

S. N. GOENKA

A joia sobre ouro:cânticos do Dhamma

com páli & hindi

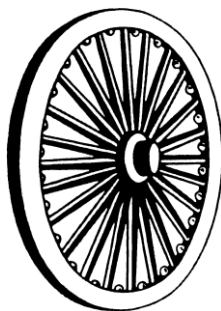
do curso de 10 dias de Meditação Vipassana

Tradução para o português:
Associação Vipassana Portugal-2012
versão brasileira: janeiro/março 2012



A Joia sobre ouro: cânticos do Dhamma

um manual de pariyatti
com os cânticos em páli e em hindi
do curso de 10 dias de Meditação Vipassana
como ensinada por
Acharya S. N. Goenka



Título: A joia sobre ouro: cânticos do Dhamma
Autor: Goenka, S. N.
Edição: Dhamma Livros, Rio de Janeiro, Brasil

Titulo original em inglês: The Gem Set in Gold: Dhamma chanting

Edição original:

Vipassana Research Institute

Dhamma Giri, Igatpuri 422 403,

Nashik, Maharashtra, Índia

Primeira Edição em Inglês: 2006

© 2006 Vipassana Research Institute

Todos os direitos reservados

Contatos Brasil:

info@santi.dhamma.org

www.santi.dhamma.org

Internacional:

www.dhamma.org

ISBN:



*Gāraṇo ca nivāto ca,
santuṭṭhi ca kataññutā;
kālena dhammassavanaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Respeitabilidade, humildade,
contentamento, gratidão,
escutar o Dhamma na devida hora

—
esta é a maior bem-aventurança.

— Gótama Buda
Maṅgala Suttaṃ

Para um meditador de Vipassana, a literatura em páli é um reservatório do Dhamma; tão doce — como um bolo preparado com mel — é doce por inteiro. Cada palavra é repleta de ambrosia... Tenho a certeza de que esta língua ainda se tornará muito viva.

—S. N. Goenka



SUMÁRIO

| | |
|--|------|
| Introdução | v |
| Uma nota sobre os cânticos | viii |
| A pronúncia em páli | x |
| A noite de abertura do Curso de 10 Dias | 1 |
| Os cânticos matinais diários | 5 |
| Sutta pré-páli | 5 |
| Sutta pós-páli | 10 |
| Dia Um — Āṭānāṭiya Suttaṃ | 24 |
| Dia Dois — Ratana Suttaṃ | 30 |
| Dia Três — Karaṇīyametta Suttaṃ | 35 |
| Dia Quatro — Buddha Jayamaṅgala-aṭṭhagāthā | 37 |
| Dia Cinco — Tikapaṭṭhāna | 40 |
| Dia Seis — Paṭiccasamuppāda | 41 |
| Dia Sete — Bojjhaṅga-paritta | 44 |
| Dia Oito — Mittānisamsa | 46 |
| Dia Nove — Maṅgala Suttaṃ | 49 |
| Dia Dez — Mettā-bhāvanā | 52 |
| Meditações de Grupo, Sessão de Vipassana e de Mettā | 54 |
| Sessão de Instrução de Vipassana | 58 |
| Cântico da Meditação em Grupo em Adhiṭṭhāna | 60 |
| Cântico do Dia de Mettā | 65 |
| Passagens em páli citadas nas palestras | 69 |
| Apêndice: Significados das palavras dos cânticos em páli | 75 |
| Bibliografia | 111 |

INTRODUÇÃO

Em 1969, S. N. Goenka, o reverenciado professor de meditação Vipassana, deixou a sua terra natal, Mianmar (Birmânia), para viajar para a Índia. Nessa altura os oficiais alfandegários de Mianmar estavam especialmente vigilantes para evitar o tráfico de joias preciosas para fora do país. No aeroporto de Yangon, perguntaram a Goenkaji se ele transportava qualquer tipo de valor. Ele replicou sorridente, “Eu levo uma joia.” E continuou a explicar ao dito oficial, “A joia que daqui levo vai ser usada para saldar uma dívida contraída por Mianmar com a Índia. Originalmente, ela veio da Índia e hoje é muitíssimo necessária lá. Pelo fato de eu a levar daqui, Mianmar não ficará nem um pouco mais pobre. Eu estou levando a joia do Dhamma.”

Esta joia, o sublime e prático ensinamento do Buda, agora foi dada a pessoas do mundo todo. Preservada cuidadosamente durante séculos no pequeno país de Mianmar, retornou à Índia, a sua fonte, sob a orientação enérgica e cheia de compaixão de Goenkaji, e de lá tem se espalhado pelo resto do mundo. Dezenas de milhares de pessoas, de um vasto espectro de culturas, religiões e nacionalidades, começaram a caminhar nesta antiga trilha para libertarem-se a si próprias do cativo do sofrimento.

O tesouro que Goenkaji tem distribuído é Vipassana, a quintessência dos ensinamentos do Buda. Assim como ele transmite a joia da prática, usando as suas próprias palavras, nas línguas correntes do mundo de hoje, ele também encoraja o estudo do ensinamento original do Buda na *sua* própria língua: páli. Em páli estes dois aspectos complementares do Dhamma são conhecidos como *pañipatti* e *pariyatti*. Goenkaji refere-se a eles como, “a joia, cuja beleza é valorizada pela sua moldura dourada.”

Como professor, Goenkaji tem sempre dado primordial importância a *pañipatti*, o aspecto prático, porque é apenas a experiência da verdade através da auto introspecção sistemática que pode purificar a mente e aliviar o sofrimento. Esta é a joia do Dhamma. Contudo, de mãos dadas com a prática da meditação, está a fundação teórica, como a protetora moldura dourada de uma joia preciosa. A fundação firme de *pariyatti* fornece a orientação necessária e a inspiração para os praticantes darem, e continuarem a dar, os devidos passos no Caminho.



Felizmente para a nossa geração e para as seguintes, S. N. Goenka é um mestre em ambas *pariyatti* e *paṭipatti*. De fato, quando ele chegou à Índia em 1969, trouxe com ele ambos os aspectos do Dhamma — não apenas a sua capacidade única para ensinar a meditação, mas também literalmente centenas de textos do Tipiṭaka, as escrituras budistas em páli, na escrita birmanesa.

As décadas desde então têm visto o amadurecimento destes dois aspectos. Milhares de pessoas em busca têm vindo aos cursos de 10 dias de Vipassana, em várias partes do mundo, para experimentar em primeira mão os efeitos transformadores do Dhamma — para colocar as palavras do Buda em prática, e começar a emergir do sofrimento. E através das publicações do Vipassana Research Institute (fundado em 1985) os meditadores têm sido capazes de estudar as palavras do Buda e praticar em um nível muito mais profundo.

A rara habilidade de Goenkaji para explicar os ensinamentos do Buda é profundamente ampliada pela sua proficiência em várias línguas, inclusive páli. O páli é a língua na qual o Buda ensinou, e na qual os seus ensinamentos têm sido preservados. Como o sânscrito e o latim, o páli não é uma língua falada contemporaneamente, mas uma assim denominada “língua morta” — um meio, no entanto, que transmite e ilumina uma tradição viva.

O páli é único de muitos modos. Um dos significados da palavra páli é “aquilo que protege, ou preserva.” Páli existe para preservar as palavras do iluminado, Gótama o Buda. A tradição diz que, ao expressar o ensinamento sublime que permite aos seres se libertarem das rodadas do sofrimento, o páli protege as pessoas; preserva o tesouro incalculável das próprias palavras do Buda.

A adesão ao uso da língua do Buda tem sido uma parte profundamente significativa da tradição viva difundida nos países do budismo Theravāda, que preservaram o páli na sua forma mais antiga. Fidelidade às palavras em páli do Buda tem sido, portanto, uma parte central do ensinamento de S. N. Goenka e da linhagem que ele representa.

Alunos nos cursos de Vipassana praticam meditação num ambiente especial — num ambiente onde os maiores méritos de *pariyatti* e *paṭipatti* estão conjugados. Os meditadores submetem-se à delicada e exigente tarefa de examinar as suas próprias mentes num ambiente que conjuga longos períodos de introspecção silenciosa com períodos de instruções conduzidas pelas palavras gravadas de Goenkaji em hindi ou em inglês. Os alunos desses cursos estão familiarizados com o uso do páli por Goenkaji, nas palestras diárias (nas quais ele explica a teoria da técnica de meditação), assim como também na prática dos cânticos, em que ele usa as palavras do Buda e as suas próprias composições inspiradoras, quadras rimadas em hindi conhecidas como *dohas*.

Professores do Dhamma têm diferentes modos de expressão. Para Goenkaji (que é um poeta e orador nas suas línguas nativas, o rajasthani e o hindi), o seu uso melódico das *dohas* em páli e hindi é um meio pelo qual é transmitida a sua *mettā* abundante (sentimentos de benevolência por todos os seres). Quando ele entoava em páli, ou nas suas línguas nativas, junto com os sons da sua voz ressonante chegam ondas de compaixão e de amor bondoso. Isto fornece uma atmosfera harmoniosa e auxiliadora na qual o Dhamma pode ser recebido e praticado.

Durante muitos anos, os meditadores têm querido compreender o significado das palavras entoadas por Goenkaji durante o curso de 10 dias. **A Joia montada em ouro** é a primeira compilação completa dessas palavras do Dhamma com a sua tradução para o inglês e, agora, para o português. Esta compilação é, de fato, um elo entre todas as gerações sucessivas de meditadores do tempo exaltado do Buda até ao presente, que preservaram a técnica na sua pureza prístina.

Apesar de impressionante como *pariyatti* — uma rica coleção de passagens inspiradoras do Buda e de um professor do Dhamma contemporâneo de raras qualidades — é em conjunção com a prática real que este volume cumpre o seu intuito. Alunos que escutam os cânticos de Goenkaji num curso de Vipassana, ouvem-nos no ambiente purificado de um curso de meditação profunda onde estão colocando em prática as palavras do Buda. Aqueles que as leem vão compreender os seus significados e serão capazes de aplicá-las com muito mais profundidade no contexto da sua prática de meditação.

Possa A Joia montada em ouro beneficiar muitas gerações e ajudar a realizar a exortação de Goenkaji: “O nosso objetivo é sempre experimentar o Dhamma em nós mesmos a fim de emergir de todo o sofrimento. O meio para fazer isso é a prática da meditação Vipassana. A leitura, a escrita e o estudo são meramente meios para encontrar orientação e inspiração para praticar com mais profundidade e, assim, chegar mais perto do objetivo da libertação.”



UMA NOTA SOBRE OS CÂNTICOS

As várias ocasiões durante um curso de 10 dias em que S. N. Goenka canta são padronizadas em todas as gravações das instruções. Os cânticos que aqui são apresentados foram tirados do conjunto de gravações do curso hindi-inglês, gravado em Dhamma Giri, Igatpuri, Índia, em 1985. Sendo esta também a série de instruções usada nas traduções para todas as outras línguas, exceto hindi e inglês, línguas nas quais Goenkaji ensina, é também a série padrão internacional. Há algumas variações menores das *dohas* em hindi na versão apenas em inglês na série das instruções gravada em Dhamma Dharā, em Massachusetts, EUA, em 1984. Uma vez que estas variações são poucas e mínimas, não as anotamos para evitar mais complicações no texto.

Os suttas em páli que se escutam ao amanhecer durante os cânticos matinais de cada dia têm várias fontes. A nota curta no início de cada texto do sutta do dia dá uma breve explicação do texto e, quando possível, indica onde se encontra na literatura em páli. Muitos dos “*suttas*” diários na realidade não se encontram no Tipiṭaka canônico em páli. Eles são *parittas* tradicionais, ou cânticos de proteção, que foram preservados durante séculos e se tornaram, nos países Theravāda, parte padrão da prática diária de devoção.

Esta tradição de *paritta* é muito antiga e data do tempo do próprio Buda. No *Dīgha-nikāya*, no final do *Āṭānāṭiya Sutta*, o Buda incita os monges, “*Bhikkhus*, vocês deveriam aprender estes *Āṭānāṭa* versos de proteção, dominá-los e recordá-los. Eles são para o seu benefício e, através deles, possam *bhikkhus* e *bhikkhunīs*, seguidores leigos e leigas, viver guardados, protegidos, ilesos e descansados.” Num outro lugar, no *Vinaya-piṭaka* (*Cūḷavagga*, 5), o Buda ensina aos monges o *Khandha-paritta*, um modo para dar *mettā* às serpentes e a outras criaturas selvagens para assim se protegerem de serem feridos por elas.

Com estes primórdios provenientes das fontes mais antigas, com o passar do tempo, surgiu uma coleção de *paritta*, ou versos de proteção, para diferentes ocasiões. Alguns são tirados da literatura canônica, mas frequentemente um ou outro verso introdutório foi composto e acrescentado mais tarde. Outros foram compilações de versos inspiradores referentes a eventos ou a *suttas* do cânon em páli. Entre esta coleção dos cânticos matinais há exemplos de todos estes tipos.

O cântico que abre e encerra as meditações de grupo diárias é caracterizado pelas *dohas* de Goenkaji. Essas *dohas* e as suas traduções já estão há muito tempo disponíveis no livreto *Come People of the World*. A nossa tentativa neste livro foi para oferecer uma compilação completa de todos os cânticos que um aluno de Vipassana escuta no decorrer do curso de 10 dias, tanto em hindi quanto em páli. Com este espírito, esses *dohas* são aqui editados de novo.

Muitas das passagens em páli nas palestras da noite, que estão compiladas no último capítulo, também são entoadas em algum momento, ou talvez todos os dias, durante os cânticos matinais. Incluímos esse capítulo, apesar da óbvia redundância, a fim de fornecer aos leitores uma referência prática às passagens que possam escutar nas palestras.

As palestras de Goenkaji foram gravadas várias vezes e em diferentes lugares durante as décadas em que ele tem ensinado. Em diferentes momentos e lugares, ele citou diferentes passagens dos ensinamentos do Buda em páli para ilustrar os seus propósitos nas palestras. No período inicial da sua carreira de ensino havia uma tendência a fazer mais citações em páli. Mais tarde, quando ele começou a ensinar no ocidente, certas passagens foram eliminadas completamente ou pode ter dado a tradução sem a sua recitação em páli. O páli aqui apresentado no capítulo das passagens que se ouvem nas palestras é o do conjunto das palestras em inglês, gravado em Dhamma Mahāvana, Califórnia, EUA, em 1991.

Tentamos apresentar as traduções de modo que transmitam o espírito da língua original e que sigam o texto o mais próximo possível, palavra por palavra e linha por linha, para que assim alguém com pouco conhecimento de páli ou sem nenhum de hindi, possa ler e fazer conexões entre uma determinada palavra ou frase no original e o seus significados na língua em que está lendo. No entanto, a fim de manter uma gramática aceitável, esta tentativa não foi possível de se concretizar para todas as linhas de tradução.

Para alguém que tenha vontade de estudar páli mais detalhadamente, há um apêndice com os significados de cada palavra para muitos dos textos chave em páli recitados durante as sessões dos cânticos matinais. Isto não pretende ser uma gramática compreensiva ou um compêndio. Deve, no entanto, ajudar o leitor que estuda páli a seguir a tradução mais detalhadamente em conjunção com um dos vários livros didáticos de páli disponíveis no mercado.

— os editores
VRI
Dhamma Giri, 2006



A PRONÚNCIA EM PÁLI E EM HINDI

O alfabeto páli consiste em quarenta e um caracteres: oito vogais e trinta e três consoantes.

Vogais: a, ā, i, ī, u, ū, e, o

Consoantes:

| | | | | | |
|---------------|------------------------|----|---|----|---|
| Velar: | k | kh | g | gh | ṅ |
| Palatal: | c | ch | j | jh | ñ |
| Retroflexiva: | ṭ | ṭh | ḍ | ḍh | ṇ |
| Dental: | t | th | d | dh | n |
| Labial: | p | ph | b | bh | m |
| Mesclado: | y, r, l, v, s, h, ḷ, ṃ | | | | |

As vogais **a, i, u** são curtas; as **ā, ī, ū** são longas; **e** e **o** são de comprimento médio. São pronunciadas curtas antes de duas consoantes: *mettā, khetta, koṭṭha, sotthi*, e longas antes de apenas uma consoante: *deva, senā, loka, odana*.

a é pronunciado como ‘a’ em ‘antes’;

ā como ‘a’ em ‘ato’;

i é pronunciado como o ‘i’ em ‘minimo’;

ī como ‘i’ em ‘índio’;

u é pronunciado como o ‘u’ em ‘uva’;

ū como ‘u’ em ‘ultra’.

A consoante **c** é suave, pronunciada como o ‘ch’ de ‘church’. Todas as consoantes aspiradas são pronunciadas com uma expulsão audível de ar seguido do som normal sem ser aspirado. Por isso **th** não é como em ‘the’ língua-dental em inglês mas mais como o som de “t” seguido pelo “h” aspirado, e **ph** não é como um “f” mas

é antes pronunciado ‘p’ acompanhado por uma expulsão de ar.

As consoantes retroflexivas, **ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ** são pronunciadas com a ponta da língua virada para trás, enquanto nas dentais, **t, th, d, dh, n**, a língua toca os dentes superiores da frente.

O palatal nasal, **ñ**, soa como o espanhol ‘ñ’, como em “señor”. A velar nasal, **ṅ**, é pronunciada como ‘ng’ em ‘bangu’, mas ocorre apenas com as outras consoantes do seu grupo: *ṅk, ṅkh, ṅg, ṅgh*. A pronúncia de **ṃ** é idêntica a **ṅ** mas é mais comum como uma nasalização terminal: ‘*evaṃ me sutāṃ*’. O **v** de páli é um ‘v’ suave ou ‘w’ e o **ḷ**, produzido com a língua dobrada para trás, é quase um som ‘rl’ combinado.

O alfabeto hindi usa todos os mesmos caracteres do páli exceto **ḷ**. Há também quatro vogais adicionais e mais duas consoantes:

Vogais: ai, au, h, ṛ

Consoantes: ś, ṣ

As vogais representadas pelos ditongos **ai**, e **au** são pronunciadas como seriam em inglês: **ai** como ‘ace’ (‘ai’ em português) e **au** como o ‘ou’ em ‘loud’ ou ‘au’ em português: ‘auto’.

(Note que, na transcrição de hindi para os caracteres romanos, **ie** e **ae** não são ditongos; em cada caso as duas vogais são pronunciadas separadamente.)

h (com um ponto retroflex sob a letra, símbolo não disponível nas fontes atuais - N.T.) é uma aspiração seguida da vogal, assim, **ah** é como ‘uh’.

r̥ é um ‘r’ vocalizado pronunciado como ‘ri’ com um ‘r’ enrolado.

ś é pronunciado ‘sh’ e ṣ é um ‘sh’ retroflexivo pronunciado com a língua virada para trás.

As nasalizações são idênticas às de páli e são apresentadas em várias formas (**n̄, ñ̄, ñ̃, ṇ̄, m̄** ou **m̃**).



A NOITE DE ABERTURA DO CURSO DE 10 DIAS

*Namo tassa bhagavato, arahato,
sammā-sambuddhassa.*

Homenagem a ele, o abençoado, o valoroso
invicto, o totalmente auto-iluminado Buda.

Cântico de Abertura em Hindi

*Jaya jaya jaya gurudevajū,
jaya jaya kripānidhāna;
dharama ratana aisā diyā,
huvā parama kalyāṇa.*

Meu professor, que você possa ser vitorioso;
compassivo, que você possa ser vitorioso.
Você me deu a admirável joia do Dhamma,
que me tem sido tão benéfica.

*Aisā cakhāyā dharama rasa,
biṣayana rasa na lubhāya;
dharama sāra aisā diyā,
chilake diye chuḍāya.*

Você me fez provar o néctar do Dhamma,
agora nenhum prazer sensual me pode
seduzir. Você me deu a essência do Dhamma
tão sublime
que a concha [da ignorância] se esfacelou.

*Dharama diyā kaisā sabala,
paga paga kare sahāya;
bhaya bhairava sāre miṭe,
nirbhaya diyā banāya.*

Você me deu um Dhamma tão poderoso,
que me auxilia e me ampara a cada passo.
Ajudou a libertar-me de todos os medos e
tornou-me completamente destemido.

*Roma roma kirataga huvā,
ṛṇa na cukāyā jāya;
jīvūṇ jīvana dharama kā,
dukhiyana bāṭūṇ dharama sukha,
yahī ucita upāya.*

De cada poro jorra tamanha gratidão
que não poderei saldar a dívida.
Viverei a vida do Dhamma
e distribuirei os seus benefícios àqueles que
sofrem [no mundo]:
este é o único modo [de saldar a dívida].

*Dharama gaṅga ke tīra para,
dukhiyāroṇ kī bhīḍa;
saba ke mana ke dukha miṭe,
dūra hoyā bhava pīḍa.*

Na margem do Ganges do Dhamma,
há uma multidão de gente a sofrer;
que todos possam se livrar de seu sofrimento
e serem libertados da dor do nascimento e da
morte.

*Guruvara terī ora se,
devūṇ dharama ka dāna;*

*jo jo āye tapa karaṇa,
ho sabaka kalyāṇa.*

*Sabake mana jāge dharama,
mukti dukhoñ se hoyā;
antara kī gāñtheñ khule,
mānasa nīramala hoyā,
saba ka mañgala hoyā.*

*Ananta pūṇyamayī,
ananta guṇamayī,
buddha kī nirvāṇa-dhātu,
dharama-dhātu, bodhi-dhātu.
Śīśa para jāge sabhī ke,*

*hṛdaya meñ jāge sabhī ke,
aṅga-aṅga jāge sabhī ke.*

*Ananta pūṇyamayī
ananta guṇamayī,
dharama kī nirvāṇa-dhātu,
jñāna-dhātu, bodhi-dhātu.
Śīśa para jāge sabhī ke,*

*hṛdaya meñ jāge sabhī ke,
aṅga-aṅga jāge sabhī ke.*

*Ananta pūṇyamayī
ananta guṇamayī,
saṅgha kī nirvāṇa-dhātu,
dharama-dhātu, bodhi-dhātu.
Śīśa para jāge sabhī ke,*

*hṛdaya meñ jāge sabhī ke,
aṅga-aṅga jāge sabhī ke.*

Ó meu professor, em seu nome,
Eu ofereço o *dāna* do Dhamma.
Possam todos aqueles que vieram para meditar
serem felizes e obter paz.

Possa o Dhamma surgir nas mentes de todos eles.
Que eles se libertem do sofrimento.
Que os seus nós mentais mais profundos
sejam desatados.
Que as suas mentes possam ser purificadas.
Possam todos ser felizes e obter paz.

Fonte de infinito mérito,
de infinitas virtudes,
[é] o elemento do Buda de *nibbāna*,
do Dhamma, da iluminação!
Que possa surgir na [topo da] cabeça
de cada um,
no coração de cada um,
em cada parte do corpo de cada um.

Fonte de infinito mérito,
de infinitos benefícios,
[é] o elemento do Dhamma de *nibbāna*,
da sabedoria, da iluminação!
Que possa surgir na [topo da] cabeça
de cada um,
no coração de cada um,
em cada parte do corpo de cada um.

Fonte de infinito mérito,
de infinitos benefícios,
[é] o elemento do Saṅgha de *nibbāna*,
do Dhamma, da iluminação!
Que possa surgir na [topo da] cabeça
de cada um,
no coração de cada um,
em cada parte do corpo de cada um.



Formalidades empáli

Tisarāṇa-gamaṇaṃ

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Pañca-sīla

*Pāṇātipātā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Kāmesu micchācārā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Musā-vādā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Surā-meraya-majjapamādaṭṭhānā
veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi*

Aṭṭhaṅga-sīla

*Pāṇātipātā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Adinnādānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Abrahmacariyā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Musā-vādā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Surā-meraya-majja-
pamādaṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Vikālabhojanā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Nacca-gīta-vādita-
visūkadassanā- mālā-gandha-
vilepana-dhāraṇa-mañḍana-
vibhūsanāṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
Uccāsayana-mahāsayanā
veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi*

O Refúgio Triplo

Eu tomo refúgio no Buda.
Eu tomo refúgio no Dhamma.
Eu tomo refúgio no Saṅgha.

Os Cinco Preceitos

Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de matar criaturas vivas.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de pegar aquilo que não é dado.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção da má conduta sexual.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção do discurso incorrecto.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de intoxicantes, que são as causas da negligência.

Os Oito Preceitos

Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de matar criaturas vivas.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de pegar aquilo que não é dado.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção da má conduta sexual.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção do discurso incorrecto.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de intoxicantes, que são as causas de negligência.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de comer fora de hora.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção da dança, canto, música, e entretenimentos mundanos; [o uso de] ornamentos, perfumes, cosméticos; joias e outros adornos corporais.
Eu comprometo-me com a regra de treinar a abstenção de usar camas altas e luxuosas.

Pariccajāmi

*Imāhaṃ bhante attabhāvaṃ
jīvitam bhagavato
pariccajāmi.*

*Imāhaṃ bhante attabhāvaṃ
jīvitam ācariyassa
pariccajāmi.*

Kammaṭṭhāna

*Nibbānassa sacchikaraṇatthāya
Me bhante āṇāpāna
kammaṭṭhānaṃ dchi.*

A Entrega

Senhor, eu entrego completamente a minha vida ao Buda [para a orientação devida e proteção].

Senhor, eu entrego completamente a minha vida ao meu presente professor [para a orientação devida e proteção].

O Pedido do Dhamma

Com o propósito de testemunhar *nibbāna*, Senhor, conceda-me o objeto de meditação Anapana.

Cântico final, após as Instruções de Anapana

Hindi:

*Sādhaka terā ho bhalā,
ho maṅgala kalyāṇa;
Sāṅsa sāṅsa ko nirakhate,
dṛḍha ho āṇāpāna.*

*Beṭī terā ho bhalā,
ho terā kalyāṇa;
Sāṅsa sāṅsa para mana ṭike,
dṛḍha ho jāye dhyāna*

Ó meditador, que você seja feliz,
esteja em paz, seja libertado;
permanecendo consciente de cada respiração,
possa o seu Anapana ser firmemente
enraizado.

Ó filha, que você seja feliz,
estar em paz, ser libertada;
concentrando-se em cada respiração, que a
sua meditação seja firmemente enraizada.

páli:

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

[*Sādhū, sādhū, sādhū.*]

Que todos os seres sejam felizes.

[Bem dito, bem dito, bem dito.]



OS CÂNTICOS DIÁRIOS MATINAIS

Goenkaji começa cada dia do curso de 10 dias com uma sessão de cânticos antes do café-da-manhã, ao nascer do sol. Esta sessão de cânticos diários matinais tem uma estrutura básica. Inicia com *dohas* em hindi compostas pelo próprio Goenkaji, exortando a todos para despertar e escutar as palavras do Dhamma. Isto é seguido por uma seção de cânticos em páli que é repetida todos os dias com pequenas variações. Depois vem o sutta principal do dia, seguido por uma seção final de *dohas* em hindi e de desejos de bem-aventurança para todos os alunos.

Este capítulo dá a estrutura básica dos cânticos matinais, juntamente com as variações diárias. O *sutta* principal de cada dia é apresentado separadamente nos capítulos seguintes.

Hindi

1. a) *Jāgo logo jagata ke,
bītī kālī rāta;
huā ujālā dharama kā
maṅgala huā prabhāta.*
- Povos de todo o mundo, despertem!
A noite escura terminou.
A luz surgiu do Dhamma,
A aurora da felicidade.
- Āo prāṇī viśva ke,
suno dharama kā jñāna;
īsa meṅ sukha hai, śānti hai,
mukti mokṣa nirvāṇa.*
- Venham, seres do universo,
escutar a sabedoria do Dhamma.
Nele reside felicidade e paz,
liberdade, libertação, *nibbāna*.
- Yaha to vāṇī buddha kī,
śuddha dharama kī jyota;
akṣara akṣara meṅ bharā,
maṅgala otaparota.*
- Estas são as palavras do Buda,
o esplendor de puro Dhamma,
cada sílaba preenchida
e permeada com felicidade.
- Buddha-vāṇī mīṭhī ghaṇī,
misarī ke se bola;
kalyāṇī maṅgalamayī,
bharā amṛtarasa ghola.*
- Doces são as palavras do Buda,
cada frase é como mel,
rendendo bem-estar e felicidade,
revestidas com o sabor do imortal.

