

# TİBET BUDİST İLAHİLERİNİN RİTÜELLERDE VE MANEVİ UYGULAMALARDAKİ ROLÜ

**Selin OYAN KÜPELİ**

Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi, selinn.oynn@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8919-7230

Oyan Küpeli, Selin. "Tibet Budist İlahilerinin Ritüellerde ve Manevi Uygulamalarındaki Rolü". idil, 117 (2025/2): s. 435-444. doi: 10.7816/idil-14-117-19

##  Z

"Tibet Budist İlahilerinin Ritüellerde ve Uygulamalarda Rolü" başlıklı alışma, Tibet Budizmi'ndeki ilahilerin derin önemini incelemektedir. Ayrıca ritüeller ve manevi uygulamalardaki çok yönlü rollerini vurgulamaktadır. İlahiler, Tibet toplumunun kültürel ve manevi yapısına derinden yerleşmiş olup, dini uygulamaları günlük yaşamla i içe geçiren zengin bir geleneği yansıtılmaktadırlar. Genellikle mantra olarak adlandırılan Tibet Budist ilahileri, yalnızca bir bağlılık aracı olarak değil, aynı zamanda meditasyon, şifa ve toplum uyumu için güçlü araçlar olarak da hizmet etmektedir. Çalışmada, Tibet Budist ilahilerinin ritüellerde ve manevi uygulamalardaki önemini anlamak için nitel etnografik bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu yöntem, gelenek içinde ilahilerin kültürel, manevi ve bağlamsal anlamlarını yakalamak için seçilmiştir. Tibet Budist ilahilerinin önemi, salt seslendirmenin ötesine uzanmaktadır. Bunlar meditasyon, görselleştirme ve Budist  ğretilerinin yürürlüğe konulmasını kapsayan daha geniş ritüel çerçevesinin ayrılmaz bir parçası olarak tanımlanabilir. İlahiler, uygulayıcılar için dönüştürücü bir deneyimi kolaylaştırmakta ve onların çağırdıkları tanrıların niteliklerini somutlaştırmalarını sağlamaktadır. Tibet Budist ilahilerinin ritüel ve uygulamada oynadığı rolü araştırmak, ruhsal, kültürel ve terapötik boyutlarını anlamak için bu yüzden hayati önem taşımaktadır. Kalıcı alakaları ve bireyleri hem eski geleneklere hem de ağdaş farkındalık uygulamalarına bağlama yetenekleri hakkında ışık tutmaktadır. Araştırmada, Tibet Budist ilahilerinin kültürel ve manevi koruma, psikolojik ve iyileştirici etkilerine, küresel öneminin değerlendirilmesine, disiplinlerarası alakasına, ilahilerde kullanılan bazı temel geleneksel yöntemlere, iletim ve korumaya değinilecek; son olarak ise önemli ilahi örneklerinden bahsedilecektir. Çalışma, ritüeller ve uygulamalardaki rollerini inceleyerek Tibet Budist ilahilerinin bağlılık, farkındalık ve kültürel dayanıklılık araçları olarak nasıl işlev gördüğünü araştırmaktadır. Bu bağlamda, araştırma ilahilerin ritüellerdeki rolünü, manevi etkilerini ve kültürel aktarım mekanizmalarını inceleyerek, Tibet Budizmi, müzikoloji, psikoloji ve antropoloji gibi alanlara yeni bir perspektif kazandırmaktadır. Disiplinlerarası bir yaklaşım benimseyerek hem akademik literatüre katkıda bulunmayı hem de bu bilgilerin uygulamalı alanlarda nasıl kullanılabileceğini göstermeyi hedeflemektedir. Bu katkılar sayesinde çalışma hem akademik hem de uygulamalı alanlarda yeni araştırmalara zemin hazırlayarak, Tibet Budist ilahilerinin günümüz dünyasındaki yerini ve etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** İlahiler, Mantra, Ritüel, Uygulamalar

*Makale Bilgisi:*

*Geliş:* 3 Ocak 2025

*Düzeltme:* 28 şubat 2025

*Kabul:* 5 Mart 2025

## Giriş

Genellikle mantra olarak adlandırılan Tibet Budist ilahileri, zengin manevi geleneği tanımlayan ritüelistik uygulamaların ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bu ilahiler yalnızca bağlılığın ifadesi olarak değil, aynı zamanda uygulayıcılar arasında meditasyon, şifa ve sosyal bağlantıları teşvik etmek için güçlü araçlar olarak da hizmet etmektedir. Tibet Budizmi'ndeki ilahiler, tanrıları çağırmak, meditasyonu kolaylaştırmak ve uygulayıcılar arasında bir topluluk duygusu yaratmak için kullanıldığı tarihi ve kültürel bağlamlarda derin köklere sahip olarak bilinmektedir. Bu ilahilerin ritmik ve melodik yapısının meditatif deneyimi geliştirdiğine, bilinç durumlarını değiştirdiğine ve ilahi olana derin bir bağlantı duygusunu teşvik ettiğine inanılmaktadır (Perry vd., 2021: 2; Perry vd., 2022: 1). Araştırmalar, bu tür uygulamaların azaltılmış kaygı ve gelişmiş duygusal refah dahil olmak üzere önemli psikolojik faydalara yol açabileceğini göstermiştir ve böylece Tibet Budizmi'nin manevi çerçevesi içinde terapötik bir araç olarak ilahilerin önemini vurgulamıştır (Perry, 2023: 4793; Simpson vd., 2021: 1). Bu ilahilerin, manevi değerlerinin yanı sıra Tibet kimliğini korumak için de önemli olduğu düşünülmektedir. Tibet kültürünün zorluklarla karşı karşıya olduğu hızla küreselleşen bir dünyada, ilahi geleneklerinin sürekliliği Tibet Budizmi'nin derin bilgeliğinin ve canlılığının gelecek nesiller için de devam etmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Dahası, ilahi ritüellerinin toplumsal yönü, uygulayıcılar arasındaki sosyal bağları güçlendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Toplu ilahilere katılmak, Tibet Budist kültüründe topluluk bütünlüğünün sürdürülmesi için gerekli olan bir aidiyet ve paylaşılan amaç duygusunu teşvik etmektedir (Perry, 2023: 4793). Bu ritüellerin sosyo-psikobiyojik etkileri bireysel deneyimlerin ötesine geçerek topluluğun genel sağlığına ve refahına katkıda bulunmaktadır (Perry vd., 2021: 2; Perry, 2023: 4793).

