-lokasmim	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 gedhaṃ

Na hi jātu gabbha-seyyaṃ
punareti'ti

Isso é o que deve fazer aquele(a) que é hábil e almeja alcançar paz:

*Que seja capaz, correto(a) e honesto(a), aberto(a) a ser ensinado(a),
gentil e humilde,*

Facilmente satisfeito(a), livre de responsabilidades, de vida simples,

De faculdades serenas, hábil, modesto(a), livre de cobiça por famílias.

Que nada faça que os sábios possam vir a reprovar.

*Tenha ele(a) a seguinte volição: contentes e seguros, que todos os
seres sejam felizes!*

Quaisquer sejam os seres vivos: fracos, fortes, sem exceção;

Altos, grandes, médios ou pequenos, sutis ou grosseiros,

Visíveis ou invisíveis, estejam perto ou longe,

Nascidos ou por nascer – que todos os seres sejam felizes!

Que não engane ou despreze ninguém, em nenhuma situação;

Nem por raiva ou irritação, deseje o mal ao outro.

Como uma mãe que protege com sua vida seu único filho,

REFLEXÕES

44

Tenha um coração de bondade incondicionada por todos os seres.

Com bem-querer por todos, cultive um coração sem limites -

Acima, abaixo e por todo lado, desobstruído, sem inimizade ou rancor.

Seja de pé, caminhando, sentado(a) ou deitado(a) sem sonolência,

Daquele(a) que possui essa resolução mental, é dito vive como Brahma aqui e agora.

Não apegado(a) a opiniões, virtuoso(a) e consumado(a) em visão clara,

Tendo subjugado desejos por prazeres sensuais, ele(a) nunca mais renascerá num corpo físico.

* Versos sobre uma noite auspiciosa

[Handa mayaṃ bhadd'eka-ratta-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Atītaṃ nānvāgameyya	Nappaṭikaṅkhe anāgataṃ
Yad'atītaṃ pahīnan-taṃ	Appattañca anāgataṃ
Paccuppannañca yo dhammaṃ	Tattha tattha vipassati
Asaṃhiraṃ asaṅkappaṃ	Taṃ viddhāṃ-anubrūhaye
Ajj'eva kiccaṃ-ātappaṃ	Ko jaññā maraṇaṃ suve
Na hi no saṅgaran-tena	Mahā-senena maccunā
Evaṃ vihārim-ātāpiṃ	Aho-rattam-atanditaṃ
Taṃ ve bhadd'eka-ratto'ti	Santo ācikkhate muni

Não reviva o passado

Ou especule sobre o futuro.

O passado já se foi,

O futuro ainda não chegou.

Enxergando bem aqui

Tudo que surge no momento presente,

Inabalado(a), livre de agitação -

Tal insight será sua força.

Ardentemente dedicado(a) à sua tarefa hoje

Pois, quem sabe, amanhã virá a morte.

REFLEXÕES

46

Não é possível barganhar com a morte e seu exército.

Aquele(a) que assim vive com vigor,

Constante, dia e noite,

De fato, tem uma noite auspiciosa -

Assim disse o Pacífico Sábio.

Reflexão sobre o bem-estar universal

[Handa mayam mettāpharaṇaṃ karomase]

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
kammaṇṇisaṇṇā

Yaṃ kammaṃ karissanti

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

Tassa dāyādā bhavissanti

REFLEXÕES

48

Que eu tenha felicidade,

Livre de sofrimento,

Livre de hostilidade,

Livre de opressão,

Livre de dificuldades,

E possa viver com bem-estar.

Que todos os seres tenham felicidade,

Livres de hostilidade,

Livres de opressão,

Livres de dificuldades,

E possam viver com bem-estar.

Que todos os seres sejam libertos de todo sofrimento

E que não percam as boas coisas que tenham conquistado.

Todos os seres são os donos do seu carma, herdeiros do seu carma, nascidos do seu carma, vinculados a seu carma, e vivem de acordo com seu carma.

Quando realizam boas ou más ações, daquilo serão os herdeiros.

Mangala Sutta

[Handa mayaṃ mangala-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṃ]

Asevanā ca bālānaṃ	Paṇḍitānañ-ca sevanā
Pūjā ca pūjanīyānaṃ	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Paṭirūpa-desa-vāso ca	Pubbe ca kata-puññatā
Atta-sammā-pañidhi ca	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Bāhu-saccañ-ca sippañ-ca	Vinayo ca susikkhito
Subhāsītā ca yā vācā	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Mātā-pitu-upaṭṭhānaṃ	Putta-dārassa saṅgaho
Anākulā ca kammantā	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Dānañ-ca dhamma-cariyā ca	Ñātakānañ-ca saṅgaho
Anavajjāni kammāni	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Āratī viratī pāpā	Majja-pānā ca saññaṃ
Appamādo ca dhammesu	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Gāravo ca nivāto ca	Santuṭṭhī ca kataññutā
Kālena dhammassavanaṃ	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Khantī ca sovacassatā	Samaṇānañ-ca dassanaṃ
Kālena dhamma-sācakchā	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Tapo ca brahma-cariyañ-ca	Ariya-saccāna-dassanaṃ
Nibbāna-sacchikiriyā ca	Etam maṅgalam-uttamaṃ
Phuṭṭhassa loka-dhammehi	Cittaṃ yassa na kampaṭi

REFLEXÕES

50

Asokaṃ virajaṃ khemaṃ

Etam maṅgalam-uttamaṃ

Etādisāni katvāna

Sabbattham-aparājita

Sabbattha sotthiṃ gacchanti

Tan-tesaṃ maṅgalam-uttaman'ti

Evitar a companhia de tolos,

Associar-se aos sábios,

Prestar reverência àqueles dignos de reverência -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Viver numa sociedade saudável,

Ter acumulado bom carma no passado,

Guiar-se pelo caminho correto -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Ter amplo estudo e habilidade,

Ser perfeitamente disciplinado,

Proferir palavras bem-ditas -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Cuidar dos pais,

Zelar por filhos e cônjuges,

Ganhar a vida de forma descomplicada -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Generosidade, viver guiado(a) pelo Dhamma,

Prestar assistência a parentes,

Agir de forma inofensiva -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Evitar e abandonar o que é mau,

Abster-se de intoxicantes,

Ser diligente nas boas qualidades da mente -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Ser respeitoso(a) e humilde,

Ser capaz de contentamento e gratidão,

Em ocasiões apropriadas, ouvir o Dhamma -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Paciência e compostura,

Estar na presença de monges,

Em ocasiões apropriadas, conversar sobre o Dhamma -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Austeridade, a vida celibata,

Enxergar as Nobres Verdades,

Alcançar Nibbāna -

Isso é o que há de mais auspicioso.

REFLEXÕES

52

Quando em contato com o mundo

A mente mantém-se inabalada,

Livre de pesar, de mácula, segura -

Isso é o que há de mais auspicioso.

Aqueles(as) que seguem esse caminho

Experienciam vitória onde quer que vão,

E em todo lugar encontram bem-estar -

E para eles(as), isso é o que há de mais auspicioso.