Ou (dias 8, 9, 10)

1.b) *Jāgo logo jagata ke,
bīti kālī rāta;
huā ujālā dharama kā,
maṅgala huā prabhāta.*

*Āo prāṇī viśva ke,
caleñ dharama ke pantha;
dharama pantha hī śānti patha,
dharama pantha sukha pantha.*

*Ādi māñhi kalyāṇa hai,
madhya māñhi kalyāṇa;
anta māñhi kalyāṇa hai,
kadama kadama kalyāṇa.*

*Śīla māñhi kalyāṇa hai,
hai samādhi kalyāṇa;
praññā to kalyāṇa hai,
pragaṭe pada nirvāṇa.*

*Kitanc dina bhaṭakata phire,
andhī galiṇyoṇ māñhi!
Aba to pāyā rāja-patha,
vāpasa muḍanā nāñhi.
Aba to pāyā vimala patha,
pīche haṭanā nāñhi.*

Pāli

2.a) Deva-ahvanasuttam

*Samantā cakkavāḷesu,
atrāgacchantu devatā; (3x)
saddhammaṃ munirājassa,
suṇantu sagga-mokkhadam
Dhammassavaṇakālo ayam,
bhadantā. (3x)*

Povos de todo o mundo, despertem!
A noite escura terminou.
A luz surgiu do Dhamma,
A aurora da felicidade.

Venham, seres do universo,
trilhemos o caminho do Dhamma.
O caminho do Dhamma é o caminho da paz,
o caminho do Dhamma é o caminho da
felicidade.

Benéfico no início,
benéfico no meio,
benéfico no fim —
cada passo é benéfico.

Há benefício na conduta moral,
benefício no controle da mente,
benefício na sabedoria,
que conduz ao *nibbāna*.

Quantos dias permanecemos a vaguçar por
becos sem saída!
Agora que encontramos a estrada régia
nunca voltaremos a olhar para trás.
Agora que encontramos o caminho puro,
nunca mais voltaremos atrás.

Dirigido aos Devas

De todos os sistemas do mundo
reunam-se aqui, ó *devas*,
para escutar o Dhamma puro do rei dos
sábios, que conduz ao céu e à libertação.
É agora hora de escutar o Dhamma,
respeitados seres.



Ou (dias 2, 4, 6, 8, 9)

2.b) *Ye santā santa-cittā,
tisaraṇa-saraṇā,
ettha lokantare vā;*

*bhummābhummā ca devā,
guṇa-gaṇa-gahaṇā,
byāvaṭṭā sabbakālam;*

*ete āyantu devā, (3x)
vara-kanaka-maye,
Merurāje vasanto;*

*Santo santosa-hetuṃ,
munivara-vacanaṃ,
sotumaggaṃ samaggaṃ. (3x)*

3.) *Namo tassa bhagavato arahato
sammā-sambuddhassa. (3x)*

4.) *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi;
dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi;
saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

5.) *Imāya
Dhammānudhammapaṭipattiyā,
buddhaṃ pūjemi;
dhammaṃ pūjemi,
saṅghaṃ pūjemi.*

6.) *Ye ca Buddhā atītā ca,
ye ca Buddhā anāgatā;
paccuppannā ca ye Buddhā,
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

Aqueles em paz com mente tranquila,
cujo refugio é a Joia Tripla
neste mundo ou além;

devas que habitam na terra ou alhures,
que estão sem cessar adquirindo
numerosos méritos;

que venham esses *devas*
que habitam no Meru régio,
a gloriosa montanha dourada;

[Que eles possam vir] para a paz e
contentamento,
e todos juntos possam escutar
as excelentes palavras do Buda.

Homenagem a ele, o abençoado, o valoroso
invicto, o totalmente auto-iluminado Buda.

Eu tomo refúgio no Buda,
Eu tomo refúgio no Dhamma,
Eu tomo refúgio no Saṅgha.

Ao caminhar no caminho do Dhamma,
do primeiro passo à meta final,
eu presto homenagem ao Buda;
eu presto homenagem ao Dhamma;
eu presto homenagem ao Saṅgha.

Aos Budas do passado,
aos Budas ainda por vir
aos Budas do presente,
eu sempre presto homenagem.

*Ye ca Dhammā atītā ca,
ye ca Dhammā anāgatā;
paccuppannā ca ye Dhammā,
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

Aos Dhammas do passado,
aos Dhammas ainda por vir,
aos Dhammas do presente,
eu sempre presto homenagem.

*Ye ca Saṅghā atītā ca,
ye ca Saṅghā anāgatā;
paccuppannā ca ye Saṅghā,
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

Aos Saṅghas do passado,
aos Saṅghas ainda por vir,
aos Saṅghas do presente,
eu sempre presto homenagem.

7.) *Natthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Buddho me saraṇaṃ varaṃ;
etena sacca-vajjena,
jayassu jaya-maṅgalaṃ.*

Nenhum outro refúgio eu tenho,
o Buda é o meu refúgio supremo.
Por esta declaração verdadeira
haja vitória e felicidade.

*Natthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ;
etena sacca-vajjena,
bhavatu te jaya-maṅgalaṃ.*

Nenhum outro refúgio eu tenho,
o Dhamma é o meu refúgio supremo.
Por esta declaração verdadeira
que vocês obtenham a vitória e a
felicidade.

*Natthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ;
etena sacca-vajjena,
bhavatu sabba-maṅgalaṃ.*

Nenhum outro refúgio eu tenho,
o Saṅgha é o meu refúgio supremo.
Por esta declaração verdadeira
que todos os seres sejam felizes.

Tiratana Vandana

8.) *Iti'pi so bhagavā
arahaṃ
sammā-sambuddho,

vijjācaraṇa-sampanno,
sugato,
lokavidū,
anuttaro purisa-damma-sārathī,
sattā deva-manussānaṃ,
Buddho Bhagavāti.*

Tão verdadeiro é ele: liberto de impurezas,
tendo destruído todas as impurezas mentais,
totalmente iluminado pelos seus próprios
esforços,
perfeito na teoria e na prática,
tendo alcançado o objetivo final,
conhecedor de todo o universo,
incomparável instrutor de homens,
professor de deuses e humanos,
o Buda, o Abençoado.



- 9.) *Svākkhāto Bhagavatā Dhammo*, Exposto com clareza é o ensinamento do
 Abençoado,
sandiṭṭhiko, para ser visto por cada um,
akāliko, dá resultados aqui e agora,
chi-passiko, convidando a todos para vir e ver,
opaneyyiko, conduz diretamente ao objetivo,
paccattam vedītabbo viññūhī' ti. é capaz de ser compreendido por qualquer
 pessoa inteligente.
- 10.) *Suppaṭipanno* Aqueles que praticaram bem
Bhagavato sāvaka-saṅgho; formam a ordem dos discípulos do
 Abençoado;
- ujjuppaṭipanno* aqueles que praticaram com retidão
Bhagavato sāvaka-saṅgho; formam a ordem dos discípulos do
 Abençoado;
- ñāyappaṭipanno* aqueles que praticaram sabiamente
Bhagavato sāvaka saṅgho; formam a ordem dos discípulos do
 Abençoado;
- sāmīcippaṭipanno* aqueles que praticaram como se deve
Bhagavato sāvaka-saṅgho; formam a ordem dos discípulos do
 Abençoado;
- yadidaṃ cattāri purisa-yugāni*, Isto é, são os quatro pares de pessoas,
aṭṭha-purisa-puggalā, os oito tipos de indivíduos —
esa Bhagavato sāvaka-saṅgho; estes formam a ordem dos discípulos do
 Abençoado;
- āhuneyyo, pāhuneyyo*, dignos de presentes, de hospitalidade,
dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo, de oferendas, de reverente saudação,
anuttaram puññakkhettaṃ um incomparável campo de mérito
lokassā'ti para o mundo.

O *sutta* em páli para cada dia ocorre neste ponto

Sutta pós-páli

Esta estrofe, do *Ratana Sutta*, ocorre todos os dias no final do sutta do dia. Assinala o fim da seção empálicos cânticos matinais e é seguido dos versos conclusivos em hindi.

*Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni 'va antalikkhe;* Sejam quais forem os seres aqui reunidos,
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ, quer terrestres ou celestiais,
buddhaṃ namassāma suvatthi o Tathāgata é reverenciado por deuses e
hotu; homens; prestamos homenagem ao Buda;
[pela declaração desta verdade] haja
felicidade;

dhammaṃ namassāma suvatthi prestamos homenagem ao Dhamma; [pela
hotu; declaração desta verdade] haja felicidade;

saṅghaṃ namassāma suvatthi prestamos homenagem ao Saṅgha; [pela
hotu. declaração desta verdade] haja felicidade.

Hindi

Dia 1

Namana karūṇī gurudeva ko,

inclinando a minha cabeça a seus pés;
Ele me deu tamanha joia do Dhamma,
que o mal não pode se aproximar.

*caraṇana śīśa navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa samīpa na āya.*

Deixou-me provar o néctar do Dhamma,
e agora nenhum prazer sensual me pode
seduzir.

*Aisā cakhāyā dharama rasa,
biṣayana rasa na lubhāya;
dharama sāra aisā diyā,
chilake diye chuḍāya.*

Uma tal essência do Dhamma, ele deu,
que a concha [da ignorância] se esfacelou.

*Roma roma kirataga huā,
ṛṇa na cukāyā jāya;
jīṭṭī jīvana dharama kā,
dukhīyana kī sevā karūṇī,
yahī ucīta upāya.*

De cada poro jorra tamanha gratidão
que não posso saldar a dívida.
Viverei a vida do Dhamma
e servirei àqueles que sofrem [neste mundo]
este é o único modo [de saldar a dívida].

Presto homenagem ao meu
reverenciado professor,



*Isa sevā ke puṇya se,
bhalā sabhī kā hoyā;
jo jo āye tapa karaṇa,
sabakā maṅgala hoyā.*

Pelos méritos deste serviço,
possam todos os seres ser felizes!
Todos aqueles que vieram para meditar,
possam todos eles ser felizes!

Bhavatu sabba maṅgalaṃ.

Possam todos os seres ser felizes.

*Sabakā maṅgala, sabakā maṅgala,
sabakā maṅgala hoyā re.
Terā maṅgala, terā maṅgala,
terā maṅgala hoyā re.*

Possam todos ser felizes, possam todos ser felizes,
possam todos ser felizes!
Que vocês sejam felizes, que vocês sejam felizes, que vocês sejam felizes!

*Jo jo āye tapa karane ko, (2x)
saba ke dukhaḍe dūra hoī. (2x)
Janama janama ke bandhana tūṭeñ,*

Todos aqueles que vieram para meditar,
(2x)
que eles possam ser libertos da angústia.(2x)

antaratama kī gāṇṭheñ tūṭeñ;

Que eles possam ser libertos do cativeiro do ciclo da existência,

mānasa niramala hoyā re.

possam os seus nós mentais mais profundos ser desatados.

*Sabakā maṅgala, sabakā maṅgala,
sabakā maṅgala hoyā re.*

Que as suas mentes sejam purificadas.

*Terā maṅgala, terā maṅgala,
terā maṅgala hoyā re.*

Possam todos ser felizes, possam todos ser felizes, possam todos ser felizes!
Que vocês sejam felizes, que vocês sejam felizes, que vocês sejam felizes!

*Jana jana maṅgala,
jana jana maṅgala,
jana jana sukhiyā hoyā re.*

Possam todos os seres ser felizes,
possam todos os seres ser felizes,
possam todos os seres estar em paz!

Dia 2

Os primeiros três *dohas* são repetidos com variantes ocasionais e o ‘*Sabakā maṅgala*’ de encerramento é idêntico com uma ou outra variação diária. Seguem-se apenas as variantes de cada dia:

Namana karūñ gurudeva ko ... Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor . . .
. . . *yahī ucita upāya.* . . . este é o único modo [de saldar a dívida].

Isa sevā ke puṇya se,
bhalā sabhī kā hoyā;
sabake mana jāge dharama,
sabakā maṅgala hoyā.

Pelos méritos deste serviço,
possam todos ser felizes!
Possa o Dhamma surgir nas mentes de todos,
possam todos ser felizes.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x) Que todos os seres sejam felizes.(3x)

Sabakā maṅgala, ... Que todos sejam felizes, . . .

Isa dharatī ke jītane prāṇī, (2x)
sabake dukhaḍe dūra hoñ. (2x)
Janama janama ke bandhana tūṭeri,

Todos os seres nesta terra,(2x)
que eles possam se livrarem do sofrimento.(2x)
Que eles possam ser libertados do cativeiro da [do ciclo da] existência,

antarātama kī gāñṭheñ tūṭeri;
mānasa nīramala hoyā re.

Possam os seus nós mentais mais profundos ser desatados.
Possam as suas mentes ser purificadas.

Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...
Jana jana maṅgala, ...

Que todos sejam felizes, . . .
Que todos vocês sejam felizes, . . .
Que todos os seres sejam felizes, . . .



Dia 3

*Namana karūṇ gurudeva ko ...
... yahī ucita upāya.*

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor . . .

. . . este é o único modo [de saldar a dívida].

Pelos méritos deste serviço,
que todos os seres sejam felizes!

Possa o Dhamma surgir nas mentes de todos,
que eles se libertem do sofrimento!

Possam todos ser felizes!

*Isa sevā ke puṇya se,
bhalā sabhī kā hoyā;
Sabake mana jāge dharama,
mukti dukhoṇ se hoyā,
sabakā maṅgala hoyā.*

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

Que todos os seres sejam felizes. (3x)

*Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...*

Que todos sejam felizes, . . .

Que todos vocês sejam felizes, . . .

*Dṛśya aura adṛśya,
sabhī jīvoṇ kā maṅgala hoyā re. (2x)
Nirabhaya hoṇ nirabaira bane saba,
(2x)*

Visíveis ou invisíveis,

possam todos os seres ser felizes.(2x)

Possam todos se livrar do medo e da
animosidade,(2x)

possam todos se livrar do medo e da
animosidade,

possam todos estar livres da doença.

sabhī nirāmaya hoṇya re.

*Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...
Jana jana maṅgala, ...*

Que todos sejam felizes, . . .

Que todos vocês sejam felizes, . . .

Que todos os seres sejam felizes, . . .

Dia 4

Namana karūṇī gurudeva ko,

*sādara sīsa navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa panapa nahīn pāya.*

*Aisā cakhāyā dharama rasa ...
... yahī ucita upāya.*

*Āja dharama kā divasa hai,
deṭṭī dharama kā dāna;
jo āye tapane yahāñ,
ho sabakā kalyāṇa,
ho sabakā kalyāṇa.*

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

Sabakā maṅgala, ...

*Jo jo āye tapa karane ko, (2x)
sabake dukhaḍe dūra hoñ. (2x)
Sabake mana prajñā jaga jāye, (2x)
antasa niramala hoyā re. (2x)*

*Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...
Jana jana maṅgala, ...*

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor,
respeitosamente inclinando a minha cabeça.
Ele me deu tamanha joia do Dhamma ,
que o mal não pode prosperar dentro de mim.

Deixou-me provar o néctar do Dhamma,
... este é o único modo [de saldar a dívida].

Hoje é o dia do Dhamma,
Eu dou o presente do Dhamma.
Todos aqueles que vieram aqui para meditar
possam todos eles ser felizes,
possam todos eles ser felizes.

Que todos os seres sejam felizes.

Que todos sejam felizes, . . .

Todos aqueles que vieram para meditar,(2x)
que eles possam estar livres do sofrimento.(2x)
Possam a sabedoria surgir nas mentes de todos,(2x)
possam as suas mentes ser totalmente purificadas.(2x)
Que todos sejam felizes, . . .
Que todos vocês sejam felizes, . . .
Que todos os seres sejam felizes, . . .



Dia 5

Namana kartūnī gurudeva ko,

*savinaya śīśā navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa nikaṭa nahīn āya.*

*Aisā cakḥāyā dharama rasa ...
... yahī ucīta upāya.*

*Isa sevā ke puṇya se,
dharama ujāgara hoyā;
kaṭe andherā pāpa kā,
jana mana harakhīta hoyā,
sabakā maṅgala hoyā.*

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

Sabakā maṅgala, ...

*Śuddha dharama dharatī para jāge,
(2x)
pāpa parājīta hoyā re,
pāpa tirohīta hoyā re.
Jana mana ke dukhaḍe miṭa jāyēnī,
(2x)
jana jana maṅgala hoyā re.*

*Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...
Jana jana maṅgala, ...*

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor,
humildemente inclinando a minha cabeça.
Ele me deu tamanha joia do Dhamma,
que o mal não pode se aproximar.

Deixou-me provar o néctar do Dhamma, . . .
... este é o único modo [de saldar a dívida].

Pelos méritos deste serviço,
Que o Dhamma possa se espalhar.
Que a escuridão do mal possa ser erradicada,
Que as mentes de todos possam se alegrar,
Que todos possam ser felizes.

Que todos os seres sejam felizes.(3x)

Que todos sejam felizes, . . .
Que o puro Dhamma possa surgir nesta terra,(2x)
que o puro Dhamma possa surgir nesta terra,
que o mal possa ser derrotado, que o mal possa ser dissipado.
Que a angústia possa ser exinta nas mentes de todos.(2x)
Que todos possam ser felizes.
Que todos sejam felizes, . . .
Que todos vocês sejam felizes, . . .
Que todos os seres sejam felizes, . . .

Dia 6

Namana karūṇī gurudeva ko,

*carāṇana śīśa navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa panapa nahīn pāya.*

*Aisā cakhāyā dharama rasa ...
... yahī ucīta upāya.*

*Isa sevā ke puṇya se,
dharama ujāgara hoyā;
kaṭe andherā pāpa kā,
jana jana hita-sukha hoyā, (2x)*

jana jana maṅgala hoyā.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

Sabakā maṅgala, ...

*Isa dharatī ke taru-tṛṇa meṇi,
kaṇa-kaṇa meṇi
dharama samā jāye. (2x)*

Jo bhī tape isa tapobhūmi para, (2x)

mukta dukhoṇ se ho jāye. (2x)

Sabakā maṅgala, ...

Terā maṅgala, ...

Jana jana maṅgala, ...

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor,
inclinando a minha cabeça a seus pés.
Ele me deu tamanha joia do Dhamma,
que o mal não pode desabrochar em mim.

Deixou-me provar o néctar do Dhamma, . . .
. . . este é o único modo [de saldar a dívida].

Que o Dhamma possa se espalhar.
Que a escuridão do mal possa ser erradicada,
que todos possam ser felizes e prósperos,
que todos os seres possam ser felizes.(2x)

possam todos os seres ser felizes.

Que todos os seres sejam felizes.(3x)

. . .

Que todos sejam felizes...

Possa cada árvore, cada folha de grama
e cada partícula desta terra
ser revestidos com Dhamma.(2x)

Que todos aqueles que meditam neste solo
do Dhamma, (2x)

possam ser libertados de todo o
sofrimento.(2x)

Que todos sejam felizes, . . .
que todos vocês sejam felizes, . . .
que todos os seres sejam felizes,.. . .



Dia 7

Namana kartūṇi gurudeva ko,

*carāṇana śīśa navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa nikaṭa nahīn āya.*

*Aisā cakhāyā dharama rasa ...
... yahī ucīta upāya.*

*Isa sevā ke puṇya se,
sukhī hoṇya saba loga;
sabake mana jāge dharama,
dūra hoyā bhava roga.*

Dukhiyāre dukhamukta hoṇi,

bhaya tyāgeṇ bhayabhīta;

*baira choḍa kara loga saba,
kareṇ paraspara prīta.*

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

Sabakā maṅgala, ...

*Isa dharatī ke jītane prāṇī,
tapobhūmi ke jītane tāpasa,*

*maṅgala se bharapūra hoṇi. (2x)
Rāga dveṣa sabake miṭa jāyēṇi, (2x)*

roga śoka saba dūra hoṇi. (2x)

*Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...
Jana jana maṅgala, ...*

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor,
inclinando a minha cabeça a seus pés.
Ele me deu tamanha joia do Dhamma,
que o mal não se pode aproximar.

Deixou-me provar o néctar do Dhamma, . . .
. . . este é o único modo [de saldar a dívida].

Pelos méritos deste serviço,
possam todas as pessoas ser felizes.
Que o Dhamma possa surgir nas mentes de todos,
que todos possam ser libertados do ciclo da existência.

Que os sofredores possam ser libertados do sofrimento,
os amedrontados libertados do medo;
renunciando à inimizade, possam todos os seres ter afeição uns pelos outros.

Que todos os seres sejam felizes.

Que todos sejam felizes, . . .

Possam todos os seres nesta terra,
todos os meditadores neste solo do Dhamma,

ser repletos de felicidade. (2x)
Que a sua avidez e aversão possam ser erradicadas,(2x)
que se livrem da doença e do pesar.(2x)

Que todos sejam felizes, . . .
Que todos vocês sejam felizes, . . .
Que todos os seres sejam felizes, . . .

Dia 8

*Namana karūṇī gurudeva ko,
sādara sīśā navāya;*

*dharama ratana aisā diyā,
pāpa upaja nahīn pāya.*

*Aisā cakhāyā dharama rasa ...
... yahī ucīta upāya.*

*Isa sevā ke puṇya se,
dharama ujāgara hoyā;
kaṭe andherā pāpa kā,
jana mana harakhīta hoyā.*

*Barase barakhā samaya para,
dūra rahe duṣkāla;
śāsāna hove dharama kā, (3x)
loga hoṇya khuśhāla.
Sukha vyāpe isa jagata meṇi,
dukhiyā rahe na koya;
sabake mana jāge dharama,
sabakā maṅgala hoyā. (2x)*

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

Sabakā maṅgala, ...

*Isa dharatī ke taru-tṛṇa meṇi,
kaṇa-kaṇa meṇi
dharama samā jāye. (2x)*

*Jo bhī tape isa tapobhūmi para,
(2x)
mukta dukhoṇi se ho jāye. (2x)*

*Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...
Jana jana maṅgala, ...*

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor,
respeitosamente inclinando a minha cabeça.
Ele me deu tamanha joia do Dhamma,
que o mal não pode surgir em mim.

Deixou-me provar o néctar do Dhamma, . . .
. . . este é o único modo [de saldar a dívida].

Pelos méritos deste serviço,
que a luz do Dhamma possa se espalhar,
a escuridão do mal ser erradicada,
e as mentes de todos alegradas.

Que possa chover na devida hora, a fome
não existir,
os governos serem justos,
as pessoas prósperas.
Que a felicidade possa permear o mundo,
e ninguém seja infeliz.
Possa o Dhamma surgir na mente de todos,
que todos sejam felizes. (2x)

Que todos os seres sejam felizes (3x)

Que todos sejam felizes, . . .

Possa cada árvore, cada folha de grama
e cada partícula desta terra
ser permeada com Dhamma. (2x)

Possam todos aqueles que meditam neste
solo do Dhamma
ser libertos de todo o sofrimento.

Que todos sejam felizes, . . .
Que todos vocês sejam felizes, . . .
Que todos os seres sejam felizes, . . .



Dia 9

Namana karūṇi gurudeva ko,

*caraṇana śīśa navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa ukhaḍatā jāya.*

*Aisā cakhāyā dharama rasa ...
... yahī ucīta upāya.*

*Isa sevā ke puṇya se,
bhalā sabhī kā hoyā;
sabake mana jāge dharama,
muktī dukhoṇ se hoyā.*

Dharamavihārī puruṣa hoṇi,

dharamacāriṇī nāra;

dharamavanta santāna hoṇi,

*sukhī rahe parivāra,
sukhī rahe sansāra.*

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

Sabakā maṅgala, ...

*Śuddha dharama ghara ghara meṇi
jāge; (2x)*

*ghara ghara śānti samāya re. (2x)
nara nārī hoṇi dharamavihārī,*

saba nara nārī dharamavihārī;

ghara ghara maṅgala chāya re. (2x)

Sabakā maṅgala, ...

Terā maṅgala, ...

Jana jana maṅgala, ...

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor,
inclinando a minha cabeça a seus pés.
Ele me deu tamanha joia do Dhamma,
que o mal dentro de mim é arrancado pela raiz.

Ele me deixou provar o néctar do Dhamma,
...
... este é o único modo [de saldar a dívida].

Pelos méritos deste serviço,
possam todos ser felizes.
Que o Dhamma possa surgir na mente de todos e libertá-los do sofrimento.
Que cada homem possa viver uma vida de Dhamma,
cada mulher viver uma vida de Dhamma,
as suas crianças viver uma vida de Dhamma,
que cada família possa ser feliz,
que a vida familiar possa ser feliz.

Que todos os seres sejam felizes.(3x)

Que todos sejam felizes, . . .

Que o Dhamma puro possa surgir em cada família,
Que haja paz em cada lar,
possam cada homem e cada mulher viver uma vida de Dhamma,
possam todos os homens e todas as mulheres viver uma vida de Dhamma,
possa cada família ser repleta de felicidade.

Que todos sejam felizes, . . .

Que todos vocês sejam felizes, . . .

Que todos os seres sejam felizes,. . .

Dia 10

[No dia 10, estes versos antecedem *Mettā Bhāvanā*.

Nos primeiros nove dias, os primeiros dois versos seguem o sutta em pāli.]

Namana karūṇ gurundeva ko,

*carapaṇa sīśa navāya;
dharama ratana aisā diyā,
pāpa upaja nahin pāya.*

*Aisā cakhāyā dharama rasa ...
... yahī ucita upāya.*

*Isa dukhiyāre jagata meṇ,
sukhiyā dikhe na koya;
suddha dharama phira se jage,
phira se maṅgala hoyā.*

*Dasoṇ diśāoṇ ke sabhī,
prāṇī sukhiyā hoṇya;
nirabhaya hoṇ, nirabaira hoṇ,*

*sabhī nirāmaya hoṇya.
Sabakā maṅgala hoyā.*

Eu presto homenagem ao meu reverenciado professor,
inclinando a minha cabeça a seus pés.
Ele me deu tamanha joia do Dhamma
que o mal não pode surgir em mim.

Deixou-me provar o néctar do Dhamma, . . .
. . . este é o único modo [de saldar a dívida].

Neste mundo pesaroso,
Eu não vejo pessoa alguma feliz.
que o puro Dhamma possa surgir de novo,
que volte a haver felicidade.

Que todos os seres das dez direções
possam ser felizes; estar livres do medo,
livres da inimizade,
possam todos eles se livrarem da doença.
Que todos sejam felizes.

[depois de *Mettā Bhāvanā*]

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)

*Phira se jāge dharama jagata meṇ,
phira se hove jaga kalyāṇa;
jāge jāge dharama jagata meṇ,
hove hove jana kalyāṇa. (2x)*

*Rāga dveṣa aura moha dūra hoṇ,
jāge sīla samādhi jñāna. (2x)*

Que todos os seres sejam felizes. (3x)
Que o Dhamma volte a surgir no mundo,
que possa existir felicidade de novo no mundo;
que o Dhamma volte a surgir no mundo,
que haja felicidade no mundo.(2x)
que a avidez, a aversão e a ignorância sejam dissipadas,
que possam surgir a moralidade, a concentração e a sabedoria.