Tibet Budist ilahilerini yalnızca dini bir gelenek olarak değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve kültürel bir araç olarak ele almanın daha doğru olacağı düşünülmektedir. Çünkü Tibet Budizmi üzerine yapılan araştırmalar genellikle felsefi ve dini yönler odaklanırken, bu çalışma ilahilerin bireyler ve topluluklar üzerindeki çok katmanlı etkilerini inceleyerek literatürde önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Ayrıca, Tibet Budist ilahilerinin modern mindfulness ve meditasyon uygulamalarıyla nasıl bağlantı kurduğu gibi güncel konulara ışık tutarak, bu alandaki yeni akademik tartışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışma, Tibet Budist ilahilerinin çeşitli boyutlarını keşfetmeyi, ritüeller ve uygulamalardaki rollerini incelemeyi ve uygulayıcılar üzerindeki psikolojik ve sosyal etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. Mevcut literatürü sentezleyerek ve tarihsel araştırma yaparak, bu araştırma ilahilerin Tibet Budist maneviyatının ve toplum yaşamının hayati bir bileşeni olarak nasıl işlev gördüğüne dair daha derin bir anlayışa katkıda bulunacaktır.

## Araştırmanın Önemi

"Tibet Budist İlahilerinin Ritüel ve Uygulamadaki Rolü" birkaç nedenden dolayı önemli bir konudur. Bunlar; araştırmanın psikolojik ve iyileştirici etkileri, küresel önemi ve disiplinlerarası alakasını kapsamaktadır ve Tibet kültürel ve manevi mirasının korunması için olmazsa olmaz olarak değerlendirilmektedir.

İlahiler yüzyıllar boyunca aktarılmıştır. Özellikle küreselleşme ve kültürel asimilasyon gibi modern zorluklar karşısında Tibet Budist geleneklerinin devamlılığını sürdürme ise hayati öneme sahip olmuştur. İlahilerin tekrarlayan, ritmik yapısının meditatif bir durumu tetikleyebileceğini, stresi azaltabileceğini ve psikolojik refahı destekleyebileceğini göstermektedir. Derin titreşimleri ve armonikleri ile Tibet ilahilerinin, uygulayıcının hem fiziksel hem de ruhsal yönleriyle rezonansa girerek iyileştirici özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir (Gaerang, 2017: 5).

Bu ilahileri incelemek, din, etnomüzikoloji, dilbilim ve nörobilim gibi disiplinler arasında köprü kurmaktadır. Hem akademisyenler hem de uygulayıcılar, sesin bilişi, kültürel kimliği ve ruhsal deneyimi nasıl etkilediğini araştırabilir ve bu konuyu disiplinler arası araştırmalar için verimli bir zemin haline getirebilir (Kabzung, 2015: 946). Dahası, modern çağda, Tibet Budist ilahileri yalnızca dini bağlamlarda değil, aynı zamanda dünya çapında sağlık ve farkındalık uygulamalarında da küresel bir tanınırlık kazanmıştır. Çalışmaları, kültürler arası anlayışı teşvik edebilir ve ruhsal geleneklerin evrensel çekiciliğini vurgulayabilir. Araştırma bütün bu nedenler ışığında önemli kılınmıştır.

## Yöntem

Araştırmanın metodolojisi, Tibet Budist ritüelleri içindeki ilahilerin önemi ve işlevlerinin kapsamlı bir incelemesini sağlamak üzere tasarlanmıştır. Çalışma, Tibet Budist ilahilerinin ritüellerde ve manevi uygulamalardaki önemini anlamak için nitel etnografik bir yaklaşım benimseyecektir. Nitel etnografik yöntem, belirli bir kültürel veya toplumsal grubun geleneklerini, inançlarını ve uygulamalarını anlamaya yönelik bir

araştırma yöntemidir. Gözlem, derinlemesine görüşmeler ve doküman analizi gibi teknikleri içeren bu yaklaşım, araştırmacının belirli bir topluluğun yaşam biçimini, değerlerini ve anlam dünyasını içeriden kavramasını amaçlamaktadır (Demir, 2024: 64). Bu çalışmada nitel etnografik yöntem, Tibet Budist ilahilerinin ritüellerdeki önemini ve manevi işlevlerini daha iyi anlamak için kullanılmaktadır. Yöntem, ilahilerin tarihsel, kültürel ve bağlamsal anlamlarını yakalamaya odaklanmaktadır.

Çalışmada ilk adım, özellikle ritüellerde ve uygulamalarda ilahilerin rolüne odaklanarak Tibet Budizmi üzerine mevcut akademik çalışmaların kapsamlı bir literatür incelemesini içermektedir. Bu inceleme, konu hakkında temel bir anlayış oluşturmak için tarihi metinleri, çağdaş çalışmaları ve etnografik yaklaşımları kapsayacaktır. Ana temalar arasında ilahi uygulamalarının tarihsel evrimi, sosyokültürel etkileri ve uygulayıcılar üzerindeki psikolojik etkileri yer almaktadır (Sharapan, 2022: 306; Bentz, 2012: 287; Fang, 2024: 1).

Bulgular, Tibet Budizmi ve uygulamaları hakkındaki akademik söyleme katkıda bulunarak mevcut literatürle ilişkili olarak tartışılmaktadır (Gabbay, 2023: 129; Yang, 2023: 2; Caple, 2015: 462). Sonuç olarak araştırmacının yöntemi, Tibet Budist ilahilerinin ritüellerdeki önemini ve uygulayıcıların çeşitli deneyimlerini vurgulayarak bütünsel bir anlayış sağlamayı amaçlamaktadır. Nitel yaklaşımı benimseyen araştırma, Tibet Budist kültüründe ilahilerin rolüne dair kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır.

## Bulgular ve Yorum

### Tibet Budist İlahilerinin Ritüel ve Uygulamalarındaki Rolü

Tibet Budist ilahileri, Tibet Budizmi'nin ruhsal ve kültürel yapısında hayati bir yere sahip olmasının yanı sıra fiziksel ve metafizik alemler arasında da bir köprü görevi görmektedir. Yüzyıllardır süregelen geleneklere dayanan bu ilahiler, ritmik tekrarlarından çok daha fazlası olmuştur. Bu ilahiler, Tibet Budist felsefesinin özünü somutlaştırmakta, öğretileri, duaları ve meditasyon uygulamalarını kapsamaktadır. İlahilerin titreşimsel niteliklerinin derin bir şekilde yankılandığına, ruhsal uyanışı, şifayı ve iç huzuru beslediğine inanılmaktadır.

Ritüellerin ve törenlerin merkezinde yer alan Tibet Budist ilahileri genellikle kutsal isimleri çağırarak, tanrılara hürmet göstermekte ve meditasyona odaklanmaya yardımcı olmaktadır. Örneğin, "Om Mani Padme Hum" ilahisi, Tibet Budizmi'nde ruhsal ve psikolojik boyutları nedeniyle saygı duyulan önemli bir mantra olarak bilinmektedir. Bu altı heceli mantra, şefkat bodhisattvası Avalokitesvara ile ilişkilendirilmekte ve sıklıkla "lotustaki mücevher" olarak tercüme edilmektedir (Benedict, 2024: 1). Mantranın zikredilmesinin hem bireylerin fiziksel hem de zihinsel durumlarını etkileyebilecek pozitif enerjiler ve mistik titreşimler ürettiğine inanılmaktadır. Araştırmalar, bu mantrayı zikretme eyleminin bilişsel işlevleri artırabileceğini ve duygusal refahı destekleyebileceğini ayrıca bunun insan ruhu üzerindeki derin etkisini gösterdiğini vurgulamaktadır (Pereira, 2016: 761; Perry vd., 2022: 3).