Versos de partilha

[Handa mayaṃ 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 tividhaṃ dentu khippaṃ pāpetha vomataṃ

Iminā puññakammena iminā uddissena ca

Khipp'āhaṃ sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanaṃ

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

*Pelo bem que surge da minha prática,
Que meus mentores, professores, pai, mãe, e demais parentes,
O Sol, a Lua, e todos os virtuosos líderes do mundo,
Brahmās, Māra, Indra, devatas que protegem os seres humanos,
Aqueles que são amigos, indiferentes ou hostis,
Que todos sejam felizes e partilhem dos méritos que realizo.
Que eles logo atenham as Três Felicidades e alcancem o Imortal.
Através do mérito que realizo, e desse ato de partilha,
Que toda ganância e apego desapareçam, assim como tudo que é inferior.
Ainda não tendo alcançado Nibbāna, que eu tenha uma mente correta
em todo nascimento, munida de sati e sabedoria, austeridade e vigor.
Que as forças de Māra não tenham poder sobre mim, nem
enfraqueçam minha resolução.
O Buddha é meu excelente refúgio, o Dhamma é a proteção suprema,
A Saṅgha e os Paccekabuddhas são meus apoios insuperáveis.
Pela energia de todo esse poder supremo, que as forças do mal não
tenham oportunidade de me prejudicar.*

Reflexão sobre as trinta e duas partes do corpo

[Handa mayaṃ dvattiṃsākāra-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Ayaṃ kho me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino

Esse meu corpo, da sola dos pés ao topo da cabeça, é um saco de pele cheio de todo tipo de coisas sujas.

Atthi imasmiṃ kāye

Nesse corpo existe:

Kesā - Cabelo

Lomā - Pelos

Nakhā - Unhas

Dantā - Dentes

Taco - Pele

Maṃsaṃ - Carne

Nahārū - Tendões

Aṭṭhī - Ossos

Aṭṭhimiñjaṃ - Tutano

Vakkaṃ - Rins

Hadayaṃ - Coração

Yakanaṃ - Fígado

Kilomakaṃ - Membranas

Pihakaṃ - Baço

Papphāsaṃ - Pulmões

Antaṃ - Intestino grosso

Antaguṇaṃ - Intestino delgado

Udariyaṃ - Comida não digerida

Karīsaṃ - Fezes

Pittaṃ - BÍlis

Semhaṃ - Catarro

Pubbo - Pus

Lohitaṃ - Sangue

Sedo - Suor

REFLEXÕES

56

Medo - Gordura

Assu - Lágrimas

Vasā - Sebo

Kheḷo - Saliva

Siṅghāṇikā - Muco

Lasikā - Óleo

Muttaṃ - Urina

Matthaluṅgaṇ'ti - Cérebro

Evam-ayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyanto
pūro nānappakārassa asucino

*Tal é meu corpo: da sola dos pés ao topo da cabeça, um saco de pele
cheio de todo tipo de coisas sujas.*

Āṭānāṭiya Paritta

[**Namo me sabbabuddhānaṃ**] uppannānaṃ mahesinaṃ

Homenagem a todos os poderosos Buddhas já nascidos:

Taṇhaṅkaro mahāvīro

Taṇhaṅkara, o grande herói;

Medhaṅkaro mahāyaso

Medhaṅkara, de grande renome;

Saraṇaṅkaro lokahito

Saraṇaṅkara, protetor do mundo;

Dīpaṅkaro jutindharo

Dīpaṅkara, que traz luz;

Koṇḍañña janapāmokkho

Koṇḍañña, libertador da população;

Maṅgalo purisāsabho

Maṅgala, grande líder de pessoas;

Sumano sumano dhīro

Sumana, bondoso e sábio;

Revato rativaḍḍhano

Revata, que faz aumentar a alegria;

Sobhito guṇasampanno

Sobhita, perfeito em virtude;

REFLEXÕES

58

Anomadassī januttamo

Anomadassī, maior entre os seres;

Padumo lokapajjoto

Paduma, que ilumina o mundo;

Nārado varasārathī

Nārada, o verdadeiro condutor;

Padumuttaro sattasāro

Padumuttara, mais excelente entre os seres;

Sumedho appaṭṭipuggalo

Sumedha, pessoa incomparável;

Sujāto sabbalokaggo

Sujāta, o mais elevado no mundo;

Piyadassī narāsabho

Piyadassī, grande líder entre os homens;

Atthadassī kāruṇiko

Atthadassī, repleto de compaixão;

Dhammadassī tamonudo

Dhammadassī, destruidor da escuridão;

Siddhattho asamo loke

Siddhattha, sem igual no mundo;

Tisso ca vadataṃ varo

Tissa, que proclama a Verdade;

Phusso ca varado buddho

Phussa, o Desperto que presenteia com o mais elevado;

Vipassī ca anūpamo

Vipassī, o incomparável;

Sikhī sabbahito satthā

Sikhī, o professor que presenteia o leite;

Vessabhū sukhadāyako

Vessabhū, que presenteia a felicidade;

Kakusandho satthavāho

Kakusandha, o líder da caravana;

Koṇāgamano raṇaṅjaho

Koṇāgamana, que abandonou as máculas;

Kassapo sirisampanno

Kassapa, perfeito em glória;

Gotamo sakyapuṅgavo'ti

Gotama, o chefe dos Sakyas.

Reflexão sobre os quatro requisitos

[Handa mayaṃ taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirikopina-paṭicchādanatthaṃ

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi, neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā, yāpanāya, vihiṃsūparatiyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi, navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti

Paṭisaṅkhā yoniso senāsaṇaṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisevāmi, yāvadeva uppanānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya, abyāpajjha-paramatāyā'ti

Refletindo sabiamente, uso o manto: apenas para me proteger do frio, do calor, de moscas, mosquitos, vento, sol e seres rastejantes. Apenas para cobrir as partes do corpo que não devem ser expostas.

Refletindo sabiamente, uso a comida doada como esmola: não para distração, não por prazer, não para engordar, não para me embelezar. Somente para a sobrevivência e continuidade desse corpo, para aliviar o desconforto, como um suporte à prática espiritual, com a seguinte intenção: “Irei encerrar a sensação de fome sem criar sensação de ter comido demais. Livre do sentimento de culpa, cuidarei da minha saúde e terei bem-estar.”

Refletindo sabiamente, uso a moradia: apenas para me proteger do frio, do calor, de moscas, mosquitos, vento, sol e seres rastejantes. Apenas para me proteger das inclemências do clima e obter reclusão.

Refletindo sabiamente, uso medicamentos: apenas para aliviar a dor de doenças presentes e para a máxima ausência de enfermidades.