Jana mana ke dukhaḍe miṭa jāyca,

phira se jāge uṭhe musakāna; (2x)

*Phira se jāge dharama jagata meṇ,
phira se hove jaga kalyāṇa.*

*Jāge jāge dharama kī vāṇī,
maṅgala mūla mahā kalyāṇī; (2x)
jāge jāge dharama kī vāṇī.*

*Jāge buddha sadṛśa koī jñānī,
hoṇya sukhī saba jaga ke prāṇī. (2x)*

*Jāge jāge dharama kī vāṇī,
maṅgala mūla mahā kalyāṇī; (2x)
Jāge jāge dharama kī vāṇī,
jāge buddha sadṛśa koī jñānī,
hoṇya sukhī saba jaga ke prāṇī.*

Possa o sofrimento nas mentes das pessoas ter fim

possam os seus sorrisos serem restaurados de novo.(2x)

Que o Dhamma volte a surgir no mundo, que possa existir felicidade de novo no mundo.

Que possam surgir as palavras do Dhamma, raíz de toda a felicidade e bem-estar;(2x) possam as palavras do Dhamma surgir.

Possa um sábio como o Buda voltar a surgir, possam todos os seres no mundo ser felizes.(2x)

Que possam surgir as palavras do Dhamma, raíz de toda a felicidade e bem-estar. possam as palavras do Dhamma surgir, um sábio como o Buda voltar a surgir, possam todos os seres no mundo ser felizes.

Dia 11

Antes da palestra final, na manhã de encerramento do curso, os versos de abertura em hindi e os versos iniciais em páli, entoados diariamente, são omitidos. O cântico inicia direto com *Namo tassa . . .* (ver as páginas 7 - 9, números 3 - 10). Os seguintes versos em hindi concluem então o cântico matinal, levando à palestra.

*Namaskāra hai buddha ko,
kaise karuṇāgāra;
dukkha miṭāvana patha diyā,
sukhi karana sansāra.*

Homenagem ao Buda,
notável arca do tesouro de compaixão;
ele mostrou-nos o caminho para erradicar o
sofrimento,
ao trazer a felicidade ao mundo.

*Namaskāra hai dharama ko,
kaisā pāvana pantha;
jo bhī cale isa pantha para,
vahī bana gaye santa.*

Homenagem ao Dhamma,
um caminho tão puro;
quem quer que percorra este caminho
torna-se uma pessoa santa.

*Namaskāra hai saṅgha ko,
kaise śrāvaka santa;
dharama dhāra ujale huve,
nirmala huve bhadanta.*

Homenagem ao Saṅgha,
uma tão nobre assembleia de discípulos;
praticando o Dhamma, estes santos
tornaram-se radiantes e puros.

*Namaskāra janānī janaka,
hai upakāra ananta;*

*namaskāra arihanta saba,
namaskāra saba santa.*

Homenagem à mãe e ao pai,
para com quem a minha dívida de gratidão
é infinita,
homenagem a todos os *arahants*,
homenagem a todas as pessoas santas.

*Namasakāra gurudeva ko,
kaise santa sujāna;
kītane karuṇā citta se,
diya dharama kā dāna*

Homenagem ao meu professor,
tão santo e sábio;
com uma mente repleta de compaixão,
ele ofereceu a dádiva do Dhamma.

*Aisā cakhāyā dharama rasa ...
... yahī eka upāya.*

Deixou-me provar o néctar do Dhamma, . . .
... este é o único modo [de saldar a dívida].



*Isa sevā ke puṇya se,
dharama ujāgara hoyā;
Jana jana kā hita sukha sadhe,
Jana jana maṅgala hoyā
saba kā maṅgala hoyā.*

Pelos méritos deste serviço,
possa a luz do Dhamma espalhar-se de novo.
Possam todos os seres ser felizes e prósperos,
possam todos os seres ser felizes,
Possam todos ser felizes!

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x) Que todos os seres sejam felizes.

Segue-se a palestra final. Para os cânticos de *mettā* final, por favor, verifique as páginas 67-68. (74 – 75 no livro original).

DIA UM — ĀṬĀNĀṬIYA SUTTAM

Este texto *paritta*, composto em Mianmar em tempos pós-canônicos, é baseado num discurso com o mesmo nome que se encontra no *Dīgha-nikāya III. 9*, com a exceção do último verso, tirado do *Dhammapada VIII. 10 (109)*. O título refere-se à cidade de *Āṭānāṭa*, onde o sutta foi recitado pela primeira vez. O discurso nomeia os sete Budas que surgiram mais recentemente, sendo o último Sidarta Gótama.

Āṭānāṭiya Sutta

*Appasannehi nāthassa,
sāsane sādhusammate;
amanussehi caṇḍehi,
sadā kibbisakāribhi.*

*Parisānaṃ catassannaṃ,
ahiṃsāya ca guttiyā;
yaṃ desesi Mahāvīro,
parittaṃ taṃ bhaṇāmahe.*

*Vipassissa ca namatthu,
cakkhumantassa sirīmato;
Sikhissapi ca namatthu,
sabbabhūtānukampino.*

*Vessabhussa ca namatthu,
nhātakassa tapassino;
namatthu Kakusandhassa,
Mārasenappamaddino.*

*Koṇāgamanassa namatthu,
brāhmaṇassa vusīmato;
Kassapassa ca namatthu,
vipparamuttassa sabbadhi.*

Discurso Āṭānāṭiya

De modo que aqueles a quem faltar fé no venerado ensinamento do Senhor, não-humanos coléricos sempre laborando o mal,

possam proteger em vez de prejudicar as quatro assembleias,¹ recitemos este verso protetor ensinado pelo Buda.

Homenagem a Vipassī, o glorioso com o olho da sabedoria; homenagem a Sikhī, compassivo com todos os seres.

Homenagem a Vessabhū, limpo de impurezas, ardente na meditação; homenagem a Kakusandha, vencedor do exército de Māra.

Homenagem a Koṇāgamana, de vida pura, o aperfeiçoado; homenagem a Kassapa, libertado em todos os aspectos.



*Aṅgīrasassa namatthu,
Sakyaputtassa sirīmato;
yo imaṃ dhammaṃ descesi,
sabbadukkhāpanūdanaṃ.*

*Ye cāpi nibbutā loke,
yathābhūtaṃ vipassisum;
te janā apisuṇātha,
mahantā vītasāradā.*

*Hitam devamanussānaṃ,
yaṃ namassanti Gótamaṃ;
vijjācaraṇa-sampannaṃ,
mahantaṃ vītasāradaṃ.*

*Ete caññe ca sambuddhā,
anekasata-koṭīyo;
sabbe Buddhā samasamā,
sabbe Buddhā mahiddhikā.*

*Sabbe dasabalūpetā,
vesārajehupāgatā;
sabbe te paṭijānanti,
āsabhaṭṭhānamuttamaṃ.*

*Sīhanādaṃ nadantete,
parisāsu visāradā;
brahmacakkaṃ pavattenti,
loke appaṭivattiyaṃ.*

Homenagem ao Radiante [Gótama],
o glorioso filho dos Sakyas,
o qual ensinou este Dhamma,
que dissipou todo o sofrimento.

Eles extinguiram [a avidez pelo] mundo,
adquiriram compreensão súbita da realidade tal
como é,
essas pessoas que não manifestam mal algum,
poderosas e experientes.

Benfeitor de *devas* e humanos,
venerado é Gótama;
estabelecido em conhecimento e conduta,
poderoso e experiente.

Estes e outros totalmente Iluminados,
contando muitas centenas de milhões,
são todos do mesmo modo Budas ,
todos Budas de grandioso poder.

Todos estão dotados com as dez forças ²
e têm uma confiança perfeita;³
todos os reconhecem
como inultrapassados líderes.

Como o som do rugir do leão
é [a fala] desses sábios em assembleias;
eles começam a girar a Nobre Roda do Dhamma
no mundo, cujo movimento não pode ser revertido.

*Upetā buddhadhammehi,
aṭṭhārasahi nāyakā;
battiṃsa-lakkhaṇūpetā,
sītānubyañjanā dharā.*

Estes líderes estão dotados
com as dezoito virtudes de um Buda,⁴
e sustentam os trinta e dois sinais maiores
e os oitenta sinais menores [de um Buda].⁵

*Byāmapabhāya suppabhā,
sabbe te munikuñjarā;
Buddhā sabbañño etc,
sabbe khīṇāsavā jina.*

Intensamente brilhante com um halo que se
estende por uma braça (1,828m),
todos estes são ilustres sábios;
Budassas todo-conhecedores,
todos são invictos, tendo erradicado as
impurezas.

*Mahāpabhā mahātejā,
mahāpaññā mahabbalā;
mahākāruṇikā dhīrā,
sabbesānaṃ sukhāvahā.*

De grandiosa radiação, grandioso poder,
grandiosa sabedoria e grandiosa força,
imensamente compassivos, resolutos,
trazendo felicidade para todos.

*Dīpā nāthā patiṭṭhā ca,
tāṇā leṇā ca paṇinaṃ;
gatī bandhū mahessāsā,
saraṇā ca hitesino.*

Eles são refúgios, pilares, suportes,
proteções e ancoradouros para os seres vivos,
santuários, parentes, grandiosos confortadores,
refúgios e bemquerentes.

*Sadevakassa lokassa,
sabbe cte parāyaṇā;
tesāhaṃ sirasā pāde,
vandāmi purisuttame.*

Todos eles são os amparos
do mundo de *devas* e humanos;
eu inclino a minha cabeça aos pés
destes grandiosos seres.

*Vacasā manasā ceva,
vandāmete tathāgate;
sayane āsane thāne,
gamane cāpi sabbadā.*

Em palavras e pensamento,
eu presto homenagem aos Tathāgatas,
inclinado, sentado, de pé,
caminhando, a toda hora.

*Sadā sukkena rakkhantu,
Buddhā santikarā tuvaṃ;
tehi tvaṃ rakkhito santo,
mutto sabbabhayehi ca.*

Possam os Budas, que mostram o caminho para a
verdadeira paz,
mantê-los sempre felizes.
Protegidos por eles,
que vocês possam se libertar de todos os medos.



*Sabbarogā vinimutto,
sabbasantāpa-vajjito;
sabbaveramatikkanto,
nibbuto ca tuvaṃ bhava.*

Que vocês possam se libertar de todos os males,
que possam ser poupados de todo tormento;
que possam superar toda má vontade,
que possam repousar na bem-aventurança final.

*Tesaṃ saccena sīlena,
khanti mettā balena ca;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

Pela sua veracidade, virtude,
paciência, *mettā* e poder,
que eles possam preservá-los
saudáveis e felizes.

*Puratthimasmim disābhāge,
santi bhūtā mahiddhikā;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

Na direção do leste
há seres poderosos;
que eles também possam preservá-los
saudáveis e felizes.

*Dakkhiṇasmim disābhāge,
santi devā mahiddhikā;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

Na direção do sul
há poderosos *devā*;
que eles possam também preservá-los
saudáveis e felizes.

*Pacchimasmim disābhāge,
santi nāgā mahiddhikā;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

Na direção do oeste
há poderosos *nāgā*;
que também possam preservá-los
saudáveis e felizes.

*Uttarasmim disābhāge,
santi yakkhā mahiddhikā;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

Na direção do norte
há poderosos *yakkhā*;
que eles possam também preservá-los
saudáveis e felizes.

*Puratthimena Dhatarattho,
dakkhiṇena Virūḷhako;
pacchimena Virūpakkho,
Kuvero uttaraṃ disaṃ.*

Dhatarattha a leste,
Virūḷhaka ao sul,
Virūpakkha a oeste,
Kuvera ao norte.

*Cattāro te mahārājā,
lokapālā yasassino;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

*Ākāsaṭṭhā ca bhūmaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

*Iddhimanto ca ye devā,
vasantā idha sāsane;
tepi tvaṃ anurakkhantu,
arogena sukhena ca.*

*Sabbītiyo vivaḷḷantu,
soko rogo vinassatu;
mā te bhavatvantarāyo,*

sukhī dīghāyuko bhava.

*Abhivādana-sīlissa,
niccaṃ vuḍḍhāpacāyino;
cattāro dhammā vaḍḍhanti,
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.*



Estes quatro grandiosos reis
são famosos guardiões do mundo.
Que eles possam também preservá-los
saudáveis e felizes.

Habitando nos céus e na terra
estão *devas* e *nāgas* de grande poder.
Que eles também possam preservá-los
saudáveis e felizes.

Poderosos são os *devas*
vivendo neste ensinamento.
Que eles também possam preservá-los
saudáveis e felizes.

Que vocês possam ser poupados de todas as calamidades,
possam a dor e a doença perecer,
que não haja obstáculo algum em seu caminho;
que vocês possam ter vida longa e pacífica.

Para aqueles de natureza piedosa,
que constantemente honram os mais velhos,
quatro qualidades aumentam:
longevidade, beleza, felicidade e força.

Notas

1. As quatro assembleias são *bhikkhus*, *bhikkhunīs*, *upāsakas* e *upāsikās* (monges, monjas, discípulos leigos e discípulas leigas).

2. As dez forças de um Tathāgata consistem na compreensão perfeita dos dez campos de conhecimento.

3. As quatro coisas de que um Buda tem certeza são: ter alcançado o mais elevado dos conhecimentos, estar livre de todas as impurezas, ter reconhecido os obstáculos no caminho e ter ensinado corretamente o caminho para a libertação.

4. As dezoito virtudes de um Buda são: (1) ver todas as coisas passadas, (2) ver todas as coisas presentes, (3) ver todas as coisas futuras, (4) a correção de suas ações físicas, (5) a correção de suas palavras, (6) a correção de seus pensamentos, (7) firmeza da intuição, (8) firmeza da memória, (9) firmeza de *samādhi*, (10) firmeza de energia, (11) firmeza de emancipação, (12) firmeza da sabedoria, (13) livre de inconstância, (14) livre de gerar ruído, (15) livre de confusão, (16) livre de precipitação, (17) livre de negligência e (18) livre de desconsideração.

5. As trinta e duas maiores marcas e os oitenta sinais menores são características físicas que distinguem um Buda. As marcas maiores são dadas em detalhe no *Dīgha Nikāya*, III. 7 (*Lakkhaṇa Sutta*). Os sinais menores não estão listados no *Tipīṭaka* ou nos

seus comentários, apesar do seu termo (*anubyañjana*) ser mencionado. Aparentemente, os oitenta sinais foram listados pela primeira vez num período posterior em trabalhos de escritores de Mianmar.

DIA DOIS — RATANA SUTTAM

Em louvor das ‘joias’ do Buda, do Dhamma e do Saṅgha, este cântico *paritta* é do *Sutta Nipāta* (2.1), um dos textos mais antigos e populares da coleção diversificada do *Khuddhaka-nikāya*. Como indicado nos versos introdutórios, foi entoado pelo Buda por ocasião de uma fome na cidade de Vesāli. Este primeiro verso foi acrescentado mais tarde e o verso final, como está aqui apresentado, é uma contração de três versos finais do texto canônico.

Ratana Suttam

*Koṭisatasahassesu,
cakkavālesu devatā;
yassānaṃ paṭigaṇhantī,
yañca vesāliyā pure;
rogāmanussa-dubbhikkhaṃ,
sambhūtaṃ tividhaṃ bhayaṃ;
khippamantaradhāpesi,
parittaṃ taṃ bhaṇāmahe.*

*Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni’va antalikkhe;
sabbeva bhūtā sumanā bhavantu,
athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.*

*Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
mettaṃ karotha mānusiya pajāya;
divā ca ratto ca harantī ye baliṃ,
tasmā hi ne rakkhatha appamattā*

*Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ;*

*na no samaṃ atthi tathāgatena, idampi
buddhe ratanaṃ paṇītaṃ;
etena saccena suvatthi hotu.*

Discurso da Joia

[O *paritta*] cuja autoridade é aceita pelos *devas* nas miríades de sistemas de mundos; e que, na cidade de Vesali, os três medos resultantes da: doença, seres não-humanos e fome, rapidamente fez desaparecer; recitemos este *paritta*.

Quaisquer que sejam os seres aqui reunidos, quer terrestres ou celestiais, que estes seres possam ser felizes; ademais, que possam ouvir estas palavras cuidadosamente.

Por isso, que todos os seres escutem! Tenham *mettā* pelos seres humanos. Dia e noite eles lhes trazem oferendas, por isso protejam-nos diligentemente.



Qualquer tesouro que haja neste
mundo ou para além,
qualquer joia preciosa que esteja
nos céus;

nenhuma se compara ao Tathāgata.
No Buda reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja
felicidade.

*Khayaṃ virāgaṃ amataṃ pañītaṃ,
yadajjhagā sakyamunī samāhito;
na tena dhammena samatthi kiñci,
idampi dhamme ratanaṃ pañītaṃ;
etena saccena suvatthi hotu.*

Cessação das impurezas, libertação da paixão e o estado imortal,
o Sábio sereno dos Sakyas realizou-os;
não há nada igual a este Dhamma.
No Dhamma reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja felicidade.

*Yaṃ buddhasc̣ṭṭho parivaṇṇayī
suciṃ,
samādhimānantarikaññamāhu;
samādhinā tena samo na vijjati,
idampi dhamme ratanaṃ pañītaṃ;
etena saccena suvatthi hotu.*

Essa pureza louvada pelo Buda supremo,
chamada de concentração sem interrupção;
não há nada igual a essa concentração.
No Dhamma reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja felicidade.

*Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā,
cattāri etāni yugāni honti;
te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā,
etesu dinnāni mahapphalāni;
idampi saṅghe ratanaṃ pañītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Os oito indivíduos louvados pelos virtuosos,
constituindo quatro pares,
esses discípulos do Buda são dignos de oferendas;
dádivas a eles ofertadas rendem frutos abundantes.
No Saṅgha reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja felicidade.

*Ye suppayuttā manasā daḥhena,
nikkāmino Gótamasāsanamhi;
te pattipattā amataṃ vigayha,
laddhā mudhā nibbutim
bhuñjamānā;
idampi saṅghe ratanaṃ pañītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Aqueles desapaixonados, com uma mente firme,
que se aplicam aos ensinamentos de Gótama,
tendo alcançado aquilo que deve ser alcançado, mergulhando na imortalidade,
desfrutam da paz que ganharam sem dispêndio.
No Saṅgha reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja felicidade.



*Yathindakhīlo pathaviṃ sito siyā,
catubbhi vāṭchi asampakampiyo;
tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
yo ariyasaccāni avecca passati;
idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Assim como um poste firmemente fincado na terra não pode ser abalado pelos ventos das quatro direções, assim, eu declaro, é uma pessoa de mente pura aquela que compreende na íntegra as Nobres Verdades. No Saṅgha reside esta joia preciosa. Pela declaração desta verdade, que haja felicidade.

*Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
gambhīrapaññena sudesitāni;
kiñcāpi te honti bhussappamattā,
na te bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti;
idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Aqueles que compreenderam claramente as Nobre Verdades, bem ensinadas por aquele de sabedoria profunda, por mais displicentes que possam ser, não tomam um oitavo renascimento. No Saṅgha reside esta joia preciosa. Pela declaração desta verdade, que haja felicidade.

*Sahāvassa dassana-sampadāya,
tayassu dhammā jahitā bhavanti;
sakkāyadiṭṭhi vicikicchitaṃ ca,
sīlabbatam vā pi yadatthi kiñci.*

Ao alcançar o primeiro Caminho,¹ três coisas o abandonaram: A ilusão de si, a dúvida, e [o apego a] ritos, rituais e tais coisas.

*Catūhapāyehi ca vip̐pamutto,
chaccābhīhānāni abhabbo kātum;
idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Ele está livre dos quatro reinos de amargura² e é incapaz de cometer os seis crimes hediondos.³ No Saṅgha reside esta joia preciosa. Pela declaração desta verdade, que haja felicidade.

*Kiñcāpi so kammaṃ karoti
pāpakaṃ,*

*kāyena vācā uda cetasā vā;
abhabbo so tassa pañicchādāya,
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā;*

*idampi sañghe ratanaṃ pañītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Vanappagumbe yathā phussitagge,

*gimhānamāse paṭhamasmiṃ
gimhe;*

*tathūpamaṃ dhammavaraṃ
adesayi,*

*nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya;
idampi buddhe ratanaṃ pañītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Varo varaññū varado varāharo,

anuttaro dhammavaraṃ adesayi;

*idampi buddhe ratanaṃ pañītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

*Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi
sambhavaṃ,
virattacittāyatike bhavasmim;*

te khīṇabījā avirūhichandā,

nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo;

*idampi sañghe ratanaṃ pañītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.*

Se ele fizer uma ação nociva,

quer de corpo, palavra ou pensamento,
ele é incapaz de a esconder, pois é dito que
tal omissão não é possível àquele que viu o
estado de *Nibbāna*.

No Saṅgha reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja
felicidade.

Assim como o bosque é coroado com
o florescer
no primeiro calor do verão,

assim a doutrina sublime por ele exposta

conduz ao *nibbāna*, o maior bem dos seres.
No Buda reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja
felicidade.

O Sublime, o conhecedor do sublime,
o outorgador do sublime,
o portador do sublime,
ensinou o inultrapassado Dhamma.
No Buda reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja
felicidade.

Com o velho [*kamma*] destruído e sem
surgir qualquer novo,
a mente se desapega de um nascimento
futuro.

As sementes destruídas, o desejo [de vir a
ser] não cresce:

estes sábios se extinguem da mesma forma
que esta lamparina se apaga.

No Saṅgha reside esta joia preciosa.
Pela declaração desta verdade, que haja
felicidade.



*Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni ’va antalikkhe;
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,*

buddhaṃ namassāma suvatthi hotu;

*dhammaṃ namassāma suvatthi
hotu;*

saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.

Quaisquer seres aqui reunidos,
quer terrestres ou celestiais,
o Tathāgata é venerado por deuses e
homens;

prestamos homenagem ao Buda; [pela
declaração desta verdade] que haja
felicidade;

prestamos homenagem ao Dhamma; [pela
declaração desta verdade] que haja
felicidade;

prestamos homenagem ao Saṅgha; [pela
declaração desta verdade] que haja
felicidade.

Notas

1. O primeiro Caminho é o estado de *sotāpanna*, o “o que ingressou na corrente”.
2. Os quatro reinos de padecimento são: i) *Niraya* (o estado dos atormentados), ii) o reino animal, iii) o plano dos fantasmas e iv) o mundo dos demônios.
3. Os seis crimes hediondos: i) matricídio, ii) patricídio, iii) matar um *arahant*, iv) causar rupturas no Saṅgha, v) ferir um Buda e vi) sustentar visões erradas.

DIA TRÊS — KARAṆĪYAMETTA SUTTAM

Este cântico *paritta*, em louvor do amor e da bondade por todos os seres, ocorre no *Sutta Nipāta* (1, 8) e no *Khuddakapāṭha* (9). É intitulado *Mettasuttaṃ* em ambas as ocorrências. O verso inicial foi acrescentado como parte da tradição do *paritta* e foi denominado *Karaṇīyamettasuttaṃ*, uma referência à linha de abertura do texto canônico, a fim de o distinguir de outros textos também denominados de *Mettasuttaṃ*.

Karaṇīyametta Suttaṃ

*Yassānubhāvato yakkhā,
neva dassenti bhīsanam;
yañhi cevānuyuñjanto,
rattindivamatandito.
Sukhaṃ supati sutto ca,
pāpaṃ kiñci na passati;
evamādi guṇūpetam,
parittam taṃ bhaṇāmahe.*

*Karaṇīyamattakusalena,
yantam santam padam
abhisamecca;
sakko ujū ca suhujū ca,
suvaco cassa mudu anatinānī.*

*Santussako ca subhāro ca,
appakicco ca sallahukavutti;*

*santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesvananugiddho.*

*Na ca khuddam samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyuṃ;
sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

Discurso sobre a prática de Mettā

Pelo poder [deste *sutta*] os Yakkhas não mostrarão visões assustadoras. Uma pessoa aplicada e praticando [*mettā*] dia e noite dorme em paz e, enquanto dormindo, não tem maus sonhos. Dotados com tais qualidades, recitemos este *paritta*.

Quem for habilidoso em bem-estar e deseja alcançar a paz suprema,

deve ser capaz, virtuoso, muito virtuoso, de fala suave, gentil e humilde.

Deve ser contente, facilmente sustentado, com poucos envolvimento e poucos quereres, com os sentidos acalmados, discreto, não insolente e não ser avidamente apegado a famílias.

Não deve cometer o menor erro pelo qual pode ser censurado pelo sábio. Que todos os seres possam ser felizes e resguardados, Que sejam felizes em seu íntimo.



*Ye keci pāṇabhūtatti,
tasā vā thāvarā vanavasesā;
dīghā vā ye mahantā vā,
majjhimā rassakā aṇukathūlā.*

Quaisquer seres vivos que haja,
sem exceção, móveis ou estacionários,
longos ou grandes,
médios ou pequenos, delicados ou
grosseiros.

*Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,
ye ca dūre vasanti avidūre;
bhūtā vā sambhavesī vā,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.*

Visíveis ou invisíveis,
habitando longe ou perto,
nascidos e por nascer,
que todos os seres possam ser felizes em
seu íntimo.

*Na paro paraṃ nikubbetha,
nātimaññetha katthaci na kañci;
byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.*

Que nenhum engane a outro
ou despreze qualquer um em qualquer
lugar;
cheio de ira ou animosidade,
que nenhum deseje qualquer mal a outro.

*Mātā yathā niyaṃ puttam,
āyusā ekaputtamanurakkhe;
evampi sabbabhūtesu
mānasam bhāvaye aparimāṇam.*

Assim como uma mãe protegeria o seu
único filho
com a sua própria vida,
assim também que cada um cultive
amor sem limites por todos os seres.

*Mettañca sabbalokasmiṃ,
mānasam bhāvaye aparimāṇam;
uddham adho ca tiriyañca,
asambādham averamasapattam.*

Que nossos pensamentos de *mettā* sem
limites
permeiem o mundo inteiro,
acima, abaixo e transversalmente,
desimpedidos, livres de ódio e de
inimizade.

*Tiṭṭham caraṃ nisinno vā,
sayāno yāvatassa vīgatamiddho;
etaṃ satim adhiṭṭheyya,*

Quer se esteja de pé, caminhando, sentado
ou deitado, enquanto se estiver acordado,
deve-se desenvolver esta consciência [de
mettā sem limites].
Isto, se diz, é um modo sublime de viver.

brahmametaṃ vihāramidhamāhu.

*Diṭṭhiñca anupaggamma,
sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedham,
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti ti.*

Não caindo em visões erradas,
dotado com *sīla* e visão interior,
descartando o desejo sensual,
não se volta a ocupar um ventre.

DIA QUATRO — BUDDHA JAYAMAṄGALA-AṬṬHAGĀTHĀ

Esta coleção de versos é uma composição tardia que se tornou parte dos cânticos que normalmente são usados para treinar os monges novos e para inspirar os leigos. Cada um dos versos refere-se a uma história, normalmente extraída da literatura dos comentários páli, sobre algum evento na vida do Buda e de seus discípulos.

Buddha Jayamaṅgala- Aṭṭhagāthā

*Bāhuṃ saḥassamabhinimmita
sāvudhantaṃ,
Girimekhalaṃ
uditaghorasasenamāraṃ;*

*dānādi-dhammavidhinā jītavā
munindo,
taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

*Mārāṭirekamabhiyujjhita-
sabbarattiṃ,
ghorampanālavakamakhamathadd
ha-yakkhaṃ;
khaṅṭī sudanta vidhinā jītavā
munindo,
taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni*

Oito versos da vitória jubilosa do Buda

Criando uma forma com mil braços, cada um empunhando uma arma, Māra [atacou], no trombeteando elefante Girimekhala, rodeado pelas suas tropas ferozes.

Por meio de virtudes como a generosidade, o Senhor dos Sábios conquistou-o. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.

Mais violento que Māra, a noite toda o feroz, inflexível demônio Ālavaka lutou.