### "Om Mani Padme Hum"

"Om Mani Padme Hum"un tarihsel bağlamı, yalnızca ruhsal bir uygulama olarak değil, aynı zamanda farkındalık ve meditasyon için bir araç olarak da hizmet ettiği Tibet Budist geleneğinde derin köklere sahip olmuştur. Mantra, Avalokitesvara'nın önemini ve bu kutsal ilahinin dönüştürücü gücünü özetleyen Kāraṇḍavyūha Sūtra'dan türetilmiştir (Chaiyapong, 2013: 1). Okunmasının ilahi olanla bağlantıyı kolaylaştırdığı, kişinin kendisine ve başkalarına karşı iç huzuru ve şefkat duygusunu geliştirdiği düşünülmektedir (Oman vd., 2020: 1419; Oman, 2024: 3). Dahası, "Om Mani Padme Hum" ilahisini söylemenin fizyolojik etkileri çeşitli çalışmalarda belgelenmiştir. Örneğin, sesli ilahiler söyleyen katılımcılarda stres seviyelerinin azaldığı, solunum hızlarının iyileştiği ve kardiyovasküler işlevlerin geliştiği de görülmüştür (Perry, 2023: 4795). Mantranın ritmik tekrarı, özellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi durumların yönetiminde faydalı olan meditatif bir duruma yol açabilmekte, rahatlamayı ve zihinsel berraklığı teşvik etmektedir (Bormann vd., 2008: 109; Oman and Bormann, 2015: 34). Mantra tekrarı uygulaması, özellikle psikolojik zorluklarla karşı karşıya kalan bireyler arasında artan öz yeterlilik ve dayanıklılıkla ilişkilendirilmiştir (Oman vd., 2020: 1419; Oman and Bormann, 2015: 34).

Mantra, psikolojik faydalarına ek olarak zengin bir kültürel ve sanatsal mirası bünyesinde barındırmaktadır. Tibet kültüründeki ayrılmaz rolünü yansıtan müzik ve görsel sanatlar da dahil olmak üzere çeşitli sanatsal ifade biçimlerine ilham kaynağı olmuştur. Mantranın melodik nitelikleri ve ses özellikleri, meditasyon aracı olarak etkinliğine katkıda bulunarak ilahi söylemenin genel deneyimini geliştirmektedir (Kim, 2019: 85). Özetle, "Om Mani Padme Hum" yalnızca dini bir ilahi değil, ruhsal, psikolojik ve fizyolojik boyutları kapsayan çok yönlü bir uygulamadır. Tarihsel kökleri, farkındalık ve ruh sağlığı alanındaki çağdaş uygulamalarıyla birleşince hem dini hem de seküler bağlamlarda kalıcı önemini vurgulamaktadır. Bu ilahiler, manevi değerlerinin

yanı sıra Tibet kimliğini korumak için de önemlidir. Tibet kültürünün benzersiz zorluklarla karşı karşıya olduğu hızla küreselleşen bir dünyada, ilahi geleneklerinin sürekliliği Tibet Budizmi'nin derin bilgeliğinin ve canlılığının gelecek nesiller için de devam etmesini sağlamaktadır.

### **Tibet Budizmi'ndeki Günlük Dualar ve Uygulamalar**

Tibet Budizmi'ndeki günlük dualar ve uygulamalar, uygulayıcıların manevi yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilir ve çeşitli ilahiler, ritüeller ve meditasyon tekniklerini kapsamaktadır. Bu uygulamalar yalnızca bir adanmışlık aracı olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal refah için araçlar olarak da hizmet etmektedir. Tibet Budist uygulamasının en belirgin yönlerinden biri, Buda ve diğer aydınlanmış varlıkların öğretilerinin özünü somutlaştırdığına inanılan mantraların okunması olarak bilinmektedir. Avalokitesvara ile ilişkilendirilen "Om Mani Padme Hum" mantrası, şefkat ve bilgelik ideallerini kapsadığı için özellikle önemli olduğu düşünülen mantraların okunması, genellikle belirli ritüeller ve meditasyon uygulamalarıyla birlikte yapılmaktadır. Bu ritüeller, secdeleri, adaklar ve çanlar ve davullar gibi ritüel enstrümanlarının kullanımını içerebilmektedir. Bu unsurların bütünleştirilmesi, ruhsal gelişim için elverişli bir ortam yaratmak ve duaların etkinliğini artırmak için tasarlanmıştır (Xiong and Doraiswamy, 2009: 66). Örneğin, "bcud len" veya öz suyunu içme uygulaması, ana tantrik meditasyonları tamamlayan bir ritüeldir ve uygulayıcının ruhsal ve fiziksel iyiliğini artırmayı amaçlamaktadır (Cantwell, 2017: 181). Araştırmalar, bu uygulamaların zihinsel sağlık için somut faydaları olduğunu göstermiştir. İlahiler ve meditasyon gibi Budist faaliyetlere düzenli olarak katılmanın, Tibetli uygulayıcılar arasında daha düşük hipertansiyon oranlarıyla bağlantılı olduğu ve bu ruhsal uygulamaların fiziksel sağlık üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir (Meng vd., 2018: 7). Dahası, Tibet Budizmi'ndeki meditasyon uygulamalarının nörofizyolojik sonuçları, genel zihinsel sağlık için kritik olan bilişsel işlev ve beyin esnekliğinde gelişmeler olduğunu göstermektedir (Xiong & Doraiswamy, 2009: 66). Bireysel uygulamalara ek olarak, toplumsal ilahiler ve ritüeller uygulayıcılar arasında bir topluluk duygusu ve paylaşılan amaç oluşturmada hayati bir rol oynamaktadır. Bu kolektif faaliyetler genellikle manastırlarda veya festivaller sırasında yapılmakta ve ilahilerin toplumsal yönü sosyal bağları ve kolektif kimliği güçlendirmektedir (Townsend, 2017: 15). Ritüellerin toplumsal bir ortamda gerçekleştirilmesi yalnızca ruhsal deneyimi geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda kültürel değerleri ve öğretileri nesiller boyunca aktarmanın bir aracı olarak da hizmet etmektedir (Tythacott and Bellini, 2020: 1). Tibet Budizminde günlük duaların ve uygulamaların önemi, salt ritüelistik katılımın ötesine uzanır; ruhsal, zihinsel ve fiziksel sağlığı bütünleştiren bütünsel bir yaşam yaklaşımının temel bileşenleri olarak görülmektedirler. Şefkat, farkındalık ve topluluğa vurgu, bu uygulamaların dönüştürücü potansiyelini vurgulamakta ve bunları Tibet Budist yaşamının hayati bir yönü haline getirmektedirler (Mills, 2000: 17). Özetle, Tibet Budizmi'nde mantraların söylenmesi, ritüel performanslar ve meditasyon teknikleriyle karakterize edilen günlük dualar ve uygulamalar, uygulayıcıların ruhsal ve toplumsal yaşamlarının temelini oluşturmaktadır. Bu uygulamalar yalnızca kişisel ruhsal gelişimi kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve fiziksel iyiliğe de katkıda bulunarak Tibet Budist geleneklerinde ruhsallığın ve sağlığın birbirine bağlılığını vurgulamaktadır.