* Os quatro Brahma Vihāras

[Handa mayaṃ caturappamaññā-obhāsaṃ karomase]

Mettā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati

Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya

Sabbāvantāṃ lokaṃ mettā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā viharati

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati

Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya

Sabbāvantāṃ lokaṃ karuṇā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā viharati

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati

Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya

Sabbāvantāṃ lokaṃ muditā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharivā viharati

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharivā viharati

Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ

Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattāya

Sabbāvantaṃ lokaṃ upekkhā-sahagatena cetasā

Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharitvā
viharatī'ti

Eu permanecerei permeando um quarto do mundo com um coração imbuído de bem-querer;

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

Como em cima, assim embaixo, à volta e em todo o lado; e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei permeando todo o mundo circundante com um coração imbuído de bem-querer; 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 embaixo, à volta e em todo o lado; e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei permeando 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 deleite pelo bem-estar alheio;

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

Como em cima, assim embaixo, à volta e em todo o lado; e para todos assim como para mim.

REFLEXÕES

64

Eu permanecerei permeando todo o mundo circundante com um coração imbuído de deleite pelo bem-estar alheio; abundante, exaltado, imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

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 embaixo, à volta e em todo o lado; e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei permeando todo o mundo circundante com um coração imbuído de equanimidade; abundante, exaltado, imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

O Nobre Ótuplo Caminho

[Handa mayaṃ ariyaṭṭhaṅgika-magga-pāṭham bhaṇāmasa]

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

Esse é o Nobre Ótuplo Caminho,

Seyyathīdaṃ

Nominalmente:

Sammā-ditṭhi

Visão Correta,

Sammā-saṅkappo

Intenção Correta,

Sammā-vācā

Fala Correta,

Sammā-kammanto

Ação Correta,

Sammā-ājīvo

Modo de Vida Correto,

Sammā-vāyāmo

Esforço Correto,

Sammā-sati

Sati Correta,

REFLEXÕES

66

Sammā-samādhī

Concentração Correta.

Katamā ca bhikkhave sammā-diṭṭhi

E o que, bhikkhus, é Visão Correta?

Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ

Conhecimento do sofrimento;

Dukkha-samudaye ñāṇaṃ

Conhecimento da origem do sofrimento;

Dukkha-nirodhe ñāṇaṃ

Conhecimento da cessação do sofrimento;

Dukkha-nirodha-gāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ

Conhecimento do caminho que leva à cessação do sofrimento.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-diṭṭhi

Isso, bhikkhus, é chamado Visão Correta.

Katamo ca bhikkhave sammā-saṅkappo

E o que, bhikkhus, é Intenção Correta?

Nekkhamma-saṅkappo

Intenção de renúncia;

Abyāpāda-saṅkappo

Intenção de não agressão;

Avihiṃsā-saṅkappo

Intenção de não crueldade.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-saṅkappo

Isso, bhikkhus, é chamado de Intenção Correta.

Katamā ca bhikkhave sammā-vācā

E o que, bhikkhus, é Fala Correta?

Musā-vādā veramaṇī

Abster de falar mentiras;

Pisuṇāya vācāya veramaṇī

Abster de falar com intenção maliciosa;

Pharusāya vācāya veramaṇī

Abster de falar para ofender;

Samphappalāpā veramaṇī.

Abster de falar à toa.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-vācā

Isso, bhikkhus, é chamado Fala Correta.

Katamo ca bhikkhave sammā-kammanto

E o que, bhikkhus, é Ação Correta?

Pāṇātipātā veramaṇī

Abster de matar seres vivos;

REFLEXÕES

68

Adinnādānā veramaṇī

Abster de tomar o que não lhe foi dado;

Kāmesu micchācārā veramaṇī

Abster de conduta sexual incorreta;

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-kammanto

Isso, bhikkhus, é chamado Ação Correta.

Katamo ca bhikkhave sammā-ājīvo

E o que, bhikkhus, é Modo de Vida Correto?

Idha bhikkhave ariya-sāvako micchā-ājīvaṃ pahāya, sammā-ājīvena jīvitam kappeti

Bhikkhus, aqui, um Nobre Discípulo, tendo abandonado modo de vida incorreto, ganha seu sustento através do modo de vida correto.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-ājīvo

Isso, bhikkhus, é chamado Modo de Vida Correto.

Katamo ca bhikkhave sammā-vāyāmo

E o que, bhikkhus, é Esforço Correto?

Idha bhikkhave bhikkhu, anuppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya

Bhikkhus, aqui, um bhikkhu desperta zelo para o não surgir de estados danosos ainda não manifestados -

Chandaṃ janeti, vāyamati, vīriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati

Ele se esforça, desperta energia, empenha sua mente e luta.

Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya

Ele desperta zelo para o não aumentar de estados danosos já manifestados –

Chandaṃ janeti, vāyamati, vīriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati

Ele se esforça, desperta energia, empenha sua mente e luta.

Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya

Ele desperta zelo para o surgir de estados benéficos ainda não manifestados –

Chandaṃ janeti, vāyamati, vīriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati

Ele se esforça, desperta energia, empenha sua mente e luta.

Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā, asammosāya,
bhiyyobhāvāya, vepullāya, bhāvanāya, pāripūriyā

Ele desperta zelo para a continuidade, não desaparecer, fortificação, aumento e plenitude dos estados benéficos já manifestados –

Chandaṃ janeti, vāyamati, vīriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati

Ele se esforça, desperta energia, empenha sua mente e luta.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-vāyāmo

Isso, bhikkhus, é chamado Esforço Correto.

Katamā ca bhikkhave sammā-sati

E o que, bhikkhus, é Sati Correta?

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati

Bhikkhus, aqui, um bhikkhu permanece contemplando o corpo como corpo,

REFLEXÕES

70

Ātāpī sampajāno satimā

Energético, compreendendo claramente, ciente,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Tendo abandonado desejo ou pesar pelo mundo.

Vedanāsu vedanānupassī viharati

Ele permanece contemplando sensações como sensações,

Ātāpī sampajāno satimā

Energético, compreendendo claramente, ciente,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Tendo abandonado desejo ou pesar pelo mundo.

Citte cittānupassī viharati

Ele permanece contemplando mente como mente,

Ātāpī sampajāno satimā

Energético, compreendendo claramente, ciente,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Tendo abandonado desejo ou pesar pelo mundo.

Dhammesu dhammānupassī viharati

Ele permanece contemplando fenômenos como fenômenos,

Ātāpī sampajāno satimā

Energético, compreendendo claramente, ciente,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Tendo abandonado desejo ou pesar pelo mundo.

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-sati

Isso, bhikkhus, é chamado Sati Correta.

Katamo ca bhikkhave sammā-samādhi

E o que, bhikkhus, é Concentração Correta?

Idha bhikkhave bhikkhu

Bhikkhu, aqui, um bhikkhu,

Vivicc'eva kāmehi

Bem afastado de prazeres sensuais,

Vivicca akusalehi dhammehi

Afastado do que é danoso,

Savitakkaṃ savicāraṃ, viveka-jaṃ pīti-sukhaṃ paṭhamam jhānaṃ
upasampajja viharati

Entra e permanece no primeiro jhāna – acompanhado de pensamento aplicado e sustentado, acompanhado de êxtase e prazer nascidos da reclusão.

