

TRIRATNA ANUSMRTI SĀDHANĀ

Soylu Üç Mücevheri Anımsama Sadhanası



त्रिरत्न अनुस्मृति साधना

Giriş

Dzongsar Khyentse Rinpoche

Uyanık olmak Buda'yı - uyanmış olanı - takip edecek kadar şanslı olanlar için nihai hedeftir. Buda uyanmak için sayısız farklı yol öğretmiştir, çünkü sayısız farklı biçimde uykuya dalmaktayızdır.

Uyanmanın en popüler ve sevilen yöntemlerinden biri dhyāna'dır. Sınırlı kelime dağarcığımız nedeniyle, bu, ne yazık ki genellikle “mindfulness” olarak tercüme edilmektedir. Temelde dhyāna, zihnimizi dikkatimizin bizi sürekli olarak cezbeden sonsuz dikkat dağıtıcı unsur tarafından dağıtılamaması için eğitebileceğimiz herhangi bir yolu ifade etmektedir.

Ancak bu "mindfulness" talimi , bugünlerde sıklıkla olduğu gibi asla sadece oturmak ve nefes almakla sınırlı kalmamalıdır. Zen bahçesinde budama yapmak, Japon çay seremonisine katılmak, ōryōki esnasında peçeteyi katlayıp kaşığı düzgün bir şekilde yerleştirmek, kum mandala içerisindeki renkleri hassas bir şekilde düzenlemek ve doğru ritim ve tonlama ile ilahi söylemek bu dikkat dağınıklığından yoksunluk yolunda ilerlemek için birer araçtır. Benzer şekilde, dua etmek, secde etmek, çiçek yaprakları serpiştirmek, añjali veya diğer mudraları icra etmek ve sūtralar, mantralar veya Buda'nın isimlerini okumak da bu yoldaki diğer araçlardır.

Tüm bu dikkat dağınıklığından yoksunluk yolunda ilerleme ya da bugünlerde yaygın olarak kullanılan adıyla "mindfulness" uygulamaları arasında, üç mücevheri anımsamak en önemli olanlarından. Sādhana ve pujaların amacı bu olduğundan, onların uygulanmasını kültürel bir şey olarak düşünmemek gerekir. Budizm pujayı bir tür "mindfulness" uygulaması olarak ele almakla birlikte, bizi hakikate yaklaştıran herhangi bir bir niyet ya da eylem olarak tanımlanan "erdem" in de son derece önemli olduğunu ifade eder. Bunun gibi dualar ve pujalar, nihayetinde hakikati idrak etmeye götüren doğru motivasyon ve eylemleri uyandırmanın maharetli yolları oldukları için erdem biriktirmenin araçları olarak kabul edilirler. Dolayısıyla, Budizm hayırseverliği ve erdem biriktirmenin diğer alışageldik yollarını teşvik ederken, onun en büyük çabası bizi hakikate götürmektir. Ve bu amaçla, erdem biriktirmenin en yüce yöntemi, tıpkı bu sādhanāda yaptığımız gibi, Buda, Dharma ve Saṅghayı anımsamaktır denilebilir.



Cehaletin karanlığının yok edicisi!
Şefkatli kimse. Her şeyin bilicisi. Aşmış
kişi. Tathāgata!

Gitmiş olan,
Varmış olan.
Muzaffer olan.
Uyanmış kişi
Şākyamuni!

Senin önünde eğiliyorum.
Her şeyimi sana sunuyorum.
Sana sığınıyorum.
Olgunlaştır beni.
Uyandır beni.
Kutsa beni!

“Üç Mücevheri Anımsamanın Soylu Sutrasi”

Sesli olarak oku

Buda'yı Anımsamak

Budalar ve Bodhisattvalara selam olsun. Bhagavān Buda şöyledir: bir tathāgata, bir arhat, tamamen aydınlanmış bir buda, kusursuz bilgelik ve davranışın sahibi, bir sugata, dünyanın bilicisi, varlıkları eğiten bir rehber, tanrılar ve insanların eşsiz öğretmeni - bir bhagavān buda. Tathāgatalar erdemlerinin doğal sonucudur; onların erdem kökleri asla kaybolmaz. Onlar sabırla donanmış, sırtlarını erdem depolarına yaslamış, mükemmel küçük işaretlerle bezenmiş olarak, büyük işaretlerini tam çiçeklenmiş hale getirmişlerdir. Faaliyetleri yerinde ve zamanındadır ve onları görmek her zaman mutluluk vericidir. Onlar inançtan ilham alanlara neşe getirir. Onların bilgelikleri parıltılarını asla yitirmez. Onlar güçlerini kaybetmez ve yenilmez.

Onlar tüm varlıklar için öğretmendir. Onlar Bodhisattvalar için baba, soylu kimseler için kral, Nirvana şehrine giden yolcular için rehberdir. Onların bilgelikleri tüm ölçülerin ötesindedir. Onların hitabetleri akıl almaz, sesleri saf, konuşmaları melodiktir. Onların mevcudiyetleri büyüleyici ve bedenleri emsalsizdir. Onlar arzu alemleri tarafından kirletilmemiş, biçim alemleri tarafından tesir edilmemiş ve biçimsiz alemlere de düşmemişlerdir. Onlar bileşimsel faktörlerden tamamen özgür, duyu bileşenleri tarafından bağlanıp kısıtlanmamış ve duyu alanları üzerinde denetim sahibidir. Onlar prangalardan kurtulmuş, ıstıraplardan özgürleşmiş; doyumsuz açlıktan azade olmuş ve karşı kıyıya geçmişlerdir. Onların bilgeliği tamdır. Onlar geçmiş, gelecek ve şimdinin bhagavān budalarının bilgeliğinde ikamet etmektedirler. Onlar nirvāna'da değil, gerçekliğin tam sınırındalardır. Böylece onlar tüm varlıkları görebilecekleri seviyede kalmaktadırlar. Bunlar tathāgataların özgün nitelikleridir.