Por meio da paciência e do auto-controle, o Senhor dos Sábios conquistou-o. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.



*Nālāgiriṃ gajavarāṃ
atimattabhūtaṃ,
dāvaggi-cakkamasanīva
sudāruṇantaṃ;
mettambuseka-vidhinā jītavā
munindo,
taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

*Ukkhittakhaggamatihattha-
sudāruṇantaṃ,
dhāvanti yojanapath-
aṅgulimālavantaṃ;
iddhībhisaṅkhatamano jītavā
munindo,*

*taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

*Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva
gabbhinīyā,
Ciñcāya duṭṭhavacanaṃ
janakāya-majjhe;
santena somavidhinā jītavā
munindo,
taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

*Saccaṃ vihāya
matisaccakavādetuṃ,
vādābhiropitamaṇaṃ ati-
andhabhūtaṃ;
paññāpadīpajalito jītavā munindo,*

*taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

O elefante real Nālāgiri, completamente enlouquecido, [avançou] como um incêndio na floresta, um disco ou raio, implacável.

Por meio de uma chuva de *mettā*, o Senhor dos Sábios conquistou-o. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.

Com a espada erguida na mão, implacável, Aṅgulimāla perseguiu-o ao longo de um *yojana* [cerca de sete milhas]. Com uma mente preparada por poderes psíquicos, o Senhor dos Sábios conquistou-o. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.

Tendo amarrado um pedaço de madeira sobre o seu ventre para fingir a gravidez, Ciñca tentou difamá-lo no meio de uma assembleia. De modo calmo e gentil, o Senhor dos Sábios conquistou-a. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.

Tendo-se extraviado da verdade, o astuto Saccaka pretendia levantar a insígnia da sua falsa doutrina, estando completamente cego. Pela brilhante lâmpada da sabedoria, o Senhor dos Sábios conquistou-o. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.

*Nandopananda bhujagaṃ
vividhaṃ mahiddhiṃ,
puttena therā bhujagena
damāpayanto;*

*iddhūpadesavidhinā jītavā
munindo,
taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

*Duggāhadiṭṭhibhujagena sudaṭṭha-
hatthaṃ,
Brahmaṃ visuddhijutimiddhi
Bakābhidhānaṃ;
ñāṇāgadena vidhinā jītavā
munindo,
taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

A serpente Nandopananda, [era dotada de] vários poderes psíquicos; O filho do Buda, o Mais Velho[Mahāmoggallāna], como serpente, procurou subjugar-lo. Por meio de poderes psíquicos e advertência, o Senhor dos Sábios conquistou-o. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.

Com o braço mordido pela serpente das visões ilusórias estava o brahma de nome Baka, puro, radiante e poderoso. Por meio da medicina da sabedoria, o Senhor dos Sábios conquistou-o. Pelo poder de tais virtudes, que a vitória e a felicidade sejam suas.



DIA CINCO — TIKAPAṬṬHĀNA

O dia cinco traz o cântico da seção de abertura do *Paṭṭhāna*, o sétimo livro do *Abhidhamma-piṭaka*. *Paṭṭhāna* é um texto venerado, considerado como a maior expressão dos ensinamentos do Buda. Detalhando de modo muito mais profundo do que o *Paṭicca Samuppāda*, o *Paṭṭhāna* examina as vinte e quatro relações fundamentais que regem todos os fenômenos.

No cântico matinal do quinto dia Goenkaji entoou o *Paccayuddeso* e o *Paccayaniddeso*. Por ser um trabalho muito extenso, aqui é apresentado apenas o *Uddeso*, também conhecido como o *Paṭṭhānamātikā* (Paṭṭhāna matriz). Esta lista das vinte e quatro relações é por vezes recitada independentemente.

Para uma explicação mais completa do *Paṭṭhāna*, consulte o *Paṭṭhānuddesa Dīpanī* (O Manual das Relações) do Ven. Ledi Sayadaw, no *The Manuals of Dhamma* (Vipassana Research Institute, 1999).

Paṭṭhānamātikā

hetu-paccayo
ārammaṇa-paccayo
adhipatī-paccayo
anantara-paccayo
samanantara-paccayo
sahajāta-paccayo
aññamañña-paccayo
nissaya-paccayo
upanissaya-paccayo
purejāta-paccayo
pacchājāta-paccayo
āsevana-paccayo
kamma-paccayo
vipāka-paccayo
āhāra-paccayo
indriya-paccayo
jhāna-paccayo
magga-paccayo
sampayutta-paccayo
vippayutta-paccayo
atthi-paccayo
natthi-paccayo

Paṭṭhāna Matríz

condição raiz
condição objeto
condição predominância
condição proximidade
condição contiguidade
condição co-nascença
condição mutualidade
condição suporte
condição suporte-decisivo
condição pré-nascença
condição pós-nascença
condição frequência/repetição
condição *kamma*
condição resultante
condição nutriente
condição faculdade
condição concentração
condição caminho
condição associação
condição desassociação
condição presença
condição ausência

vigata-paccayo
avigata-paccayo'ti

condição desaparecimento
condição não-desaparecimento



DIA SEIS — PAṬICCASAMUPPĀDA

As seguintes passagens, de várias fontes, oferecem uma re-criação dramática de eventos da noite em que o Buda alcançou a libertação. Primeiro é o recital do *Paṭiccasamuppāda*, a chave da visão interior dessa noite conduzindo à emersão do sofrimento. Depois seguem-se as primeiras palavras do recém Iluminado como estão gravadas no *Udāna* (I. 1–3) e no *Dhammapada* (XI. 8–9/153–154). Os versos conclusivos descrevem o rejúbilo quando as novidades da Iluminação se espalham pelos trinta e um planos de existência.

Paṭiccasamuppāda

(Anuloma)

Avijjā-paccayā saṅkhārā;
saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ;
viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ;

nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ;

saḷāyatana-paccayā phasso;

phassa-paccayā vedanā;
vedanā-paccayā taṇhā;

taṇhā-paccayā upādānaṃ;

upādāna-paccayā bhavo;

bhava-paccayā jāti;

jāti-paccayā jarā-maraṇaṃ
soka-paridevadukkha-
domanassupāyāsā
sambhavanti.
Evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa samudayo
hoti'ti.

Corrente do Surgimento Condicionado

(Ordem de avanço)

Com a base na ignorância, surge a reação;
com a base na reação, surge a consciência;
com a base na consciência, surge a mente e
o corpo;
com a base na mente e no corpo, surgem os
seis sentidos;
com a base nos seis sentidos, surge o
contato;
com a base no contato, surge a sensação;
com a base na sensação, surge a avidez e a
aversão;
com a base na avidez e na aversão, surge o
apego;
com a base no apego, surge o processo de
vir a ser
com a base no processo de vir a ser surge o
nascimento;
com a base no nascimento, surge o
envelhecimento e a morte
[juntamente com] desgosto, lamento,
sofrimentos físicos e mentais e tribulações.
Assim surge toda esta massa do sofrimento.

(Paṭiloma)

*Avijjāya tveva asesa-virāga-
nirodhā saṅkhāra-nirodho;
saṅkhāra-nirodhā viññāṇanirodho;*

*viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-
nirodho;
nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-
nirodho;
saḷāyatana-nirodhā phassanirodho;
phassa-nirodhā vedanā-nirodho;*

*vedanā-nirodhā taṅhā-nirodho;
taṅhā-nirodhā upādāna-nirodho;*

upādāna-nirodhā bhava-nirodho;

bhava-nirodhā jāti-nirodho;

*jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ
soka-paridevadukkhha-
domanassupāyāsā
nirujjhanti.*

*Evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa nirodho
hotī'ti.*

Udāna-gāthā

Yadā have pātubhavanti Dhammā,

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;

*ath'assa kaṅkhā vapayanti sabbā,
yato pajānāti sahetudhammaṃ.*

Athassa kaṅkhā vapayanti sabbā,

(Ordem reversa)

Com a completa erradicação e cessação da ignorância, cessa a reação;
com a cessação da reação, cessa a consciência;

com a cessação da consciência, cessa a mente e o corpo;
com a cessação da mente e do corpo, cessam os seis sentidos;
com a cessação dos seis sentidos, cessa o contato;

com a cessação do contato, cessa a sensação;
com a cessação da sensação, cessa a avidez e a aversão;
com a cessação da avidez e da aversão, cessa o apego;
com a cessação do apego, cessa o processo de vir a ser;
com a cessação do processo de vir a ser, cessa o nascimento;
com a cessação do nascimento, cessa o envelhecimento e a morte, [juntamente com] o desgosto, o lamento, os sofrimentos físicos e mentais e tribulações.
Assim cessa toda esta massa de sofrimento.

Versos de Rejúbilo

Quando de fato as [Quatro Nobres] Verdades se tornam manifestas àquele de vida pura, meditando ardentemente,

então todas as suas dúvidas desaparecem; ele compreende como cada fator que surge tem a sua causa.

Então todas as dúvidas desaparecem;



yato khayam paccayānam avedī.

*Vidhūpayam tiṭṭhati mārasenam,
Suriyo va obhāsayaṃ
antalikkhaṃ ’ti.*

Aneka-jāti-saṃsāraṃ,

*sandhāvissaṃ anibbisaṃ;
gahakāraṃ gavesanto,
dukkhā jāti punappunaṃ.*

*Gahakāra! Diṭṭhosi,
puna gchaṃ na kāhasi;*

*sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭaṃ viśaṅkhitam;
viśaṅkhāragataṃ cittaṃ,*

taṅhānaṃ khayamajjhagā.

*Jayo hi buddhassa sirīmato ayam,
Mārassa ca pāpimato parājayo;
ugghosayaṃ bodhimaṅḍe
pamoditā,
jayaṃ tadā nāga-gaṇā mahesino.*

*jayaṃ tadā supaṇṇa-gaṇā
mahesino;*

jayaṃ tadā deva-gaṇā mahesino;

*jayaṃ tadā brahma-gaṇā
mahesino.*

ele experimentou a destruição das condições para o surgimento. Tendo dispersado o exército de Māra ele permanece como o sol, refulgente no céu.

Através de nascimentos incontáveis no ciclo da existência eu corri, em vão, à procura do construtor desta casa; de novo e de novo enfrentei o sofrimento de um novo nascimento.

Ó construtor! Agora foste visto. Nunca mais construirás uma nova casa para mim.

Todas as suas vigas foram quebradas, a trave mestra foi despedaçada. A mente tornou-se liberta do condicionamento; o final da avidez foi alcançado.

“A gloriosa vitória do Buda surgiu; derrotado está Māra, o maligno!” Da sede da iluminação, a vitória do grandioso Sábio foi então proclamada com rejúbilo pela hoste dos *nāgas*;

pela hoste dos *supaṇṇas* [*garuḍas*];

pela hoste dos *devas*;
pela hoste dos *brahmas*.

DIA SETE — BOJJHAṄGAPARITTA

Estes versos de proteção relacionados com os sete fatores da iluminação são uma compilação tardia da tradição *paritta*. Eles foram inspirados, sem dúvida, pelas histórias de ajuda na doença recebidas pelos dois discípulos principais do Buda, Moggallāna e Kassapa, e pelo próprio Buda. Estas histórias são relatadas no *Bojjhaṅga-saṃyutta* do *Saṃyuttanikāya XLVI (V) ii. 4-6* e são referidas neste *paritta* nos quatro versos finais.

Bojjhaṅgaparitta

Saṃsāre saṃsarantānaṃ,

*sabbadukkhavināsake;
sattadhamme ca bojjhaṅge,
Mārasenappamaddane.*

*Bujjhivā ye cime sattā,
tibhavā muttakuttamā;*

ajātiṃ ajarābyādhiṃ,

amataṃ nibbhayaṃ gatā.

*Evamādi guṇūpetāṃ,
anekaguṇasaṅgahaṃ;
osadhaṅca imaṃ mantāṃ,
bojjhaṅgaṅca bhaṇāmahe.*

Bojjhaṅgo satisaṅkhāto,

*dhammānaṃ vicayo tathā;
vīriyaṃ pīti passaddhi,
bojjhaṅgā ca tathā pare.*

Discurso protetor sobre os fatores da Iluminação

Para os seres apanhados no ciclo do nascimento e morte, para erradicar todo o seu sofrimento e derrotar o exército de Māra, [há] os sete fatores da iluminação.

Compreendendo estes sete, estes excelentes são libertados dos três tipos de existência e libertos do nascimento, da decadência e da doença; eles experimentam a imortalidade e o destemor.

Dotadas de tais vantagens, com benefícios inumeráveis, estas são palavras de cura. Recitemos os fatores da iluminação.

Os fatores da iluminação, nomeadamente: consciência, investigação analítica do Dhamma, esforço, bem-aventurança, tranquilidade são fatores da iluminação e os outros:



| | |
|--|--|
| <p><i>Samādhupekkhā bojjaṅgā, sattete sabbadassinā; muninā sammadakkhātā, bhāvitā bahulikatā.</i></p> | <p>Concentração e equanimidade. Este sete foram bem ensinados, praticados e cultivados pelo Sábio que tudo vê.</p> |
| <p><i>Samvattanti abhiññāya, nibbāṇāya ca bodhiyā; etena saccavajjena, sothi te hotu sabbadā.</i></p> | <p>Eles conduzem à sabedoria superior, ao <i>nibbāṇa</i> e à iluminação. Por esta declaração verdadeira que vocês possam ser felizes para sempre.</p> |
| <p><i>Ekasmiṃ samaye nātho, Moggallānaṅca Kassapaṃ; gilāne dukkhite disvā, bojjaṅge satta desayī.</i></p> | <p>Numa certa altura, o Senhor viu Moggallāna e Kassapa doentes e com dor; e ele pregou os sete fatores da iluminação.</p> |
| <p><i>Te ca taṃ abhinanditvā, rogā muccimsu taṅkhaṅc; etena saccavajjena, sothi te hotu sabbadā.</i></p> | <p>Rejubilando-se com isso, ficaram livres da doença no mesmo momento. Por esta declaração verdadeira que vocês possam ser felizes para sempre.</p> |
| <p><i>Ekadā dhammarājāpī, gelaññenābhipīlito; Cundattherena taṃ yeva, bhaṅāpetvāna sādaram.</i></p> | <p>Uma vez o próprio Rei do Dhamma foi afligido pela doença. Ele pediu a Cunda, o mais velho, para recitar este mesmo ensinamento com reverência.</p> |
| <p><i>Sammoditvāna ābādhā, tamhā vuṭṭhāsi thānaso; etena saccavajjena, sothi te hotu sabbadā.</i></p> | <p>E, tendo se rejubilado, o Senhor saiu imediatamente dessa doença. Por esta declaração verdadeira que vocês possam ser felizes para sempre.</p> |
| <p><i>Pahīnā te ca ābādhā, tiṇṇannampi Mahesinaṃ; maggaḥatā kilesāva, pattānuppattidhammatam; etena saccavajjena, sothi te hotu sabbadā.</i></p> | <p>Eliminadas para sempre foram as doenças destes três grandiosos Sábios, assim como caminhar no Caminho destrói impurezas, alcançando em acordo com a Lei tudo o que se deve alcançar. Por esta declaração verdadeira que vocês possam ser felizes para sempre.</p> |

DIA OITO — MITTĀNISAMSA

Este poema é tomado do *Mūga-Pakkha Jātaka*, “A história do nascimento do aleijado mudo” (*Jātaka 538*). Nesta história, o Bodhisatta nasceu como o Príncipe Temiya, filho do rei de Kāsī (Benares). Durante a infância, o príncipe compreendeu que, se sucedesse ao trono, seria forçado pela sua posição a realizar ações prejudiciais e por isso a sofrer no futuro. Como forma de evitar isto, fingiu ser completamente paralítico, surdo e mudo. Ele manteve o estratagema tão bem que depois de alguns anos o rei decidiu que Temiya devia morrer. Para o executar, o rei designou Sunanda, um cocheiro. Sunanda levou o príncipe para a floresta e começou a cavar uma sepultura antes de matar o rapaz. Enquanto ele cavava, Temiya finalmente decidiu abandonar a simulação e recitou o seguinte poema, pedindo que a sua vida fosse poupada. Atônito pela revelação do príncipe, Sunanda ofereceu-se para levá-lo de volta à corte, onde Temiya poderia reaver a sua posição de herdeiro ao trono. Temiya recusou, contudo, explicando a razão da sua simulação. O cocheiro retornou sozinho à capital para buscar o rei e a sua corte. Seguindo Temiya, todos eles decidiram renunciar à vida mundana e tornaram-se eremitas, dedicando-se à purificação das suas mentes.

Mittānisamsa

Pūrento bodhisambhāre,

*nātho Temiya-jātiyaṃ;
mittānisamsaṃ yaṃ āha,
Sunandaṃ nāma sārathim;
Sabbalokahitathāya,
parittaṃ taṃ bhaṇāmahe.*

*Pahūtabhakkho bhavati,
vippavuttho sakā gharā;
bahūnaṃ upajīvanti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

A vantagem da amizade

Enquanto cumpria as condições necessárias
para a iluminação
no seu nascimento como Temiya, o Senhor
falou da vantagem da amizade
ao seu cocheiro chamado Sunanda.
Para o bem e o benefício de todo o mundo,
recitemos este verso protetor.

Bem festejado,
quando ausente da sua casa,
a muitos ele provê apoio —
aquele que não trai os amigos.



*Yaṃ yaṃ janapadaṃ yāti,
nigame rājadhāniyo;
sabbattha pūjito hoti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

A qualquer terra que vá,
pequena vila ou cidade real ,
em todo o lado ele é honrado —
aquele que não trai os amigos.

*Nāssa corā pasahanti,
nātimaññeti khattiyo;
sabbe amitte tarati,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

Ladrões não o dominam,
nenhum príncipe/rei o pode menosprezar,
ele supera todos os inimigos —
aquele que não trai os amigos

*Akuddho sagharaṃ eti,
sabhāyaṃ paṇinandito;
ñātīnaṃ uttamo hoti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

Ele volta em paz à sua casa,
é bem vindo em assembleias,
é eminente entre os parentes —
aquele que não trai os amigos.
Sendo hospitaleiro, ele recebe hospitalidade;
estimando outros, ele é estimado;
recebe fama e louvor —
aquele que não trai os amigos.

*Sakkatvā sakkato hoti,
garu hoti sagāravo;
vaṇṇakittibhato hoti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

*Pūjako labhate pūjaṃ,
vandako paṭivandanaṃ;
yaso kittiñca pappoti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

*Aggi yathā pajjalati,
devatāva virocati;
siriyaṃ ajahito hoti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

*Gāvo tassa pajāyanti,
khette vuttaṃ virūhanti;
vuttānaṃ phalamasāti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

*Darito pabbatato vā,
rukkhato patito naro;
cuto patiṭṭhaṃ labhati,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

*Virūlhamūlasantānaṃ,
nigrodhamiva māluto;
amittā na pasahanti,
yo mittānaṃ na dūbhati.*

Respeitando os outros, ele é respeitado;
honrando os outros, ele é honrado;
alcança fama e boa reputação —
aquele que não trai os amigos.

Como o fogo ele brilha longe;
como um ser celestial, ele é radiante;
nunca abandonado pela fortuna
é aquele que não trai os amigos.

O seu gado aumenta,
os seus campos produzem colheitas abundantes,
ele desfruta daquilo que semeou —
aquele que não trai os amigos.

Se cair num abismo ou de uma montanha ou
árvore, esse homem
encontrará apoio firme embora caído no chão —
aquele que não trai os amigos.

Assim como uma ventania [não pode causar dano]
à figueira-de-bengala,
madura na raiz e na copa,
assim também os inimigos não têm poder sobre
aquele que não trai os amigos.



DIA NOVE — MAṄGALA SUTTAṀ

Por vezes conhecido como o “*vinaya*” para os leigos, o *Maṅgala-suttaṃ* é muito popular em todos os países do budismo Theravāda. São frequentemente entoados dois versos tradicionais de abertura que contextualizam, explicando que *devas* e homens têm discutido há tempos sobre o que seria de fato “*maṅgala*.” O texto canônico começa com “*Evaṃ me suttaṃ*” e nos informa o contexto imediato do *sutta*. O cântico de Goenkaji no dia nove do curso inicia com a resposta do Buda (p. 56 da edição em inglês) à questão colocada pelo *deva* que se aproximou do Buda para esclarecimento.

A palavra *maṅgala* significa literalmente um bom presságio, um sinal de boa fortuna por vir. Neste discurso, o Buda explica que o sinal mais seguro de felicidade futura é a realização de ações sãs agora. O *sutta* é encontrado no *Khuddaka-nikāya, Sutta Nipāta, II. 4*.

Maṅgala Suttaṃ

Yaṃ maṅgalaṃ dvādasahi,

*Cintayimsu sadevakā;
sothānaṃ nādhigacchanti,
aṭṭhatimsaṅca maṅgalaṃ.*

*Desitaṃ devadevena,
sabbapāpavināsaṇaṃ;
sabbaloka-hitatthāya,
maṅgalaṃ taṃ bhaṇāmahe.*

*Evaṃ me suttaṃ —
Ekaṃ samayaṃ bhagavā
sāvathiyā viharatī jetavana
anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho
aññatarā devatā abhikkantāya
rattiyā abhikkantaṇṇā
kevalakappaṃ jetavanaṃ
obhāsetvā yena bhagavā
tenupasaṅkami.*

Discurso sobre a bem-aventurança

Durante doze anos [homens] juntamente com *devas* ponderaram, “O que é a bem-aventurança?” Mas não chegaram às trinta e oito bem-aventuranças que trazem a felicidade.

O Senhor dos *devas* [o Buda] ensinou [aquilo que] destrói todo o mal, para o benefício do mundo inteiro: recitemos essas bem-aventuranças.

Assim eu ouvi —
Naquele tempo o Abençoado habitava em Sāvathī, no bosque Jeta, no mosteiro do Anāthapiṇḍika. Então, realmente, quando a noite estava bem avançada, um certo *deva* feminino de beleza inigualável, iluminando todo o bosque Jeta, aproximou-se do Buda.

*Upasaṅkavitvā bhagavantam
abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.
Ekamantaṃ thitā kho sā devatā
bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi:*

Tendo lá chegado e saudando respeitosamente
o Abençoado, ela postou-se ao lado.
Permanecendo ao lado a *deva* dirigiu-se ao
Abençoado em verso:

*Bahū devā manussā ca,
maṅgalāni acintayum;
ākaṅkhamānā sothhānaṃ,
brūhi maṅgalamuttamaṃ.*

Muitos *devas* e homens
têm ponderado sobre as bem-aventuranças,
ansiando por felicidade.
Por favor, explique qual é a maior bem-
aventurança.

[*Bhagavā etadavoca:*]

[Buda responde:]

*Asevanā ca bālānaṃ,
paṇḍitānañca sevanā;
pūjā ca pūjanīyānaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Evitar os tolos,
preferir a companhia dos sábios,
honrar onde a honra é devida —
esta é a maior bem-aventurança.

*Patirūpadesavāso ca,
pubbe ca katapuññatā;
atta-sammāpaṇidhi ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Um lugar adequado de morada,
o mérito de boas ações passadas,
aspirações corretas para si mesmo —
esta é a maior bem-aventurança

*Bāhusaccañca sippañca,
vinayo ca susikkhito;
subhāsītā ca yā vācā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Grande conhecimento e habilidade,
disciplina bem dominada,
palavras bem ditas —
esta é a maior bem-aventurança.

*Mātā-pitu-upaṭṭhānaṃ,
puttadārassa saṅgaho;
anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Servir aos nossos pais,
cuidar do cônjuge e crianças,
uma ocupação pacífica —
esta é a maior bem-aventurança.

*Dānañca dhammacariyā ca,
ñātakānañca saṅgaho;
anavajjāni kammāni,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

Generosidade, ter uma vida de Dhamma,
cuidar dos parentes,
ações inocentes —
esta é a maior bem-aventurança.



Āratī viratī pāpā,
majjapānā ca saṃyamo;
appamādo ca dhammesu,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Gāravo ca nivāto ca,
santuṭṭhi ca kataññutā;
kālena dhammassavanaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Khantī ca sovaccasatā,
samaṇānaṅca dassanaṃ;
kālena dhammasākacchā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Tapo ca brahmacariyaṅca,
ariyasaccāna-dassanaṃ;
nibbānasacchikiriyā ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Phuṭṭhassa lokadhammehi
cittaṃ yassa na kampaṭi;
asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Etādisāni katvāna,
sabbatthamaparājitā;
sabbatthasotthiṃ gacchanti,
taṃ tesam maṅgalamuttamaṃ.

Cessando e afastando-se do mal,
abstendo-se de intoxicantes,
vigilância no Dhamma —
este é a maior bem-aventurança.

Respeitabilidade, humildade
contentamento, gratidão,
escutar o Dhamma na devida hora —
este é a maior bem-aventurança.

Paciência, aceitar orientação,
observar as pessoas santas,
discussão do Dhamma na devida hora —
este é a maior bem-aventurança.

Prática ardente, uma vida de pureza,
testemunhando as Nobres Verdades,
experimentar *nibbāna* —
este é a maior bem-aventurança.

Quando diante das vicissitudes da vida¹
a sua mente é inabalável,
sem pesar, imaculada, segura —
este é a maior bem-aventurança.

Tendo agido deste modo,
por toda parte invencível,
vão a todo o lado em segurança —
este é a maior bem-aventurança.

Notas

1. As oito vicissitudes mundanas (*lokadhammā*) são: *lābha* (ganho) e *alābha* (perda), *yaso* (fama) e *ayasa* (má reputação), *pasamsā* (elogio) e *nindā* (crítica), *sukha* (prazer) e *dukkha* (dor).

DIA DEZ — METTĀ-BHĀVANĀ

Os cânticos matinais do décimo dia contêm uma porção da prática de *mettā-bhāvanā*. Aqui é dada a fórmula tradicional completa para dar *mettā*. Goenkaji inicia por enviar *mettā* nas dez direções (abaixo). [Nas instruções de *mettā* matinais do curso em inglês apenas, ele inicia as instruções com o primeiro verso abaixo e continua com variações dos versos seguintes.]

Mettā-bhāvanā

*[Ahaṃ avero homi,
abyāpajjho homi,
anīgho homi,
sukhī attānaṃ pariharāmi.*

*Mātā-pitu-ācariya-ñāti-samūhā,
Averā hontu,
abyāpajjhā hontu.
anīghā hontu,
sukhī attānaṃ pariharantu.*

*Ārakkhadavatā,
bhūmaṭṭhadavatā,
rukkhaṭṭhadavatā,
ākāsaṭṭhadavatā;]*

*Puratthimāya disāya,
puratthimāya anudisāya,
dakkhiṇāya disāya,
dakkhiṇāya anudisāya,
pacchimāya disāya,
pacchimāya anudisāya,
uttarāya disāya,
uttarāya anudisāya,
uparimāya disāya,
heṭṭhimāya disāya;*

Prática de mettā

[Que eu possa estar livre da hostilidade,
que eu possa estar livre da aversão,
que eu possa estar livre da ira,
que eu possa me preservar feliz.

Mãe, pai, professor, parentes e todos —
que eles possam estar livres da
animosidade,
que eles possam estar livres da aversão,
que eles possam estar livres da ira,
que eles possam preservarem-se felizes.

Devas protetores
devas da Terra
árvores *devas*
devas do céu]

Na direção do leste,
na direção do sudeste,
na direção do sul,
na direção do sudoeste,
na direção do oeste,
na direção do noroeste,
na direção do norte,
na direção do nordeste,
na direção acima,
na direção abaixo.