Vitakka-vicārānaṃ vūpasamā

Com o cessar de pensamento aplicado e sustentado,

REFLEXÕES

72

Ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso, ekodibhāvaṃ, avitakkaṃ avicāraṃ, samādhī-jaṃ pīti-sukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati

Ele entra e permanece no segundo jhāna – acompanhado de firmeza interior e unificação mental, desprovido de pensamento aplicado e sustentado, acompanhado de êxtase e prazer nascidos da concentração.

Pītiyā ca virāgā

Com o cessar do êxtase

Upekkhako ca viharati

Ele permanece em equanimidade,

Sato ca sampajāno

Ciente e compreendendo claramente,

Sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti

Ainda experienciando prazer com o corpo,

Yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti, upekkhako satimā sukha-vihārī'ti, tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati

Ele entra e permanece no terceiro jhāna – o qual os Nobres elogiam como um estado caracterizado pela presença de bem-estar, equanimidade e sati.

Sukhassa ca pahānā

Abandonando prazer,

Dukkhassa ca pahānā

Abandonando dor,

Pubb'eva somanassa-domanassānaṃ atthaṅgamā

Já tendo anteriormente cessado deleite e aversão,

Adukkham-asukhaṃ upekkhā-sati-pārisuddhiṃ, catutthaṃ jhānaṃ
upasampajja viharati

*Ele entra e permanece no quarto jhāna – desprovido de dor ou prazer,
munido de sati pura baseada em equanimidade.*

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-samādhi

Isso, bhikkhus, é chamado Concentração Correta.

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

Esse é o Nobre Óctuplo Caminho.

O Coração do Buddha Sāsana

[Handa mayaṃ ovāda-pāṭimokkha-gāthāyo bhaṇāmase]

Sabba-pāpassa akaraṇaṃ	Kusalassūpasampadā
Sacitta-pariyodapanaṃ	Etaṃ buddhāna sāsanaṃ
Khantī paramaṃ tapo tītikkhā	Nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā
Na hi pabbajito parūpaghātī	Samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto
Anūpavādo anūpaghāto	Pāṭimokkhe ca saṃvaro
Mattaññutā ca bhattasmiṃ	Pantañca sayan'āsanaṃ
Adhicitte ca āyogo	Etaṃ buddhāna sāsanaṃ

Evitar todo o mal,

Praticar ao máximo o bem,

Purificar sua própria mente:

Esse é o ensinamento de todos os Buddhas.

Resiliência é a prática mais excelente para queimar as impurezas mentais;

Nibbāna é o mais elevado, dizem os Buddhas;

Aquele(a) que agride não é um(a) renunciante,

Aquele(a) que perturba não pode ser chamado de 'monge/monja'.

Não insultar, não agredir,

Viver de acordo com as regras do Vinaya,

Ter moderação ao se alimentar,

Viver em reclusão,

Dedicar-se ao cultivo da mente superior:

Esse é o ensinamento de todos os Buddhas.

A primeira exclamação do Buddha após se iluminar

[Handa mayaṃ paṭhama-buddha-bhāsita-gāthāyo bhaṇāmaṃ]

Aneka-jāti-saṃsāraṃ	Sandhāvissaṃ anibbisaṃ
Gaha-kāraṃ gavesanto	Dukkhā jāti punappunaṃ
Gaha-kāraka diṭṭho'si	Puna gehaṃ na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā	Gaha-kūṭaṃ visaṅkhataṃ
Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ	Taṇhānaṃ khayam-ajjhagā

Por muitas vidas no samsāra,

Sem alívio, sem descanso,

Procurei pelo construtor dessa casa.

Quão doloroso é nascer de novo e de novo!

Construtor, você foi desmascarado,

Não construirá uma nova casa.

As vigas foram quebradas,

A cumeeira, destruída.

A mente não mais constrói,

Tendo alcançado o fim de todos os desejos.

As últimas palavras do Buddha antes de falecer

[Handa mayaṃ pacchima-ovāda-gāthāyo bhaṇāmase]

Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo

Vaya-dhammā saṅkhārā

Appamādena sampādetthā'ti

Ayaṃ tathāgatassa pacchimā vācā

Monges, eu vos declaro, eu vos aviso:

Impermanência é a natureza de todas as fabricações.

Com diligência, alcancem a perfeição.

Essas foram as palavras finais do Tathāgata.

Versos recitados por Tāyana

[Handa mayaṃ tāyana-gāthāyo bhaṇāmase]

Chinda sotaṃ parakkamma kāme panūda brāhmaṇa

Nappahāya muni kāme n'ekattam-upapajjati

Kayirā ce kayirāthenaṃ daḷham-enaṃ parakkame

Sithilo hi paribbājo bhiyyo ākirate rajaṃ

Akataṃ dukkaṭaṃ seyyo pacchā tappati dukkaṭaṃ

Katañca sukataṃ seyyo yaṃ katvā nānutappati

Kuso yathā duggahito hattham-evānukantati

Sāmaññaṃ dupparāmaṭṭhaṃ nirayāyūpakaḍḍhati

Yaṃ kiñci sithilaṃ kammaṃ saṅkiliṭṭhañca yaṃ vataṃ

Saṅkassaraṃ brahma-cariyaṃ na taṃ hoti mahapphalan'ti

Esforce-se e destrua a correnteza, abandone prazeres sensoriais, nobre senhor.

Sem abrir mão dos prazeres sensoriais, o sábio jamais alcançará unificação.

Vigorosamente, com toda sua força, faça aquilo que deve ser feito.

Uma vida monástica laxa agita ainda mais as impurezas mentais.

Melhor não realizar maus atos que mais tarde trarão remorso;

Melhor realizar bons atos que feitos não geram remorso.

Assim como uma folha de mato, quando segurada da maneira incorreta, corta a mão que a tomou, a vida monástica vivida de maneira incorreta leva ao inferno.

Atos realizados de maneira negligente, conduta moral maculada ou vida monástica desonesta nunca resultarão em grande fruto.

* **Ānāpānassati sutta**

[Handa mayam ānāpānassati-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmase]

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā

Bhikkhus, quando ānāpānassati é cultivada e desenvolvida,

Mahapphalā hoti mahānisamsā

É de grande benefício, grande fruto.

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā

Bhikkhus, quando cultivada e desenvolvida, ānāpānassati

Cattāro satipaṭṭhāne paripūreti

Leva as Quatro Fundações de Sati à plenitude;

Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā

Quando cultivadas e desenvolvidas, as Quatro Fundações de Sati

Satta-bojjhaṅge paripūrenti

Levam os Sete Fatores do Despertar à plenitude;

Satta-bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā

Quando cultivados e desenvolvidos, os Sete Fatores do Despertar

Vijjā-vimuttiṃ paripūrenti

Levam o verdadeiro conhecimento e libertação à plenitude.