Dharma'yı Anımsamak

Kutsal Dharma başlangıçta erdemli, ortada erdemli ve sonda erdemlidir. Onun manası mükemmel ve sözleri de mükemmeldir. Katıksız, tamamen kusursuz, tamamen saf ve tamamen arındırıcıdır. O bhagavān tarafından öğretilmiştir. O gerçek görmeyi getirir. O ıstıraplardan azadedir. O daimi ve apaçıktır. Bilgeler onu kendi doğrudan deneyimleri yoluyla bilmelidir. O tam uyanışa yol açan özgürleşmedir. O bölücü değildir ve her şeyi kapsamaktadır. O güvenilir ve gezginliğe son verir.

Saṅgha'yı Anımsamak

Bhagavān'ın soylulardan oluşan sanghası layıkıyla, doğru bir şekilde, bütünlük ve uyum içerisinde uygulama yapmıştır. Onlar birleştirilmiş ellerle saygı gösterilmeye ve selamlanmaya layıktır. Onlar bir erdem sahasıdır ve kendilerine yapılan sunuları muhteşem bir şekilde arındırır. Onlar vermeye ve cömertlik gösterilmeye layıktır.

“Üç Mücevheri Anımsamanın Soylu Sutrasi” – Sanskritçe

नमः सवबु बो धस वे यः

namaḥ sarvabuddhabodhisattvebhyaḥ

बु ानु मृ तः

Buda'yı Anımsamak

इ य प बुो भगवां तथागतोऽहन् स य संबुो व ाचरणसः सुगतोलोक वदनु रः पु षद यसार थः शा ता देवमनु याणां
बुो भगवा न त।

*ityapi buddhobhagavāmstathāgato'rhan samyaksambuddho vidyācaraṇasam- pannaḥ sugato
lokavidanuttaraḥ puruṣadamyasārathiḥ śāstā devamanuṣyāṇām buddho bhagavāniti।*

न य दः स तथागतः पु यानाम्, अ व णाशः कुशलमूलानाम्, अलङ्कृतः । या, आलयः पु य नधानानाम्,
च तोऽनु नैः कुसु मतो ल णैः, त पो गोचरेण, अ त कूलो दशने न, अ भर तः । धमु णाम्, अन भभूतः या,
अनवमद नीयो बलैः, शा ता सवस वानाम्, पता बो धस वानाम्, राजा आयपु लानाम्, साथव ाहः
नवाण नगरस तानाम्, अ मेयो णेन, अ च यः तभानेन, वशुः वरेण, आ वदनीयो घोषेण, असेचनको पेण,
अ तसमः कायेन, अ ल तः कामैः, अनुप ल तो पैः असंसृ आ यैः, व मुः के यः, वस युो धातु भः, संवृत आयतनैः,
ो षैः, वमुः प रदा नैः, प रमु तृ णया, ओघा णिणः प रपू ण णेन, त तोऽतीतानागत यु प णां बु णां भगवतां णे,
अ त तो नवाणे, तो भूतको णाम्, तः सवस वालोकनीयायां भूमौ, सव इमे तथागतानां वशेषतः स यग् गुणाः।

niṣyandaḥ sa tathāgataḥ puṇyānām, avipraṇāśaḥ kuśalamūlānām, alaṅkṛtaḥ kṣāntyā, ālayaḥ puṇyanidhānām, citrito anuvyañjanaiḥ kusumito lakṣaṇaiḥ, pratirūpo gocareṇa apratikūlo darśanena, abhiratiḥ śraddhādhimuktānām, anabhibhūtaḥ prajñayā, anavamardanīyo balaiḥ, śāstā sarvasattvānām, pitā bodhisattvānām, rājā ārya pudgalānām, sārthavāhaḥ nirvāṇanagara samprasthitānām, aprameyo jñānena, acintyaḥ pratibhānena, viśuddhaḥ svareṇa, āsvadanīyo ghoṣeṇa, asecanako rūpeṇa, apratisamaḥ kāyena, aliptaḥ kāmair, anupalipto rūpaiḥ asaṁsrṣṭa ārūpyair, vipramuktaḥ skandhebhyaḥ, viśamprayukto dhātubhiḥ, saṁvṛta āyatanair, pracchinno granthair, vimuktaḥ paridāghnair, parimuktastrṣṇayā, oghāduttīrṇaḥ paripūrṇo jñānena, pratiṣṭhito'tītānāgatapratyutpannānām buddhānām bhagavatām jñāne, apratiṣṭhito nirvāṇe, sthitobhūtakṛtām, sthitāḥ sarvasattvālokanīyāyām bhūmau, sarva ime tathāgatānām viśeṣataḥ samyag guṇāḥ।

धमानु मृ तः

Dharma'yī Animsamak

स म तु आदौ क याणः, म ये क याणः, पयव साने क याणः, वथः सु नः, केवलः, प रपूणः ,
 प रशुः, पयव दातः, वा यातः भगवतो धमः , सा कः, न वरः, आका लकः, औपना यकः,
 ऐ हप यकः, या मवेदनीयो वैः, वा यातो भगवतो धम वनयः सु वे दतः नैया णकः, संबो धगामी,
 अ भः सं तूपः, सं तशरणः, छ लो तकः।