*Sabbe sattā, sabbe pāṇā,
sabbe bhūtā, sabbe puggalā,
sabbe attabhāvapariyāpannā,
sabbā itthiyo, sabbe purisā,
sabbe ariyā, sabbe anariyā,*

*sabbe manussā, sabbe amanussā,
sabbe devā, sabbe vinipātikā —*

*averā hontu,
abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu,
sukhī attānaṃ pariharantu.*

*Sabbe sattā sukhī hontu,
sabbe hontu ca khemino,*

*sabbe bhadraṇi passantu,
mā kiñci pāpamāgamā,
mā kiñci sokamāgamā,
mā kiñci dukkhamāgamā.*

Todos os seres, todos os que vivem,
todas as criaturas, todos os indivíduos,
todos tendo qualquer forma de vida,
todas as mulheres, todos os homens,
todos os que alcançaram a pureza de mente,
todos os que ainda não alcançaram
pureza de mente,

todos os humanos, todos os não humanos,
todos aqueles nos reinos celestiais, todos
aqueles em estados de aflição —

Que eles possam estar livres da hostilidade,
que eles possam estar livres da aversão,
que eles possam ser imperturbáveis,
que eles possam se preservarem felizes.

Possam todos os seres ser felizes,
que eles possam todos encontrar verdadeira
segurança [*nibbāna*],

Possam todos desfrutar de boa ventura,
que não encontrem qualquer mal,
que não encontrem qualquer pesar,
que não encontrem qualquer sofrimento.

MEDITAÇÕES DE GRUPO, SESSÕES DE VIPASSANA E DE METTĀ

À medida que cada dia do curso prossegue, Goenkaji entoa para iniciar e encerrar as meditações de grupo, assim como antes e depois das sessões de ensinamentos importantes de Vipassana e de *mettā*. Este capítulo apresenta os cânticos das meditações de grupo diárias, dia após dia.

Para as meditações de grupo durante os primeiros três dias da prática de *Ānāpāna*, os cânticos de abertura e encerramento consistem de *dohas* em hindi. Em geral, cada *dohā* é recitado duas vezes, com pequenas variações na repetição. Aqui é dada apenas a primeira versão, a menos que haja diferenças significantes na repetição. Depois do quarto dia, quando são dadas as instruções Vipassana, o cântico muda para uma mistura de hindi e páli para as meditações em *adhiṭṭhāna*. A invocação em hindi que precede cada meditação em *adhiṭṭhāna*, “*Ananta pānyamayi...*,” pode ser encontrada nas páginas 66 – 67 (da versão do livro em inglês). O cântico final para a meditação em *adhiṭṭhāna* está nas páginas 68 – 69 (da versão do livro em inglês).

Dia Um

Início de manhã

*Āo logoñ jagata ke,
caleñ dharama ke pantha;
Isa patha calate jñāñi jana,
isa patha calate santa*

Venham, povos do mundo!
Trilhemos o caminho do Dhamma.
Neste caminho, caminham os sábios,
Neste caminho, caminham os santos.

Final de manhã

*Dharama pantha hī sāñti patha,
dharama pantha sukha pantha;*

*dharama pantha para jo cale,
mañgala jage ananta.*

O caminho do Dhamma é o caminho da paz,
o caminho do Dhamma é o caminho da
felicidade.

Aquele que caminha neste caminho do Dhamma
encontra bem-aventurança infinita.

Início da tarde

*Āte jāte sāñsa para,
rahe nirantara dhyāna;
karmon ke bandhana kateñ,
hoje parama kalyāṇa.*

Inspiração, expiração —
mantenham consciência ininterrupta;
Os nós de *kamma* serão desfeitos,
conduzindo à bem-aventurança suprema.



Final da tarde

*Āte jāte sāṅsa para,
rahe niran tara dhyāna;
karmoṇ ke bandhana kateṇ,
hoye parama kalyāṇa.*

Inspiração, expiração —
mantenham consciência ininterrupta;
Os nós de *kamma* serão desfeitos,
conduzindo à suprema bem-aventurança.

Início do anoitecer

*Dharama dharama to saba kaheṇi,
dharama na samajhe koya;
niramala mana kā ācaraṇa,
śuddha dharama hai soya.*

Todos falam sobre Dhamma
mas ninguém o compreende.
Praticando a pureza da mente —
isto é Dhamma verdadeiro.

Final do anoitecer

*Dharama na hindū bauddha hai,
dharama na muslima jaina;
dharama citta kī śuddhatā,
dharama śānti sukha caina.*

O Dhamma não é hindu ou budista,
não é muçulmano ou jainista;
O Dhamma é pureza da mente,
paz, felicidade, serenidade.

Dia Dois

Início de manhã

*Kṣaṇa kṣaṇa kṣaṇa kṣaṇa bītatāṇi,
jīvana bītyo jāya;
kṣaṇa kṣaṇa ko upayoga kara,
bītyo kṣaṇa nahīṇ āya.*

Momento após momento após momento,
a vida passa sem cessar.
Aproveitem cada momento;
o momento passado nunca mais irá voltar.

Final da manhã

*Dharama na mithyā mānyatā,
dharama na mithyācāra;
dharama na mithyā kalpanā,
dharama satya kā sāra.*

O Dhamma não é crença cega,
O Dhamma não é ação errada,
O Dhamma não é falsa imaginação;
O Dhamma é a essência da verdade.

Início da tarde

*Sāṅsa dekhate dekhate,
satya pragaṭatā jāya;
satya dekhate dekhate,
parama satya dikha jāya.*

Enquanto observam respiração após
respiração
a verdade se revela.
Observando verdade após verdade,
vocês chegam à verdade suprema.

Final da tarde

*Jo cāhe maṅgala sadhe,
mukti dukkhoñ se hoyā;
vaśa meñ kara le citta ko,
citta ke vaśa mata hoye*

Se deseja obter felicidade
e liberdade do sofrimento,
obtenha o domínio de sua mente;
não permita que ela o escravize.

Início do anoitecer

*Jaba jaba antara jagata meñ,
jāge citta vikāra;
maiñ bhī vyākula hoṇ uthūñ,
vikala karūñ saṃsāra.*

Sempre que no mundo interno
surgem impurezas mentais,
eu me torno agitado
e torno o mundo exterior agitado.

*Maiñ bhī vyākula nā banūñ,
jagata vikala nā hoyā;
jīvana jīne kī kalā,
satya dharama hai soya.*

Que eu possa e que o mundo
possa estar livre da agitação.
Esta é a arte de viver,
este é o verdadeiro Dhamma.

Final do anoitecer

*Dekho apne āpa ko,
samajho apanā āpa;
apane ko jāne binā,
miṭe na bhava santāpa.*

Observem-se a si mesmos,
compreendam-se a vocês mesmos.
A menos que se conheçam a si mesmos,
os tormentos da existência não podem terminar.

Dia Três

Início da manhã

*Kāyika karama sudhāra le,
vācika karama sudhāra;
manasā karama sudhāra le,
yahī dharama kā sāra.*

Corrijam as suas ações de corpo,
corrijam as suas ações de palavra,
corrijam as suas ações mentais —
esta é a essência do Dhamma.

Final da manhã

*Sampradāya nahin dharama hai,
dharama na bane divāra;
dharama sikhāye ekatā,
dharama sikhāye pyāra.
Jāta pāñta nahin dharama hai,
dharama na baneñ dīvāra;
dharama sikhāye ekatā,*

Sectarismo não é Dhamma;
Dhamma não levanta barreiras.
Dhamma ensina unidade,
Dhamma ensina amor.
Casta ou classe não é Dhamma,
Dhamma não levanta barreiras.
Dhamma ensina unidade,
amor por um e por todos.



manuja manuja meñ pyāra.

Início da tarde

*Dekho apane āpako,
samajho apanā āpa;
apane ko jāne binā,
miṭe na bhava-santāpa.*

Observem-se a si mesmos,
compreendam-se a si mesmos.
A menos que se conheçam a si mesmos,
os tormentos da existência não podem terminar.

Final da tarde

*Para sevā hī puṇya hai,
para pīḍana hī pāpa;
puṇya kiye sukha hī mileñ,
pāpa kiye dukha tāpa.*

Servir os outros é virtude,
prejudicar os outros é pecado.
Virtude traz felicidade,
pecado causa tormento.

Início do anoitecer

*Dekho apane āpako,
samajho apanā āpa;
apane ko jāne binā,
miṭe na bhava-santāpa.*

Observem-se a si mesmos,
compreendam-se a si mesmos.
A menos que se conheçam a si mesmos,
os tormentos da existência não podem terminar.

Final do anoitecer

*Śīla samādhi jñāna hī,
śuddha dharama kā sāra;
kāyā vāñī citta ke,
sudhare saba vyavahāra.*

Śīla, samādhi e paññā —
esta é a essência do Dhamma puro,
transformando todas as ações
de corpo, palavra e mente.

Dia Quatro

Início da manhã

*Vāñī to vaśa meñ bhalī,
vaśa meñ bhalā śarīra;
para jo mana vaśa meñ kare,
vahī saccā vīra.*

É bom ter domínio sobre a palavra,
é bom ter domínio físico,
mas aquele que domina a sua mente
é um verdadeiro campeão.

Final da manhã

*Prajñā śīla samādhi hī,
maṅgala kā bhaṅḍāra;
saba sukha sādhanahāra hai,
saba dukha tāraṇa-hāra.*

Moralidade, concentração e sabedoria —
um tesouro de bem-aventurança,
concedendo toda a felicidade,
removendo todo o sofrimento.



Início da tarde

*Śīla-dharama pālana bhālo,
nirmala bhālī samādhi;
prajñā to jāgṛta bhālī,
dūra kare bhava-vyādhi.*

É bom praticar moralidade,
é boa a concentração correta,
é bom o despertar da visão interior
para curar os males da vida.

Final da tarde

*Śīlavāna ke dhyāna se,

prajñā jāgṛta hoyā;
antaramana kī granthiyāñ,
sabhī vimocita hoñya.*

Quando uma pessoa de moralidade se
concentra,
a visão interior desperta.
Os nós surgidos da mente
são todos desatados.

Vipassanā-bhāvanā

Pāli

*Namo tassa bhāgavato arahato,

sammā-sambuddhassa. (3x)*

Sessão de Instruções de Vipassana

Homenagem a ele, o abençoado, o digno
invicto,
o totalmente auto-iluminado Buda.

Hindi

*Jaya jaya jaya gurudevajū,
jaya jaya kripānidhāna;
dharama ratana aisā diyā,
huvā parama kalyāṇa.*

Compassivo, que você possa ser vitorioso.
O senhor me deu a admirável joia do
Dhamma,
que me tem sido tão benéfica.

*Aisā cakhāyā dharamarasa,
biṣayana rasa na lubhāya;
dharama sāra aisā diyā,
chilake diyē chuḍāya.*

Permitiu que provasse o néctar do Dhamma
e agora nenhum prazer sensual pode me
seduzir.
Uma tal essência do Dhamma me deu,
que a casca [da ignorância] ruiu.

*Dharama diyā kaisa sabala,
paga paga kare sahāya;
bhaya bhairava sāre miṭe,
nirabhaya diyā banāya.*
Meu professor, que você possa
ser vitorioso;

O senhor me deu um Dhamma tão poderoso,
que me auxilia e me ampara a cada passo.
Ajudou a libertar-me de todos os medos,
e tornou-me completamente destemido.

*Roma roma kirataga huvā,
ṛṇa na cukāyā jāya;
jīvūñ jīvana dharama kā,
dukkhiyana bāṭūñ dharama sukha,
yahī ucīta upāya.*

*Guruvara terā pratiniḍhi,
devūñ dharama kā dāna;
jo jo āye tapa karaṇa,
ho sabakā kalyāṇa.*
De cada poro gratidão

*Isa dharatī para dharama kī,
amṛta varṣā hoyā;
śāpa tāpa saba ke dhuleñ,
mānasa nirmala hoyā.*

*Isa dharatī para dharama kī,
amṛta varṣā hoyā;
pāpa tāpa saba ke dhuleñ,
antasa sītala hoyā.
Saba kā maṅgala hoyā,
saba kā maṅgala hoyā.*

Pāli

Kammaṭṭhāna

*Nibbānassa sacchikaraṇatthāya
me bhante vipassanā
kammaṭṭhānaṃ dehi.*

Hindi:

*Ananta pūnyamayī,
ananta guṇamayī,
buddha kī nirvāṇa-dhātu,
dharama-dhātu, bodhi-dhātu.
Śīśa para jāge pratikṣaṇa,*

hṛdaya meñ jāge pratikṣaṇa,

De cada poro jorra tamanha gratidão que eu
não posso saldar a dívida.
Viverei a vida do Dhamma
e distribuirei os seus benefícios a todos que
sofrem [no mundo]:
este é o único modo [de saldar a dívida].

Ó meu professor, em seu nome,
Eu dou o *dāna* do Dhamma.
Que todos aqueles que vieram para meditar
sejam felizes e estejam em paz.

Que haja uma chuva do
néctar do Dhamma nesta terra.
Possa ela lavar todas as impurezas mentais,
e purificar as mentes de todos.

Que haja uma chuva do
néctar do Dhamma nesta terra.
Possa ela lavar todas as impurezas mentais,
e refrescar as mentes de todos.
Que todos possam ser felizes,
Que todos possam ser felizes.

O Pedido do Dhamma

Com o propósito de compreender *nibbāna*,
Senhor, conceda-me o objeto da meditação
Vipassana.

aṅga-aṅga jāge pratikṣaṇa.



Fonte de mérito infinito,
de infinitas virtudes,
[é] o elemento do Buda de
nibbāna,
de Dhamma, de iluminação!
Que possa surgir na [no topo
da] cabeça
a cada momento,
no coração a cada momento,
em cada parte do corpo a cada
momento.

*Ananta pūnyamayī
ananta guṇamayī,
dharama kī nirvāṇa-dhātu,
jñāna-dhātu, bodhi-dhātu.
Śīśa para jāge pratikṣaṇa,*

*hṛdaya meṇ jāge pratikṣaṇa,
aṅga-aṅga jāge pratikṣaṇa.*

*Ananta pūnyamayī
ananta guṇamayī,
saṅgha kī nirvāṇa-dhātu,
dharama-dhātu, bodhi-dhātu.
Śīśa para jāge pratikṣaṇa,*

*hṛdaya meṇ jāge pratikṣaṇa,
aṅga-aṅga jāge pratikṣaṇa.*

Fonte de mérito infinito,
de infinitas virtudes,
[é] o elemento do Dhamma de *nibbāna*,
de sabedoria, de iluminação!
Que ele possa surgir na [no topo da] cabeça
a cada momento,
no coração a cada momento,
em cada parte do corpo a cada momento.

Fonte de mérito infinito,
de infinitas virtudes,
[é] o elemento do Saṅgha de *nibbāna*,
de Dhamma, de iluminação!
Que ele possa surgir na [no topo da] cabeça
a cada momento,
no coração a cada momento,
em cada parte do corpo a cada momento.

Cântico final, depois das Instruções de Vipassanā

Hindi

Sādhaka terā ho bhalā,
ho maṅgala kalyāṇa;
aṅga aṅga prajñā jage,
jage dharama kā jñāna.

Beṭī terā ho bhalā,
ho terā kalyāṇa;
aṅga aṅga jage dharama,
anityatā kā jñāna.

Meditador, que você seja bem sucedido,
que esteja em paz e seja feliz.
Que a compreensão súbita possa surgir em
toda parte,
a sabedoria do Dhamma.

Filha, que você seja bem sucedida,
que esteja em paz e seja feliz.
Que o Dhamma possa surgir em toda parte,
a sabedoria da impermanência.

Pāli

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x) Que todos os seres sejam felizes.



Cântico da meditação de grupo em adhiṭṭhāna

A partir deste ponto em diante, durante o curso, as meditações de grupo iniciam com um *doha* em hindi e encerram com a seleção de versos em páli aqui apresentados. Como o cântico final é o mesmo (com uma variação no dia oito, anotada abaixo), só são dados os *dohas* iniciais em hindi do dia cinco até o dia dez.

Hindi

Início do anoitecer

Śīla samādhi jñāna kī,
bahe triveṇī dhāra;
ḍubakī māre so tire,
ho dukha sāgara pāra.

Moralidade, concentração e sabedoria —
três correntes se uniram e fluem juntas.
Mergulhando na sua confluência,
vocês atravessam o oceano de sofrimento.

Páli

Final do anoitecer

*Aniccā vata saṅkhārā,
uppāḍavaya-dhammino;
uppajjitvā nirujjhanti,
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Impermanentes de fato são os *saṅkhāras*,
por natureza constantemente surgindo e
desaparecendo.
Quando eles surgem e são erradicados,
a sua cessação traz verdadeira felicidade.

*Aneka-jāti-saṃsāraṃ,
sandhāvissaṃ anibbisam;
gahakāraṃ gavesanto,
dukkhā-jāti-punappaṇaṃ.*

Através de incontáveis nascimentos no ciclo da
existência,
eu corri, em vão,
à procura do construtor desta casa;
de novo e de novo eu enfrentei o padecer
de um novo nascimento.

*Gahakāraka! Diṭṭhosi,
puna gehaṃ na kāhasi;
sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭaṃ visaṅkhitam;
visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ,
taṇhānaṃ khayamajjhagā.*

Oh construtor! Agora você foi visto.
Nunca mais irá construir uma nova casa para mim.
Todas as suas vigas foram quebradas,
a trave mestra foi despedaçada.
A mente tornou-se liberta do condicionamento;
o final da avidez foi alcançado.
'Impermanentes são todas as coisas compostas.'
Quando alguém entende isto com compreensão
repentina,
então esse alguém se afasta do sofrimento —

*Sabbe saṅkhārā aniccā'ti,
yadā paññāya passati;
atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.*

este é o caminho da
purificação.



Apenas no dia oito

[Yato yato sammasati,
khandhānaṃ udayabbayaṃ;
labhatī pīti-pāmojjaṃ,

amataṃ taṃ vijānataṃ.]

Puññānumodanaṃ

*Sabbesu cakkavālesu,
yakkhā devā ca brahmuno;
yaṃ amhehi kataṃ puññaṃ,
sabba-sampatti sādhakam.*

*Sabbe taṃ anumoditvā,
samaggā sāsane ratā;
pamādarahitā hontu,
ārakkhāsu visesato.*

*Puñña-bhāgamidaṃ c'aññaṃ,
samaṃ dadāma kārītaṃ;
anumodantu taṃ sabbe,
medinī tthātu sakkhike.*

Dia Cinco

Início da manhã

*Gaṅgā jamunā sarasvatī,
śīla samādhi jñāna;
tīnoṃ kā saṅgama hove,
pragaṭe pada niravāṇa.*

Início da tarde

*Mana ke karama sudhāra le,
mana hī pramukha pradhāna;
kāyika vācika karama to,
mana kī hī santāna.*

Início do anoitecer

*Jaisī cita kī cetanā,
vaisā hī phala hoyā;
duramana kā phala dukhada hī,
sukhada sumana kā hoyā.*

[Sempre que se compreenda o surgimento e o desaparecimento dos agregados, experimenta-se bem-aventurança e tranquilidade, [que conduzem] ao estado imortal experimentado pelo sábio.]

Compartilhando méritos

Em todos os sistemas do mundo, possam os *yakkhas*, *devas* e *brahmās* rejubilar com este mérito alcançado por nós, que é gerador de toda a prosperidade.

Possam todos eles, unidos e devotados ao ensinamento, estarem sem negligência especialmente ao darem proteção.

O mérito obtido agora e anteriormente partilhamos igualmente [com eles]. Que todos eles aceitem com alegria e que a terra seja testemunha.

O verdadeiro Ganges, Jamuna e Sarasvati são moralidade, concentração e sabedoria. Onde estas três correntes convergem manifesta-se o *nibbāna*.

Corrijam as suas ações mentais; A mente é/está antes de tudo. Ações do corpo e da palavra são frutos da mente.

Como for a volição da mente, assim será o fruto: Uma mente impura produz frutos de sofrimento, uma mente pura gera felicidade.

Dia Seis

Início da manhã

*Sīla dharama kī nīnva hai,
dhyāna dharama ki bhīnta;
prajñā chata hai dharama kī,
maṅgala bhavana punīta.*

Sīla é a fundação do Dhamma,
samādhi forma as paredes,
paññā é o telhado:
A auspiciosa morada da felicidade.

Início da tarde

*Bhogata bhogata bhogate,
bañdhana bañdhatā jāya;
dekhata dhekhata dhekhate,
bañdhana khulate jāya.*

Rolando e rolando nos prazeres dos sentidos
continuamos a atar nós.
Observando, observando, observando
desmanchamos todos os nós.

Início do anoitecer

*Mainṁ maiṁ maiṁ hī janama kā,
jarā mṛtyu kā mūla;
ahaṁ bhāva miṭṭe binā,
miṭṭe na bhava bhaya śula.*

Egocentrismo — esta é a raiz
do nascimento, decadência e morte.
A menos que o egoísmo seja removido,
o tormento e o medo da existência não podem
acabar.

Dia Sete

Início da manhã

*Jyotiṁ jyotiṁ antara jagata meṁ,
samatā sthita ho jāye;
kāyā vāṇī citta ke,
karama sudharate jāyenti*

Sempre que no mundo interior
a equanimidade for estabelecida,
as ações do corpo, da palavra
e da mente são transformadas.

Início da tarde

*Bhogata bhogata bhogate,
gāñṭheñ bandhatī jāñya;
dekhata dekhata dekhate,
gāñṭheñ khulatī jāñya.*

Rolando e rolando nos prazeres dos sentidos
continuamos a atar nós.
Observando, observando, observando
desmanchamos todos os nós.

Início do anoitecer

*Jaba taka mana meṁ rāga hai,
jaba taka mana meṁ dveṣa;
taba taka dukha hī dukha hai,
miṭṭeñ na mana ke kleśa.*

Enquanto houver avidez na mente,
enquanto na mente houver aversão,
haverá sofrimento, apenas sofrimento;
a mente não pode ser purgada da aflição.



Dia Oito

Início da manhã

*Dharama hamārā īśavara,
dharama hamārā nātha;
hama to nirabhaya hī raheñi,
dharama hamāre sātha.*

Dhamma é o nosso mestre,
Dhamma é o nosso senhor.
Estamos sempre sem temor,
se Dhamma está sempre conosco.

Início da tarde

*Dharama hī mhāro īśa hai,
dharama hī mhāro nātha;
mhe to nirabhaya hī ravāñi,
dharama hai mhāre sātha.*

Dhamma é o meu mestre
Dhamma é o meu senhor.
Somos sempre destemidos,
se o Dhamma está conosco.

*Dharama hamārā īśavara,
dharama hamārā nātha;
sadā surakhsīta hī raheñi,
dharama sadā ho sātha*

Dhamma é o nosso mestre,
Dhamma é o nosso senhor.
Estamos sempre bem protegidos,
se o Dhamma está conosco.

Início do anoitecer

*Jitanā gaharā rāga hai,
utanā gaharā dveṣa;
jitanā gaharā dveṣa hai,
utanā gaharā kleśa.*

Quanto mais profunda a avidez,
mais profunda é a aversão.
Quanto mais profunda a aversão,
mais profunda é a aflição.

Dia Nove

Início da manhã

*Dharama hamārā bandhu hai,
sakhā sahāyaka mīta;
caleñi dharama ke pantha hī,
rahe dharama se pīta.*

Dhamma é o nosso parente,
companheiro, colega, amigo.
Trilhemos o caminho do Dhamma,
dando o nosso amor ao Dhamma.

Início da tarde

*Sukha āye nāce nahīñ,
dukha āye nahīñ roya;
donoñ meñ samarasa rahe,
to hī mañgala soya.*

Sem dançar quando o prazer surgir,
Sem lamentação quando em dor,
mantendo o equilíbrio em ambos —
esta é a maior bem-aventurança.

Início do anoitecer

*Mānava kā jīvana milā,
milā dharama anamola;
aba śraddhā se yatana se,
apanē bhāṇdhana khola.*

Alcançada — esta vida humana;
alcançado — o Dhamma inestimável.
Agora com fé e esforço
desatemo os nós da mente!

Dia Dez

Início da manhã

*Isa dukhīyāre jagata meṇi,
dukhīyā rahe na koya;
śuddha dharama jaga meṇi jage,
jana-jana sukhīyā hoyā.*

Neste mundo de padecimento
que ninguém seja infeliz.
Que o Dhamma surja no mundo,
trazendo felicidade a todos.

Introdução à Mettā

*Dveṣa aura durabhāva kā,
rahe na nāma niśāna;
sneha aura sadbhāva se,
bhara leṇi tana, mana, prāṇa. (2x)*

De ódio e má-vontade
que não permaneça nenhum rastro.
Possa o amor e a boa vontade
preencher o corpo, a mente e a vida.

Prática de mettā em hindi

*Bhalā ho, bhalā ho,
sabakā bhalā ho.
Maṅgala ho, maṅgala ho,
sabakā maṅgala ho.
Kalyāṇa ho, kalyāṇa ho,
sabakā kalyāṇa ho.*

Bhalā ho, bhalā ho, bhalā ho
Possam todos os seres ser felizes,
ser felizes, ser felizes.
Possam todos os seres estar em paz,
estar em paz, ser felizes.
Possam todos os seres ser libertados,
ser libertados, ser libertados.

*Sāre prāṇī nirabhaya hoṇi,
nirabaira hoṇi, nirāmaya hoṇi;
sāre prāṇī sukhī hoṇi,
sukhī hoṇi, sukhī hoṇi.*

Possam todos os seres estar livres do medo,
livres da hostilidade, livres da doença.
Possam todos os seres ser felizes, ser
felizes,
ser felizes, ser felizes.

*Jaise mere dukha kaṭe,
sabake dukha kaṭa jāṇiya;
jaise mere dina phire,
sabake dina phira jāṇiya; (2x)
jana jana sukha chā jāya.*

Assim como o meu sofrimento terminou,
que possa ter fim o sofrimento de todos.
Assim como a minha vida melhorou,
que a vida de todos possa melhorar;
Possam todos os seres ser alegres.

Bhavatu sabba maṅgalaṃ. (3x)



Possam todos os seres ser felizes.
Sejam felizes, sejam felizes, sejam
felizes.

Mettā final

Sabakā maṅgala, ...

Terā maṅgala, ...

Dṛśya aura adṛśya sabhī,

jīvoṇi kā maṅgala hoyā re. (2x)

Jalā ke, thalā ke,

aura gagana ke; (2x)

prāṇī sukhiyā hoṇya re. (2x)

Dasoṇ diśāoṇi ke saba prāṇī; (2x)

maṅgalalābhī hoṇya re. (2x)

Nirabhaya hoṇi, nirabaira baneṇi

saba;

sabhī nirāmaya hoṇya re. (2x)

Sabakā maṅgala, ...

Terā maṅgala, ...

Jana jana maṅgala, ... hoyā re.

Início da tarde

Dhanyabhāga sābuna milā,

nīramala pāyā nīra;

āo dhoyeṇi svayama hī,

apane maile cīra.

Final da tarde

Maṅgala maṅgala dharama kā,

phala maṅgala hī hoyā;

antara kī gāṇṭheṇi khuleṇi,

mānasa nīramala hoyā.

Mettā inicial

Dūra rahe durabhāvanā,

dveṣa raheṇi saba dūra;

nīramala nīramala citta meṇi,

pyāra bhare bharapūra. (2x)

Que todos sejam felizes, . . .

Que vocês sejam felizes, . . .

Quer visíveis ou invisíveis,
possam todos os seres ser felizes.

Na água, sobre a terra e no céu, (2x)

Possam todos os seres ser felizes.

Possam todos os seres nas dez direções,
alcançar paz e felicidade.

Possam todos estar livres do medo e da
hostilidade,

Que todos se livrem da doença.

Possam todos ser felizes, . . .

que vocês sejam felizes, . . .

que todos os seres sejam felizes, . . .

Somos afortunados por ter o sabão
e por ter a água pura.

Agora venham! Nós mesmos temos de lavar
a roupa suja da mente.

