



ॐ TRİKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Cay Şri Madhava ॥



"İnsan sivilizasiyası üçün Trisandhya həyat eliksiri kimidir."

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

TRİKALA 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 sənin" hissini (eqo hissini) tərk edin.

TRISANDHYA'NIN ÜÇ VAXTI

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

TRISANDHYA MÜNDƏRİCATI

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 dəfə "Madhav" adı (səssizcə) |
| 2. Şri Vişnu Şodaşa Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Şri Daşavatara Stotra | 7. Cayqoşa |
| 4. Durqa-Madaba Stuti | |

TƏLƏFFÜZLƏ BAĞLI TƏVAZÖKAR BİR XAHİŞ

Düzgün tələffüz üçün lütfən [rəsmi Trisandhya audio](#)-nu dinləyin (1.5x sürətlə dinləmək tövsiyə olunur), çünki mətn transliterasiyalarında kiçik fonetik fərqlər ola bilər. Tamamilə rahat hiss edənlə qədər lazım olduğu qədər dinləməyinizi tövsiyə edirik.

Qeyd: 'Madhava' adının zikri zəhndə səssizcə edilməlidir, halbuki audio yazısında 'Madhava Geeta' həmin hissədə oxunur.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 dəfə

[*Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bharqo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Praçodayat ||*] * 3 dəfə

2. ŞRİ VIŞNU ŞODAŞA NAMA STOTRA

(ŞRİ VIŞNUNUN ON ALTI ADI)

*Auşadhe Çintayet Vişnum | Bhocane Ça Canardanam ||
Şayane Padmanabham Ça | Vivahe Ça Pracapatim ||
Yuddhe Çakradharam Devam | Pravase Ça Trivikramam ||
Narayanami Tanutyage | Şridharam Priyasanqame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Ça | Pavake Calaşayinam ||
Calamadhye Varaham Ça | Gamane Vamanam Çaiya ||
Parvate Raqhunandanam |*

[*Sarva Karyeşu Madhavam*] || * 3 dəfə

*Şodaşaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vişnuloke
Mahiyate ||*

3. ŞRİ DAŞAVATARA STOTRA

(ŞRİ JAYADEVA Jİ TƏRƏFİNDƏN BƏSTƏLƏNMİŞ DASHAVATARA STOTRAM)

*Pralaya Payodhi-cale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-çaritram Akhedam ॥
Keşava Dhrita- Mina Şarira Caya Caqadişa Hare ॥ 1 ॥*

*Kşitirati Vipulatare Tava Tişthati Prişthe ।
Dharani Dharana Kina Çakra Qarişthe ॥
Keşava Dhrita- Kaççhapa-rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daşana-şikhare Dharani Tava Laqna ।
Şaşini Kalanka Kaleva Nimaqna ॥
Keşava Dhrita- Şukara Rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Şringam ।
Dalita-Hiranyakaşipu-tanu Bhiringam ॥
Keşava Dhrita- Narahari Rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 4 ॥*

*Çhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Canita Cana-pavana ॥
Keşava Dhrita- Vamana Rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 5 ॥*

*Kşatriya Rudhira Maye Caqad-apaqata Papam ।
Snapayasi Payasi Şamita Bhava Tapam ॥
Keşava Dhrita- Bhrigupati-rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikşu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Daşa-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keşava Dhrita- Raqhupati Rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuşi Vişade Vasanam Caladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keşava Dhrita- Haladhara-rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yacna Vidher Ahaha Şruti Catam ।
Sadaya Hridaya Darşita Paşu-qhatam ॥
Keşava Dhrita- Buddha-şarira Caya Caqadişa Hare ॥ 9 ॥*

*Mleççha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keşava Dhrita- Kalki Şarira Caya Caqadişa Hare ॥ 10 ॥*

*Şri-Cayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Şrinu Sukha-dam Şubha Dam Bhava-saram ॥
Keşava Dhrita- Daşa-vidha Rupa Caya Caqadişa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURQA-MADABA STUTİ

(DURGA - MADHAVA STUTİ OXUNUŞU)

*Caya He! Durqa Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durqanku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Caya He ...

*Bahu Rupe Caya Durqe, Byapi Açhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Çhada Anya Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Caya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Açhu Sarva Thabe ।
Mohana Çitta Mohilu Şri Sarva Manqala Tuhi ॥ 2 ॥*

Caya He ...