*saddharmastu ādau kalyāṇaḥ, madhye kalyāṇaḥ, paryavasāne kalyāṇaḥ, svārthaḥ
suvyañjanaḥ, kevalaḥ paripūrṇaḥ, pariśuddhaḥ, paryavadātaḥ, svākhyātaḥ bhagavato
dharmah, sāndrṣṭikaḥ, nirjvaraḥ, ākālikaḥ, aupanāyikaḥ, ahipaśyikaḥ,
pratyātmavedanīyo vijñaiḥ, svākhyāto bhagavato dharmavinayaḥ supraśveditaḥ
nairyaṇikaḥ, sambodhigāmī, abhinnaḥ samstūpaḥ, sampratiśaraṇaḥ, chinnaḥ plotikaḥ।*

संघानु मृ तः

Sangha'yī Animsamak

सु तपोभगवतआयसं घ ः याय तपः ऋजु तपः सामीची तपः अ लीकरणीयः,
सामीचीकरणीयः, पु यी ः महाद णाप रशोधकः ।हवनीयः आहवनीयः ।

*supratipanno bhagavata āryasaṃghaḥ, nyāyapratipannaḥ, ṛjupratipannaḥ,
sāmīcīpratipannaḥ, añjalīkaraṇīyaḥ, sāmīcīkaraṇīyaḥ, puṇyaśrikṣetraḥ,
mahādakṣiṇāpariśodhakaḥ prāhavanīyaḥ āhavanīyaḥ।*

Sığınmak

Bir defa Pāli dilinde söyle ya da oku:

*Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi Dhammaṃ
śaraṇaṃ gacchāmi Sanghaṃ śaraṇaṃ
gacchāmi*

*Dutiyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

*Tatiyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi*

Buda'ya sığınıyorum.

Dharma'ya sığınıyorum.

Sangha'ya sığınıyorum.

İkinci defa, Buda'ya sığınıyorum.

İkinci defa, Dharma'ya sığınıyorum.

İkinci defa, Sangha'ya sığınıyorum.

Üçüncü defa, Buda'ya sığınıyorum.

Üçüncü defa, Dharma'ya sığınıyorum.

Üçüncü defa, Sangha'ya sığınıyorum.



Bodhicitta

Önce Sanskritçe ve ardından iki defa Türkçe olarak söyle veya oku

यथा गृहीतं सुगतैर्बोधं च पुरातनैः ।
त पादया येष बोधं च जगते ॥

*yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ purātanaiḥ
tadvadutpādayāmyeṣa bodhicittaṃ jagaddhite*

Tıpkı geçmişin sugatalarının
Uyanmış zihni ortaya çıkardıkları gibi,
Tıpkı onlara benzer şekilde,
Tüm varlıkların yararı için,
Ben de ortaya çıkaracağım aynı uyanmış zihni.

Budalar ve Bodhisattvaları İmgelemek

Sesli olarak oku:

Karşımızda bir lotus çiçeği, parlak, lekesiz ve taze,
İşıldayan Buda, oturuyor üzerinde. gerçek ölçülerinde,
Sevgi dolu, canlı ve şefkatli,
Güzel, korkusuz ve tüm kısıtlardan azade.

Bir dakika durakla.

Buda'nın etrafı sarılı vaziyette tüm öğrencileriyle,
Bodhisattvalar meclisi.
Mañjuśrī, Ārya Tārā, Sarasvati,
ve Avalokiteśvara bir de.
Arhatlar grubu, Ānanda, Śāriputra, Kaśyapa ve
Maudgalyāyana ile,
Ve dahası, Vāyu ve Agni, Vişnu, Kali, Śiva ve Indra
gibi göksel öğrencileri de dahil olmak üzere.

Bir dakika durakla.

Budalar ve Eşlikçilerini Davet Etmek —Erdem Sahası

Tüm varlıkların koruyucuları,
tek bir istisnadan dahi yoksun şekilde.
Görmektesiniz şeylerin gerçek tabiatını oldukları
gibiliğince.
Uğrattınız Māra'nın kuvvet ve ordularını
mağlubiyete.
Şimdi lütfen buraya gelin, eşlikçileriniz ile birlikte.

Budalar ve Eşlikçilerinden Bizimle Kalmalarını Talep Etmek

Şimdi buraya geldiniz ve sizinle bir araya gelebilme şansına
nail olup büyük bir erdem ve iyi talihle kutsandık.
Lütfen tüm sunularımızı kabul edin, farkındalığınızı bize
yönlendirin ve daima bizimle kalın.



Söyle ya da oku:
ॐ प कमलयेस वम्
Oṃ Padmakamalaye Sattvaṃ

İçme ve ayak yıkama suyu sunumunda bulunarak ve oku:

ॐ व अ यम् आः
Oṃ Vajra Arghyaṃ Āḥ Huṃ

ॐ व पा म् आः
Oṃ Vajra Pādyam Āḥ Huṃ

Kısa Mantra ile Secde

Dilersen üç secde sunumunda bulunarak oku:

अ तपुहो ती हो
Atipu ho pratīccha ho

Çiçek sunumunda bulunarak oku:

ॐ व पु पेआः

Om Vajra Puṣpe Āḥ Hum

Tütsü sunumunda bulunarak oku:

ॐ व धूपेआः

Om Vajra Dhūpe Āḥ Hum

Işık sunumunda bulunarak oku:

ॐ व आलोके आः

Om Vajra Āloke Āḥ Hum

Koku sunumunda bulunarak

oku:

ॐ व गंधेआः

Om Vajra Gandhe Āḥ Hum

Yiyecek sunumunda bulunarak

oku:

ॐ व नैर्वे आः

Om Vajra Naivedye Āḥ Hum

Müzik sunumunda bulunarak

oku:

ॐ व श दे आः

Om Vajra Śabde Āḥ Hum

Ārya Śūra'nın “Buda'nın Faaliyetlerine Methiye”sine dayanan kısa methiye

İnsanların şefi, doğduğunda yedi adım attın ve ardından bu dünyanın en yücesi olduğunu ilan ettin.