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṃ bahulīkatā

E como, bhikkhus, ānāpānassati é cultivada e desenvolvida

Mahapphalā hoti mahānisaṃsā

Para que seja de grande benefício, grande fruto?

Idha bhikkhave bhikkhu

Bhikkhus, aqui um bhikkhu

Arañña-gato vā

Vai à floresta,

Rukkha-mūla-gato vā

Ao pé de uma árvore

Suññāgāra-gato vā

Ou a uma cabana vazia.

Nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā

Senta-se de pernas cruzadas,

Ujuṃ kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā

Mantém seu corpo ereto, e traz sati à frente.

So sato'va assasati sato'va passasati

Ciente, ele inspira; ciente, ele expira.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti

Ao inspirar longamente, ele está ciente;

Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti

Ao expirar longamente, ele está ciente;

REFLEXÕES

82

Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmī'ti pajānāti

Ao inspirar curtamente, ele está ciente;

Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmī'ti pajānāti

Ao expirar curtamente, ele está ciente;

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar experienciando o corpo inteiro".

Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar experienciando o corpo inteiro".

Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar pacificando o corpo".

Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar pacificando o corpo".

Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar experienciando êxtase".

Pīti-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar experienciando êxtase".

Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar experienciando felicidade".

Sukha-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar experienciando felicidade".

Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar experienciando as formações mentais".

Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar experienciando as formações mentais".

Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar pacificando as formações mentais".

Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar pacificando as formações mentais".

Citta-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar experienciando a mente".

Citta-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar experienciando a mente".

Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar contentando a mente".

Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar contentando a mente".

Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar concentrando a mente".

REFLEXÕES

84

Samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar concentrando a mente".

Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar libertando a mente".

Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar libertando a mente".

Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar contemplando a impermanência".

Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar contemplando a impermanência".

Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar contemplando o dissipar dos apegos".

Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar contemplando o dissipar dos apegos".

Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar contemplando cessação".

Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar contemplando cessação".

Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei inspirar contemplando abandonar".

Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati

Ele treina a si mesmo: "Irei expirar contemplando abandonar".

Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evaṃ bahulīkatā

Bhikkhus, assim ānāpānassati é desenvolvida e cultivada

Mahapphalā hoti mahānisaṃsā'ti

Para que seja de grande benefício, grande fruto.

Versos de respeito pelo Dhamma

[Handa mayaṃ dhamma-gārav'ādi-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Ye ca atītā sambuddhā	Ye ca buddhā anāgatā
Yo c'etarahi sambuddho	Bahunnaṃ soka-nāsano
Sabbe saddhamma-garuno	Vihariṃsu viharanti ca
Atho pi viharissanti	Esā buddhāna dhammatā
Tasmā hi atta-kāmena	Mahattam-abhikaṅkhatā
Saddhammo garu-kātabbo	Saraṃ buddhāna sāsanaṃ
Na hi dhammo adhammo ca	Ubho sama-vipākino
Adhammo nirayaṃ neti	Dhammo pāpeti suggaṭiṃ
Dhammo have rakkhati dhamma-cāriṃ	
Dhammo suciṇṇo sukham-āvahāti	
Esānisaṃso dhamme suciṇṇe	

Todos os Buddhas do passado,

Todos os Buddhas do futuro,

O Buddha atual -

Todos destruidores do pesar.

Os Buddhas do passado ou do presente

E aqueles que virão no futuro,

Sem exceção, reverenciam o Verdadeiro Dhamma,

Pois essa é a natureza de todos eles.

Assim, almejando seu bem-estar,

Buscando as mais elevadas aspirações,

Reverencie o Verdadeiro Dhamma

Mantendo em mente os ensinamentos dos Buddhas.

O verdadeiro e o falso Dhamma nunca trarão os mesmos resultados.

A ausência do Verdadeiro leva ao inferno,

E a presença dele leva ao bom caminho.

O Dhamma protege aquele que vive de acordo com ele

E leva à felicidade quando bem praticado -

Essa é a benção do Dhamma bem praticado.

Dedicação de méritos

[Handa mayaṃ sabba-patti-dāna-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

Puññass'idāni katassa yān'aññāni katāni me

Tesañca bhāgino hontu sattānantāppamāṇakā

Ye piyā guṇavantā ca mayhaṃ mātā-pitādayo

Diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā aññe majjhata-verino

Sattā tiṭṭhanti lokasmiṃ te-bhummā catu-yonikā

Pañc'eka-catu-vokārā saṃsarantā bhavābhavā

Ñātaṃ ye patti-dānam-me anumodantu te sayaṃ

Ye c'imaṃ nappajānanti devā tesāṃ nivedayaṃ

Mayā dinnāna-puññānaṃ anumodana-hetunā

Sabbe sattā sadā hontu averā sukha-jīvino

Khemappadañca pappontu tesāsā sijaṭṭhataṃ subhā

Que todos os seres – sem limites, sem fim – tomem parte no mérito que acabo de realizar, assim como qualquer outro mérito que tenha realizado no passado.

Aqueles queridos e bondosos comigo, como meu pai e minha mãe; os já vistos ou nunca vistos; indiferentes ou hostis;

Seres desse mundo, dos três reinos, dos quatro tipos de nascimento; com cinco, quatro ou apenas um agregado; que vagueiam de nascimento a nascimento.

Que tomem deleite, caso estejam cientes da minha dedicação de mérito, e, se não estiverem, que os devas os informem.

Por terem tomado deleite em minha dedicação de méritos, que todos vivam felizes e livres de animosidade,

Que alcancem o estado de serenidade, e suas nobres aspirações sejam realizadas.

Paticca Samuppāda

[Avijjā-paccayā sankhārā]

Com ignorância como condição, fabricações.

Sankhāra-paccayā viññānam

Com fabricações como condição, consciência sensorial.

Viññāna-paccayā nāma-rūpam

Com consciência sensorial como condição, nome e forma.

Nāma-rūpa-paccayā salāyatanam

Com nome e forma como condição, os seis sentidos.

Salāyatana-paccayā phasso

Com os seis sentidos como condição, contato.

Phassa-paccayā vedanā

Com contato como condição, sensações.

Vedanā-paccayā tanhā

Com sensações como condição, desejo.

Tanhā-paccayā upādānam

Com desejo como condição, apego.

Upādāna-paccayā bhavo

Com apego como condição, vir a ser.

Bhava-paccayā jāti

Com vir a ser como condição, nascimento.

Jāti-paccayā jara-maranam soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā sambhavanti

Com nascimento como condição, velhice, morte, pesar, lamento, dor, angústia e desespero vêm a ser.

Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti

Assim é a originação de toda essa massa de sofrimento.

Avijjāyatveva asesa-virāga-nirodhā sankhāra-nirodho

Com o cessar e desaparecer sem vestígios dessa mesma ignorância, há o cessar das fabricações.

Sankhāra-nirodhā viññāna-nirodho

Com o cessar das fabricações, cessa consciência sensorial.

Viññāna-nirodhā nāma-rūpa-nirodho

Com o cessar da consciência sensorial, cessam nome e forma.

