



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"İnsan sivilizasiyası üçün Trisandhya həyat eliksiri kimidir."

Hər gün hər üç sandhya saatında Trisandhya edin, gündəlik Şrimad Bhagavata Mahapurana'nın bir fəslini oxuyun və Madhav adını daim zehninizdə zikr edin.

TRIKAL SANDHYA İLƏ BİRLİKDƏ AŞAĞIDAKI 5 TƏLİMİ RƏHBƏR TUTUN

1. İtaət etməyi öyrənin.
2. Gözləməyi öyrənin.
3. Bütün canlılara sevgi və mərhəmət göstərməyi öyrənin.
4. Duyğuların cilovlanması.
5. "Mən və mənim, sən və sən" hissini (eqo hissini) tərk edin.

TRISANDHYA'NIN ÜÇ VAXTI

Səhər	Brahma Muhurta'da, günəş doğmadan əvvəl
Günorta	11:30 ilə 12:30 arasında
Axşam	günəş batmazdan otuz dəqiqə əvvəl və otuz dəqiqə sonra edilə bilər

TRISANDHYA MÜNDƏRİCATI

1. Mantras
2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra
3. Śrī Daśāvatāra Stotra
4. Durgā-Mādhava Stuti
5. 108 times "Mādhava" name
6. Kalki Mahāmantra
7. Jayaghoṣa

TƏLƏFFÜZLƏ BAĞLI TƏVAZÖKAR BİR XAHİŞ

Düzgün tələffüz üçün [rəsmi Trisandhya audio yazısına](#) qulaq asın (1.5x sürətlə dinləmək tövsiyə olunur), çünki mətn transliterasiyalarında kiçik fonetik fərqlər ola bilər. Tam rahat hiss edənə qədər lazım olduğu qədər dinləməyə sizi təşviq edirik.

Qeyd: 'Madhava' adının zikr edilməsi zehnin daxilində səssizcə edilməlidir, audio yazıda isə həmin hissədə 'Madhava Geeta' oxunur.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 dəfə

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Prachodayāt ॥] * 3 dəfə

2. ŚRĪ VIṢṆU ŚOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ŚRĪ VIṢṆUNUN ON ALTI ADI)

Auṣadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 dəfə

Śoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ŚRĪ CAYADEVA CĪ TƏRƏFİNDƏN BƏSTƏLƏNMİŞ DAŞAVATARA STOTRAM)

Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।

Vihita Vahitra-caritram Akhedam ॥

Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥

Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।

Dharaṇi Dharaṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥

Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥

Vasati Daśana-śikhare Dharaṇī Tava Lagnā ।

Śaśini Kalaṅka Kaleva Nimagnā ॥

Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥

Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।

Dalita-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥

Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥

Calayasi Vikramane Balim Adbhuta Vāmana ।

Pāda-nakha Nira Janita Jana-pāvana ॥

Keśava Dhṛta- Vāmana Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 5 ॥

Kṣatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Pāpam ।

Snāpayasi Payasi Śamita Bhava Tāpam ॥

Keśava Dhṛta- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥

Vitarasi Dikṣu Raṇe Dika Pati Kamanīyam ।

Daśa-mukha Mauli-balim Ramaṇīyam ॥

Keśava Dhṛta- Raghupati Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 7 ॥

Vahasi Vapuṣi Viśade Vasanam Jaladābham ।

Hala-hati-bhīti-milita-Yamunābham ॥

Keśava Dhṛta- Haladhara-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 8 ॥

Nindasi Yajña Vidher Ahaha Śruti Jātam ।

Sadaya Hṛdaya Darśita Paśu-ghātam ॥

Keśava Dhṛta- Buddha-śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 9 ॥

Mleccha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavālam ।

Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥

Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥

Śrī-Jayadeva-kāver Idam Udītam Udāram ।

Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥

Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥

4. DURGĀ-MĀDHABA STUTĪ

(DURQA - MADHAVA STUTĪ OXUNUŞU)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāna Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khela Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 DƏFƏ “MADHAV” ADI (SƏSSİZCƏ)

['Mādhava'] * 108 dəfə

*Caqannatha Mahaprabhunun 'Madhava' adını 108 dəfə zikr edin.
Səsli deməyin. Barmaqlarınızla sayın və adı zehni olaraq zikr edin.*