### **Tibet Budizmi'nde Özel Törenler**

Tibet Budist ilahileri, Tibet Budizmi'nde meditasyon, yakarış ve öğretilerin aktarımı gibi birden fazla amaca hizmet etmektedir. Bu ilahiler genellikle sembolizm ve kültürel önem açısından zengin özel törenlere eşlik etmektedir. Tibet Budist ilahilerinin belirgin bir yönü, önemli mantraların okunduğu Vajrakilaya Drupchen gibi ritüellerdeki rolleri olmuştur. Genellikle sözlü olarak iletilen bu mantralar, ritüelin genel etkinliğine katkıda bulunan müzikal özellikleri, yapıları ve motif fikirleri açısından analiz edilmektedir (Jun and Chiat, 2018: 8).

Mantraların söylenmesinin manevi enerjileri ve tanrıları çağırdığına ve uygulayıcılar ile ilahi olan arasında bir bağlantı kolaylaştırdığına inanılmaktadır. Bu uygulama, kutsal metinlerin ve mantraların sözlü aktarımının en önemli olduğu ve manevi uygulamada sesin ve niyetin önemini vurgulayan Tibet ritüellerinin daha geniş anlayışıyla uyumlu olarak bilinmektedir (Jun ve Chiat, 2018: 8). Dahası, Tibet Budist ritüelleri genellikle yerel kültür ve çevresel hususların unsurlarını içermektedir. Örneğin, hayvanlara etik muameleyi içeren Tsetar ritüelleri, Tibet Budizmi'nin çobanlık uygulamalarıyla kesişimini vurgulamaktadır. Bu ritüeller, uygulayıcıları şefkat ve karma hakkındaki Budist öğretileriyle uyumlu kararlar alma konusunda yönlendirmekte ve tüm varlıkların birbirine bağlı olduğuna dair köklü bir inancı yansıtmaktadır (Gaerang, 2017: 1). Bu ritüellerle ilişkilendirilen ilahiler yalnızca kutsamaları çağırmakla kalmaz, aynı zamanda Tibet pastoral yaşamı bağlamında toplumsal değerleri ve etik hususları da güçlendirilmektedir. Manevi ve etik boyutlara ek olarak, Tibet Budist ilahileri şifa

uygulamalarıyla da bağlantılıdır. Ritüel ve tıbbın bütünleşmesi, ilahilerin çeşitli şifa ritüellerinde kullanıldığı Tibet kültürünün önemli bir yönü olmuştur. Tibet psikiyatrisinin tarihsel bağlamı, ilahilerin ve ritüellerin ruh sağlığı sorunlarını ele almak için kullanıldığını, sıklıkla koruyucu tanrılara çağrıda bulunulduğunu ve iyileştirici özelliklere sahip olduğuna inanılan belirli mantraların kullanıldığını ortaya koymaktadır (Plakun, 2008: 415). Bu, Tibet Budizmi'nde ilahilerin hem ruhsal yükselme hem de pratik şifa için araç olarak işlev gören çok yönlü rolünü vurgulamaktadır. Dahası, Tibet Budist ritüellerinin eğitimsel yönü göz ardı edilmemektedir. Manastırlar, gelenekleri sürdürmek ve bilginin gelecek nesillere aktarılmasını sağlamak için ilahiler de dahil olmak üzere ritüellerin uygun şekilde gerçekleştirilmesinin önemli olduğu öğrenme merkezleri olarak hizmet etmektedir (Townsend, 2017: 15). Ritüel performansının önemi, öğrencilere ilahi söyleme ve ritüel yürütme sanatında eğitim verildiği ve bu uygulamaların toplum içinde canlı ve alakalı kalmasının sağlandığı Tibet manastırlarının müfredatında vurgulanmaktadır (Townsend, 2017: 15).

Genel olarak değerlendirecek olunursa, Tibet Budist ilahileri özel törenlerin önemli bir bileşeni olmuştur. Ruhsal bağlantı, etik rehberlik, şifa ve eğitim için araç görevi görmektedir. Çok yönlü rolleri Tibet kültürünün ve maneviyatının zengin dokusunu yansıtmakta ve sesin ve ritüelin derin bir dini deneyim yaratmak için nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir.

### **Tibet Budizmi'nde Meditatif ve Derin Düşünme Uygulamaları**

Tibet Budist ilahilerindeki meditatif ve derin düşünme uygulamaları, Tibet Budizmi'ndeki daha geniş ruhsal çerçevenin temel bileşenleri olmuştur. Bu uygulamalar yalnızca kişisel dönüşümü kolaylaştırmakla kalmamakta, aynı zamanda toplumsal ve ritüel deneyimleri de geliştirmektedir. Tibet Budist ilahileri genellikle uygulayıcıların hem bireysel hem de kolektif farkındalığı teşvik eden derin meditatif durumlara girdikleri bir ortam görevi görmektedir. Bu ilahilerle ilişkilendirilen birincil meditasyon biçimlerinden biri, uygulayıcıların belirli mantralara veya görselleştirmelere konsantre oldukları odaklanmış dikkat meditasyonu olmuştur. Bu uygulama, daha derin meditatif deneyimler için gerekli olan yüksek bir farkındalık ve zihin berraklığı durumunu geliştirmek için tasarlanmıştır (Lutz vd., 2004: 16373).

