

DÖRT ÖLÇÜLEMEZLER,

Ya da

DÖRT BRAHMAVIHARALAR

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་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

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསྐྱེད་དང་

SEM CHEN THAM CHE DUG NGAL DANG
duyumsayan varlıklar tümü ızdırıp ve

Tüm duyumsayan varlıklar ızdıraptan özgür olsun

སྐྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG
ızdırıp dan sebep ve ayrı, özgür olsunlar

Ve de ızdırabın sebebinden

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་

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

Tüm duyumsayan varlıklar asla ayrılmasın

བདེ་བ་དང་མི་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

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

ızdıraptan özgür mutluluktan

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་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 akrabaları kayırmayan

བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

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

ve yabancılar ile düşmanları dışlamayan eşitlik içerisinde

Tüm duyumsayan varlıklar mutluluğa sahip olsun ve de mutluluğun sebebine. Tüm duyumsayan varlıklar ızdıraptan özgür olsun ve de ızdırabın sebebinden. Tüm duyumsayan varlıklar asla ayrılmasın, ızdıraptan özgür mutluluktan. Tüm duyumsayan varlıklar ikamet etsin arkadaşlarla akrabaları kayırmayan ve yabancılarla düşmanları dışlamayan eşitliğin içerisinde.

Çeviren: Mustafa Mert Çelebi - 25.08.2020