6. KALKİ MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare* ।
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11 dəfə

7. JAYAGHOṢA

Cayqoşa zehni olaraq, səsli deyilmədən oxunmalıdır.
(Yalnız ayaq üstə olsanız səsli zikr edilə bilər.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 dəfə

Om Namō Brahmanya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Ji kī Jaya!] *
3 dəfə

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!*] * 3 dəfə
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!*] * 3 dəfə
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 dəfə
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 dəfə
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 dəfə

Ey Rəbb! Bütün dünyanın bütün dindarları tezliklə bir araya gəlsinlər —
Bir dəfə sevinclə deyin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ey Rəbb! Həqiqət, Sevgi, Mərhəmət, Bağışlama və Sülh bu yer üzündə, bütün
kainatda tezliklə bərqərar olsun —

Bir dəfə sevinclə deyin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 dəfə

JAİ ŚRĪ MĀDHAVA

VACİB TƏLİMATLAR

Hətta indi, həm elm, həm də mənəviyyat böyük dəyişikliyin yaxınlaşdığını hiss etdiyi zaman, bəşəriyyətin bu böhranı dəf etmək üçün müəyyən bir yolu yoxdur. 'Bhavişya Malika'ya görə — günahkar əməllərdən əl çəkin və hər bir inancdan olan insanlar həyatın qorunması üçün 'Trisandhya'-nı qəbul etsinlər.

Dövrün dəyişdiyi bu zamanda, bu gizli prinsip həyatın qorunması üçün yeganə Mrita Sancivani'dir.

Satyayuqa çatmaq istəyənlər bu təlimləri öz həyatlarında rəhbər tutmalıdırlar.

Dharma'nın qurulması zamanı Lord Kalki'nin təlimatlarına görə, həyatımızda bu şeylərə əməl etməliyik:

- 1. Bütün canlılara mərhəmət göstərin. Ət yeməkdən əl çəkin və sattvik həyat tərzi qəbul edin. Heç bir canlıya və ya insana heç bir şəkildə zərər verməyin.**
- 2. Bu dövrdə Madhavin (Rəbbin) adını zikr edin. İstəsəniz, səsli zikr edə bilərsiniz və ya adını zehni olaraq səssizcə xatırlaya bilərsiniz.**
- 3. Hər bir insan bu beş fəziləti rəhbər tutmalıdır: Həqiqət, Sevgi, Mərhəmət, Bağışlama və Sülh.**
- 4. Hər bir insan müntəzəm olaraq Satsangda iştirak etməlidir. Satsang, Tanrının keyfiyyətlərini oxumaq, Onun şöhrətini təsvir etmək və mənəvi müzakirələr aparmaq üçün bir araya gəlmək deməkdir.**
- 5. Hər gün Trisandhya edin — səhər, günorta və axşam Rəbbi xatırlayın və tərifləyin.**
- 6. Hər gün Lord Kalki tərəfindən verilən Kalki Mahamantra'-nı zikr edin.**
- 7. Hər bir insan Dharma yolunda getməlidir.**
- 8. Kasta və dini ayrı-seçkilikdən yüksələrək, hər kəslə Satsang edin.**
- 9. “Mən” və “mənim” hissini tərk edin. Belə qürur və bağlılıq insanı əsl mənəvi təbiətindən uzaqlaşdırır.**
- 10. Hər gün evdə Şrimad Bhagavata Mahapurana'-nı oxuyun. Vaxt imkan verdikcə, bhacan, kirtan, Puranalar, müqəddəs yazılar, Bhavişya Malika və digər mənəvi mətnləri öyrənin.**
- 11. Hər bir qadına “Ana”/“Maa” və hər bir kişiye “Qardaş” deyə müraciət edin.**
- 12. Yeməkdən əvvəl, yeməyi əvvəlcə Rəbbə təqdim edin.**
- 13. Lord Kalki və bu böyük iş haqqında daha çox bilmək istəyirsinizsə, bu kitabçanın sonunda verilən mobil nömrə ilə əlaqə saxlayın.**

ƏN ÇOX VERİLƏN SUALLAR

1. Trisandhya təcrübəsi haqqında ümumi suallar

Trisandhya **çimmədən** edilə bilər. Əlinizi alnınıza qoyun və Ana Qanqanı xatırlayaraq üç dəfə “**Şri Qanqe**” deyin. Mümkünsə, əvvəlcədən ayaqlarınızı yuyun və özünüə bir az su səpin.