Tibet Budist meditasyonu, felsefî kavramlar ve öğretiler üzerine eleştirel düşünmeyi içeren analitik meditasyonu kapsamaktadır. Bu meditasyon biçimi, genellikle mantraların okunmasının zihni demirlemeye hizmet ettiği ve gerçekliğin doğası üzerine daha derin tefekkürü girdiği ilahilerle birlikte uygulanmaktadır (Neri vd., 2024: 4). Benzersiz bir analitik meditasyon biçimi olan Tibet tartışması uygulaması, Budist felsefesinin anlaşılmasını zorlayan ve geliştiren sözlü alışverişleri içerdiği için bu yaklaşıma örnek teşkil etmektedir (Vugt vd., 2020: 1105). Bu tür uygulamalar yalnızca bilişsel katılımı artırmakla kalmaz, aynı zamanda uygulayıcılar arasında bir topluluk duygusu da beslemektedir. Tibet Budist ilahilerinin tefekkür yönü, içsel bedensel durumları algılama yeteneğini ifade eden içsel farkındalığın geliştirilmesinde de belirgin olmuştur. Geleneksel Tibet uygulamaları dışsal görsel nesnelere veya karmaşık zihinsel imgelere odaklanabilirken, meditasyon sırasında kişinin bedensel duyularıyla derin bir bağlantı kurmasını da teşvik etmektedir (Khalsa vd., 2008: 675). Bu ikili odak, uygulayıcının genel farkındalığını ve duygusal düzenlemesini geliştirerek psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmaktadır (O'Connor vd., 2012: 805).

Özetle, Tibet Budist ilahilerindeki meditatif ve tefekkürlü uygulamalar çok yönlüdür ve odaklanmış dikkat, analitik meditasyon, içsel farkındalık ve etik yetiştirmeyi kapsamaktadır. Bu uygulamalar yalnızca bireysel dönüşümü kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal bağları da güçlendirir ve Tibet Budizmi'nin hem kişisel hem de kolektif bir manevi yol olarak bütünsel doğasını yansıtmaktadır.

### **Tibet Budist İlahilerindeki Aktarım ve Koruma**

Tibet Budist ilahilerindeki aktarım ve koruma hem manevi öğretilerin korunmasını hem de kültürel mirasın güvence altına alınmasını yansıtan geleneğin hayati bileşenleri olarak değerlendirilebilir. Mantralar ve dualar da dahil olmak üzere Tibet Budist ilahileri yalnızca manevi aktarım için araçlar değil, aynı zamanda toplum uyumunu ve çevre yönetimini besleyen koruyucu uygulamalar olarak da hizmet etmektedir. Tibet Budist öğretilerinin aktarımı genellikle ilahilerin öğretmenden öğrenciye aktarıldığı sözlü gelenekler aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu sözlü aktarım, ilahilerin etkinliği için gerekli olan telaffuz, tonlama ve anlam nüanslarını koruduğu için hayati öneme sahiptir (Shen vd., 2012: 1). Manastırların bu aktarım sürecindeki rolünün önemli olduğu düşünülmektedir çünkü rahiplerin ve laik uygulayıcıların manevi taahhütlerini ve toplumsal kimliklerini güçlendiren günlük ritüellere katıldıkları öğrenme ve uygulama merkezleri olarak hizmet etmektedirler (Meng vd., 2018: 6).

"Om Mani Padme Hum" gibi mantraların söylenmesi, şefkatin özünü somutlaştıran ve hem bireyler hem de çevre için koruyucu nimetler getirdiğine inanılan yaygın bir uygulamadır (Yonnetti, 2024: 135). Tibet Budist ilahileri, ruhsal aktarımdaki rollerine ek olarak kutsal alanlar ve doğal çevre için koruyucu önlemler olarak da işlev görmektedir. Genellikle tanrılar ve ruhsal liderlerle ilişkilendirilen Tibet kutsal alanları, geleneksel olarak saygı ve korumayı vurgulayan bir sistemle yönetilmektedirler (Shen vd., 2012: 1). Bu yönetim sistemi yalnızca kültürel bir uygulama değildir, aynı zamanda bu alanların ekolojik korunmasıyla iç içedir. Çünkü bu alanlarda gerçekleştirilen ilahiler ve ritüellerin biyolojik çeşitliliği koruduğuna ve ekolojik dengeyi desteklediğine inanılmaktadır (Li vd., 2013: 92; Shen vd., 2012: 1). Örneğin, belirli manzaralara atfedilen kutsallık, bunların sömürü ve bozulmadan korunmasına katkıda bulunmakta ve Tibet Budizmi'nde maneviyat ve çevre yönetiminin birbirine bağlılığını vurgulamaktadır.

Dahası, Tibet Budist uygulamalarının etkisi bireysel ve toplumsal düzeylerin ötesine, daha geniş toplumsal bağlamlara uzanmaktadır. Doğal afetler gibi krizler sırasında, belirli duaların ve mantraların söylenmesinin etkilenen topluluklar arasında psikolojik destek sağladığı ve dayanıklılığı artırdığı gösterilmiştir (Sun vd., 2019: 141). Bu uygulamalara kolektif katılım, sosyal bağları güçlendirmekte ve belirsizlik zamanlarında bir umut ve koruma duygusu sunmaktadır. İlahi söylemenin bu toplumsal yönü, özellikle dış baskılar ve zorluklar karşısında kültürel kimliği ve sürekliliği korumak için esas kılınmıştır (Sun vd., 2019: 141). Genel olarak değerlendirilecek olunursa, Tibet Budist ilahilerinde var olan aktarım ve koruma, manevi öğretilerin korunmasını, kutsal alanların güvenliğini ve toplumsal dayanıklılığın teşvik edilmesini kapsayan çok yönlüdür. İlahi söyleme pratiğiyle Tibet Budistleri yalnızca kişisel ve toplumsal manevi gelişime katılmakla kalmaz, aynı zamanda kültürel ve doğal miraslarının korunmasına da katkıda bulunurlar.

### Tibet Budistlerinde Önemli İlahi Örnekleri

Tibet Budizmi, ruhsal uygulama ve kültürel kimliğin temel bileşenleri olarak hizmet eden ilahiler ve mantralar açısından zengin bir kimlik olarak bilinmektedir. Bu ilahiler genellikle ritüeller ve törenler sırasında okunmakta ve Buda'nın öğretilerini şefkat, bilgelik ve birbirine bağlılık değerlerini somutlaştırmaktadır. Tibet Budizmi'ndeki ilahilerin en önemli örneklerinden bazıları "Om Mani Padme Hum", "Kalp Sutrası" ve farklı tanrılara ve bodhisattvalara adanmış çeşitli dualardır.

- **Om Mani Padme Hum:** Bu altı heceli mantra muhtemelen Tibet Budizmi'ndeki en ünlüsüdür ve şefkat bodhisattvası Avalokitesvara ile ilişkilendirilir. Mantranın şefkatin özünü kapsadığına inanılır ve genellikle tüm duyarlı varlıkların yararına söylenmektedir. Okunmasının pozitif enerjiler ürettiği ve duygusal refahı desteklediği düşünülmekte ve bu da onu hem bireysel hem de toplumsal ortamlarda merkezi bir uygulama haline getirmektedir (Benedict, 2024: 1; Pereira, 2016: 761). Mantranın önemi okunmaktan öteye uzanmaktadır çünkü bu mantra genellikle dua bayraklarına ve taşlara yazılmakta ve temsil ettiği değerlerin bir hatırlatıcısı olarak hizmet etmektedir (Perry vd., 2022: 1).