Nāma-rūpa-nirodhā salāyatana-nirodho

Com o cessar de nome e forma, cessam os seis sentidos.

Salāyatana-nirodhā phassa-nirodho

Com o cessar dos seis sentidos, cessa o contato.

Phassa-nirodhā vedanā-nirodho

Com o cessar do contato, cessam as sensações.

REFLEXÕES

92

Vedanā-nirodhā tanhā-nirodho

Com o cessar das sensações, cessa o desejo.

Tanhā-nirodhā upādāna-nirodho

Com o cessar do desejo, cessa o apego.

Upādāna-nirodhā bhava-nirodho

Com o cessar do apego, cessa o vir a ser.

Bhava-nirodhā jāti-nirodho

Com o cessar do vir a ser, cessa o nascimento.

Jāti-nirodhā jara-maranam soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā
nirujjhanti

*Com o cessar do nascimento, cessam velhice, morte, pesar, lamento,
dor, angústia e desespero*

Evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti

Assim é o cessar de toda essa massa de sofrimento.

Dez itens para frequente reflexão para aquele que abandonou a vida laica

[Handa mayaṃ pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Dasa ime bhikkhave dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā,
katame dasa

Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Parapaṭibaddhā me jīvikā'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Añño me ākappo karaṇīyo'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ

Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantī'ti
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti pabbajitena
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu
kammaṇṇisaṇaṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādo bhavissāmī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Kathambhūtassa me rattindivā vītipatantī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ

Kacci nu kho'haṃ suññāgāre abhiramāmī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ

Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā alamariya-ñāṇa-dassana-viseso
adhigato, so'haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho na maṅku
bhavissāmī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

Ime kho bhikkhave dasa dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbā'ti

Monges, aquele que deixou a vida laica deve frequentemente refletir sobre esses dez dhammas. Quais dez?

“Não vivo mais seguindo objetivos e valores mundanos.” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Permaneço vivo graças à caridade alheia.” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Devo me esforçar para abandonar meus hábitos da vida mundana.” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Consigo enxergar defeito em minha conduta moral?” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Meus sábios companheiros na vida monástica, ao examinarem com atenção, conseguiriam enxergar defeito na minha conduta moral?” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Tudo que me pertence, amado e agradável, um dia se transformará, um dia desaparecerá.” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Sou o dono do meu carma, herdeiro do meu carma, nascido do meu carma, vinculado a meu carma, e vivo de acordo com meu carma. Quando realizo boas ou más ações, daquilo serei o herdeiro.” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Os dias e noites passam sem parar, como tem sido meu progresso?” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Vivo em reclusão e tomo deleite nisso?” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

“Atingi um estado humano superior, visão e conhecimento da iluminação, de modo que, quando perto da morte, questionado por meus colegas na vida monástica, não tenha motivo para sentir vergonha?” Aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir sobre isso.

Monges, esses são os dez dhammas sobre os quais aquele que abandonou a vida laica deve frequentemente refletir.

* O pôr em movimento da Roda do Dhamma

[Handa mayaṃ dhammacakkappavattana-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Dve me bhikkhave antā

Bhikkhus, existem esses dois extremos

Pabbajitena na sevitabbā

Que não devem ser praticados por um renunciante:

Yo cāyaṃ kāmesu kāma-sukh'allikānuyogo

O que é associado a prazeres sensuais, dentro do reino da sensualidade,

Hīno gammo pothujjaniko anariyo anatta-saṅgho

Inferior, vulgar, o modo de agir de pessoas comuns, não o modo de agir Nobre, inútil;

Yo cāyaṃ atta-kilamathānuyogo

E o que é associado a automortificação,

Dukkho anariyo anatta-saṅgho

Doloroso, não o modo de agir Nobre, inútil.

Ete te bhikkhave ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā

Bhikkhus, evitando ambos os extremos, o Tathāgata alcançou perfeita compreensão do modo de prática do meio que conduz à

Cakkhu-karaṇī

Visão,

Ñāṇa-karaṇī

Insight,

Upasamāya

Paz,

Abhiññāya

Conhecimento superior,

Sambodhāya

Despertar,

Nibbānāya saṃvattati

Nibbāna.

Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā

E qual, bhikkhus, é esse modo de prática do meio?

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

É esse Nobre Óctuplo Caminho,

Seyyathīdaṃ

Ou seja:

Sammā-diṭṭhi

Visão Correta,

Sammā-saṅkappo

Intenção Correta,

REFLEXÕES

98

Sammā-vācā

Fala Correta,

Sammā-kammanto

Ação Correta,

Sammā-ājīvo

Modo de Vida Correto,

Sammā-vāyāmo

Esforço Correto,

Sammā-sati

Sati Correta,

Sammā-samādhi

Concentração Correta.

Ayaṃ kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā

Esse, bhikkhus, é o modo de prática do meio do qual o Tathāgata alcançou perfeita compreensão, que conduz à

Cakkhu-karaṇī

Visão,

Ñāṇa-karaṇī

Insight,

Upasamāya

Paz,

Abhiññāya

Conhecimento superior,

Sambodhāya

Despertar,

Nibbānāya saṃvattati

Nibbāna.

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhaṃ ariya-saccaṃ

Essa, bhikkhus, é a Nobre Verdade do Sofrimento:

Jātipi dukkhā

Nascer é sofrimento,

Jarāpi dukkhā

Envelhecer é sofrimento,

Maraṇampi dukkhaṃ

Morrer é sofrimento;

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

Pesar, lamento, dor, angústia e desespero são sofrimento;

Appiyehi sampayogo dukkho

Estar vinculado ao que é desagradável é sofrimento;

Piyehi vippayogo dukkho

Estar separado do que é agradável é sofrimento;

REFLEXÕES

100

Yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ

Não obter o que se deseja é sofrimento.

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā

Em resumo, os cinco agregados aos quais nos apegamos são sofrimento.

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-samudayo ariya-saccaṃ

Essa, bhikkhus, é a Nobre Verdade da Causa do Sofrimento:

Yā'yaṃ taṇhā

É esse desejo

Ponobbhavikā

Que leva ao renascimento,

Nandi-rāga-sahagatā

Acompanhado de deleite e luxúria,

Tatra-tatrābhinandinī

O tomar deleite aqui e ali,

Seyyathīdaṃ

Ou seja,

Kāma-taṇhā

Desejo por estímulo sensorial,

Bhava-taṇhā

Desejo por vir a ser,

Vibhava-taṇhā

Desejo por não vir a ser.

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodho ariya-saccaṃ

Essa, bhikkhus, é a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento:

Yo tassā yeva taṇhāya asesa-virāga-nirodho

É o desaparecer e cessar sem resíduo desses desejos,

Cāgo

O abandonar,

Paṭinissaggo

O renunciar,

Mutti

O abrir mão,

Anālayo

A total ausência de apegos.