Trisandhya hər yerdə edilə bilər — **yolda, qatarın içində, nəqliyyat vasitəsində, iş yerinizdə** və ya **ürəkdə səssizcə**. Bir formada və ya başqa bir yerdə, mütləq edilməlidir.

Şrimad Bhagavata Mahapurana **yalnız çimdikdən sonra**, təmiz olanda oxunmalıdır. Heyz günlərində Trisandhya hər üç vaxtda adi qaydada — səsli və ya ürəkdə edilir. Həmin yeddi gün ərzində Şrimad Bhagavata Mahapurana **oxunmamalıdır, lakin dinlənilə bilər**.

Sutak zamanı da Trisandhya hər üç vaxtda edilə bilər; lakin o zaman Şrimad Bhagavata Mahapurana **nə oxunmalı, nə də dinlənilməlidir** və Satsanqa qoşulmaq olmaz. Hər iki halda Şrimad Bhagavata Mahapurana və digər ibadət əşyalarına **toxunulmamalıdır**.

2. Tam Trisandhya'nı vaxtında etmək mümkün olmadıqda nə etmək lazımdır?

Əgər tam Trisandhya'nı vaxtında etmək mümkün deyilsə, o zaman **qısa Trisandhya** edin və vaxtınız olduqda **tam Trisandhya'nı daha sonra** edin.

Trikal Sandhya hər yerdə edilə bilər — **iş yerində, yolda gəzərkən, maşın sürərkən, məktəbdə** və ya hətta başqa bir iş görərkən: **səssizcə, zehnin daxilində**. Trisandhya'nı düzgün vaxtında, hər hansı bir yerdə etmək mütləq zəruridir.

Əgər Trikal Sandhya'nı düzgün vaxtında etmək mümkün deyilsə, Lord Madhavin adını çəkin və **tövbə edin**, və Rəbbə dua edin ki, bundan sonra düzgün vaxtında edilsin; çünki müqəddəs yazılar Trikal Sandhya'nın düzgün vaxtında edilməli olduğunu bildirir.

Vaxt olmadıqda Trikal Sandhya'nın metodu

Panditci tərəfindən Google Meet-də verilən şloka. Sandhya etmək imkanı olmadıqda və vaxt keçməyə başladıqda, sandhya yerinə **Madhav adını 108 dəfə, Cay Durqa Madhav 11 dəfə** zikr edə bilərsiniz və aşağıda verilən şlokanı bir dəfə oxuyun.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FİNAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate halam kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Tələbələr gündəlik işləri ilə birlikdə Trisandhya'nı necə etməlidirlər?

Tələbələr səhər (Brahma Muhurta) və axşam sandhya'nı qaydaya uyğun olaraq düzgün vaxtında etməlidirlər. Məktəb və ya təhsil tələbləri səbəbindən, günorta sandhya'nı **ürəkdə**, **Rəbbi zehni olaraq düşünərək** tamamlaya bilərlər.

4. İş yerində Trisandhya necə edilməlidir?

Trisandhya üçün **yer qaydası yoxdur**. Onu olduğunuz yerdə edə bilərsiniz — **masanızda, fabrikdə, mağazada, sahədə** və ya **yolda**.

Əgər səsli demək mümkün deyilsə, onu **ürəkdə** edin; ürək kifayət qədər yerdir. Mümkünsə, ayaqqabılarınızı çıxarın və bir anlıq oturun; və əgər bu da mümkün deyilsə, bu səbəbdən Trisandhya'nı tərk etməyin.

Əgər xatırlamırsınızsa və mümkündürsə, **Trisandhya audio yazısına qulaq asa bilərsiniz**. Əsas odur ki, əldən qaçırılmasın.

