

PĀRAMĪ

*Virtudes*



Estas Cartas Pāramī oferecem lembretes de tópicos chave relacionados com a prática do Dhamma na vida diária. Colocadas no seu altar, na sua mesa de cabeceira ou numa gaveta do seu escritório, talvez possam ajudar a manter uma sábia orientação no meio dos dilemas e urgências do dia-a-dia.

Pause por dez segundos, e pergunte-se:

‘O que é importante agora?’.

Retire uma carta.

PAUSE...

*O que é importante agora?*

# GENEROSIDADE PARTILHAR

*dāna*

Reconhecendo a alegria de partilhar, e compreendendo que todos vimos ao mundo sujeitos à dor, à mágoa, à doença e à morte, eu aspiro a oferecer o que posso em termos de recursos, hospitalidade, cura e conselhos sábios.

# MORALIDADE

*sīla*

Reconhecendo a confiança que advém da integridade pessoal e do respeito pelos outros, eu aspiro a cultivar ações do corpo, da fala e da mente que se distanciem da hostilidade e da crueldade, e que acabem com a ganância e com o comportamento manipulativo.

RENÚNCIA  
SIMPLICIDADE  
*nekkhamma*

Reconhecendo o bem-estar que surge da modéstia e do contentamento, eu aspiro a abdicar de aquisições desnecessárias e do uso desequilibrado dos recursos naturais.

CLAREZA  
SABEDORIA

*paññā*

Reconhecendo o valor da clareza, eu aspiro a verificar as minhas premissas, com consciência e cuidadosa reflexão, de forma a chegar a uma compreensão não tendenciosa.

# ENERGIA

*viriyā*

Reconhecendo a minha capacidade de vigor,  
ou de distração e letargia, eu aspiro a usar a  
minha energia para o meu benefício a longo prazo  
e para o bem-estar dos outros.

# PACIÊNCIA

*khanti*

Reconhecendo o valor da tolerância e da perseverança, eu aspiro a abdicar de levar as coisas à minha maneira e de ser mesquinho, evitando aproveitar-me indevidamente de situações.

# HONESTIDADE

*sacca*

Reconhecendo as relações sábias que se podem estabelecer através da minha própria veracidade e da confiança dos outros, eu aspiro a libertar a minha mente de preconceitos e de comportamentos insidiosos.

# DETERMINAÇÃO

*adhiṭṭhāna*

Reconhecendo o potencial de um coração firme, eu aspiro a manter as intenções que são enriquecedoras. Desta forma evito que vacilar, que alcançar objetivos de forma forçada.

# AMABILIDADE

*mettā*

Reconhecendo a felicidade de um coração caloroso, eu aspiro a cultivar empatia e compaixão. Ao resistir a estados mentais baseados na culpabilização, minha e dos outros, encorajarei a boa-vontade ao invés de fomentar ideais de perfeição.

EQUANIMIDADE  
ESTABILIDADE DE CORAÇÃO

*upekkhā*

Reconhecendo a paz de uma aceitação equilibrada,  
eu aspiro a deixar a doença e a saúde, a culpa e o elogio,  
o falhar e o conseguir, percorrerem a minha  
consciência sem permitir que me distraiam.



CARTAS PĀRAMĪ  
POR AJAHN SUCITTO

TRADUZIDO DO ORIGINAL EM INGLÊS:

PĀRAMĪ CARDS

CHITHURST • PETERSFIELD • GU31 5EU • UK

CITTAVIVEKA.ORG

2018 © AMARAVATI PUBLICATIONS

ESTE FICHEIRO É OFERECIDO PARA DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. POR FAVOR, NÃO VENDER.

EDIÇÃO DIGITAL - ISBN: 978-989-8994-67-7

PUBLICAÇÕES SUMEDHĀRĀMA 2025

PARA OBTER AUTORIZAÇÃO PARA REIMPRIMIR, TRADUZIR OU PUBLICAR ESTE CONTEÚDO EM QUALQUER FORMATO

OU MEIO, POR FAVOR CONTACTAR AMARAVATI PUBLICATIONS EM

PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG.

SE PRETENDER TRADUZIR ESTE TEXTO,

DEVE RETIRÁ-LO DO ORIGINAL EM INGLÊS

DESIGN E TIPOGRAFIA: NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ESTA OBRA ESTÁ LICENCIADA AO ABRIGO DA LICENÇA INTERNACIONAL CREATIVE COMMONS

ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-NODERIVATIVES4.0

PARA VER UMA CÓPIA DESTA LICENÇA, VISITE [HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

ESTA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS FOI PUBLICADA EM 2025.