O todo auspicioso Dhamma
dá frutos auspiciosos:
os nós interiores estão desfeitos,
a mente torna-se imaculada.

Que a má-vontade esteja distante,
que toda a aversão seja dissipada.

Possa a mente pura e imaculada
transbordar de amor.



Bhalā ho, maṅgala ho, kalyāṇa ho.
(2x)
Sabakā bhalā ho,
sabakā maṅgala ho. (2x)

Sejam felizes, estejam em paz, sejam libertos,
Que todos possam ser felizes,
possam todos estar em paz.

Sāre prāṇī nirabhaya hoṇ,
nirabaira hoṇ, nirāmaya hoṇ;
sāre prāṇī sukhī hoṇ,
sukhī hoṇ, sukhī hoṇ.

Que todos os seres se livrem do medo, da animosidade, da doença.
Que todos os seres sejam felizes, sejam felizes,
sejam felizes, sejam felizes.

Mettā final

Mana-mānasa meṇ pyāra hī,
urmila urmila hoyā;
roma-roma se dhvani uṭṭhe,
maṅgala maṅgala hoyā.

Que o enlevo se espalhe
pelo lago da mente.
Que cada poro emita o som,
Seja feliz, seja feliz!

Sabakā maṅgala, ...
Terā maṅgala, ...

Que todos sejam felizes, . . .
Que todos vocês sejam felizes, . . .

A partir deste ponto, o encerramento da *mettā* tarde é igual ao do cântico da *mettā* final da manhã.

Dṛśya aura adṛśya sabhī, ...

(ver a página 66 – conferir paginação)

Início do anoitecer

Antara meṇ ḍubakī lagī,
bhīga gae saba aṅga;
dharama raṅga aisā caḍhā,
caḍhe na dūjā raṅga.

Ao mergulhar fundo no interior,
todo o ser se tornou tão repleto
da cor do Dhamma
que nenhuma outra cor pode se impor.

Dia Onze

Mettā inicial

*Mere arjita puṇya meṇ,
bhāga sabhī kā hoyā;
isa maṅgala-maya dharama kā,
lābha sabhī ko hoyā.*

Que os méritos que adquirir
sejam partilhados por todos sem exceção.
Possa este Dhamma generoso
beneficiar a todos sem exceção.

Puññānumodanaṃ

Sabbesu cakkavāḷesu

(ver a página 62 – verificar paginação)

*Main karatā sabako kṣamā,
kareṇ mujhe saba koya;
mere to saba mitra haiṇ,
bairī dikhe na koya.*

Eu perdoo a todos,
possam todos me perdoar.
Todos são meus amigos,
ninguém é meu inimigo.

Mettā final

*Namana kareṇ hama dharama ko,
dharama kare kalyāṇa;
dharama sadā rakṣā kare,
dharama baḍā balavāna.*

[os dois versos acima são repetidos.]

Prestemos homenagem ao Dhamma!
O Dhamma confere bem-aventurança.
O Dhamma protege-nos sempre.
Grandioso é o poder do Dhamma!

Namana kareṇ saba dharama ko,

*dharama kare kalyāṇa;
dharama sadā maṅgala kare,
dharama baḍā balavāna. (2x)*

Possam todos prestar homenagem ao
Dhamma!
O Dhamma confere bem-aventurança.
O Dhamma traz sempre a felicidade.
Grandioso é o poder do Dhamma!



PASSAGENS EM PĀLI CITADAS NAS PALESTRAS

Dia Dois

*Tumhehi kiccaṃ ātappaṃ,
akkhātāro tathāgatā.*

— Dhammapada, XX. 4 (276).

Vocês têm que fazer o seu próprio trabalho; os Iluminados irão apenas mostrar o caminho.

*Sabba-pāpassa akaraṇaṃ,
kusalassa upasampadā;
sa-citta pariyodapanaṃ,
etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.*

— Dhammapada, XIV. 5 (183).

“Abstenham-se de todas as ações impuras, realizem ações puras, purifiquem a sua própria mente” — este é o ensinamento dos Budas.

Dia Quatro

Niccaṃ kāyagatā-sati

— Dhammapada, XXI. 4 (293).

Sempre com a consciência no corpo.

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā mano-mayā;*

A mente precede todo fenômeno, a mente é o mais importante, tudo é produto da mente.

*manasā ce paduṭṭhena,
bhāsati vā karotī vā;
tato naṃ dukkhamanvetī,
cakkam`va vahato padaṃ.*

Se, com uma mente impura, alguém realiza qualquer ação vocal ou física, então o sofrimento seguirá essa pessoa, como a roda da carroça segue os cascos do animal que a puxa.

*Mano-pubbaṅgamā dhammā,
mano-seṭṭhā mano-mayā;*

A mente precede todo fenômeno, a mente é o mais importante, tudo é produto da mente.

*manasā ce pasannena,
bhāsati vā karotī vā;
tato naṃ sukhamanvetī,
chāyā`va anapāyinī.*

— Dhammapada, I. 1 & 2.

Se com uma mente pura alguém realiza qualquer ação vocal ou física, então a felicidade seguirá essa pessoa como uma sombra que nunca se afasta.

Dia Cinco

Jāti'pi dukkhā; jarā'pi dukkhā;

Nascer é sofrimento; envelhecer é sofrimento;

vyādhi'pi dukkhā; maraṇam'pi dukkhaṃ;

doença é sofrimento; morte é sofrimento;

appiyehi sampayogo dukkho;

associação com o desagradável é sofrimento;

piyehi vippayogo dukkho;

afastar-se do agradável é sofrimento;

yam'p'icchaṃ na labhati tam'pi dukkhaṃ;

não obter o que se quer é sofrimento;

saṅkhittena pañc'upādāna-kkhandhā dukkhā.

em suma, apego aos cinco agregados é sofrimento.

— Samyutta Nikāya, Mahāvagga XII. 2. 1,
Dhammacakkappavattana Sutta.

*Aniccā vata saṅkhārā,
uppādavaya-dhammino;*

Impermanentes de fato são os *saṅkhārā*,
por natureza constantemente surgindo e
desaparecendo.

*uppajjitvā nirujjhanti,
tesaṃ vūpasamo sukho.*

Quando eles surgem e são erradicados,
O seu cessar traz a verdadeira felicidade.

— Dīgha Nikāya, II. 3,
Mahā-Parinibbāna Sutta.

Paṭiccasamuppāda

Corrente do Surgimento Condicionado

Por favor, veja as páginas 41-42 para o texto de *Paṭicca-samuppāda*

Aneka-jāti-saṃsāraṃ,

— Dhammapada, XI. 8 & 9 (153 & 154)

*sandhāvissaṃ anibbisam;
gahakāraṃ gavesanto,
dukkhā jāti punappunaṃ.*

Através de nascimentos incontáveis no
ciclo da existência,
eu corri, em vão,
procurando o construtor desta casa;
de novo e de novo enfrentei o sofrimento de
um novo nascimento.

*Gahakāraka diṭṭhosi,
puna gchaṃ na kāhasi;
sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭaṃ visaṅkhitam;
visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ,*

Oh construtor! Agora você foi visto.
Nunca mais construirás uma nova casa para
mim.

taṇhānaṃ khayamajjhagā.

Todas suas vigas foram quebradas,
a trave mestra foi despedaçada.



A mente tornou-se livre do
condicionamento;

Dia Seis

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti,

yadā paññāya passati;

*atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.*

— Dhammapada, XX. 5 (277)

*Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi
sambhavaṃ,
viratta-citta-āyatike bhavasmiṃ;*

te khīṇa-bhīṇā avirūḍhi-chandā,

nibbantī dhīrā yathāyaṃ padīpo.

— Sutta Nipāta, Ratana Sutta, II. 1.

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti,

sabbarasaṃ dhammaraso jināti;

sabbaratiṃ dhammarati jināti,

taṇhakkhayo sabbadukkhāṃ jināti,

— Dhammapada, XXIV.21 (354).

Dia Sete

*Ye ca Buddhā atītā ca,
ye ca Buddhā anāgatā;
paccuppannā ca ye Buddhā,
ahaṃ vandāmi sabbadā.*

Imāya

*dhammānudhammapaṭipattiyā,
buddhaṃ pūjemi,
dhammaṃ pūjemi,*

o final da avidez foi alcançado.

“Impermanentes são todas as coisas
compostas.”

Quando alguém entende isto com súbita
compreensão
então desprende-se do sofrimento —
Este é o caminho da purificação.

Com o velho [*kamma*] destruído e sem
nenhum novo surgindo,
a mente se desapega de um nascimento
futuro.

As sementes destruídas, o desejo [de vir a
ser] não cresce:
estes sábios extinguem-se da mesma forma
que se apaga esta lamparina.

O presente do Dhamma é o melhor dos
presentes,
o sabor do Dhamma é o melhor dos
sabores,
deleite no Dhamma ultrapassa todos os
deleites,
destruição da avidez supera todo o
sofrimento.

saṅghaṃ pūjemi.

Aos Budas do passado,
aos Budas que ainda virão,
aos Budas do presente,
eu sempre presto homenagem.

Ao trilhar o caminho do Dhamma, desde o
primeiro passo até à meta final,
assim eu reverencio o Buda,

assim eu reverencio o Dhamma, assim eu reverencio o Saṅgha.



Buddha Vandanā

*Iti'pi so bhagavā,
arahaṃ,
sammā-sambuddho,*

*vijjācaraṇa-sampanno,
sugato,
lokavidū,
anuttaro purisa-damma-sārathī,
saṭṭhā deva-manussānaṃ,
Buddho Bhagavā'ti.*

Dhamma Vandanā

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,

*sandiṭṭhiko,
akāliko,
chi-passiko,
opaneyyiko,
paccataṃ vedītabbo viññūhī'ti.*

Saṅgha Vandanā

Suppaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho;

ujjappaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho;

ñāyappaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho;

sāmīcippaṭipanno

Bhagavato sāvaka-saṅgho;

yadidaṃ cattāri purisa-yugāni,

aṭṭha-purisa-puggalā,

esa Bhagavato sāvaka-saṅgho;

āhuneyyo, pāhuneyyo,

dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,

anuttaraṃ puññakkhettaṃ

lokassā'ti.

— Dīgha Nikāya, II. 3,
Mahā-Parinibbāna Sutta.

Homenagem ao Buda

Assim na verdade ele é: livre de impurezas, tendo destruído todas as impurezas mentais, totalmente iluminado pelos seus próprios esforços, perfeito na teoria e na prática, tendo alcançado o objetivo final, conhecedor de todo o universo, incomparável treinador de homens, mestre de deuses e humanos, o Buda, o Exaltado.

Homenagem ao Dhamma

Claramente exposto é o ensinamento do Exaltado, para ser visto por cada um, dá resultados aqui e agora, convidando a todos para vir e ver, conduzindo diretamente ao objetivo, capaz de ser compreendido por qualquer pessoa inteligente.

Homenagem ao Saṅgha

Aqueles que praticaram bem formam a ordem dos discípulos do Exaltado; Aqueles que praticaram virtuosamente formam a ordem dos discípulos do Exaltado; Aqueles que praticaram sabiamente formam a ordem dos discípulos do Exaltado; Aqueles que praticaram devidamente formam a ordem dos discípulos do Exaltado; Isto é, os quatro pares de pessoas, os oito tipos de indivíduos estes formam a ordem dos discípulos do Exaltado; dignos de presentes, de hospitalidade, de dádivas, de reverenciada saudação, um incomparável campo de mérito para o mundo.

Dia Oito

*Phuṭṭhassa loka-dhammehi,
cittaṃ yassa na kampati;
asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.*

— Sutta Nipāta, II. 4, Maṅgala Sutta.

Quando diante das vicissitudes da vida
a sua mente é inabalável,
sem lamento, imaculada, segura —
esta é a maior bem-aventurança.

*Katvāna kaṭṭhamudaraṃ iva
gabbhinīyā,*

*Ciñcāya duṭṭhavadanaṃ
janakāya majjhe;
santena somavidhinā jītavā
munindo,
taṃ tejasā bhavatu te
jayamaṅgalāni.*

— Buddha Jayamaṅgala Aṭṭhagāthā,

Tendo amarrado um pedaço de madeira
sobre o seu ventre para fingir a
gravidez,

Ciñca tentou difamá-lo no meio de uma
assembleia.

Com modos calmos e gentis, o
Senhor dos Sábios venceu-a.

Pelo poder de tais virtudes, possa a vitória e
a felicidade serem suas.

Dia Nove

Pakārena jānāti’ti paññā.

— Paṭisambhidāmagga Aṭṭhakathā 1.1.1.
Ñānakathā.

Sabedoria é conhecer as coisas de diferentes
modos.

Dia Dez

*Atta-dīpā viharatha,
atta-saraṇā, anañña-saraṇā;*

*dhamma-dīpā viharatha,
dhamma-saraṇā, anaññasaraṇā.*

— Dīgha Nikāya 2.3,
Mahā-parinibbāna Sutta.

Façam de si mesmos uma ilha,
tornem-se o seu próprio refúgio;
não há nenhum outro refúgio.

Façam do Dhamma a sua ilha,
façam do Dhamma o seu refúgio;
não há nenhum outro refúgio.



Apêndice

SIGNIFICADOS DAS PALAVRAS DOS CÂNTICOS EM PÁLI

Os significados das palavras da lista seguinte são apresentados para dar ao leitor um guia introdutório simples ao vocabulário dos cânticos em páli. Isto não é uma gramática extensiva. Por favor, consulte um livro didático de páli para ajuda nas terminações, gramática e formação das palavras compostas.

Namo Tassa [página 1 e repetida na página 7]

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| Namo ----- | Homenagem |
| tassa | a ele |
| bhagavato | (ao) Abençoado |
| arahato | (ao) valoroso invicto |
| sammāsambuddhassa | (ao) totalmente auto iluminado |

Tisaraṇaṃ Gamaṇaṃ [página 3 e repetida na página 7] – verificar paginação

| | |
|-----------------------------|--|
| Ti + saraṇa + gamaṇaṃ ----- | triplo + refúgio + indo (gamaṇaṃ = indo) |
| Buddhaṃ | acusativo(N.T.:declinação) de <i>Buddha</i> (nominativo) |
| saraṇaṃ | refúgio/proteção |
| gacchāmi | eu vou |
| Dhammaṃ | acu. de Dhamma |
| Saṅghaṃ | acu. de Saṅgha |

Pañcasīla

Cinco preceitos morais [página 3] – ver página

| | |
|-----------------------------|---|
| Pañca + sīla----- | (cinco + preceitos morais) |
| pāṇātipātā | (de) matar seres vivos |
| pāṇa + atipāta | (seres vivos + destruição da vida, matar) |
| veramaṇī | abstenção |
| sikkhāpadaṃ | regra de (moral) treinar, preceito |
| samādiyāmi | (eu) submeto-me |
| adinnaḍānā = adinna + ādāna | (de) tirar o que não é dado (que não é dado + tirar/pegar) |
| kāmesu | (em) luxúria sexual |
| micchācārā = micchā + cāra | (de) má conduta (errado + comportamento) |
| Musā-vādā = (Musā + vādā) | (de) errado/falso discurso (falso + discurso) |
| Surā | bebida alcoólica |
| Meraya | bebida alcoólica fermentada |
| Majja | intoxicante |
| pamādaṭṭhānā | (de) causas de negligência /descontrole comportamento |

Aṭṭhaṅgasīla

Oito preceitos morais [páginas 3] – ver paginação

O Aṭṭhaṅgasīla segue a ordem do Pañcasīla com as seguintes variações e adições:

| | |
|----------------------------------|---|
| Aṭṭha + aṅga + sīla ----- | (oito+ constituintes (da) + conduta moral) |
| abrahmacariyā | (do) não celibato |
| vikālabhojanā = vikāla + bhojana | (de) comer na hora errada (errada/inapropriada hora + refeição) |
| nacca | dançar |
| gīta | cantar |
| vādita | música instrumental |
| visūkadassanā | visitar espetáculos/exposições |
| mālā | colar (ornamento) |
| gandha | aromas, perfume |
| vilepana | cosméticos |
| dhāraṇa | usar |
| mañḍana | adorno, trajes refinados |
| vibhūsanatṭhānā | (de coisas para)decoração/embelezamento |
| uccāsayana | cama alta/sofá |
| mahāsayanā | (de usar) cama grande /luxuosa |

Pariccajāmi

Entrega [página 4]

| | |
|------------------|--|
| Imāhaṃ----- | isto + eu |
| bhante | Venerável Senhor |
| attabhāvaṃ | individualidade, personalidade, identidade |
| jīvitam | vida |
| bhagavato | ao Abençoado |
| pariccajāmi | (eu) entrego/renuncio |
| ācariyassa ----- | ao professor |

Kammaṭṭhāna

Pedido do Dhamma [page 4]

| | |
|----------------------|--|
| Nibbānassa----- | (do) nibbāna |
| sacchikaraṇatṭhāya | (com o propósito de) realizar/experimentar |
| me | (para) mim |
| āṇāpāna= āna + apāna | inspirar, expirar (respiração inspirada + respiração expirada) |
| kammaṭṭhānaṃ | objeto de meditação |
| dehi | conceda |

Bhavatu sabba maṅgalaṃ [página 4]

| | |
|--------------|-----------------------------|
| Bhavatu----- | haja |
| sabba | toda |
| maṅgalaṃ | felicidade, bem-aventurança |

Deva-āhvānasuttaṃ [n. 2.a, página 6]



| | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| Deva-āhvānasuttam----- | dirigir-se aos devās |
| Samantā | de todos os lados |
| cakkavālesu | nos sistemas de mundo |
| atrāgacchantu = atra + āgacchantu | aqui + possam vir |
| devatā | devās |
| Saddhammaṃ | verdadeiro/puro Dhamma |
| munirājassa | do rei dos Sábios |
| suṇantu | possam escutar |
| saggamokkhaḍaṃ. | conduzindo ao céu e à libertação |
| Dhammassavaṇakālo =Dhamma ----- | hora de escutar o Dhamma (Dhamma |
| + savaṇa + kālo | + escutar + tempo) |
| ayaṃ | isto |
| bhadantā | seres respeitáveis |

Dias alternados Deva-āhvānasuttam [n. 2.b, página 7]

| | |
|--------------------------------|---|
| Ye----- | aqueles |
| santā | cheios de paz |
| santa-cittā | de mente em paz |
| tisaraṇa-saraṇā | cujo refúgio é a joia tripla |
| ettha | aqui, neste mundo |
| lokantare | outro mundo |
| vā | ou |
| Bhummābhummā = bhummā | habitando na terra ou noutro lugar (terrestre |
| + abhummā | + não-terrestre) |
| ca | também |
| guṇa-gaṇa-gahaṇā | méritos- multidão - adquirindo |
| byāvaṭā | ocupados |
| sabbakālaṃ. | todo o tempo |
| etc----- | estes |
| āyantu | possam vir |
| Vara-kanakamaye | ouro excelente |
| merurāje | no Meru real (uma montanha mítica) |
| vasanto | habitando |
| santo----- | cheios de paz |
| santosahetuṃ = santosa + hetuṃ | contentamento + para |
| munivara-vacanaṃ = muni + vara | as palavras do sábio supremo (sábio + supremo |
| + vacanaṃ | + palavras) |
| sotumaggam = sotuṃ + aggam | para escutar + o melhor |
| samaggam. | juntos, unidos |

[Para n. 3., página 7: Namo tassa . . . , ver a página 75]

[Para n. 4., página 7: Tisaraṇaṃ Gamaṇaṃ , ver a página 75]

[n. 5., página 7]

Imāya----- (por) isto

| | |
|----------------------|--|
| Dhammānudhamma | do primeiro passo até ao objetivo final (a lei na sua íntegra) |
| = Dhamma + anudhamma | (dhamma + em conformidade com a lei/dhamma) |
| paṭipattiyā | (pela) prática |
| Buddham | acusativo de <i>Buddha</i> |
| pūjemi | (eu) presto respeito/reverência |
| Dhammaṃ | acu. de Dhamma |
| Saṅghaṃ | acu. de saṅgha |

[n. 6., páginas 7-8]

| | |
|------------|----------------------------|
| Ye----- | Aqueles |
| ca | também, demais |
| Buddhā | Budas (pl.) |
| atītā | passado |
| anāgatā | futuro (ainda não surgido) |
| paccuppanā | presente, existindo |
| ahaṃ | eu |
| vandāmi | presto respeito/homenagem |
| sabbadā | sempre |
| Dhammā | dhammas (pl.) |
| Saṅghā | saṅghas (pl.) |

[n. 7., página 8]

| | |
|-----------------------------------|--|
| Natthi----- | não é |
| me | meu |
| aññaṃ | qualquer outro |
| Buddho (Dhammo, Saṅgho) | nominativo de Buda (Dhamma, Saṅgha) |
| varam | supremo, excelente |
| etena | por isto |
| saccavajjena = sacca + vajja | por esta declaração verdadeira (verdade + declaração) |
| jayassu | haja vitória |
| jayamaṅgalaṃ. = jaya + maṅgalaṃ | vitória e felicidade (vitória + felicidade) |
| bhavatu | possa ser, ser |
| te | sua |
| sabba maṅgalaṃ = sabba + maṅgalaṃ | felicidade, bem-aventurança de todos (toda + felicidade) |

Tiratana Vandanā [páginas 8 - 9]

| | |
|-----------------------------|---|
| Ti + ratana + vandanā (pl.) | três + joias, gemas + prestar respeito, homenagem |
| Itipi = iti + pi----- | assim também (dessa forma + também) |
| so | ele |
| bhagavā | o exaltado, livre de impurezas |
| arahaṃ | o digno, aquele que matou os seus inimigos |



| | |
|---|---|
| sammāsambuddho | totalmente iluminado pelos seus próprios esforços |
| vijjācaraṇasampanno = vijjā + ācaraṇa + sampanno | perfeito na teoria e na prática. (teoria + prática + dotado com) |
| sugato | experimentando bem, que alcançou a meta final |
| lokavidū | conhecedor de todo o universo |
| anuttaro | incomparável |
| purisa-damma-sārathī | instrutor de homens (cocheiro) |
| satthā | professor |
| devamanussānaṃ | de deuses e humanos |
| Svākkhāto = su + akkhāto----- | claramente exposta (bem + proclamada/dita) |
| sandiṭṭhiko | ser diretamente experimentada |
| akāliko | dando resultados aqui e agora |
| chipassiko | convidando a todos para vir e ver |
| opaneyyiko | conduzindo diretamente ao objetivo |
| paccattaṃ | individualmente, por cada um |
| veditabbo | para ser realizada |
| viññūhi | por qualquer sábio, pessoa inteligente |
| Suppaṭipanno----- | quem está praticando bem |
| sāvakaśaṅgho | ordem de discípulos |
| ujjuppaṭipanno | quem está praticando virtuosamente |
| ñāyappaṭipanno | quem está praticando sabiamente |
| sāmicippaṭipanno | quem está praticando devidamente |
| yadidaṃ | isso é |
| cattāri | quatro |
| purisayugāni = purisa + yugāni | pares de pessoas (homens + pares) |
| aṭṭhapurisapuggalā | oito tipo de indivíduos |
| esa | isto |
| āhuncyyo | dignos de presentes, de adoração |
| pāhuncyyo | dignos de hospitalidade |
| dakkhiṇeyyo | dignos de dádivas |
| añjalikaraṇīyo | dignos de reverência de mãos juntas |
| anuttaraṃ | incomparável, incedível |
| puññaakkhettaṃ = puñña + khettaṃ | campo de mérito (mérito + campo) |
| lokassa | para o mundo |

[Suttas em páli páginas 24 - 53]

Dia – 1

Āṭānāṭiya Suttaṃ

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| Āṭānāṭa | nome da cidade |
| Appasannehi----- | infelizes, não crentes, insatisfeitos |
| nāthassa | senhor (de, pelo) |
| sāsane | ensinamento |
| sādhu | boas pessoas |

| | |
|--|--|
| sammate | consentido por |
| amanussechi | não-humanos |
| caṇḍehi | enraivecidos |
| sadā | sempre |
| kibbisakāribhi | executores do mal |
| Parisānaṃ----- | assembleia |
| catassanaṃ | quatro |
| ahiṃsāya | não-ferir |
| ca | e, também, ademais |
| guttiyā | proteção |
| yaṃ | a qual, que |
| desesi | ensinou |
| mahāvīro | de Grandioso valor (Buda) |
| parittaṃ | palavras protetoras |
| taṃ | que |
| bhaṇāmahe | recitemos |
| Vipassī----- | Buda anterior |
| namatthu | homenagem |
| cakkhumantassa = cakkhu + manta | dotado com o olho da sabedoria (olho + dotado com) |
| sirīmato | glorioso |
| Sikhi | Buda anterior |
| sabbabhūtānukampino = sabba + bhūta + anukampino | compassivo com todos os seres (todos + seres + compassivo) |
| Vessabhū----- | Buda anterior |
| nhātakassa | aquele que lavou todas as impurezas |
| tapassino | meditador ardente |
| Kakusandha | Buda anterior |
| mārasenāpamaddino = māra + senā + pamaddino | invicto do exército de Māra (Māra + exército + invicto) |
| Koṇāgamana----- | Buda anterior |
| brāhmaṇassa | de vida pura, vida sem pecado |
| vusīmato | perfeito |
| Kassapa | Buda anterior |
| vippamuttassa | completamente liberto |
| sabbadhī | em todos os aspectos |
| Aṅgīrasa----- | resplandecente, radiante |
| sakyaputtassa | filho dos Sakyās (clã) |
| Yo | quem |
| imaṃ | este |
| sabbadukkāpanūdanaṃ = sabba + dukkhā + panūdanaṃ | dissipa todo o sofrimento (todo + sofrimento + dissipa) |
| Ye----- | quem |
| cāpi = ca + api | e também |
| nibbutā | extinguiu azeite pelo mundo, libertado |



| | |
|-----------------------------------|---|
| loke | no mundo |
| yathābhūtaṃ | realidade como é |
| vipassisum | visão interior |
| Te | eles, estes |
| janā | pessoas |
| apisuṇātha | expressam nenhum mal |
| mahantā | excelso |
| vītasāradā | não sem experimentar, sábio |
| Hitam----- | benfeitoria |
| devamanussānaṃ | deuses e homens |
| yaṃ | quem |
| namassanti | quem as pessoas respeitam |
| Vijjācaraṇasampannaṃ | perfeito em conhecimento e conduta moral |
| mahantaṃ | excelso |
| Etc----- | estes |
| caññe = ca + aññe | e outros |
| sambuddhā | totalmente iluminado pelos seus próprios esforços |
| anekasatakoṭiyo | muitas centenas de crores (um crore=dez milhões) (muitas+centenas+crores) |
| = aneka + sata + koṭiyo | |
| sabbe | todos |
| Buddhā | iluminados |
| samasamā | igual |
| mahiddhikā | possuindo grandiosos poderes sobrenaturais |
| dasabalūpetā----- | dotado com dez tipos de forças |
| = dasa + bala + upetā | (dez + forças + dotado com) |
| vesārajjechupāgatā | alcançou os 4 campos da confiança |
| paṭijānanti | conhecer |
| āsabhaṭṭhānamuttamaṃ | o lugar de um touro i.e. lugar distinto |
| = āsabha + ṭhānaṃ + uttamaṃ | (touro + lugar/posição + melhor) |
| Sīhanādaṃ = sihā + nādaṃ----- | rugir do leão (leão + rugir) |
| nadante | som |
| parisāsu | nas assembleias |
| visāradā | hábil, confiante, sábio |
| brahmacakkaṃ | roda do Dhamma |
| pavattenti | eles rodam, começam |
| loke | no mundo |
| appaṭivattiyam | o movimento não pode ser revertido |
| Upetā----- | dotado |
| Buddhadhammehi | (com) qualidades de um Buda |
| aṭṭhārasahi | 18 tipos de (qualidades extraordinárias) |
| nāyaka | líderes |
| battiṃsa-lakkhaṇūpetā = battiṃsa | dotados com 32 marcas (32 + marcas |
| + lakkhaṇa + upetā | + dotados com) |
| sītānubyañjanādhara | tendo 80 marcas menores |
| Byāmapabhāya = byāma + pabhāya--- | braça+ auréola (com) |
| suppabhā | claramente resplandecendo |