5. Ev işləri vaxt qoymursa, Trisandhya təcrübəsinə necə əməl edilməlidir?

Trisandhya'nı **işləyərkən** edin — bunun üçün boş vaxt gözləməyə ehtiyac yoxdur; əllər məşğul olsa belə, **ürəkdə** edilə bilər.

Bhagavata üçün tapa bildiyiniz qədər az vaxt ayırın — əgər tam bir fəsil mümkündürsə, bir fəsil, əgər yoxsa, bir səhifə, ya da hətta bir şloka. Bunu nəzərə alın ki, oxumadan bir gün belə keçməsin.

6. Qadınlar heyz zamanı Trisandhya təcrübəsinə necə əməl etməlidirlər?

Heyz zamanı Bhagavata tam yeddi gün ərzində **oxunmamalıdır**. O, **dinlənilə bilər**.

Trisandhya'nı hər üç vaxtda edin. Əgər xatırlamırsınızsa, dinləyin.

(Şrimad Bhagavata Mahapurana'ya və ya digər ibadət əşyalarına **toxunmayın**.)

7. Əgər bir ailədə bir nəfər Trisandhya təcrübəsinə əməl edərsə, hamısı onun bəhrəsini alacaqmı?

Hər bir insanın özü əməl etməsi zəruridir. Əgər ailədə kimsə oxuya bilmirsə, qoy Trisandhya'nı və Bhagavata'nı dinləsin. Danışa və ya eşidə bilməyənlər üçün isə, mümkün qədər, onlara **'Madhav' adını** təkrar-təkrar yazmağa çalışın.

8. Əgər ət yeyiriksə və spirtli içki içiriksə, Trisandhya'ya başlamaq bilərikmi?

Xeyr, Trisandhya'ya başlamazdan əvvəl **tamamilə vegetarian həyat tərzini** qəbul etmək, **hətta yumurta da istehlak etməmək** lazımdır. Hər növ sərxoşedici maddələr (spirt, bəng, siqaret, tütün məmulatları, pan masala, qutka və s.) də qəti şəkildə dayandırılmalıdır.

9. Trisandhya'ya başlamaq üçün soğan və sarımsaqdan çəkinməliyikmi?

Xeyr, **soğan və sarımsaq yesəniz belə** Trisandhya edə bilərsiniz. Yalnız **hər növ ət məhsullarından çəkinmək lazımdır** (yumurta daxil olmaqla).

10. Qadınlar Qayatri Mantra və Trisandhya zikr edə bilərlərmə?

Bəli, qadınlar Trisandhya zamanı **Qayatri mantranı üç dəfə zikr etməlidirlər**.

11. *Upnayan Sanskar (caneu)* olmadan Qayatri Mantra zikr edə bilərikmi?

Bəli, müqəddəs *caneu* ipini taxmasanız belə Qayatri Mantra zikr edə bilərsiniz. Trisandhya'nın bütün mantralarını **quruya deekshit olmadan** da oxuya bilərsiniz.

12. *Şaap vimoçan* (lənətdən azad olma) olmadan Qayatri Mantra zikr edə bilərikmi?

Bəli, Trisandhya edərkən Qayatri Mantranı üç dəfə, **heç bir lənətdən azad olma etmədən** zikr etməlisiniz.

13. Əgər kimsə savadsız, əlil, körpə və ya yaşlı vətəndaşdırsa, Trisandhya oxuya bilmirsə, nə etməlidir?

Əgər kimsə Trisandhya mətnini oxuya bilmirsə, Trisandhya vaxtı **gündə üç dəfə onun audio yazısına qulaq asa bilər**. Körpələr **anaları Trisandhya edərsə azad olunurlar** (onlar faydalanacaqlar). Lakin, böyüdükcə **Trisandhya təcrübəsini etməlidirlər**.

VİŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Trisandhya və digər dini məlumatlar üçün WhatsApp vasitəsilə əlaqə saxlayın:

+91 9923071727

Rəsmi Vebsaytlar və YouTube Kanalları

Bhavişya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Rəsmi Kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Lord KALKĪ Sülaləsi (Yeni Dünyaya Yol): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

KalkiAvatarRussian: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

kalkiavatartelugu: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

kalkiavatarspanish: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

kalkiavatarkannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