Ey bilge kişi, saygıyla önünde eğiliyorum.

Önce Tushita'dan aşağı indin ve saraydaki annenin rahmine girdin.

Sonra Lumbini'de doğarak dünyaya geldin.

Tanrıların muzaffer tanrısı, saygıyla önünde eğiliyorum.

Saraydayken otuz iki bakıcı tarafından gözetildin.

Gençliğini Sakyaların evinde spor yaparak geçirdin.

Kapilavastu'da Gopā ile evlendin. Üç dünyada da eşi benzeri olmayan senin önünde saygıyla eğiliyorum.

Dört şehir kapısında dört ıstırabı gördün.

Vishudda stupasında kendi saçlarını kestin.

Naairañjanā kıyılarında bir çileci olarak uygulamaya giriştin.

Tüm örtülerden azade olan senin önünde saygı ile eğiliyorum.

Rājagha'da sürüsünden ayrılmış azgın bir fili ehilleştirdin.

Ardından Vaishālī'de maymunlar tarafından bal ikram edildin.

Magadha'da ey bilge, Budalığa erdin.

Her şeyi bilen bilgeliğin içinde çiçeklendiği senin önünde saygı ile eğiliyorum.

Sonrasında Vārāṇasī'de dharma çarkını döndürdün.

Sonra Jetavana'da büyük mucizeler gösterdin.

Ve Kuśinagara'da Parinirvāna'ya geçtin.

Zihni engin ve gökyüzü gibi açık olan senin önünde saygıyla eğiliyorum.

Buda'nın faaliyetlerine bu methiyeyi düzmenin erdemiyle, tüm varlıkların faaliyetleri senin faaliyetlerine denk olsun.

Yedi Dalli/Uzuvlu Dua (Kısa)

Bir defa Sanskritçe olarak söyle ya da oku. Her bir dalın ardından yaklaşık 30 saniye durakla.

Secde Yapmak

सर्वे ाणुसं यै णामैः णमा यहम् ।
सर्व य वगतान्बु इन्सहधम्म णो मान् ।
sarvakṣetrāṇu saṃkhyaiśca
praṇāmaiḥ praṇamāmyahaṃ ।
sarvatryadhvaḡatān buddhān
sahadharma gaṇottamān ॥

Üç zamanın tüm Budalarına, Dharma'ya ve
Yüce meclis'e, yeryüzünde var olan toz
taneleri kadar çok sayıda bedenle secde
ediyorum.

Sunularda Bulunmak

मुघोष भृतयः पूजय तयथा जनान् ।
तथातथागता इथान्सपु इन्पूजया यहम् ॥
mañjughoṣa prabhṛtayaḥ
pūjayanti yathā jinaṃ ।
tathā tathāḡatānnāthān
saputrān pūjayāmyahaṃ ॥

Tıpkı Mañjughoṣa ve onun gibilerin,
muzaffer olanlara sunularda bulundukları
gibi.
Ben de aynı şekilde koruyucularımıza,
Budalar ve onların Bodhisattva haleflerine
sunularda bulunuyorum.

İtiraf Etmek

मया बालेन मूढेन य क च पापमा चतम् ।
कृ या य साव याव मेव च ॥

mayā bālena mūḍhena
yatkiṃchit pāpamāchitaṃ ।
prakṛtyā yacca sāvadyaṃ
prajñāptyāvadyameva ca ॥

त सव देशया येष नाथानाम तः तः ।

कृता ल :खभीतः णप य पुनः पुनः ॥
tatsarvaṃ deśayāmyeṣa nāthānāmagrataḥ
sthitaḥ ।
krutāñjalirduḥkha bhītaḥ
praṇipatya punaḥ punaḥ ॥

अ ययम यय वेन तगृ तुनायकाः ।
न भ क मदं नाथा न कतं पुनमय ॥
atyayaṃ atyayatvena
pratigrhṇantu nāyakāḥ ।
na bhadrakamidaṃ nāthā na
kartavyaṃ punarmayā ॥

Karanlıkta, cehaletimin körlüğüyle
gerçekleştirdiğim tüm zararlı eylemlerimi,
bozduğum tüm yeminlerimi ve ıstıraba
sebebiyet veren tüm edimlerimi

Şimdi doğrudan olarak Buda'nın huzurunda
açıkca ifşa ediyorum. Çekilecek ıstırabın
farkındalığıyla, avuçlarımı birleştiriyor ve
sonsuzca secde ediyorum.

Ey rehberler ve koruyucular, beni olduğum
gibi, tüm kusurlarımla kabul etmeniz için
size dua ediyorum.
Ve gerçekleştirmiş olduğum zararlı eylemleri
bir daha asla tekrarlamayacağıma söz
veriyorum.