| | |
|---------------------------|--|
| muni + kuñjarā | (sábio + elefante notável) |
| sabbañño | conhecendo tudo, omnisciente |
| khīṇāsavā | arahants, que erradicaram todas as |
| = khīṇa + āsavā | impurezas |
| | (esgotaram + aquilo que flui (impurezas mentais) |
| jinā | invictos |
| Mahāpabhā----- | de grandiosa radiação |
| mahātejā | de grandioso poder |
| mahāpañña | de grandiosa sabedoria |
| mahabbalā | de grandiosa força |
| mahākāruṇikā | de grandiosa compaixão |
| dhīrā | resoluto |
| sabbesānaṃ | para todos |
| sukhāvahā | trazendo felicidade |
| Dīpā----- | abrigo, ilha |
| nāthā | proteção, Senhores |
| patiṭṭhā | ajuda, lugar de repouso, abrigo |
| tāṇā | proteção |
| leṇā | porto |
| pāṇinaṃ. | para os seres vivos |
| gatī | santuários/refúgios |
| bandhū | família, parentes |
| mahessāsā (mahā + assāsa) | grandioso + conforto |
| saraṇā | refúgios |
| hitesino | aqueles que desejam o bem |
| Sadevakassa----- | com todos os devas |
| lokassa | deste mundo |
| parāyaṇā | apoio |
| sirasā | com cabeça |
| pāde | aos pés |
| vandāmi | eu prosto-me |
| purisuttame | excelentes homens, grandiosos seres |
| Vacasā----- | em palavras |
| manaṣā | em pensamentos |
| ceva = ca + eva | e também (e + também) |
| vandāmete = vandāmi + etc | eu presto respeito àqueles (eu prostro-me a + estes) |
| tathāgate | Budas |
| sayane | enquanto deitado |
| āsane | enquanto sentado |
| ṭhāne | enquanto de pé |
| gamane | enquanto caminhando |
| sabbadā | todo o tempo |
| Sadā----- | sempre |
| sukhena | feliz |



| | |
|--|--|
| rakkhantu | preserve, mantenha |
| santikarā | quem mostra o caminho para (promover) a paz |
| tehi | por eles |
| tvam | vocês |
| rakkhito | protegidos |
| santo | em paz |
| mutto | livres |
| sabbabhayehi = sabba + bhayehi | de todos os medos (todos + de medos) |
| Sabbarogā----- | de todas as doenças |
| vinīmutto | completamente livres |
| sabbasantāpavajjito = sabba + santāpa + vajjito | poupados de todos tormentos (todos + tormentos + evitado/poupado por) |
| sabbaveramatikkanto | superar toda ira (toda + ira + superar) |
| nibbuto | extinguir, saciar, estar no enlevo final |
| bhava | ser, tornar |
| Tesaṃ----- | deles |
| saccena | verdade |
| sīlena | virtude |
| khanti | paciência |
| mettā | amor bondoso |
| balena | poder |
| tepi = te + pi | eles também (eles + também) |
| tvam | vocês |
| anurakkhantu | que eles possam proteger, que possam preservar |
| arogena | saudáveis |
| sukhena | felicidade |
| Puratthimasmiṃ----- | na direção do leste |
| disābhāge | direções |
| santi | há |
| bhūtā | seres |
| Dakkhiṇasmiṃ----- | na direção do sul |
| Pacchimasmiṃ----- | na direção do oeste |
| nāgā | serpentes |
| Uttarasmiṃ----- | na direção do norte |
| yakkhā | ser não humano, demônio |
| Dhatarattho----- | rei do leste (nome) |
| Virūlhako | rei do sul (nome) |
| Virūpakkho | rei do oeste (nome) |
| Kuvero | rei do norte (nome) |
| Cattāro----- | quatro |
| mahārājā | grandiosos reis |
| lokapālā = loka + pāla | guardiões deste mundo (mundo + protetores) |
| yasassino | tendo fama |
| Ākāsaṭṭhā----- | habitando nos céus |
| bhummaṭṭhā | habitando na terra |
| Iddhimanto----- | excelsos/poderosos |

| | |
|--------------------------------------|--|
| ye | aqueles |
| vasantā | vivendo |
| idha | aqui |
| sāsane | no ensinamento/dispensação |
| Sabbītiyo = sabba + īti ----- | todas calamidades |
| vivajjantu | (possam) ir embora |
| soko | angústia |
| rogo | doença |
| vinassatu | possam ser destruídas, perecer |
| mā | não |
| bhavatvantarāyo = bhavatu + antarāyo | mal caia (ser + prejudicado) |
| sukhī | feliz |
| dīghāyuko | vida longa |
| Abhivādanasīlassa----- | o hábito de saudação respeitosa |
| niccam | sempre |
| vuḍḍhāpacāyino (vuḍḍhā+ apacāyino) | respeitando anciões (velho/idoso + aqueles que respeitam) |
| dhammā | qualidades |
| vaḍḍhanti | aumentam |
| āyu | idade, longevidade |
| vaṇṇo | beleza, compleição |
| sukham | felicidade |
| balaṃ | força |

Dia – 2

Ratana Suttaṃ

| | |
|--|---|
| Koṭṭisatasahassee = Koṭṭi + sata ----- | quantia muito elevada (crore + centenas + milhares) |
| + sahasa | + milhares) |
| cakkavāḷesu | nos sistemas do mundo |
| devatā | devas |
| Yassāṇaṃ = yassa + āṇaṃ | cujo comando (cujo + comando) |
| paṭiṅgaṇhanti | aceito |
| yañca = yaṃ + ca | e que (que + e) |
| vesāliya | em Vesāli (a cidade) |
| pure | previamente |
| rogāmanussa-dubbhikkhaṃ = roga + amanussa + dubbhikkhaṃ | doença + não-humano + fome |
| sambhūtaṃ | surgem destes |
| tividhaṃ | 3 tipos |
| bhayaṃ | medo |
| Khippamantaradhāpesi (Khippaṃ antaradhāpesi) | rapidamente causou o desaparecimento + (rapidamente + levou a desaparecer) |
| parittaṃ | verso protetor |



| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| taṃ | que |
| bhaṇāmahe | recitemos |
| Yānīdha = yāni + idha----- | seja qual for + aqui |
| bhūtāni | seres |
| samāgatāni | estão reunidos |
| bhum māni | limites da terra |
| vā | ou, quer |
| antalikkhe. | celestial (o céu) |
| sabbeva | todos |
| bhūtā | seres |
| sumanā | felizes |
| bhavantu | ser |
| athopi = atho + api | e (depois também) |
| sakkacca | respeitosamente, cuidadosamente |
| suṇantu | possam escutar |
| bhāsitaṃ. | estas palavras, o que é dito |
| Tasmā----- | portanto |
| hi | de fato |
| nisāmetha | escutem |
| sabbe | todos |
| mettaṃ | mettā |
| karotha | pratique |
| mānusiya | pelos humanos |
| pajāya | seres |
| divā | dia |
| ca | e |
| ratto | noite |
| haranti | carreguem |
| ye | quem |
| balim | oferecendo |
| ne | a eles |
| rakkhatha | protejam |
| appamattā | diligentemente |
| Yaṃ----- | o que, que |
| kiñci | algo, qualquer que seja |
| vittaṃ | saúde |
| idha | aqui |
| huraṃ | para além |
| saggesu | céus (nos) |
| ratanam | gema, joia |
| paṇitaṃ. | excelente, preciosa |
| na | não |
| no | não |
| samaṃ | igual a |
| atthi | é |
| tathāgatena | o Buda |

| | |
|-----------------------------------|---|
| idampi = idam + pi | isto também (isto + também) |
| etena | pelo (o poder de) isto |
| saccena | (por esta) verdade |
| suvatthi | bem-estar |
| hotu | ser (haja) |
| Khayaṃ----- | cessação |
| virāgaṃ | desapego |
| amataṃ | estado imortal |
| yadajjhagā = yaṃ + ajjhagā | (que + alcançou) |
| sakyamunī = sakya + munī | sábio Sakyan (Sakyan + sábio) |
| samāhito | bem concentrado |
| tena | isto, aquilo |
| dhammena | estado |
| samatthi = sama + atthi | igual a + é |
| dhamme | no Dhamma |
| buddhasaṅgō = Buddha + saṅgō----- | Buda + supremo, principal |
| parivaṇṇayī | louvado pelos |
| suciṃ | pureza |
| samādhimānantarikaññamāhu | concentração (que acompanha caminho consciência) |
| = samādhim + ānantarika | descrito pelos Budas como dando resultado |
| + aññaṃ + āhu | imediatamente (concentração + imediatamente seguindo + outro + que é denominado) |
| samo | igual |
| vijjati | é |
| puggalā----- | indivíduo |
| aṭṭha | oito |
| satam | pelo sábio |
| pasatthā | louvado |
| cattāri | quatro |
| etāni | aqueles |
| yugāni | pares |
| honti | são |
| Te | eles |
| dakkhiṇeyyā | dignos de ofertas |
| sugatassa | do Buda |
| sāvakā | discípulos |
| etesu | a estes |
| dinnāni | o que quer que seja oferecido |
| mahapphalān | grandioso fruto |
| saṅghe | no Saṅgha |
| suppayuttā----- | aqueles envolvidos |
| manasā | mente (com) |
| daḷhena | firme |
| nikkāmino | aqueles livres de avidez |



| | |
|--|---|
| Gótamāsāsanamhi | no ensinamento do Buda |
| pattipattā = patti + pattā | tendo alcançado o objetivo (a ser alcançado + alcançado) |
| vigayha | experiência |
| laddhā | assim obtido |
| mudhā | sem dispêndio, grátis |
| nibbutim | paz |
| bhuñjamānā | gozam |
| Yathindakhīlo = yathā + inda + khīlo | assim como + Indra (deva superior) + pilar |
| paṭhaviṃ | na terra |
| sito | plantado (fixado) |
| siyā | pode ser |
| catubbhi | de quatro (direções) |
| vātehi | ventos (pelos) |
| asampakampiyo | não pode ser abalado |
| tathūpamaṃ = tathā + upamaṃ | de igual modo + comparação |
| sappurisamaṃ | pessoa de mente pura |
| vadāmi | eu declaro |
| yo | quem |
| ariyasaccāni | nobres verdades |
| avecca | completamente |
| passati | realizadas |
| vibhāvayanti | claramente compreende |
| gambhīrapaññena = gambhīra + paññena | sabedoria profunda (profunda + por aquele dotado com sabedoria) |
| sudesitāni | bem ensinado |
| kiñcāpi | por mais, quem quer que seja |
| bhusappamattā = bhusa + pamattā | muito descuidadoso |
| bhavaṃ | nascimento |
| aṭṭhamamādiyanti = aṭṭhamaṃ + ādiyanti | oitavo + tomar |
| Sahāvassa | simultaneamente com |
| dassana-sampadāya | compreensão repentina-alcance |
| tayassu | três |
| dhammā | coisas, fatores, qualidades (neste contexto, as 3 amarras) |
| jahitā | caíram, abandonaram |
| bhavanti | tornar |
| sakkāyadiṭṭhi | (1) ilusão de si próprio |
| vicikicchitaṃ | (2) dúvida |
| sīlabbatamaṃ = sīla + vata | (3) ritos e rituais (regras, preceitos + voto, ritos) |
| pi | (fr. api) também |
| yadatthi | se alguém |
| Catūhapāyehi = catuhi + apāyehi | 4 esferas da existência abaixo do reino humano (de quatro + de mundos inferiores) |
| vippamutto | completamente livre |

| | |
|---|--|
| chaccābhiṭṭhānāni = cha + ca + abhiṭṭhānāni | 6 crimes hediondos (6 + c + crimes hediondos) |
| abhabbo | incapaz |
| kātuṃ. | de fazer, fazer |
| so----- | ele |
| kammaṃ | ação |
| karoti | ele comete |
| pāpakam | impura |
| kāyena | pelo corpo |
| vācā | pela palavra |
| uda | ou |
| cetasā | pelo pensamento (mente) |
| paṭicchādāya | ocultando |
| abhabbatā | incapacidade |
| diṭṭhapadassa | de aquele que viu a morada (nibbāna) |
| vuttā | é dito |
| Vanappagumbe----- | arbusto da floresta, bosque |
| yathā | como |
| phussitagge | florir |
| gimhānamāse = gimhāna + māse | no mês do verão (verão + no mês) |
| paṭhamasmiṃ | primeiro (na) |
| gimhe | sessão quente |
| dhammavaram = dhammaṃ+ varam | sublime Dhamma (dhamma + sublime) |
| adesayi | exposto |
| nibbānagāmiṃ | conduzindo ao nibbāna |
| paramaṃ | o mais grandioso |
| hitāya | para o bem |
| Varo----- | o sublime |
| varaṇṇū | conhecedor do sublime |
| varado | doador do sublime |
| varāharo | portador do sublime |
| anuttaro | sem superiores |
| khīṇaṃ----- | destruídos |
| purāṇaṃ | velho |
| navam | novo, fresco |
| natthi | não é |
| sambhavaṃ | é produzido |
| virattacittāyatike = viratta + citta + āyatike | mente desapegada do futuro (desapegada do + mente + futuro) |
| bhavasmiṃ. | nascimento |
| khīṇabījā | semente destruída |
| avirūḥichandā = avirūḥi+ chandā | cessação de crescimento de avidez (não surge mais + avidez) |
| nibbanti | cessa |
| dhīrā | sábios |



| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| yathā'yam = yathā + ayam | assim como esta |
| padīpo | chama, lume |
| Tathāgatam----- | o Buda |
| devamanussapūjitaṃ = deva | honrado pelos devās e homens (devās + |
| +manussa +pūjitaṃ | homens + honrado) |
| namassāma | nós prestamos respeitos |
| suvatthi | bem estar |

Dia – 3

Karaṇīyamettā Suttaṃ

| | |
|--------------------------------------|--|
| Karaṇīya | algo que deve ser feito |
| Yassānubhāvato = Yassa + ānubhāvato | por cujo + poder, grandeza, majestade |
| yakkhā | seres invisíveis, a maioria é hostil mas muitos são prestativos |
| neva = na + eva | nunca (não + mesmo) |
| dassenti | mostrem |
| bhīsanam. | visões tenebrosas (formas) |
| yañhi | que de fato |
| cevaṇuyuñjanto = ca + eva | e+ também + praticando |
| + anuyuñjanto | |
| rattindivamatandito = rattiṃ + divaṃ | noite e dia, diligentemente (na noite |
| + atandito | + no dia + sem sonolência) |
| sukhaṃ | felizmente |
| supatī | dorme |
| sutto | dormiu |
| ca | e |
| pāpaṃ | maldade |
| kiñci | algo |
| na | não |
| passati. | ver |
| evamādi = evaṃ + ādi | como isto + etc. |
| guṇūpetam | dotado com estas boas qualidades |
| parittaṃ | proteção |
| taṃ | que |
| bhaṇāmahe | entoemos |
| Karaṇīyam-atthakusalena ----- | alguém que sabe que sua bem-aventurança depende |
| = Karaṇīyam + attha + kusalena | disso, ele é proficiente. (algo para ser feito + bem-aventurança/vantagem + proficiente) |
| yantaṃ = yaṃ + taṃ | aquilo que (qual + que) |
| santaṃ | em paz |
| padaṃ | estado |
| abhisamecca. | queira alcançar |

| | |
|---|--|
| sakko | capaz |
| ujū | honesto, sincero |
| suhujū | correto |
| suvaco | de fala suave |
| cassa = ca + assa | também deve ser (e + possa ser) |
| mudu | gentil |
| anatimānī | humilde |
| Santussako----- | contentado |
| subharo | vivendo de modo modesto |
| appakicco | com poucos deveres |
| sallahukavutti. | modo de vida simples |
| santindriyo = santa + indriya | sentidos controlados (em paz + faculdades/sentidos) |
| nipako | prudente, sábio |
| appagabbho | recatado, não agressivo |
| kulesvananugiddho = kulesu + ananugiddho | sem cobiçar apoios (por famílias + não ambicioso) |
| khuddaṃ samācare----- | pequeno, inferior + fazer, realizar |
| yena | pelo qual |
| viññū | o sábio |
| pare | posteriormente |
| upavadeyyuṃ. | censure |
| sukhino | feliz |
| vā | ou |
| khemino | seguro |
| hontu | sejam |
| sabbe | todos |
| sattā | seres |
| bhavantu | (venham a) ser |
| sukhitattā = sukhita + attā | feliz + eles mesmos |
| Ye----- | quem |
| keci | quaisquer |
| pāṇabhūtatti = pāṇabhūta + atthi | seres vivos + estes são |
| tasā | capazes de movimento |
| thāvarā | estacionários |
| vanavasesā = vā + anavasesā | sem excluir nenhum |
| dīghā | longos |
| vā | assim |
| ye | esses, quem quer |
| mahantā | grandioso |
| majjhimā | médio |
| rassakā | curto |
| aṇukathūlā = aṇuka + thūla | sutil ou grosseiro (sutil + grosseiro) |
| Diṭṭhā----- | visível |
| adiṭṭhā | invisível |



| | |
|--------------------------------------|--|
| dūre | longe |
| vasanti | habitando |
| avidūre | próximo |
| bhūtā | nascido |
| sambhavesī | procurando nascimento, por nascer |
| sattā | seres |
| paro----- | um |
| paraṃ | ao outro |
| nikubbetha | (possa) enganar |
| nāñimaññetha = na + atimaññetha | não desprezar (não + possam desprezar) |
| katthaci | em qualquer lado |
| na | não |
| kañci | qualquer um |
| byārosanā | fora de perigo |
| paṭighasaññā | maldade (ira + gestos/percepção) |
| nāññamaññassa = na + aññamaññassa | (não + de outro) |
| dukkhamiccheyya = dukkhaṃ+ iccheyya | desejar por sofrimento (sofrimento + desejar por) |
| Mātā----- | mãe |
| yathā | assim como |
| niyaṃ | próprio (seu) |
| puttaṃ | filho |
| āyusā | com a própria vida |
| ekaputtamanurakkhe | |
| = eka + puttaṃ + anurakkhe | (único + filho + iria proteger) |
| evampi = evaṃ + pi | mesmo assim (assim + também) |
| sabbabhūtesu = sabba + bhūtesu | por todos os seres (todos + pelos seres) |
| mānasam | mente |
| bhāvaye | cultivar |
| aparimāṇam. | sem limites |
| Mettañca = mettaṃ + ca----- | boa vontade, amor-bondoso + e |
| sabba lokasmiṃ | em todo o universo |
| uddham | acima |
| adho | abaixo |
| tiriyañca | e transversalmente |
| asambādhama | sem obstruções |
| averamasapattam = averam + asapattam | sem ódio + sem inimizade |
| Tiṭṭham----- | enquanto) de pé |
| caram | caminhando |
| nisinno | sentado |
| sayāno | deitado |
| yāvatassa | enquanto |
| vigatamiddho = vigata + middho | aquele que está acordado (livre de + sonolência) |
| etaṃ | esta |
| satiṃ | consciência |
| adhiṭṭheyya | prática, fixar nossa atenção |

| | |
|-------------------------------------|--|
| brahmam-etam | sublime/brahmic + isto |
| vihāramidhamāhu = vihāraṃ-idhaṃ-āhu | a residência + aqui (na dispensação do Buda) + eles disseram |
| Diṭṭhiṅca = diṭṭhiṃ + ca----- | (falsa) visão + e |
| anupaggamma = ana + upaggamma | não sucumbir (não + cair em) |
| sīlavā | estabelecido na conduta moral |
| dassanena | visão interior; compreensão súbita |
| sampanno | dotado com |
| kāmesu | sensual |
| vineyya | tendo removido |
| gedhaṃ | avidez |
| hi | sim, de fato |
| jātu | certamente, indubitavelmente |
| gabbhasceyyaṃ = gabbha + sceyyaṃ | útero + deitado |
| punareti | voltar |

Dia – 4

Buddha Jayamaṅgala-aṭṭhagāthā

| | |
|---------------------------------------|---|
| Bāhuṃ----- | braço |
| Sahassamabhinimmita = sahaṣṣaṃ | criando (uma forma com) mil (braços) |
| + abhinimmita | (mil + criando) |
| sāvudhantaṃ | carregando armas |
| girimekhalaṃ | nome de um elefante |
| uditaghorasasenamāraṃ.= uditā + ghora | o feroz Māra rodeado pelo seu exército |
| + sasena + māraṃ | (armado/erguido + feroz + com exército + māra) |
| Dānādi-dhammavidhinā | por intermédio de virtudes como a generosidade |
| = Dāna + ādi + Dhamma + vidhinā | (generosidade + tal como + qualidades + através de) |
| jitavā | invicto |
| munindo | o grandioso sábio |
| taṃ | que |
| tejasā | pelo poder de |
| bhavatu | possam ser |
| te | suas |
| jayamaṅgalāni | vitória e felicidade |
| Mārāṭirekamabhiyujjhita----- | lutou mais ardentemente do que Māra |
| = Māra + atirekaṃ + abhiyujjhita | (Māra + mais do que + lutou ardentemente) |
| sabbarattiṃ | toda a noite |
| ghorampanālavakaṃakkhamathaddha | o intolerante, tenaz demônio de nome Ālavaka |
| ghoram + pana + ālavakaṃ | feroz + mas + nome de um Yakkha |
| + akkhama + thaddha | + intolerante + duro |



| | |
|--|---|
| yakkhaṃ | ser não humano, demônio |
| khantī | paciência |
| sudantavidhinā | graças ao auto-controle |
| Nāḷāgiriṃ----- | nome de um elefante |
| gajavaraṃ = gaja + varaṃ | real/nobre elefante (elefante +majestoso) |
| atimattabhūtaṃ = ati + matta + bhūtaṃ | tendo-se tornado demasiado louco (muito + intoxicado+ tendo-se tornado) |
| dāvaggi-cakkamasanīva = dāva aggi + cakkam + asani + iva | como um fogo na floresta, disco ou raio + (floresta + fogo + disco + raio + como) |
| sudāruṇantaṃ. | implacável |
| mettambusekavidhinā = mettā + ambu + seka + vidhinā | com borrifos da água de mettā (mettā + água + borrifar + através de) |
| Ukkhitta----- | levantado |
| khaggamatihattha = khaggaṃ + atihattha | espada na mão (espada + trazendo) |
| dhāvanti | perseguiu-o |
| yojanapathaṅgulimālavantaṃ = yojana patha + aṅgulimāla + vantaṃ | Angulimāla perseguiu-o durante 3 léguas (cerca de 7 milhas + alvo de + Angulimāla + renunciou/deixou para trás) |
| iddhībhisañkhatamano = iddhībhi + sañkhata + mano | com a mente perita em maravilhas (com poderes mágicos + perita + mente) |
| Katvāna----- | fazendo |
| kaṭṭhamudaraṃ = kaṭṭhaṃ + udaraṃ iva | pedaço de madeira + no ventre como |
| gabbhinīyā | mulher grávida |
| ciñcāya | por Ciñcā (nome da mulher) |
| duṭṭhavacanaṃ = duṭṭha + vacanaṃ | discurso mal intencionado (mal intencionado + discurso) |
| janakāya | assembleia de pessoas |
| majjhe | no meio de |
| santena | através de paz |
| somavidhinā = somma + vidhinā | com modos agradáveis (agradáveis + com um método) |
| Saccaṃ----- | verdade |
| vihāya | descartando |
| matissaccakavādaketuṃ | ardiloso Saccaka (pretendia levantar) a insígnia da sua |
| = mati + saccaka + vāda + ketuṃ | falsa doutrina (ansiando por + Saccaka + falsa doutrina + insígnia) |
| vādābhiropitamaṇaṃ | com uma mente disposta a levantar controvérsias |
| = vāda + abhiropita+ maṇaṃ | (controvérsias + disposta a levantar + mente) |
| ati-andhabhūtaṃ = ati + andhabhūtaṃ | estando completamente cego (extremamente + estando cego) |
| paññāpadīpajalito = paññā + padīpa + jalito | através do lume resplandecente da sabedoria (sabedoria + luminária+ pelo brilho) |
| Nandopananda----- | nome de um naga (serpente) |

| | |
|--|--|
| bhujagaṃ | serpente |
| vividhaṃ | de diferentes tipos |
| mahiddhiṃ = mahā + iddhi | grandioso poder psíquico (grandioso + poder) |
| puttana | pelo filho |
| thera | monge mais velho |
| bhujagena | pela serpente |
| damāpayanto | causou ser domada |
| iddhūpadesavidhinā | através de poderes psíquicos e conselho |
| = iddhi + upadesa + vidhinā | (poderes psíquicos + conselho + através de) |
| duggāhaditṭhibhujagena ----- | pela serpente de visões ilusórias |
| = duggāha + ditṭhi + bhujagena | (sustentar erradamente/ilusórias + visões +pela serpente) |
| sudaṭṭha-hatthaṃ = su + daṭṭha + hatthaṃ | com a mão mordida por (completa + mordida + mão) |
| brahmaṃ | Brahmā |
| visuddhijutimiddhi = visuddhi + jutiṃ | (puro + radiante + poderoso) |
| + iddhi | |
| bakābhidhānaṃ. = baka + abhidhānaṃ. | de nome Baka (baka + chamado) |
| ñāṇāgadena = ñāṇa + agadena | através da medicina do conhecimento (conhecimento + medicina) |

Dia – 6

Paṭiccasamuppāda

| | |
|--------------------------------------|---|
| Paṭicca + samuppādo | dependente, resultando de + originado, surgindo |
| Anulomaṃ | em ordem direta |
| Avijjā + paccayā----- | ignorância + base, fundação, causa |
| saṅkhārā | reações |
| saṅkhārapaccayā | base de reações |
| viññāṇaṃ | consciência |
| nāma-rūpaṃ | mente e corpo |
| saḷāyatanaṃ | órgãos dos seis sentidos |
| phasso | contato |
| vedanā | sensações |
| taṇhā | avidez e aversão |
| upādānaṃ | apego |
| bhavo | processo de vir a ser |
| jāti | nascimento |
| jarā-maraṇaṃ | velhice e morte |
| soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā | pesar-lamento-sofrimento físico- sofrimento mental, dor profunda |
| sambhavanti | surge |
| Evametassa = evaṃ + etassa | como isto (desta forma + disto) |
| kevalassa | inteiro |



| | |
|---------------------------------------|--|
| dukkhakkhandhassa = dukkha + khandha | massa de sofrimento (sofrimento + massa) |
| samudayo | surgindo |
| Paṭilomaṃ----- | em ordem reversa |
| Avijjāyatveva = Avijjāya + tveva | ignorância + contudo |
| asesa-virāga-nirodhā = acesa + virāga | completa + erradicação da avidez |
| + nirodhā | + cessação |