*Dharma Sansthapanne Canma Yadi Hvanti Narayana ।
Durqanku Çhadi Madhaba Kheli Bara Şakti Kahin ॥ 3 ॥*

Caya He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouçhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Caya He ...

*Madhabanku Durqa Kole Ceun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhaqyar Katha Brahma Şibe Na Coqai ॥ 5 ॥*

Caya He ...

*Caya Durqati Naşini Abhramar Canani ।
Şubhaqamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Caya He ...

5. 108 DƏFƏ “MADHAV” ADI (SƏSSİZCƏ)

['Madhava'] * 108 dəfə

*Jagannatha Mahaprabhu'nun 'Madhava' adını 108 dəfə zikr edin.
Səsli deməyin. Barmaqlarınızla sayın və adı zehndə zikr edin.*

6. KALKİ MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krişna Hare, Rama Hare Krişna Hare* ।
Rama Hare Krişna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11 dəfə

6. JAYGHOSH

Jayaghosha səssizcə, ucadan deyil, zehndə oxunmalıdır.
(Yalnız ayaq üstə olsanız ucadan oxuna bilər.)

Tvameva Mata Ça Pita Tvameva
Tvameva Bandhuşça Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 dəfə

Om Namō Brahmanya Devaya Qobrahmanahitaya Ça ।
Caqat Hitaya Krişnaya Govindaya Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Vişva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavişnu*
Bhaqavan Kalkiram Şri Şri Şri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ci ki Caya!]
* 3 dəfə

[*Mata Mahalakşmi Ci ki Caya!*] * 3 dəfə
[*Mata Vaişno Devi Ci ki Caya!*] * 3 dəfə
[*Sarva Devi-Devataom ki Caya!*] * 3 dəfə
[*Sudharma Maha-Maha Sanqa ki Caya!*] * 3 dəfə
[*Sudharma Maha-Maha Sanqa ki Caya!*] * 3 dəfə

Ey Rəbb! Bütün dünyanın bütün dindarları tezliklə bir araya gəlsin —
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*

CAY ŞRİ MADHAVA

VACİB TƏLİMATLAR

Hətta indi də, həm elm, həm də mənəviyyat gələcək böyük dəyişikliyin yaxınlaşdığını hiss etdiyi halda, bəşəriyyətin bu böhranı dəf etmək üçün müəyyən bir vasitəsi yoxdur.

'Bhavishya Malika'ya görə — günahkar əməllərdən əl çəkin və hər inancdan olan insanlar həyatın qorunması üçün 'Trisandhya'-nı qəbul etsinlər.

Dövrün dönüş nöqtəsində, bu gizli prinsip həyatın qorunması üçün yeganə Mrita Sanjivani'dir.

Satyayuga'ya 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 tərzini qəbul edin. Heç bir canlıya və ya insana heç bir şəkildə zərər verməyin.**
- 2. Bu dövrdə Madhav (Rəbb) adını zikr edin. İstəsəniz, ucadan zikr edə bilərsiniz və ya adını zəhdə səssizcə xatırlaya bilərsiniz.**
- 3. Hər kəs bu beş fəziləti rəhbər tutmalıdır: Həqiqət, Sevgi, Mərhəmət, Bağışlama və Sülh.**
- 4. Hər kəs 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 kəs Dharma yolunda getməlidir.**
- 8. Kast və dini ayrı-seçkiliyin üzərində 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, bhajan, kirtan, Puranalar, müqəddəs yazılar, Bhavishya Malika və digər mənəvi mətnləri öyrənin.**
- 11. Hər qadına “Ana”/“Maa” və hər 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, əvvəlcə ayaqlarınızı yuyun və üzərinizə 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 ikən oxunmalıdır. Menstruasiya günlərində Trisandhya hər üç vaxtda adi qaydada — ucadan və ya ürəkdə edilir. Həmin yeddi gün ərzində Şrimad Bhagavata Mahapurana **oxunmamalı, lakin dinlənilə bilər**.

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

2. Tam Trisandhya vaxtında mümkün olmadıqda nə edilməlidir?

Əgər tam Trisandhya vaxtında mümkün deyilsə, o zaman **qısa Trisandhya** edin və vaxt imkan verdikdə **tam Trisandhya'nı daha sonra** edin.