- **Kalp Sutrası:** Tibet gelenekleri de dahil olmak üzere Mahayana Budizmindeki en önemli metinlerden biri olarak bilinmektedir. Sutra, boşluk (śūnyatā) kavramını ve tüm fenomenlerin birbirine bağımlılığını vurgulamaktadır. Kalp Sutrasını okumanın bilgelik ve içgörü geliştirdiğine, uygulayıcıların düalist düşüncüyü aşmalarına ve gerçekliğe dair daha derin bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olduğuna inanılmaktadır (Perry, 2023: 4793). Genellikle ritüeller ve meditasyon seansları sırasında söylenir ve Tibet Budist uygulamasında temel bir metin olarak rolünü pekiştirmektedir.

- **Çeşitli Tanrılara Dualar:** Tibet Budizmi, her biri belirli nitelikler ve özelliklerle ilişkilendirilen bir tanrı panteonuna sahip olmuştur. Tara, Manjushri ve Padmasambhava gibi bu tanrılara adanmış ilahiler ve dualar, uygulamanın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Örneğin, Yeşil Tara mantrası, engellerin üstesinden gelmek için koruma ve hızlı yardım için söylenirken, Manjushri mantrası bilgelik ve düşünce berraklığı için okunmaktadır (Oman vd., 2020: 1418; Tythacott and Bellini, 2020: 1). Bu dualar genellikle, uygulayıcıların bu aydınlanmış varlıklara duydukları derin saygıyı yansıtan kutsama ve rehberlik taleplerini içermektedir.

- **Tantrik Ritüeller ve Sādhana:** Birçok ilahi, gerçekliğin doğasını gerçekleştirmeyi ve aydınlanmaya ulaşmayı amaçlayan belirli ritüelleri ve görselleştirmeleri içeren tantrik uygulamaların bir parçası olarak kabul edilmektedir. Sādhana veya gerçekleştirme yöntemi genellikle mantraların, duaların ve tanrıların görselleştirmelerinin okunmasını içermekte ve uygulayıcı ile ilahi arasında derin bir bağlantı kurulmasını

kolaylaştırmaktadır (Yang vd., 2016: 17). Bu uygulamalar kişinin ruhsal deneyimini ve öğretileri anlamasını derinleştirmek için gerekli kabul edilmektedir.

• **Kültürel Önem:** İlahilerin ve mantraların okunması yalnızca ruhsal bir uygulama değil, aynı zamanda Tibet kültürel mirasını da koruma aracıdır. Bu ilahilerin sözlü olarak aktarılması, öğretilerin canlı ve ilişkili kalmasını sağlayarak uygulayıcılar arasında bir topluluk duygusu ve paylaşılan kimlik oluşturmaktadır (Lindahl vd., 2017: 2; Beck vd., 2014: 572). Ayrıca, dua çarkları ve bayraklar gibi ilahilerin günlük yaşama entegre edilmesi, bu uygulamaların Tibet kültüründeki yaygın etkisini yansıtmaktadır.

Genel olarak Tibet Budist ilahileri ve mantraları manevi uygulamada, kültürel kimlikte ve toplum uyumunda önemli bir rol oynamaktadır. Öğretilerin, bağlılığın ifadelerinin, kişisel ve toplumsal dönüşüm gereçlerinin iletilmesi için araçlar olarak hizmet etmektedirler. Böylelikle bu ilahlere yönelik devam eden uygulama ve saygı, Tibet Budistlerinin yaşamlarındaki kalıcı önemini de vurgulamaktadır.

## Sonuç

Tibet Budist ilahileri ve ritüelleri, geleneğin uygulamalarının ve inançlarının temel bileşenleri olarak hizmet eden zengin bir kültürel ve manevi mirasa derinlemesine kök salmıştır. Bu ilahiler ve ritüeller, Tibet Budistlerinin yaşamlarında manevi gelişim, toplum uyumu, psikolojik refah ve çevre yönetimini kapsayan çok yönlü bir rol oynamaktadır. Tibet Budist ilahilerinin ve ritüellerinin önemi, çevresel yöneticilik alanına kadar uzanmaktadır. Belirli manzaralara ve doğal unsurlara atfedilen kutsallığın, ekolojik dengeyi korumak için elzem görülen bu uygulamaların gerçekleştirilmesiyle korunduğuna inanılmaktadır (Shen vd., 2012: 1; Li vd., 2013: 92). Maneviyat ve ekoloji arasındaki bu bağlantı, Tibet Budist dünya görüşü içindeki tüm yaşamın birbirine bağımlılığına dair derin bir anlayışı yansıtmaktadır.

Tibet Budist ilahileri ve ritüelleri, manevi önemlerinin ötesinde, kültürel mirası koruma ve aktarma aracı olarak hizmet etmektedir. Bu uygulamaları aktarma konusundaki sözlü gelenek, öğretilerin sürekliliğini sağlayarak topluluğun kolektif kimliğini ve ortak amacını da güçlendirmiştir (Tythacott and Bellini, 2020: 1; Lindahl vd., 2017: 2). İlahilerin ve ritüellerin günlük yaşama entegre edilmesi, dua çarkları ve bayrakların kullanımı gibi, Tibet kültürel ifadesindeki rollerini daha da sağlamlaştırmıştır.

Çalışmada bahsi geçen mantraların okunması, şefkat ve birbirine bağlılık değerlerini somutlaştıran merkezi bir uygulama olmuştur. Bu ilahilerin bilişsel işlevleri ve duygusal istikrarı artırabilen pozitif enerjiler ve mistik titreşimler ürettiğine inanılmaktadır (Benedict, 2024: 1-2). Mantraların ritmik tekrarı, özellikle psikolojik zorluklarla başa çıkmada faydalı olan rahatlamayı ve zihinsel berraklığı teşvik eden meditatif bir durumu da kolaylaştırmıştır (Perry, 2022: 1).

Dahası, Tibet Budist ilahilerinin ve ritüellerinin toplumsal dayanıklılık ve afet müdahalesindeki rolü belgelenmiştir. Doğal afetler gibi kriz zamanlarında, bu uygulamalara kolektif katılımın psikolojik destek sağladığı ve bir umut ve koruma duygusunu beslediği gösterilmiştir. Tibet Budist uygulamalarının bu toplumsal yönü, dış zorluklar karşısında bile kültürel kimliği ve sürekliliği korumadaki önemlerini de vurgulamaktadır (Sun vd., 2019: 141; Oman vd., 2020: 1418).