Udāna-gāthā

| | |
|-----------------------|--|
| Yadā----- | quando |
| have | certamente, de fato |
| pātubhavanti | se torna manifesto |
| dhammā | verdades (4 nobres) |
| ātāpino | ardentemente |
| jhāyato | meditando |
| brāhmaṇassa | aquele de vida pura |
| athassa = atha + assa | então as suas |
| kaṅkhā | dúvidas |
| vapayanti | desaparecem |
| sabbā | todas |
| yato | porque |
| pañānāti | ele compreende ('pa' por pañña, compreensão súbita, sabedoria) |
| sahetu | com razão |
| khayaṃ | destruição |
| paccayānaṃ | das condições para surgir |
| avedī | ele experimenta |
| vidhūpayam | tendo despedaçado |
| tiṭṭhati | ele permanece |
| mārasenaṃ | exército de Māra |
| sūriyova | como o sol |
| obhāsayaṃantalikkhaṃ | resplandecendo no céu |
| Aneka----- | incontáveis |
| jāti | nascimentos |
| saṃsāraṃ | ocorrendo no (ciclo de existência) |
| sandhāvissaṃ | eu corri |
| anibbisaṃ. | em vão, não encontrando |
| Gahakāraṃ | o construtor desta casa |
| gavesanto | procurando |
| dukkhā | sofrendo |
| punappaṇaṃ. | de novo e de novo |
| Gahakāraka----- | construtor da casa |
| diṭṭhosi | foi visto |
| puna | de novo |
| gehaṃ | casa |
| na | não |

| | |
|--------------------------------------|--|
| kāhasi | irá construir |
| te | suas |
| phāsukā | traves |
| bhaggā | quebradas |
| gahakūṭaṃ | viga (trave mestra) |
| visaṅkhitam. | despedaçada |
| visaṅkhāragataṃ = visaṅkhāra + gataṃ | livre do condicionamento + ido para /chegado a |
| cittam | mente |
| taṅhānaṃ | avidez (de) |
| khayamajjhagā = khayam + ajjhagā | fim/cessação + alcançado |
| Jayo----- | vitória |
| hi | sim, de fato |
| buddhassa | do Buda |
| sirīmato | glorioso |
| ayaṃ | esta (pessoa) |
| mārasa | de Māra |
| ca | e |
| pāpimato | cheio de pecados |
| parājayo | vencido |
| ugghosayaṃ | isto foi proclamado |
| bodhimaṅḍe | do lugar da iluminação |
| pamoditā | rejubilando |
| jayam | vitória |
| tadā | depois, naquela hora |
| nāga-gaṇā | legião, congregação dos nāgas |
| mahesino | o grandioso sábio (o Buda) |
| supaṇṇa-gaṇā | legião de garudas (pássaro místico) |
| devagaṇā | legião de devas |
| brahma-gaṇā | legião de brahmas |

Dia – 7

Bojjhaṅgaparitta

| | |
|--------------------------------------|---|
| Samsāre----- | ciclo de nascimento e morte (neste mundo) |
| samsarantānaṃ | (para aqueles seres) transmigrando |
| sabbadukkhaVināsake = sabba + dukkha | erradicando todo o sofrimento (todo |
| +vināsake | +sofrimento + erradicando) |
| satta + dhamme | sete + fatores |
| ca | e |
| bojjhaṅge | fatores da iluminação |
| mārasenappamaddane = māra +sena | derrotando o exército de Māra (māra + |
| +pamaddane | exército+ derrotando) |
| Bujjhivā----- | realizando |
| ye cime = ye + ca + ime | que + e + estes |



| | |
|--|--|
| sattā | seres |
| tibhavā | 3 tipos de existência (kāma, rūpa, arūpa) |
| muttakuttamā = muttaka + uttamā | libertados, excelentes |
| ajātiṃ | livres do nascimento |
| ajarābyādhiṃ = ajāra + byādhiṃ | livre da decadência/velhice + doença |
| amataṃ | imortalidade |
| nibbhayaṃ | destemor |
| gatā | foi-se (experimentou o estado) |
| Evamādi = Evaṃ + ādi----- | como estes + etc. |
| guṇūpetam = guṇa + upetaṃ | dotados com tais vantagens (mérito + dotado) |
| anekaguṇasaṅgahaṃ. = aneka + guṇa + saṅgahaṃ. | inumerável + mérito/benefício + coleção |
| osadhañca | medicina |
| imaṃ | estas |
| antaṃ | palavras, sortilégio |
| bhaṇāmahe | recitemos |
| sati + saṅkhāto----- | consciência + assim chamada/denominada |
| dhammānaṃ-vicayo | analítica investigação do Dhamma |
| tathā | de igual modo |
| vīriyaṃ | esforço |
| pīti | alegria |
| passaddhi | tranquilidade |
| pare | depois, outras, o resto |
| Samādhupekkhā = samādhi + upekkhā | concentração + equanimidade |
| sattete = satta + etc | estas sete (sete + estas) |
| sabbadassinā | pelo omnividente |
| muninā | sábio |
| sammadakkhātā | bem ensinado, pregado |
| bhāvītā | cultivado |
| bahulikātā | praticado frequentemente |
| Samvattanti----- | conduzem ao, dirigem ao |
| abhiññāya | conhecimento superior, poder sobrenormal (ao) |
| nibbānāya | libertação (à) |
| bodhiyā | iluminação (à) |
| etena | por isto |
| saccavajjena = sacca + vajja | por esta declaração verdadeira (verdadeira + declaração) |
| sotthi | felicidade, bem-estar |
| te | sua |
| hotu | possa ser |
| sabbadā | sempre |
| Ekasmiṃ----- | em um |
| samaye | tempo |
| nātho | o senhor, protetor |
| moggalānañca = moggalāna + ca | Moggallāna e |
| kassapaṃ | Kassapa (nomes de discípulos do Buda) |

| | |
|---|---|
| gilāne | doente |
| dukkhite | sofrendo |
| disvā | vendo |
| desayī | pregou |
| taṃ----- | isto, aquilo |
| abhinanditvā | rejubilando |
| rogā | da doença |
| muccimsu | se libertou |
| taṅkhaṇe | naquele mesmo momento |
| Ekadā----- | uma vez |
| dhammarājāpi | rei do Dhamma também |
| gelaññenābhipīlito = gelaññena + abhipīlito | afligido pela doença (pela doença + afligido) |
| cundattherena | o ancião Cunda (por) |
| taṃ yeva | o mesmo |
| bhaṇāpetvāna | tendo feito recitar |
| sādaraṃ. | com reverência |
| Sammoditvāna----- | tendo se rejubilado |
| ābādhā | da doença |
| tamhā | dessa |
| vuṭṭhāsi | se levantou |
| ṭhānaso | com causa, com razão |
| Pahīnā----- | eliminado |
| tiṇṇannampi | por estes três |
| mahesinaṃ. | de grandiosos sábios |
| maggāhatā | o caminho destrói |
| kilesā'va | impurezas |
| pattānupatti = patta + anupatti | alcançou/atingiu + realização |
| dhammataṃ. | natureza, lei |

Dia – 8

Mittānisamsa

| | |
|-------------------------------------|--|
| Pūrento----- | enquanto cumpre |
| bodhisambhāre | condições necessárias para a iluminação |
| nātho | o senhor |
| Temiya | nome do príncipe |
| jātiyaṃ. | em seu nascimento |
| mittānisamsaṃ (= mitta + ānisamsaṃ) | amigo (amizade) + vantagem, recompensa, mérito |
| yaṃ | que |
| āha | falou |
| sunanda | nome do cocheiro |
| nāma | denominado |



| | |
|---|---|
| sārathim. | cocheiro |
| sabbalokahitathāya = Sabba + loka + hita + atthāya | para benefício do mundo todo (todo mundo + benefício + com o propósito) |
| parittaṃ | verso protetor |
| taṃ | que |
| bhaṇāmahe | recitemos |
| Pahūtabhakkho----- | uma pessoa celebrada |
| bhavati | é |
| vippavuttho | fora, ausente de |
| sakā | sua própria |
| gharā | (da) casa |
| bahūnaṃ | muitos |
| upajīvanti | dependem dele |
| yo | quem quer que |
| mittānaṃ | amigos |
| na | não |
| dūbhati (var. of dubbhati) | traí, engana |
| Yaṃyaṃ----- | qualquer (qual + que/qual) |
| janapadaṃ | terra, província |
| yāti | ele vai |
| nīgame | pequena cidade |
| rājadhāniyo | ou cidade real |
| sabbattha | onde quer |
| pūjito | honrado |
| hoti | é |
| Nāssa = Na + assa----- | não + ele |
| corā | ladrões |
| pasahanti | dominam |
| nātimaññeti = na + atimaññeti | não desprezado (não + despreze) |
| khattiyō | um guerreiro, príncipe, governante |
| sabbe | todos |
| amitte | inimigos |
| tarati | supera, atravessa |
| Akuddho----- | sem ira |
| sagharaṃ = sa + gharaṃ | para a sua casa (própria + casa) |
| eti | vem, retorna |
| sabhāya | assembleia |
| paṭinandito | bem-vindo |
| ñātīnaṃ | parentes |
| uttamo | eminente |
| Sakkatvā----- | sendo hospitaleiro |
| sakkato | recebe hospitalidade |
| garu | ele é estimado |
| sagāravo | estimando outros, respeitador |
| vaṇṇakittibhato | aquele que recebe louvor e fama |
| = Vaṇṇa + kitti + bhato | (louvor + fama + colher) |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Pūjako----- | respeitando os outros |
| labhate | recebe, ganha |
| pūjam | respeita |
| vandako | honrando outros |
| paṭivandanam. = paṭi + vandanam. | ele é honrado (em retorno + [ele obtém] honra) |
| vaso | fama |
| kittiñca | fama |
| pappoti | alcança |
| Aggi----- | fogo |
| yathā | como |
| pajjalati | brilha longe |
| devatāva = devatā + va | ser celestial + como |
| virocati | ele é radiante, ele brilha longe |
| siriya | fortuna |
| ajahito | não abandonado |
| Gāvo----- | gado |
| tassa | seu |
| pajāyanti | multiplica, aumenta |
| khette | no campo |
| vuttam | o que é semeado |
| virūhati | crece |
| vuttānam | o que quer que seja semeado |
| phalamasnāti = phalam + asnāti | ele desfruta do fruto (fruto + come, desfruta) |
| Darito----- | do precipício (cavidade) |
| pabbatato | de uma montanha |
| vā | ou |
| rukkhato | de uma árvore |
| patito | caído |
| naro | homem |
| cuto | quando caído |
| paṭiṭṭham | pé firme, ajuda, apoio |
| labhati | encontra |
| Virūḷhamūlasantānam = Virūḷha ----- | que tem as suas raízes espalhadas longe |
| + mūla + santānam | (crescida + raiz + sucessão, espalhar, continuidade) |
| nigrodhamiva = nigrodham + iva | como a figueira de bengala (figueira de bengala + como) |
| māluto | do vento |
| amittā | inimigos |
| pasahanti | dominar |

Dia – 9



Maṅgala Suttaṃ

| | |
|--|---|
| Yaṃ----- | que |
| maṅgalaṃ | benção, auspicioso, prosperidade |
| dvādasahi | durante doze (anos) |
| cintayimṣu | pensou sobre |
| sadevakā | juntamente com os devās |
| sothhānaṃ | bençãos, prosperidade |
| nādhigacchanti = na + adhigacchanti | não chegar a (não + chegar a) |
| aṭṭhatimṣaṅca | trinta e oito |
| Desitaṃ----- | ensinou |
| devadevena | ser celestial mais elevado |
| sabbapāpavināsaṃ = sabba + pāpa | irá destruir todo o mal (todo + mal |
| + vināsaṃ | + destruição) |
| sabbaloka-hitatthāya = sabba + loka + hita | para o benefício do mundo todo (todo |
| | + mundo + benefício |
| + atthāya | + com o propósito) |
| taṃ | que |
| bhaṇāmahe | recitemos |
| Evaṃ----- | assim |
| me | por mim |
| sutaṃ | foi escutado |
| ekaṃ | uma vez, certa |
| samayaṃ | hora, ocasião |
| bhagavā | o exaltado |
| sāvatthiyaṃ | em Sāvattthi (a cidade) |
| viharati | habitando |
| jetavana | no Jetavana (bosque de Jeta) |
| anāthapiṇḍikassa | de Anāthapiṇḍika (um discípulo leigo do Buda) |
| ārāme | mosteiro |
| atha | depois |
| kho | de fato |
| aññatarā | alguém, um certo |
| devatā (fem.) | divindade (feminina) |
| abhikkantāya | avançada |
| rattiyā | noite |
| abhikkantavaṇṇā = abhikkanta + vaṇṇā | de feições belas (inigualável + beleza) |
| kevalakappaṃ | inteiro |
| jetavanaṃ | o bosque Jeta |
| obhāsetvā | iluminando |
| yena | onde |
| tenupasaṅkamaṃ = tena + upasaṅkamaṃ | lá + foi/aproximou-se |
| upasaṅkamitvā | tendo lá ido |
| bhagavantaṃ | o exaltado |
| abhivādetvā | saudando |
| ekamantaṃ | de um lado |
| aṭṭhāsi | permaneceu |

| | |
|--|---|
| ṭhitā | permanecendo |
| sā | ela |
| gāthāya | em verso |
| ajjhabhāsi | dirigiu-se, falou |
| Bahū----- | muitos |
| devā | deuses |
| manussā | homens |
| ca | também, demais |
| maṅgalāni | bençãos, bem-aventurança, bem |
| acintayum | pensaram sobre |
| ākaṅkhamānā | desejando por |
| brūhi | você diz |
| maṅgalamuttamaṃ = maṅgalaṃ + uttamaṃ | maior bem-aventurança (bem-aventurança + mais elevada, melhor) |
| Asevanā----- | evitar, não associação com |
| bālānaṃ | tolos (de) |
| paṇḍitānaṃ | sábios |
| sevanā | associar com |
| pūjā | honrar |
| pūjanīyānaṃ | quem deve ser honrado |
| Patirūpa + desavāso----- | adequado, devido + região, país |
| pubbe | passado |
| katapuññatā = kata + puññatā | mérito de boas ações do passado (feitas + boas ações) |
| atta-sammāpaṇidhi = atta + sammā + paṇidhi | próprio + correto + aspiração |
| Bāhusaccaṅca = Bāhu + saccaṃ + ca---- | grandiosa aprendizagem (grandiosa + verdade + e) |
| sippaṃ | habilidade |
| vinayo | disciplina |
| susikkhito | bem dominada |
| subhāsītā = su + bhāsītā | bem-falada (bem + falado) |
| yā | aqueles |
| vācā | palavras, discurso |
| Mātā-pitu----- | mãe-pai |
| upaṭṭhānaṃ | servindo |
| puttadārassa | crianças e esposo |
| saṅgaho | cuidando, atendendo |
| anākulā = an + ākulā | simples (não + envolvido, enredado) |
| kammantā | ocupação |
| Dānaṃ + ca----- | generosidade + e |
| dhammacariyā | vida do dhamma |
| ñātakānaṃ | parentes |
| anavajjāni | inocente |
| kammāni | ações |
| Āratī----- | abstinência |



| | |
|--|---|
| viratī | afastando-se |
| pāpā | mal |
| majjapānā | consumo de bebidas alcoólicas e intoxicantes |
| saṃyamo | abstendo-se |
| appamādo | vigilância, cuidado |
| dhammesu | no Dhamma |
| Gāravo----- | respeito |
| nivāto | humildade |
| santuṭṭhi | contentamento |
| kataññutā | gratidão |
| kālena | hora devida |
| dhammassavanam | escutando o Dhamma |
| Khantī----- | tolerância, paciência |
| sovacassatā | receptivo a instrução, entrega, obediência |
| samañānam | peçoas santas |
| dassanam | visitando, contemplando |
| dhammasākacchā | discussões sobre Dhamma |
| Tapo----- | prática ardente |
| brahmacariyam | vida santa, abstinência |
| ariyasaccāna-dassanam = ariya + saccānam | testemunhando as nobres verdades |
| + dassanam | (nobres + |
| nibbānasacchikiriya = nibbāna | das verdades + testemunhando) |
| + sacchikiriya | experimentando nibbāna (nibbāna |
| Phuṭṭhassa----- | + experimentar) |
| | enfrentando, sendo confrontado com, entrando em |
| lokadhammehi = loka + dhammehi | contato com |
| | dhammas do mundo (mundo + pelos dhammas/ |
| | condições) |
| cittaṃ | mente |
| yassa | aqueles |
| na | não |
| kampati | tremem, estremezem |
| asokaṃ | livre do pesar |
| virajaṃ | livre de impurezas |
| khemam | seguros |
| Etādisāni----- | este modo |
| katvāna | tendo agido |
| sabbatthamaparājita = sabbattham + aparājita | por toda parte + invictos |
| sabbatthasotthim = sabbattha + sotthim | por toda parte + em segurança |
| gacchanti | eles vão |

Dia – 10

Mettā-bhāvanā

| | |
|------------------------------------|--|
| Ahaṃ | eu |
| avero | livre de animosidade |
| homi | que eu possa ser |
| abyāpajjho | livre de aversão |
| Aniḅho = an + iḅha | imperturbável (não + tremendo, perturbado) |
| sukhī | feliz |
| attānaṃ | eu mesmo |
| pariharāmi | para cuidar de, proteger, abrigar |
| Mātā-pitu-ācariya-nāti-samūhā----- | mãe - pai - professor - parentes - multidão (massa, agregação) |
| hontu | que eles possam ser |
| Ārakkhadevatā----- | divindades guardiãs |
| bhūmaṭṭhadevatā | divindades atadas à terra |
| rukkaṭṭhadevatā | divindades atadas às árvores |
| ākāsaṭṭhadevatā | divindades atadas aos céus |
| Purattimāya----- | oeste |
| disāya | direção |
| anudisāya | direção do meio |
| Dakkhiṇāya | sul |
| Pacchimāya | leste |
| Uttarāya | norte |
| Uparimāya | acima |
| heṭṭhimāya | abaixo |
| Sabbe----- | todos |
| sattā | seres |
| pāṇā | vivos |
| bhūtā | criaturas |
| puggalā | indivíduos |
| attabhāva-pariyāpannā | tendo qualquer forma de vida |
| itthiyo | femininas, mulheres |
| purisā | masculinos, homens |
| ariyā | que alcançaram pureza de mente |
| anariyā | que não alcançaram pureza de mente |
| manussā | homens, humanos |
| amanussā | não-humanos |
| devā | deuses |
| vinipātikā | em estados de aflição (inferno) |
| ca----- | também, demais, e |
| khemino | seguro |
| bhadrāṇi | fortuna, auspicioso |
| passantu | ver |
| mā | não [N.T.façã/...] (partícula de interdição) |
| kiñci | algo |
| pāpamāgamā | encontrar o mal |



Páli do cântico final de Adhiṭṭhāna [páginas 61] verificar paginação

A maioria dos versos aqui presentes também ocorrem nas passagens em páli das palestras da noite. Ver as páginas 69-74.

| | |
|--|--|
| Anicca----- | impermanente |
| vata | de fato, verdadeiramente |
| saṅkhārā | coisas compostas (condicionadas), fenômeno |
| uppādavayadhammino = (uppāda + vaya + dhammino) | tendo a natureza de surgir e desaparecer (surgindo + desaparecendo + a natureza de) |
| uppajjitvā | tendo surgido |
| nirujjhanti | (eles) são erradicados, cessam |
| tesaṃ | eles |
| vūpasamo | cessação |
| sukho | (é) felicidade |
| [Para o significado das palavras de Aneka-jāti-saṃsāraṃ . . . ver as páginas | |
| Sabbe----- | todos |
| yadā | quando |
| paññāya | com sabedoria/compreensão súbita |
| passati | vê, entende |
| atha | então |
| nibbindati | fica exausto/enojado |
| dukkhe | (pelo) sofrimento |
| esa | este (é) |
| maggo | caminho |
| visuddhiyā | (da) purificação |
| Yato yato----- | sempre, onde quer |
| (yato) | (desde, de onde) |
| sammasati | alcança/compreende/conhece completamente |
| khandhānaṃ | sobre os agregados |
| udayabbayaṃ | surgimento e queda, surgindo e desaparecendo |
| labhatī | obtem, experimenta |
| pīti | arrebatamento, êxtase |
| pāmojjaṃ | beatitude, deleite |
| amataṃ | estado de imortalidade (ac.) |
| taṃ | que |
| vijānataṃ | compreendeu |

Puññānumodanaṃ [páginas ...

| | |
|--|--|
| Puññānumodanaṃ = puñña + anumodanaṃ | mérito + aprovação, aceitação, agradecendo |
| Sabbesu----- | (em) todos |
| cakkavālesu | sistemas do mundo |
| yakkhā | seres não humanos, demônios |
| devā | devas |
| ca | e |

| | |
|----------------------------------|---|
| brahmuno | brahmās |
| Yaṃ | qualquer |
| amhehi | por nós |
| kataṃ | feito |
| puññaṃ | mérito |
| sabbasampatti = sabba + sampatti | todos os tipos de prosperidade (todos + prosperidade) |
| sādhakaṃ. | trazendo |
| Sabbe----- | todos |
| taṃ | que |
| anumoditvā | tendo rejubilado |
| samaggā | unidos |
| sāsane | ao ensinamento |
| ratā | devotados |
| pamādarahitā = pamāda + rahitā | sem negligência (negligência + sem) |
| hontu | que possam ser |
| āraḅbhāsu | em dar proteção |
| visesato | especialmente |
| Puññabhāgamidaṃ = Puñña ----- | mérito + porção + esta |
| + bhāgaṃ + idaṃ | |
| c'aññaṃ = ca + aññaṃ | e antes (e + outro) |
| samaṃ | igualmente |
| dadāma | dar |
| kāritaṃ | eu fiz |
| anumodantu | aceitem com alegria |
| medinī | a terra |
| ṭhātu | fica, permanece, coloca-se |
| sakkhike | testemunha |

Pāli das Palestras

Muitas passagens das palestras são retiradas dos suttas dos cânticos matinais. Referências do Sutta são dadas no capítulo 'Passagens em páli citadas nas Palestras. Por favor, consulte a seção apropriada do sutta para o significado das palavras desses versos. Verifique também a página ?, 'Páli do cântico final de Adhiṭṭhāna' para aqueles versos que também ocorrem no páli das palestras.

[página 69]



| | |
|----------------------------------|---|
| Tumhehi----- | por seu |
| kiccaṃ | trabalho |
| ātaṃ | esforço |
| akkhātāro | explicadores, pregadores |
| tathāgatā | Iluminados |
| Sabba-pāpassa----- | (de) todas impuras/não virtuosas ações |
| akaraṇaṃ | não fazendo, |
| kusalassa | (de) puras/virtuosas ações |
| upasampadā | adquirindo/aquisição |
| sa-citta | nossa própria mente |
| pariyodapanā | purificação, limpeza |
| etaṃ | isto |
| Buddhāna | dos Budas |
| sāsaṇaṃ | ensinamento, doutrina, ordem |
| Niccaṃ----- | sempre |
| kāyagatā-sati | consciência relativa ao corpo |
| = kāyagatā + sati | (relativo ao corpo + consciência) |
| Mano----- | mente |
| pubbaṅgamā | dianteiro, precursor |
| dhammā | (todo) fenômeno |
| mano-seṭṭhā | mente é chefe |
| mano-mayā | mente feito |
| manasā | (com) mente |
| ce | se |
| paduṭṭhena | (com) má/impura |
| bhāsati | fala |
| vā | ou |
| karoti | faz, age |
| tato | então, desde então |
| naṃ | a ele/a ela |
| dukkhamanveti = dukkhaṃ + anveti | segue o sofrimento (sofrimento + segue) |
| cakkaṃ'va = cakkhaṃ + va | como a roda da carroça (roda + como) |
| vahato | animal de tração, carregador |
| padā | pé |
| pasannena----- | (com) boa/pura |
| sukhamanveti = sukhaṃ + anveti | segue a felicidade (felicidade + segue) |
| chāyā'va = chāyā + va | como uma sombra (sombra + como) |
| anapāyini = an + apāyini | constantemente seguindo (não + indo embora) |

[página 70]

Jāti-----nascimento

| | |
|----------------------------------|--|
| pi | também (partícula enfática) |
| dukkhā | sofrimento |
| jarā | decadência/velhice |
| vyādhi | doença |
| maraṇaṃ | morte |
| dukkhaṃ | sofrimento |
| appiyehi | (com) desagradável |
| sampayogo | associação |
| dukkho | sofrimento |
| piyehi | (de) agradável |
| vīpayogo | desassociação/separação |
| yam'p'icchaṃ = yaṃ + pi + icchaṃ | aquilo que se quer/deseja (isso + também + coisa desejada) |

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| na | não |
| labhati | obter, obtém |
| tam'pi = taṃ + pi | é também (isso + também) |
| saṅkhittena | em suma, resumidamente |
| pañc'upādānakkhandhā | apego aos cinco agregados |
| = pañca + upādāna + khandhā | (cinco + avidez/ apego + agregados) |

[página 71]

| | |
|-----------------|-------------------------|
| Sabbadānaṃ----- | todos os presentes |
| dhammadānaṃ | o presente do dhamma |
| jināti | domina, excede |
| sabbarasaṃ | todos os sabores |
| dhammaraso | o sabor/gosto do dhamma |
| sabbaratiṃ | todos os deleites |
| dhammaratī | deleite no dhamma |
| taṇhakkhayo | destruição da avidez |
| sabbadukkhaṃ | todo o sofrimento |

[página 74]

| | |
|---------------|-----------------------------|
| Pakārena----- | (por) modos diferentes |
| jānāti | conhece |
| (i)ti | indica final de uma citação |
| paññā | sabedoria |

[página 74]

| | |
|-----------------------------------|---|
| Atta-dīpā = atta + dīpa----- | ilha de si mesmo (o próprio + ilha) |
| viharatha | habita |
| atta-saraṇā | refúgio em si mesmo |
| anaññasaraṇā = an + añña + saraṇā | nenhum outro refúgio (nenhum + outro + refúgio) |
| dhamma-dīpā | ilha do Dhamma |
| dhamma-saraṇā | refúgio do Dhamma |



BIBLIOGRAFIA

- Goenka, S. N. *Come People of the World*. Igatpuri, India: Vipassana Research Institute, 1999.
- Goenka, S. N. *Dhamma Verses*. Seattle: Vipassana Research Publications, 2000.
- Goenka, S. N.; Hart, William, ed. *Discourse Summaries*. Igatpuri, India: Vipassana Research Institute, 1987.
- Goenka, S. N. and others. *Vipassana Journal*. Hyderabad, India: Vipassana Vishodhana Vinyas, 1985.
- Hart, William. *The Art of Living*. Igatpuri, India: Vipassana Research Institute, 1991.
- K. Sri Dhammananda. Ven. *Daily Buddhist Devotions*. Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1993.
- Ledi Sayadaw, Ven. *Manuals of Dhamma*. Igatpuri, India: Vipassana Research Institute, 1999.
- Lokuliyana, Lionel. *The Great Book of Protections: Sinhala Mahā Pirit Pota*. Colombo, Sri Lanka, Mrs. H. M. Gunasekara Trust Fund.
- Nārada Thera, Bhikkhu Kassapa. *Mirror of the Dhamma* (Wheel Publication no. 54). Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1984.
- Nyanatiloka Thera. *The Buddha's Path to Deliverance*. Seattle: BPS Pariyatti Editions, 2002.
- Nyanatiloka Thera. *Buddhist Dictionary*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1980.
- Piyadassi Thera. *The Book of Protection*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1980.
- Saddhatissa, Ven. H. *The Sutta Nipāta*. Richmond, Surrey, UK: Curzon Press, 1994.
- Soni, Dr. R.L. *Life's Highest Blessings* (Wheel Publication no. 254/256). Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1987.
- Story, Francis and Vajirā, Sister, trans. *The Last Days of the Buddha*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1998.
- U Ba Khin, Sayagyi; Goenka, S. N. and others. *Sayagyi U Ba Khin Journal*. Igatpuri, India: Vipassana Research Institute, 1999.

U Silānandabhivamsa, Sayadaw. *Parittapaliand Protective Verses*. Yangon, Myanmar: International Theravāda Buddhist Missionary University, 2001.

Informações sobre Vipassana

www.dhamma.org/pt/

Informações para Alunos Antigos

www.santi.dhamma.org/os/