Trikal Sandhya hər yerdə edilə bilər — **iş yerində, yolda gəzərkən, maşın sürərkən, məktəbdə** və ya hər hansı başqa bir işi görərkən: **səssizcə, zehndə**. Trisandhya'nı öz vaxtında, harada olursa olsun, etmək mütləq zəruridir.

Əgər Trikal Sandhya vaxtında edilə bilmirsə, Lord Madhavin adını çəkin və **tövbə edin**, və Rəbbə dua edin ki, bundan sonra vaxtında edilsin; çünki müqəddəs yazılar Trikal Sandhya'nın öz vaxtında edilməli olduğunu bildirir.

Vaxt olmadıqda Trikal Sandhya metodu

Panditji tərəfindən Google Meet-də verilən şloka. Sandhya etmək imkanı olmadıqda və vaxt keçməyə başladıqda, sandhya yerinə **Madhav adını 108 dəfə, Jai Durga Madhav 11 dəfə zikr edə** və aşağıda verilən şlokani bir dəfə oxuya bilərsiniz.

DAŞAVATARA STOTRAM (FİNAL VERSE)

*Vedan uddharate caqannivahate bhūqolam udbibhrate
daityaṁ darayate balim çalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam cayate halaṁ kalayate karunyam atanvate
mleççhan mürççhayate daşakṛtikṛte Kṛṣṇaya tubhyaṁ namah.*

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

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

4. İş yerində Trisandhya necə edilməlidir?

Trisandhya üçün **yer qaydası yoxdur**. Onu harada olursunuzsa olun edə bilərsiniz — **masanızda, fabrikdə, mağazada, sahədə** və ya **yolda**.

Əgər ucadan demək mümkün deyilsə, **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 yadınızda deyilsə və mümkünsə, **Trisandhya audio'sunu dinləyə** bilərsiniz. Əsas odur ki, 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 fəsil mümkünsə, bir fəsil, yoxsa, bir səhifə, hətta bir şloka. Bunu nəzərə alın ki, bir gün belə oxunmadan keçməsin.

6. Menstruasiya zamanı qadınlar Trisandhya təcrübəsinə necə əməl etməlidirlər?

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

Trisandhya'nı hər üç vaxtda edin. Əgər yadınızda deyilsə, dinləyin.

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

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

Hər kəsin 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 yeyir və spirtli içki içiriksə, Trisandhya'ya başlamaq bilərikmi?

Xeyr, Trisandhya'ya başlamazdan əvvəl **tamamilə vegetarian həyat tərzini** qəbul etmək lazımdır, **yumurta belə istehlak edilməməlidir**. Hər növ sərxoşluq (spirt, bhang, siqaret, tütün məhsulları, pan masala, gutka 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 Gayatri Mantra və Trisandhya'nı zikr edə bilərlərmə?

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

11. *Upnayan Sanskar (janeu)* olmadan Gayatri Mantra'nı zikr edə bilərikmi?

Bəli, müqəddəs *janeu* ipini geyinməsəniz **belə** Gayatri Mantra'nı zikr edə bilərsiniz. Trisandhya'nın bütün mantralarını **quruya deekshit olmadan da** oxuya bilərsiniz.

12. *Shaap vimochan* (lənətin bağışlanması) olmadan Gayatri Mantra'nı zikr edə bilərikmi?

Bəli, Trisandhya edərkən Gayatri Mantra'nı üç dəfə, **heç bir lənət bağışlanması etmədən** zikr etməlisiniz.

13. Savadsız, əlil, körpə və ya yaşlı bir vətəndaş Trisandhya'nı oxuya bilmirsə, nə etməlidir?

Əgər kimsə Trisandhya mətnini oxuya bilmirsə, Trisandhya vaxtı **gündə üç dəfə onun audio'sunu dinləyə** bilər. Körpələr **anaları Trisandhya edərsə azad olunurlar** (onlar faydalanacaqlar). Lakin, böyüdükə **Trisandhya'nı mütləq tətbiq etməlidirlər**.

VİSVA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Trisandhya və digər dini məlumatlar üçün WhatsApp vasitəsilə əlaqə saxlayın:

+91 9923071727

Rəsmi Vebsaytlar və YouTube Kanalları

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Lord KALKI 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>

CAY ŞRİ MADHAV

