

DÖRT ÖLÇÜLEMEZLER,  
Ya da  
DÖRT BRAHMAVIHARALAR

སམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བད་བ་དང་

**SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG**  
*duyumsayan varlıklar tümü mutluluk ve*

Tüm duyumsayan varlıklar mutluluğa sahip olsun

བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

**DE WAI GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG**  
*mutluluk sebep ve sahip olmak olsun*

ve de mutluluğun sebebine.

སམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་

**SEM CHEN THAM CHE DUG NGAL DANG**  
*duyumsayan varlıklar tümü ıstırap ve*

Tüm duyumsayan varlıklar ıstıraptan özgürleşsin

སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

**DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG**  
*ıstırap tan sebep ve ayrı, özgür olsunlar*

ve de ıstırapın sebebinden.

སམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་

**SEM CHEN THAM CHE DUG NGAL MED PAI**  
*duyumsayan varlıklar tüm ıstırap özgür*

Tüm duyumsayan varlıklar asla ayrılmış olmasın

བདེ་བ་དང་མ་འདྲི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

**DE WA DANG MI DRAL WAR GYUR CHIG**  
*mutluluk ve değil ayrı olsun*

Istıraptan özgür mutluluktan.

སམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རང་ཆགས་སྣང་དང་

**SEM CHEN THAM CHE NYE RING CHAG DANG DANG**  
*duyumsayan varlıklar tüm yakın uzak arzu öfke ve*

Tüm duyumsayan varlıklar ikamet etsin arkadaşlar ile yakınları kayırmayan

བྲལ་བའ་བཏང་སམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

**DRAL WAI TANG NYOM LA NAE PAR GYUR CHIG**  
*özgür eşitlik ile ikamet etmek olsunlar*

ve yabancılar ile düşmanlara karşı dışlayıcı olmayan eşitlik halinde.

*Tüm duyumsayan varlıklar mutluluğa sahip olsun ve de mutluluğun sebebine. Tüm duyumsayan varlıklar ıstıraptan özgürleşsin ve de ıstırapın sebebinden. Tüm duyumsayan varlıklar asla ayrılmış olmasın, ıstıraptan özgür mutluluktan. Tüm duyumsayan varlıklar ikamet etsin arkadaşlar ile yakınları kayırmayan ve yabancılar ile düşmanlara karşı dışlayıcı olmayan eşitlik halinde.*