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṃ

Essa, bhikkhus, é a Nobre Verdade do Modo de Prática que Leva à Cessação do Sofrimento:

Ayam-eva ariyo aṭṭh'aṅgiko maggo

É esse Nobre Óctuplo Caminho,

Seyyathīdaṃ

Nominalmente:

REFLEXÕES

102

Sammā-ditṭhi

Visão Correta,

Sammā-saṅkappo

Intenção Correta,

Sammā-vācā

Fala Correta,

Sammā-kammanto

Ação Correta,

Sammā-ājīvo

Modo de Vida Correto,

Sammā-vāyāmo

Esforço Correto,

Sammā-sati

Sati Correta,

Sammā-samādhi

Concentração Correta.

Idaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu
dhammesu

Cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko
udapādi

*Bhikkhus, em mim surgiu visão, insight, sabedoria, conhecimento, luz,
referente a algo não antes conhecido: “Essa é a Nobre Verdade do
Sofrimento.*

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ pariññeyyan'ti

Essa Nobre Verdade do Sofrimento deve agora ser plenamente compreendida;

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ pariññātan'ti

Essa Nobre Verdade do Sofrimento foi agora plenamente compreendida.”

Idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu

Cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi

Bhikkhus, em mim surgiu visão, insight, sabedoria, conhecimento, luz, referente a algo não antes conhecido: “Essa é a Nobre Verdade da Causa do Sofrimento.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahātabban'ti

Essa Nobre Verdade da Causa do Sofrimento deve agora ser abandonada;

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahīnan'ti

Essa Nobre Verdade da Causa do Sofrimento foi agora abandonada.”

Idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu

Cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi

Bhikkhus, em mim surgiram visão, insight, sabedoria, conhecimento, luz, referentes a algo não antes conhecido: “Essa é a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ sacchikātabban'ti

Essa Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento deve agora ser diretamente experienciada;

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ sacchikatan'ti

Essa Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento foi agora diretamente experienciada.”

Idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccan'ti me bhikkhave pubbe ananussutesu dhammesu

Cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi

Bhikkhus, em mim surgiram visão, insight, sabedoria, conhecimento, luz, referentes a algo não antes conhecido: “Essa é a Nobre Verdade do Modo de Prática que Leva à Cessação do Sofrimento.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṃ bhāvetabban'ti

Essa Nobre Verdade do Modo de Prática que Leva à Cessação do Sofrimento deve agora ser desenvolvida;

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṃ bhāvitan'ti

Essa Nobre Verdade do Modo de Prática que Leva à Cessação do Sofrimento foi agora desenvolvida.”

Yāva kīvañca me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu

Evan-ti-parivaṭṭaṃ dvādas'ākāraṃ yathā-bhūtaṃ ñāṇa-dassanaṃ na suvisuddhaṃ ahosi

Bhikkhus, na medida em que meu conhecimento e compreensão factual dessas Quatro Nobres Verdades, com suas três fases e doze aspectos, não estavam puros,

N'eva tāv'āhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake
sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya

Anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ

*Não declarei, bhikkhus, ter despertado para a insuperável, perfeita
iluminação nesse mundo com seus devas, Māra e Brahma, seus
renunciantes e brâmanes, reis e súditos.*

Yato ca kho me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu

Evan-ti-parivaṭṭaṃ dvādas'ākāraṃ yathā-bhūtaṃ ñāṇa-dassanaṃ
suvisuddhaṃ ahoṣi

*Mas quando, bhikkhus, meu conhecimento e compreensão factual
dessas Quatro Nobres Verdades com suas três fases e doze aspectos,
tornaram-se puros,*

Ath'āhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇa-
brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya

Anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ

*Então declarei, bhikkhus, ter despertado para a insuperável, perfeita
iluminação nesse mundo, com seus devas, Māra e brahmās, seus
renunciantes e brâmanes, reis e súditos.*

Ñāṇaṇca pana me dassanaṃ udapādi

O conhecimento e a compreensão surgiram em mim:

Akuppā me vimutti ayam-antimā jāti natthi dāni punabbhavo'ti

*Minha libertação é inabalável, este é meu último nascimento, não
haverá mais vir a ser.*

Esforço em linha com o Dhamma

[Handa mayaṃ dhamma-pahaṃsāna-pāṭham bhaṇāmaṣe]

Evaṃ svākkhāto bhikkhave mayā dhammo

Bhikkhus, o Dhamma foi bem exposto por mim,

Uttāno

Bem elucidado,

Vivaṭo

Bem declarado,

Pakāsito

Bem revelado,

Chinna-pilotiko

Desprovido de remendos.

Alam-eva saddhā-pabbajitena kula-puttena vīriyaṃ ārabhituṃ

Esse tanto deveria ser suficiente para que aquele que por fé deixou a vida laica, desperte sua energia da seguinte maneira:

Kāmaṃ taco ca nahāru ca aṭṭhi ca avasissatu

“Que restem somente minha pele, tendões e ossos,

Sarīre upasussatu maṃsa-lohitam

Que sequem minha carne e sangue!

Yaṃ taṃ purisa-thāmena

Enquanto aquilo que pode ser atingido por força humana,

Purisa-vīriyena

Vigor humano,

Purisa-parakkamena

Energia humana,

Pattabbaṃ na taṃ apāpuṇitvā

Não tiver sido atingido,

Vīriyassa saṅṭhānaṃ bhavissatī'ti

Meu esforço não cessará.”

Dukkhaṃ bhikkhave kusīto viharati

Bhikkhus, o preguiçoso vive em sofrimento,

Vokiṇṇo pāpakehi akusalehi dhammehi

Maculado por estados danosos e malignos,

Mahantañca sadatthaṃ parihāpeti

E grande é o bem pessoal que ele negligencia.

Āraddha-vīriyo ca kho bhikkhave sukhaṃ viharati

Bhikkhus, o energético vive em felicidade,

Pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi

Afastado de estados danosos e malignos,

REFLEXÕES

108

Mahantañca sadatthaṃ paripūreti

E grande é o bem pessoal que ele conquista.

Na bhikkhave hīnena aggassa patti hoti

Bhikkhus, não é através daquilo que é crasso que o supremo é alcançado,

Aggena ca kho bhikkhave aggassa patti hoti

Mas sim por aquilo que é supremo, é que o supremo é alcançado.

Maṇḍapeyyam-idaṃ bhikkhave brahmacariyaṃ

Bhikkhus, essa vida monástica é o que há de mais elevado,

Satthā sammukhī-bhūto

O Professor está presente,

Tasmātiha bhikkhave vīriyaṃ ārabhatha

Portanto, despertem sua energia

Appattassa pattiyā

Para atingir o que ainda não foi atingido,

Anadhigatassa adhigamāya

Para conquistar o que ainda não foi conquistado,

Asacchikatassa sacchikiriyāya

Para realizar o que ainda não foi realizado.