Sonuç olarak, Tibet Budist ilahileri ritüellerin ve uygulamaların hayati bileşenleridir ve ruhsal bağlantı, topluluk uyumu ve kişisel dönüşüm için kanal görevi görürler. Çok yönlü rolleri, Tibet Budizmi içindeki ses, niyet ve ruhsal deneyim arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamış ve bunları geleneğin zengin inanç ve uygulama dokusu için vazgeçilmez kılmıştır. Ayrıca Tibet Budist ilahileri ve ritüelleri zengin bir kültürel ve manevi mirasın çok yönlü ifadeleri olmuştur. Kişisel ve toplumsal dönüşüm, psikolojik refahı, çevresel yöneticiliği ve Tibet Budist öğretilerinin korunmasını teşvik etme araçları olarak hizmet etmektedirler. Bu ilahilerin ve ritüellerin devam eden uygulaması ve aktarımı, Tibet Budistlerinin yaşamlarında hem günümüzde hem de gelecek nesillerde kalıcı önemlerini vurgulamaktadır.

Araştırma, gelecekte yapılabilecek çalışmalara da ışık tutabilir ve bu bağlamda birçok yeni konu üretilebilir. Örneğin, Tibet Budist İlahilerinin nörobilimsel ve psikolojik etkileri, küresel yayılımı ve modern uygulamaları, toplumsal ve çevresel aktivizmdeki rolü, etnomüzikolojik ve antropolojik çalışmaları son olarak ise geleneksel ve modern Tibet Budist ilahileri karşılaştırması gibi birçok alanda çalışmalara yer verilmesi hususunda faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, disiplinler arası bir bakış açısıyla, bu ilahilerin teolojik, psikolojik ve kültürel perspektiflerden önemi incelenmiştir. Hem geleneksel Tibet ortamlarında hem de çağdaş yaşamda Tibet Budist uygulamalarının küresel olarak benimsenmesinde, onların okunmasının uygulayıcıları ve toplulukları nasıl

etkilediğini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu araştırma, nihayetinde sesin insan deneyiminin maddi ve manevi boyutlarını birleştirmedeki dönüştürücü gücünü de vurgulamaktadır.

### Kaynaklar

- Beck, A., Virudhagirinathan, B. S., Santosham, S., & Begum, F. J. (2014). Developing cognitive behaviour therapy training in India: Using the Kolb learning cycle to address challenges in applying transcultural models of mental health and mental health training. *International Review of Psychiatry*, 26(5), 572-578.
- Benedict, S. M. (2024). 'Om Mani Padme Hum': Discovering the Spiritual and Psychological Dimensions of a Sacred Mantra from Tibetan Buddhism. Available at SSRN 4742637.
- Bentz, A. S. (2012). Symbol and power: the D alai Lama as a charismatic leader. *Nations and Nationalism*, 18(2), 287-305.
- Bormann, J. E., Thorp, S., Wetherell, J. L., & Golshan, S. (2008). A spiritually based group intervention for combat veterans with posttraumatic stress disorder: feasibility study. *Journal of Holistic Nursing*, 26(2), 109-116.
- Cantwell, C. (2017). Reflections on rasāyana, bcud len and related practices in Nyingma (rnying ma) tantric ritual. *History of Science in South Asia*, 5(2).
- Caple, J. (2015). Faith, generosity, knowledge and the Buddhist gift: Moral discourses on Chinese patronage of Tibetan Buddhist monasteries. *Religion Compass*, 9(11), 462-482.
- Chaiyapong, M. (2013). The Concept Of Avalokiteśvara and Buddhas in The Kāraṇḍavyūha Sūtra. *Manusya: Journal of Humanities*, 16(1), 1-22.
- Chilton, L., & Oldmeadow, P. (2009). Louis de La Vallée Poussin, Theodore Stcherbatsky, and Tibetan Tradition on the Place of the Absolute in Yogācāra Buddhism. *Journal of religious history*, 33(2), 178-197.
- Demir, E. (2024). Nitel Bir Araştırma Deseni Olarak Etnografi: Kavramsal Bir Çözümleme. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(1), 63-74.
- Fang, S., Zhao, Y., Liu, X., & Yang, Y. (2024). Quantitative characteristics and influencing factors of Tibetan Buddhist religious space with monasteries as the carrier: a case study of U-Tsang, China. *Heritage Science*, 12(1), 93.
- Gabbay, U. (2023). Becoming Marduk: A New Look at a Commentary on Marduk's Address to the Demons from Assur. *Journal of ancient Near Eastern religions*, 22(2), 119-160.
- Gaerang. (2017). Contested understandings of yaks on the eastern Tibetan Plateau: market logic, Tibetan Buddhism and indigenous knowledge. *Area*, 49(4), 526-532.
- Guan, F., Xu, Z., Zhang, B., Yan, W., & Peng, K. (2022). Bidirectional associations between Tibetan Buddhism and vertical space. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(4), 599.
- İsi, H. (2022). Budist Uygurlarda 'Ateş Ritüeli': Homa (Tantrik Türk Budizmi Metinleri Tanıklığında). *Journal of Old Turkic Studies*, 6(2), 365-394.
- Jun, J. W. E., & Chiat, L. F. (2018). The Practice and Characteristics of Significant Mantras at the Vajrakilaya Drupchen Ritual in Malaysia. *International Journal*, 6(2), 8-16.
- Kabzung, G. (2015). Development as entangled knot: The case of the slaughter renunciation movement in Tibet, China. *The Journal of Asian Studies*, 927-951.
- Khalsa, S. S., Rudrauf, D., Damasio, A. R., Davidson, R. J., Lutz, A., & Tranel, D. (2008). Interoceptive awareness in experienced meditators. *Psychophysiology*, 45(4), 671-677.
- Kim, J. (2019). A Study of Oratorio (Om Mani Padme Hum) by Isang Yun: focused on the analysis study of 2nd movement, 37, 85-104.
- Lestari, P. (2023). Pendidikan Karakter Buddhis dalam Chanting Paritta dan Sutta. *Journal of Humanity and Social Justice*, 71-83.
- Li, J., Wang, D., Yin, H., Zhaxi, D., Jiagong, Z., Schaller, G. B., ... & Lu, Z. (2014). Role of Tibetan Buddhist monasteries in snow leopard conservation. *Conservation biology*, 28(1), 87-94.
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS one*, 12(5), e0176239.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 101(46), 16369-16373.
- McKenzie, J. S. (2011). Keeping it real!: Constructing and maintaining traditional authenticity in a Tibetan Buddhist organisation in Scotland. *Sociological Research Online*, 16(3), 94-105.
- Meng, Q., Xu, Y., Shi, R., Zhang, X., Wang, S., Liu, K., & Chen, X. (2018). Effect of religion on hypertension in adult Buddhists and residents in China: A cross-sectional study. *Scientific Reports*, 8(1), 8203.
- Milam, J. L. (2013). Om Mani Padme Hum: Seeking Interdependence, Metta and Peace in the Classroom. In *We Saved the Best for You* (pp. 99-102). Brill.