Sevinç Duymak

अपाय :ख व ामंसवस वैःकृतंशुभम् ।
अनुमोदे मोदेनसुखं त तु : खताः ॥

apāyaduḥkha viśrāmaṃ
sarvasatvaih kṛtaṃ śubhaṃ ।
anumode pramodena sukhaṃ
tiṣṭhantu duḥkhitāḥ ॥

संसार :ख नम मनुमोदेशरी रणाम् ।
बो धस व वबु वमनुमोदेचता यनाम् ॥

saṃsāraduḥkha nirmokṣaṃ
anumode śarīriṇām ।
bodhisattva tva buddhatvaṃ
anumode ca tāyinām ॥

चो पादसमु ां सवस वसुख ावहान् ।
सवस व हताधानाननुमोदेचशा सनाम् ॥

cittotpāda samudrāṃśca
sarvasattva sukhāvahān ।
sarvasattva hitādhānān
anumode ca śāsinām ॥

Tüm varlıkları yitimin ıstıraplarından
kurtaran erdemi neşeyle kutluyorum.
Ve halen ıstırap içerisinde olanların dahi
tüm neşeli hallerinden dolayı sevinç
duyabiliyorum.

Aydınlanmış halin sebebi olan erdem
hazineleriyle çoşuyor ve varlıkların ıstırap
döngüsünden kazandıkları özgürlüklerini
kutluyorum.

Koruyucunun budalılığından, onun
haleflerinin Bhūmilerinden, onların
bodhicittası, tüm varlıkları saadet haline
yerleştirmeyi amaçlayan büyük iyilik
okyanusundan ve diğerlerinin yararı için
yapılan tüm eylemlerden dolayı büyük bir
sevinç duyuyorum.

Dharma Çarkının Çevrilmesini Talep Etmek

सवासु दुसंबुन्त्थय । मकृता लः ।
धम द पंकुव तुमोहा : ख पा तनाम् ॥
sarvāsu dikṣhu saṃbuddhān
prārthayāmi kṛtāñjaliḥ ।
dharmapradīpaṃ kurvantu
mohādduḥkha prapātinām ॥

Öyleyse ellerimi birleştiriyor ve on yönde
ikamet eden tüm Budalara dua ediyorum:
İstirabın karanlığında afallamış ve yolunu
kaybetmiş olanlar için lütfen şimdi Dharma'nın
ışığını yakın!

Aydınlanmış Kimselerden Parinirvāṇa'ya Geçmemelerini Talep Etmek

नवातु कुक्कामां जनान्याचया मकृता लः ।
क पानन तां त तुमाभूद मदं जगत् ॥
nirvātukāmāṃsca jinān
yāchayāmi kṛtāñjaliḥ ।
kalpān-anantāṃ-stiṣṭhantu
mā bhūdandhamidaṃ jagat ॥

Nirvāṇa'ya geçmeyi dileyen tüm aydınlanmış
kimselere ellerimi birleştirerek yalvarıyorum:
bizi körlük içinde, kaybolmuş bir vaziyette
dönüp dolaşırken bırakmayın. Lütfen daima
aramızda kalın.

Erdemi Adamak

एवं सव मदं कृ वा य मयासा दतं शुभ म्
तेन यांसवस वानांसव :ख शा तकृत् ॥
evaṃ sarvamidam kṛtvā
yanmayāsāditam shubham ।
tena syāṃ sarvasattvānām
sarvaduḥkha-praśāntikṛt ॥

Gerçekleştirdiğim tüm bu eylemler ve kazandığım
tüm erdemler sayesinde, duyumsayan varlıkların
tüm ıstırapları tamamen dağılsın ve yok olsun!

Bodhisattva Yeminini Edinmek

Dilersen sağ dizini yere koyup diz çökerek, aşağıdaki dizeleri bir defa Sanskritçe ve ardından iki defa Türkçe olmak üzere üç defa söyle ya da oku.

यथा गृहीतंसुगतैब ध च पुरातनैः।
तेबो धस व शायामानुपू। यथा ताः॥
yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ purātanaḥ |
te bodhisattva śikṣāyāṃ ānupūrvyā yathā sthitāḥ ||

त पादया येष बो ध च जग ते।
त देव च ताः शायामानुपू। यथा मम्॥
tadvadutpādayāmyeṣa bodhicittaṃ jagaddhite |
tadvadeva ca tāḥ śikṣāḥ śikṣiṣyāmi yathākramam ||

Tıpkı geçmişin sugatalarının bodhicitta'yı doğurması ve bodhisattva disiplinlerinin tüm aşamalarını talim etmesi gibi

Onlar gibi ben de, tüm duyumsayan varlıkların yararı için, aynı bodhicitta'yı uyandıracığım ve adım adım kendimi eğiteceğim.



Kıraat Uygulaması

Kıraat yönergelerini sesli olarak oku:

~1~

Bakışlarımızı karşımızda duran Siddhārtha'ya çeviriyoruz. Şimdi, zihnimizi nazikçe onun üzerinde oturmakta olduğu lotus çiçeğine yerleştiriyoruz. Bu lotus çiçeğinden dışarıya yayılan parlak ışık hüzmeleri içimize karışarak yaşam süremizi, erdemimizi, bereketimizi ve kuvvetimizi artırıyor. Lotustan yayılan ışıklar tüm rahatsızlıklarımızı, örtülerimizi, üzerimizdeki tüm zararlı tesirleri yatıştırıyor ve dileklerimizin hızla yerine gelmesini sağlıyor. Işık hüzmeleri tüm yönlerde fasılasızca parlıyor ve tüm duyumsayan varlıklara nüfuz ederek onların ıstıraplarını ve bu ıstıraplarının sebeplerini ortadan kaldırıyor. Işık buda doğamızı aydınlatıyor ve o çamurda çiçeklenen saf bir lotus gibi kusursuz bir şekilde açığa çıkıyor.

~2~

Bakışlarımızı karşımızda duran Tathāgata'ya çeviriyoruz. Şimdi, zihnimizi nazikçe onun Vajrasana pozuna yerleştiriyoruz.