Evaṃ no ayaṃ amhākaṃ pabbajjā avaṅkatā avañjhā bhavissati

Pensem dessa maneira: “Minha ordenação não será em vão,

Saphalā sa-udrayā

Será fértil e frutífera,

Yesaṃ mayam paribhuñjāma cīvara-piṇḍapāta-senāsana-gilānappaccaya-
bhesajja-parikkhāraṃ tesam te kārā amhesu

*E meu uso dos mantos, comida, abrigo e medicamentos doados para
meu suporte*

Mahapphalā bhavissanti mahānisamsā'ti

Será de grande recompensa àqueles que doaram.”

Evaṃ hi vo bhikkhave sikkhitabbaṃ

Bhikkhus, vocês devem treinar-se dessa maneira.

Att'atthaṃ vā hi bhikkhave sampassamānena

Ter em vista seu próprio bem

Alam-eva appamādena sampādetuṃ

*Deveria ser suficiente para motivá-los a buscar o objetivo, livres de
negligência;*

Par'atthaṃ vā hi bhikkhave sampassamānena

Ter em vista o bem dos demais

Alam-eva appamādena sampādetuṃ

*Deveria ser suficiente para motivá-los a buscar o objetivo, livres de
negligência;*

REFLEXÕES

110

Ubhay'atthaṃ vā hi bhikkhave sampassamānena

Ter em vista o bem de ambos

Alam-eva appamādena sampādetun'ti

Deveria ser suficiente para motivá-los a buscar o objetivo, livres de negligência.

Encerramento



Encerramento

112

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

Ao Arahant, o Abençoado, por si mesmo perfeitamente iluminado —

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi - **[reverência]**

Ao Abençoado Buddha, eu presto reverência.

Svākkhāto bhagavatā dhammo

Ao Dhamma perfeitamente exposto pelo Abençoado —

Dhammaṃ namassāmi - **[reverência]**

Ao Dhamma, eu presto reverência.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho

Aos discípulos do Abençoado que praticaram bem —

Saṅghaṃ namāmi - **[reverência]**

À Saṅgha, eu presto reverência.

Apêndice



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 diretamente à frente do peito, com os dedos alinhados, apontando para cima.

Pedindo uma Palestra de Dhamma

[Depois de fazer reverência três vezes, com as mãos em añjali, recitar:]

Brahmā ca lokādhīpatī sahampatī

Brahma Sahampati, Senhor do mundo,

Katañjalī anadhivaraṃ ayācatha

Com as mãos em reverência pediu um favor:

Santīdha sattāpparajakkha-jātikā

“Há seres nesse mundo com pouco pó nos olhos.

Desetu dhammaṃ anukampimaṃ pajaṃ

Por favor, por compaixão, ensine o Dhamma!”

[Três reverências]

Reconhecendo o Ensino

Líder: Handa mayaṃ dhammakathāya sādhu-kāraṃ dadāma-se

Expressemos agora nossa aprovação deste Ensino do Dhamma.

Demais: Sādhu, sādhu, sādhu, anumodāmi

Excelente, excelente, excelente, tomamos deleite nisso.

Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos

[Após fazer três reverências, com as mãos em añjali:]

Em grupo:

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

Tatīyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

Individualmente:

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi

Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi

Tatīyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi

Pedimos/Peço, venerável,

os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.

Pela segunda vez, pedimos/peço, venerável, os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.

Pela terceira vez, pedimos/peço, venerável, os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.

[Repetir após o monge:]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (3x)

Homenagem ao Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente desperto.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tomo o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha como refúgio.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela segunda vez, tomo o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha como refúgio.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela terceira vez tomo o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha como refúgio.

[Monge:]

Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ

Fica assim completo o Triplo Refúgio.

[**Leigos:**]

Āma bhante

Sim, venerável.

[**Repetir cada linha após o monge:**]

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de não tomar aquilo que não me for dado.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de uma conduta sexual imprópria.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de dizer mentiras.

Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de consumir substâncias intoxicantes que causem negligência na mente.

[**Monge:**]

Imāni pañca sikkhāpadāni

Sīlena sugatiṃ yanti

Sīlena bhogasampadā

Sīlena nibbutiṃ yanti

Tasmā sīlaṃ visodhaye

Estes são os Cinco Preceitos;

Virtude é fonte de felicidade,

Virtude é fonte de riqueza,

Virtude é fonte de paz.

Assim sendo, que a virtude seja purificada.

[**Leigos:**]

Sādhu, sādhu, sādhu!

Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos

[Após fazer três reverências, com as mãos em añjali:]

Em grupo

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

Tatīyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

Individualmente

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Tatīyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Pedimos/Peço, venerável, os Três Refúgios e os Oito Preceitos.

Pela segunda vez, pedimos/peço, venerável, os Três Refúgios e os Oito Preceitos.

Pela terceira vez, pedimos/peço, venerável, os Três Refúgios e os Oito Preceitos.

[Repetir após o monge:]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (3x)

Homenagem ao Abençoado, o Arahant, por si perfeitamente desperto.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tomo o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha como refúgio.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela segunda vez, tomo o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha como refúgio.

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Pela terceira vez tomo o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha como refúgio.

[Monge:]

Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ

Fica assim completo o Triplo Refúgio.

[**Leigos:**]

Āma bhante

Sim, venerável.

[**Repetir cada linha após o monge:**]

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de não tomar aquilo que não me for dado.

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de atividade sexual.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de dizer mentiras.

Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Observo o preceito de me abster de consumir substâncias intoxicantes que causem negligência na mente.

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Observo o preceito de me abster de comer no período inapropriado.

Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanāṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de entretenimento, embelezar ou perfumar o corpo.

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Observo o preceito de me abster de dormir em camas luxuosas.

[**Monge:**]

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni

Sīlena sugatiṃ yanti

Sīlena bhogasampadā

Sīlena nibbutiṃ yanti

Tasmā sīlaṃ visodhaye

Estes são os Oito Preceitos;

Virtude é fonte de felicidade,

Virtude é fonte de riqueza,

Virtude é fonte de paz.

Assim sendo, que a virtude seja purificada.

[**Leigos:**]

Sādhu, sādhu, sādhu!



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

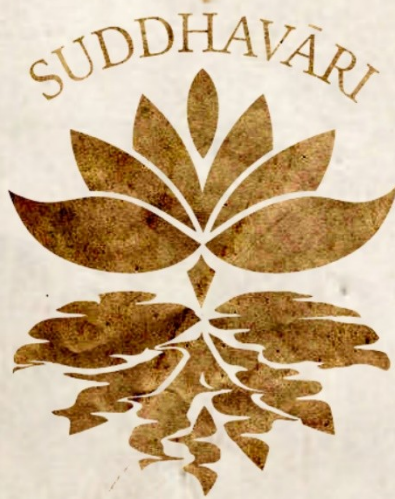
Você tem o direito de:

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

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que você respeite os termos da licença, de acordo com os termos seguintes:

- Atribuição: Você deve atribuir o devido crédito
- NãoComercial: Você não pode usar o material para fins comerciais
- SemDerivações: Se você remixar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado

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



MOSTEIRO SUDDHAVĀRI
SOLEDADE DE MINAS, BRASIL
WWW.SUDDHAVARI.ORG