- Mills, M. A. (2000). Vajra brother, vajra sister: renunciation, individualism and the household in Tibetan Buddhist monasticism. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 6(1), 17-34.
- Neri, B., Callara, A. L., Vanello, N., Menicucci, D., Zaccaro, A., Piarulli, A., ... & Gemignani, A. (2024). Report from a Tibetan Monastery: EEG neural correlates of concentrative and analytical meditation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1348317.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Stiver, D. J., & Rangan, R. K. (2012). Depression, guilt, and Tibetan buddhism. *Psychology*, 3(09), 805.
- Oman, D., & Bormann, J. E. (2015). Mantram repetition fosters self-efficacy in veterans for managing PTSD: A randomized trial. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 34.
- Oman, D., Bormann, J. E., & Kane, J. J. (2020). Mantram repetition as a portable mindfulness practice: Applications during the COVID-19 pandemic. *Mindfulness*, 1-12.
- Oman, D., Bormann, J. E., & Kane, J. J. (2022). *Mantram repetition as a portable mindfulness practice: Applications during the COVID-19 pandemic*. *Mindfulness*, 13 (6), 1418-1429.
- Oman, D. (2024). What is a mantra? Guidance for practitioners, researchers, and editors. *American Psychologist*.
- Pereira, C. (2016). Frequencies of the Buddhist Meditative Chant—Om Mani Padme Hum. *International Journal of Science and Research (IJSR)*.
- Perry, G., Polito, V., & Thompson, W. F. (2021). Rhythmic chanting and mystical states across traditions. *Brain Sciences*, 11(1), 101.
- Perry, G., Polito, V., Sankaran, N., & Thompson, W. F. (2022). How chanting relates to cognitive function, altered States and Quality of Life. *Brain Sciences*, 12(11), 1456.
- Perry, G., Polito, V., & Thompson, W. F. (2023). Exploring the physiological and psychological effects of group chanting in Australia: Reduced stress, cortisol and enhanced social connection. *Journal of Religion and Health*, 1-23.
- Plakun, E. M. (2008). Psychiatry in Tibetan Buddhism: madness and its cure seen through the lens of religious and national history. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 36(3), 415-430.
- Ruangsang, N., Klalod, P. D., Meethaisong, T., Ketnakorn, P. S., Samantapasatiko, P. S., & Hanpong, P. N. (2021). Cultural review: the role and status of the deities in Tibetan Buddhist practice. *Linguistics and Culture Review*, 5(S1), 609-616.
- Sharapan, M. (2022). Representing Tibetan Buddhism in Books on Spirituality: A Discourse-Historical Approach. *Critical Research on Religion*, 10(3), 298-312.
- Shen, X., Lu, Z., Li, S., & Chen, N. (2012). Tibetan sacred sites: understanding the traditional management system and its role in modern conservation. *Ecology and Society*, 17(2).
- Simpson, F. M., Perry, G., & Thompson, W. F. (2021). Assessing vocal chanting as an online psychosocial intervention. *Frontiers in psychology*, 12, 647632.
- Sun, L., Su, G., Tian, Q., Qi, W., Liu, F., Qi, M., & Li, R. (2019). Religious belief and Tibetans' response to earthquake disaster: A case study of the 2010 Ms 7.1 Yushu earthquake, Qinghai Province, China. *Natural Hazards*, 99, 141-159.
- Townsend, D. (2017). How to constitute a field of merit: Structure and flexibility in a Tibetan Buddhist monastery's curriculum. *Religions*, 8(9), 174.
- Tythacott, L., & Bellini, C. (2020). Deity and display: meanings, transformations, and exhibitions of tibetan buddhist objects. *Religions*, 11(3), 106.
- Van Vugt, M. K., Pollock, J., Johnson, B., Gyatso, K., Norbu, N., Lodroe, T., ... & Fresco, D. M. (2020). Inter-brain synchronization in the practice of Tibetan monastic debate. *Mindfulness*, 11, 1105-1119.
- Xiong, G. L., & Doraiswamy, P. M. (2009). Does meditation enhance cognition and brain plasticity?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 63-69.
- Yang, N., Moermond, T. C., Lloyd, H., Xu, Y., Dou, L., Zhang, K., ... & Ran, J. (2016). Effects of supplementary feeding on the breeding ecology of the Buff-throated Partridge in a Tibetan sacred site, China. *Plos one*, 11(1), e0146568.
- Yang, B. (2023). Exploring Jiarong Tibetan's Diverse Religious Culture through the Intangible Cultural Heritage of Buzha Drama. *Asian Journal of Arts and Culture*, 23(2), 263471-263471.
- Yonnetti, E. (2024). Masks and Mantras: The COVID-19 Pandemic and Spiritual Reterritorialization Among Tibetan Buddhist Communities in Taiwan. *Journal of Global Buddhism*, 25(1), 135-150.

# THE ROLE OF TIBETAN BUDDHIST CHANTS IN RITUALS AND SPIRITUAL PRACTICES

Selin OYAN K PELİ

## ABSTRACT

The study titled "*The Role of Tibetan Buddhist Chants in Rituals and Practices*" explores the profound significance of chants in Tibetan Buddhism and emphasizes their multifaceted roles within rituals and spiritual practices. Deeply embedded in the cultural and spiritual fabric of Tibetan society, these chants reflect a rich tradition that intertwines religious practice with everyday life. Often referred to as *mantras*, Tibetan Buddhist chants serve not only as instruments of devotion but also as powerful tools for meditation, healing, and communal harmony. The study adopts a qualitative ethnographic approach to understand the significance of Tibetan Buddhist chants in rituals and spiritual practices. This method was chosen to capture the cultural, spiritual, and contextual meanings of chants within the tradition. The importance of Tibetan Buddhist chants extends beyond mere vocalization. They constitute an integral component of a broader ritual framework that includes meditation, visualization, and the enactment of Buddhist teachings. Chants facilitate transformative experiences for practitioners, enabling them to embody the qualities of the deities they invoke. Investigating the role of chants in Tibetan Buddhist rituals and practices is thus vital for understanding their spiritual, cultural, and therapeutic dimensions. It sheds light on their enduring relevance and their ability to connect individuals to both ancient traditions and contemporary mindfulness practices. The study addresses several key aspects, including the cultural and spiritual preservation of chants, their psychological and healing effects, their global relevance, interdisciplinary significance, and the traditional methods used in their performance, transmission, and preservation. It also provides examples of notable chants. By examining their roles in rituals and practices, the research explores how Tibetan Buddhist chants function as instruments of devotion, mindfulness, and cultural resilience. In this context, the study investigates the role of chants in rituals, their spiritual impacts, and mechanisms of cultural transmission, offering a new perspective to fields such as Tibetan Buddhism, musicology, psychology, and anthropology. By adopting an interdisciplinary approach, the study aims to contribute to academic literature while also demonstrating the applicability of this knowledge in practical fields. These contributions pave the way for further research in both academic and applied contexts, enhancing our understanding of the place and impact of Tibetan Buddhist chants in the contemporary world.

**Keywords:** Chants, Mantra, Ritual, Practices