Onun Vajrasana pozundan dışarıya yayılan parlak ışık hüzmeleri içimize karışıyor ve görünüş ile boşluğun birliğini idrak etmemiz için bizi destekliyor.

Vajrasanadan yayılan ışık bizi ve tüm duyumsayan varlıkları iyi ve kötü, güzel ve çirkin vb. arasında ayırım yapmanın ikiliğinden özgürleştiriyor.

Bakışlarımızı karşımızda duran Sugata'ya çeviriyoruz. Şimdi, zihnimizi nazıkçe onun eşitlik mudrasını icra etmekte olan sol eline yerleştiriyoruz.

Onun sol elinden dışarıya yayılan parlak ışık hüzmeleri içimize karışıyor ve ısıtıp verici duyguları, kaygı, depresyon, yalnızlık ve benzerlerini artırıyor.

Onun sol elinden yayılan ışıklar bizim ve tüm duyumsayan varlıkların zihinlerinin śamathanın mükemmelleştirilmesi yoluyla esnekleşmesini sağlıyor.

Işık hüzmeleri her yönde fasılasızca parlıyor ve tüm duyumsayan varlıkların vipaśsanānın mükemmelleştirilmesi yoluyla gerçeği görmesini sağlıyor.

~4~

Bakışlarımızı karşımızda duran Mahamuni'ye çeviriyoruz. Şimdi, zihnimizi nazikçe onun Bhūmisparşa mudrasını icra etmekte olan sağ eline yerleştiriyoruz.

Onun sağ elinden yayılan parlak ışık hüzmeleri riyakârlığımızı, korkularımızı ve benzerlerini yok ediyor.

Işık hüzmeleri her yönde parlıyor ve biz ve tüm duyumsayan varlıkların bütünleşmişliğini, cesaretini ve korkusuzluğunu arttırıyor.

~5~

Bakışlarımızı karşımızda duran Şākyasiṃa'ya çeviriyoruz.
Şimdi, zihnimizi nazikçe onun altın renkli tenine yerleştiriyoruz.

Onun altın renkli teninden yayılan parlak ışık hüzmeleri, tembelliğimizi,
yabancılaşmışlığımızı ve güvensizliğimizi gideriyor.

Fasılasız ışık hüzmeleri her yönde fasılasızca parlıyor ve biz ve tüm duyumsayan
varlıkların ilhamını, güvenini ve özgünlüğünü arttırıyor.

~6~

Bakışlarımızı karşımızda duran Şākyamuni'ye çeviriyoruz.
Şimdi, zihnimizi nazıkçe onun yüzüne yerleştiriyoruz.

Onun yüzünden yayılan parlak ışık hüzmeleri iletişim eksikliği, yanlış anlamalar ve engellenmişliği bertaraf ediyor.

Işık hüzmeleri her yönde fasılasızca parlıyor ve biz ve tüm duyumsayan varlıkların diğerlerine ilham verme ve bilgelik ve şefkat uyandırma kabiliyetini artırıyor.

~7~

Bakışlarımızı insanlar arasındaki aslana, yüce boğaya, iki ayak üzerinde yürüyenlerin kralına, dördüncü kurtarıcıya, tanrıların öğretmenine çeviriyoruz. Şimdi, zihnimizi nazikçe onun ūrnāsına ve başının üst kısmına yerleştiriyoruz.

Onun ūrnāsından ve başının üst kısmından yayılan parlak ışık hüzmeleri kendimizi ve tüm duyumsayan varlıkları Buda olarak görmemize engel teşkil eden peçeleri ortadan kaldırıyor.

~8~

Bakışlarımızı manevi rehberimizin, koruyucumuzun, sığınma nesnemizin mükemmel biçiminin bütününe çeviriyoruz. Şimdi, zihnimizi nazikçe Buda'nın üzerine yerleştiriyoruz. Buda'dan yayılan parlak ışık hüzmeleri her yönü sarıp sarmalıyor.

Üç defa Sanskritçe söyle:

गु म् शा तारम् भगव तम् तथागतम् अह तम् स यक् संबु म् ी जनम् शा यमु नम् नमा म, पूजया म शरणम् च
ग । म

*Gurum shāstāraṃ bhagavantaṃ tathāgataṃ arhantaṃ samyaksaṃ buddhaṃ śrījinaṃ śākyamuniṃ
namāmi pūjayāmi sharaṇaṃ ca gacchāmi*

Yüce öğretmen, bhagavān, tathāgata, arhat, tam ve mükemmel Buda, şanlı muzaffer, Śākyamuni
Buda, selam olsun sana! Sana sunularda bulunuyorum! Sana sığınyorum!

*Aşağıdaki Śākyamuni mantrasını melodik bir şekilde birkaç defa söyle, sonra yarı sesli olarak okuyabildiğin
kadar oku:*

त था ॐ मुनेमुनेमहामुनये वाहा
TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

Ardından söyle ya da oku:

Tüm biçimlerimiz ve yaşam süremiz,
Ve eşlikçilerimiz, saf alemlerimiz,
yüce niteliklerimiz, tüm aydınlanma
işaretlerimiz de,
Tam olarak mükemmelleşsin,
Tıpkı seninkilerine benzer şekilde.

Bu methiye ve bu duanın
kuvvetiyle, yaşadığımız
topraklarda hastalıklar ortadan
kalksın, çatışmalar yok olsun, iyi
talih yayılsın ve dharma
korunsun.

Meditasyon

Dilersen, üç secde sunumunda bulunurken Pali dilinde söyle:

Buddham śaraṇaṃ gacchāmi (Secde 1)

Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi (Secde 2)

Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi (Secde 3)

Buda'ya sığınıyorum.

Dharma'ya sığınıyorum.

Sangha'ya sığınıyorum.

Sesli olarak oku ve imgele

Buda Śākyamuni, etrafı geçmişin, bugünün ve geleceğin tüm budalarıyla çevrili bir şekilde karşımızda duruyor. O ve eşlikçileri ışığa çözünerek bir ışık topu haline geliyor.

Bu ışık topu yavaşça içimize çözülüyor ve kendimizi aniden Śākyamuni ile ayırt edilemez bir halde buluyoruz. Şimdi dikkatimiz dağılmaksızın birkaç dakika bu halde kalarak meditasyon yapacağız.

Erdemi Adamak

*Punya Paya Hai Jo Maine Triratna Smriti
Sadhana Se Prerit Ho Har Jiv Jan Chale
Sab Buddha Rah Pe*

*Yah Prarthna Hain Hamaari Bheet Ho
Jaaye Nir-Bheet Sarva Kaidi Ab Ho
Aazaad Nirbal Janata Ho Balvaan*

*Kare Seva Ek Duje Ki
Har Avsar Man Mein Ho Pyar Kshan
Mein Mukht Ho Rog Se Sabhi Vyaadhiyon
Se Mukht Sansaar*

*Raahi Paaye Khushiyaan Jaayein Woh,
Jo Bhi Disha Sahaj Mile Unhe Saari
Manzilein Sahaj Mile Unhe Woh Manzil*

Bu Triratna Smriti Sāadhanā uygulaması yoluyla biriktirdiğim erdemler sayesinde tüm duyumsayan varlıklar derin bir ilhamla dolsun ve tam budalalığa giden yolda ilerlesin. Korku içerisinde olanlar artık korkmasın. Tutsaklar zincirlerinden kurtulsun ve özgür olsun. Zayıflar erkle dolsun. Varlıklar birbirlerine büyük bir özenle yardım etsin. Hastalıkla boğuşan her varlık, sağlığına bir an önce kavuşsun. Canlıları etkileyen her hastalık sonsuza dek yeryüzünden yok olsun.

Yoldaki tüm yolcular nereye giderlerse gitsinler mutluluğu bulsun ve zahmete gerek olmaksızın kalplerindeki tüm hedeflere ulaşsın.

***Kare Shishya-gan Yeh Prarthna Ki
Punya-Aatmaaon Ki Krupa Se Barse
Saavan Samay Anusaar Jisse Phasal
Ho Sampan Aur Anna Ho Apaar***

***Raajya-Shaasan Ho Dharm-Anusaar
Sukhi Samruddh Ho Sansaar Dava Ho
Shaktishaali Mantra Ho Prabhaavshali***

***Sarva Daakini Rakshas Aadi Jo Sukh-
Shaanti Nasht Karein Unke Man Mein
Sab Ke Prati Karuna Aur Daya Jaagein***

***Mere Punya Ka Laabh Ho Har Jeev-Jan
Ko Anginat Hain Sankhya Jinki Apaar
Aakaash Samaan Har Ek Jan Tyaage
Vinaashak Karma Sadaa***

Biz uygulayıcılar hep birlikte dua ediyoruz ki, iyicil tinler yağmurları vaktinde getirsin, hasatlar zengin ve bereketli olsun.

Yöneticiler yönettikleri yerleri dharma'ya uygun olarak yönetsin. Tüm dünya bollukla kutsansın. Tüm ilaçlar kuvvet ile dolsun. Mantralar uzayda güçlü bir şekilde yankılsın. Et ile beslenen hava tinleri iyilik ve şefkatle dolsun. Onlar Buda'nın öğrencileri olsun ve tüm şeytani işlerden geri dursun. Kazandığım tüm erdem sayesinde tek bir istisna dahi olmaksızın tüm duyumsayanlar varlıklar her türlü kötü yolu terk ederek iyilikle buluşsun, bodhicitta'dan asla ayrılmasın ve Bodhisattva faaliyetlerinde bulunsun.

*Buddha-Saare Sarva Jan Ko Shishya Roop
Sveekar Karein Sarva Jan Ki Sadhana
Vighno Se Mukht Rahein*

OM

*Mein Jab Bhi Chahoon Dekhna Unhe
Prashna Chhota Ho Ya Gehra Pratyaksh
Mein Dekhoon Unhe Mere Rakshak
Siddharth Gautam Buddha Tathagat
Shākyamuni*

OM Ne vakit ona bakmak ya da en ufak
bir soru sormak istesem, engelsiz bir
görüşle göreyim kendi koruyucumu,
Siddhārtha'yı, Gautama'yı, Buddha'yı,
Tathāgata'yı, Śākyamuni'yi.

“Jaya Maṅgala Gāthā”

Bir defa Pāli dilinde veya Türkçe olarak söyle ya da oku

बा' सह सम भ न मत सायुध तं
ग रमेखलंउ दतघोर ससेन मारं।
दाना द ध म व धना जतवा मु न दो
तंतैजसा भवतुतेजय मंगला न ।

bāhuṃ saḥassa mabhi nimmita sāyu dhantaṃ
giri mekhalāṃ udita ghora sasena māraṃ
dānādi dhamma vidhinā jitavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya maṅgalāni

मारा तरेकम भयु झत स ब र म्
घोर नालवक म खमथ य खं। खा ते
सुद त व धना जतवा मु न दो तंतैजसा
भवतुतेजय मंगला न।

mārāti reka mabhi yujjhita sabba rattiṃ
ghoraṃ panā-lavaka makkhamathaddha
yakkham khānti sudanta vidhinā jitavā
munindo taṃ tejasā bhavatu te jaya
mangalāni

Māra, korkunç fil Girimekhalā'nın üzerine oturup silahlarla donanmış bin eliyle saldırdığında, ey bilgelerin efendisi, cömertliğin ve diğer erdemlerin sayesinde onu ve ordusunu mağlup ettin. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

Māra'dan da daha vahşi olan ifrit Ālavaka, bütün gece boyunca inatla seninle savaştığında, ey bilgelerin efendisi, büyük sabrın ve denetim gücün sayesinde bu sünepe iblisi de mağlup ettin. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

नाला ग र गजवरंअ तम भूतं
दाव गच कमसनीव सुदा ण तं।
मेतंबुसेक व धना जतवा मु न दो
तंतेजसा भवतुतेजय मंगला न।

*nālagiri gaja varam ati matta bhūtam
dāvaggi cakka masanīva sudāraṇantaṃ
mettambu seka vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

उ ख ख ग म तह सुदा णतं

धाव त योजनपथंगु लमाल व तं।
इ भसंखत मनो जतवा मु न दो
तंतेजसा भवतुतेजय मंगला न।

*ukkhitta khagga matihattha sudāraṇantaṃ
dhāvanti yojana pathaṃ-gulimāla vantaṃ
iddhībhi sankhata mano jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

क वान क मुदरंइव ग भनीया

चच य वचनंजनकाय म झे।
संतेन सोम व धना जत वा मु न दो
तंतेजसा भवतुतेजय मंगला न।

*katvāna kaṭṭha mudaram iva gabbhi nīyā
cincāya duṭṭha vacanaṃ janakāya majjhe
saṃtena soma vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

Nālāgiri, sarhoş fil, bir orman yangını ya da bir yıldırım gibi öfkелendiğinde, ey bilgelerin efendisi, şefkatinin serinletici sularını serpiştirerek bu vahşi hayvanı tamamen yatıştırdın. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

Kötü kalpli Aṅgulimāla kılıcını kaldırıp koştığında, ey bilgelerin efendisi, psişik güçlerini kullanarak onu tamamen etkisiz kıldın. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

Cincā meclisin ortasında, kurtçuklarla dolu karnıyla, hamileymiş gibi davranarak seni suçladığında, ey bilgelerin efendisi, sakın ve kibar tavrınla, tüm suçlamaları ve sert sözleri bastırdın. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

सं वहाय म त स कवादकेतुं
वादा भरो पतमनंअ तअ भूतं। पं जापद प
जा लतो जतवा मु न दो तंतजसा भवतुतेजय
मंगला न।

*saccaṃ vihāya matisaccaka vāda ketuṃ
vādā-bhiropita maṇaṃ atiandha bhūtaṃ
paññā padīpa jalito jītavā munindo taṃ
tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

न दोपन द भुजगं ववुधंम ह
पुंन थेर भुजगेन दमापय तो।
इ प देस व धना जतवा मु न दो
तंतजसा भवतुतेजय मंगला न।

*nando-pananda bhujagaṃ
vibudhaṃ mahiddhim
puttena therā bhujagena damāpayanto
iddhūpadesa vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

Kibirli Saccaka tartışma ve ihtilafı bir bayrak gibi doğrultarak gerçeği inkar ettiğinde, ey bilgelerin efendisi, bilgeliğin kandilini yakmak için alevi ustalıkla tutuşturdun ve onun savlarını çürüttün. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

Bilge ve güçlü yılan Nandopananda, baş öğrencisi Thero Moggallana aracılığıyla harekete geçtiğinde, ey soylu bilge, ona psişik güçlerinle boyun eğdirdin. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

गाह द भुजगेन सुद हं
वसु जु त म बका भधानं।
जानागदेन व धुना जतवा मु न दो
ततेजसा भवतुतेजय मंगला ने।

*duggāha dittha bhujaḡena sudaṭṭha hatthaṃ
brahmaṃ visuddhi juti middhi bakābhidhānaṃ
ñānā gadena vidhinā jītavā munindo
taṃ tejasā bhavatu te jaya mangalāni*

एता प बु जय मंगल अ गाथा यो वाचको
दन दनेसरतेमत द। ह वाननेक व वधा न-चुप वा न
मो खंसुखंअ धगमे य नरो सपं जो।।

*etāpi buddha jaya mangala aṭṭha gāthā
yo vācako dina dine sarate mātandi
hitvānaneka vividhāni cupaddavāni
mokkhaṃ sukhaṃ adhi gameyya naro sapañño*

Baka adındaki saf, ışıltılı, görkemli Brahman, inatçı yanlış görüşlerin yılanı tarafından elinden ısırıldığında, ey bilgelerin efendisi onu bilgelik ilacınla iyileştirdin. Neşe ve iyi talih üzerimize yağmur gibi yağsın. Zafer bilgenin olsun!

Buda'nın kutlu zaferinin bu sekiz dizesini her gün okuyan ve içtenlikle anımsayan bilge kişi talihsizliklerinden kurtulacak ve ardından nirvānanın saadetiyle kendi zaferini kazanacaktır.

Pali kanonundaki Paritta Sutta'ya dayanmaktadır.

Dolpopa'nın Duası

Aşağıdaki duayı üç defa okuyarak sādhanayı sonlandır:

Hayatlarımın her birinde ve tümünde
Budadharma'nın yükünü taşıyayım.
Ve eğer bunu yapamasam dahi, en azından
onun gerilemesinden endişe duyayım.



Türkçe Çeviri: Mustafa Mert Çelebi



triratnasadhana.org