



ॐ TRİKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"İnsan medeniyeti için Trisandhya, yaşam iksiri gibidir."

Her gün üç sandhya saatinde Trisandhya'yı uygulayın, her gün Shrimad Bhagavata Mahapurana'dan bir bölüm okuyun ve zihninizde sürekli Madhav adını zikredin.

TRİKAL SANDHYA İLE BİRLİKTE AŞAĞIDAKİ 5 ÖĞRETİYİ BENİMSEYİN

1. İtaat etmeyi öğrenin.
2. Beklemeyi öğrenin.
3. Tüm canlılara sevgi ve şefkat göstermeyi öğrenin.
4. Duyuların kontrolü.
5. "Ben ve benim, sen ve senin" (ego duygusu) hissini bırakın.

TRISANDHYA'NIN ÜÇ VAKTİ

Sabah	Brahma Muhurta'da, gün doğumundan önce
Öğle	11:30 ile 12:30 arasında
Akşam	gün batımından otuz dakika önce ve otuz dakika sonra yapılabilir

TRISANDHYA İÇERİĞİ

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

TELAFFUZ HAKKINDA ALÇAKGÖNÜLLÜ BİR RİCA

Doğru telaffuz için lütfen [resmi Trisandhya ses kaydını](#) dinleyin (1.5x hızda dinlemeniz önerilir), çünkü metin transliterasyonları küçük fonetik farklılıklar içerebilir. Tamamen rahat hissedene kadar gerektiği kadar dinlemenizi tavsiye ederiz.

Not: 'Madhava' adının zikredilmesi zihinde sessizce yapılmalıdır, oysa ses kaydında bu bölümde 'Madhava Geeta' söylenmektedir.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 kez

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SHRĪ VIṢHNU'NUN 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 Jalaśāyinaṃ ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 kez

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(SHRĪ JAYADEVA JĪ TARAFINDAN BESTELENEN DASHAVATARA 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 Dhāraṇa 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 ॥*

*Chalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vāmana ।
Pāda-nakha Nīra 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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTĪ

(DURGA - MADHAVA STUTĪ OKUMASI)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāmā 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 Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāucchu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuṁ 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 KEZ “MADHAV” ADI (SESSİZCE)

['Mādhava'] * 108 kez

*Jagannatha Mahaprabhu'nun 'Madhava' adını 108 kez zikredin.
Yüksek sesle söylemeyin. Parmaklarınızla sayın ve adı zihinsel olarak zikredin.*

6. KALKİ MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha, yüksek sesle konuşmadan zihinsel olarak okunmalıdır.
(Sadece ayakta duruyorsanız yüksek sesle zikredilebilir.)

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

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya 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 Jī kī Jaya!] *
3 kez

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

Ey Rab! Tüm dünyanın adanmışları en kısa zamanda bir araya gelsin —
Neşeyle bir kez söyleyin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ey Rab! Gerçek, Sevgi, Şefkat, Bağışlama ve Barış bu yeryüzünde, tüm evrende
en kısa zamanda tesis edilsin —

*Neşeyle bir kez söyleyin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 kez*

JAĪ ŚRĪ MĀDHAVA

ÖNEMLİ TALİMATLAR

Şimdi bile, hem bilimin hem de maneviyatın yaklaşan büyük değişimi hissettiği bu zamanda, insanlığın bu krizi aşmak için kesin bir yolu yoktur. 'Bhavishya Malika'ya göre — günahkar eylemlerden vazgeçin ve her inançtan insanın yaşamın korunması için 'Trisandhya'yı benimsemesine izin verin.

Çağın dönüşümünün bu zamanında, bu gizli ilke yaşamın korunması için tek ve yegane Mrita Sanjivani'dir.

Satyayuga'ya ulaşmak isteyenler bu öğretileri kendi hayatlarında benimsemelidir.

Dharma'nın kuruluşu sırasında Lord Kalki'nin talimatlarına göre, hayatımızda şu şeyleri takip etmeliyiz:

- 1. Tüm canlılara şefkat gösterin. Et yemekten vazgeçin ve sattvik bir yaşam benimseyin. Hiçbir canlıya veya insana hiçbir şekilde zarar vermeyin.**
- 2. Bu çağda, Madhav'ın (Rab'bin) adını zikredin. Dilerseniz yüksek sesle zikredebilir veya adını zihninizde sessizce hatırlayabilirsiniz.**
- 3. Herkes şu beş erdemi benimsemelidir: Gerçek, Sevgi, Şefkat, Bağışlama ve Barış.**
- 4. Herkes düzenli olarak Satsang'a katılmalıdır. Satsang, Tanrı'nın niteliklerini söylemek, O'nun yüceliğini anlatmak ve ruhsal tartışmalar yapmak için bir araya gelmek demektir.**
- 5. Her gün Trisandhya'yı uygulayın — sabah, öğle ve akşam Rab'bi hatırlayın ve övün.**
- 6. Her gün Lord Kalki tarafından verilen Kalki Mahamantra'yı zikredin.**
- 7. Herkes Dharma yolunda yürümelidir.**
- 8. Kast ve dini ayrımcılığın üzerine çıkarak herkesle Satsang yapın.**
- 9. “Ben” ve “benim” hissini bırakın. Bu tür gurur ve bağlılık, bir kişiyi gerçek ruhsal doğasından uzaklaştırır.**
- 10. Her gün evde Shrimad Bhagavata Mahapurana'yı okuyun. Zaman elverdiğince bhajan, kirtan, Puranalar, kutsal yazılar, Bhavishya Malika ve diğer ruhsal metinleri inceleyin.**
- 11. Her kadına “Anne”/“Maa” ve her erkeğe “Kardeş” diye hitap edin.**
- 12. Yemek yemeden önce, yiyeceği önce Rab'be sunun.**
- 13. Lord Kalki ve bu büyük çalışma hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz, bu kitapçığın sonunda verilen cep telefonu numarasından iletişime geçin.**

EN SIK SORULAN SORULAR

1. Trisandhya uygulaması hakkında genel sorular

Trisandhya **banyo yapmadan** yapılabilir. Elinizi alnınıza koyun ve “**Shri Gange**” diyerek üç kez Anne Ganga'yı hatırlayın. Mümkünse, önceden ayaklarınızı yıkayın ve üzerinize biraz su serpin.

Trisandhya her yerde yapılabilir — **yolda, trendeyken, bir araçta, iş yerinizde veya kalbinizde sessizce**. Bir şekilde veya başka bir yerde, mutlaka yapılmalıdır.

Shrimad Bhagavata Mahapurana **sadece banyo yaptıktan sonra**, safken okunmalıdır. Adet günlerinde Trisandhya her zamanki gibi üç vakitte yapılır — yüksek sesle veya kalpte. Bu yedi gün boyunca Shrimad Bhagavata Mahapurana **okunmamalı, ancak dinlenebilir**.

Sutak sırasında da Trisandhya üç vakitte yapılabilir; ancak o zaman Shrimad Bhagavata Mahapurana **ne okunmalı ne de dinlenmeli** ve Satsang'a katılmamalıdır. Her iki durumda da Shrimad Bhagavata Mahapurana ve diğer ibadet eşyalarına **dokunulmamalıdır**.

2. Tam Trisandhya doğru zamanda yapılamazsa ne yapılmalı?

Tam Trisandhya doğru zamanda mümkün değilse, o zaman **kısa Trisandhya'yı** yapın ve zaman elverdiğinde **tam Trisandhya'yı daha sonra** yapın.

Trikal Sandhya her yerde yapılabilir — **iş yerinde, yolda yürürken, araba kullanırken, okulda** veya başka herhangi bir iş yaparken bile: **sessizce, zihinde**. Trisandhya'yı doğru zamanda, nerede olursa olsun yapmak kesinlikle gereklidir.

Trikal Sandhya doğru zamanda yapılamazsa, Lord Madhav'ın adını zikredin ve **tövbe edin**, ve Rab'be bundan sonra doğru zamanda yapılabilmesi için dua edin; çünkü kutsal yazılar Trikal Sandhya'nın doğru zamanda yapılması gerektiğini belirtir.

Zaman olmadığında Trikal Sandhya yöntemi

Google Meet'te Panditji tarafından verilen shloka. Sandhya yapma fırsatı gelmediğinde ve zaman geçmeye başladığında, sandhya yerine **Madhav adını 108 kez, Jai Durga Madhav'ı 11 kez zikredebilir** ve aşağıda verilen shloka'yı bir kez okuyabilirsiniz.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FİNAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balīṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Öğrenciler günlük rutinleriyle birlikte Trisandhya'yı nasıl yapmalı?

Öğrenciler sabah (Brahma Muhurta) ve akşam sandhyasını kuralına göre doğru zamanda yapmalıdır. Okul veya derslerin gereklilikleri nedeniyle, öğle sandhyasını **kalplerinde, zihinlerinde Rab'bi meditasyon yaparak** tamamlayabilirler.

4. Trisandhya iş yerinde nasıl yapılmalı?

Trisandhya için **yer kuralı yoktur**. Nerede olursanız olun yapabilirsiniz — **masanızda, bir fabrikada, bir dükkanda, bir tarlada veya yolda**.

Yüksek sesle söylemek mümkün değilse, **kalbinizde** yapın; kalp yeterli bir yerdir. Mümkünse, ayakkabılarınızı çıkarın ve bir an oturun; bu bile mümkün değilse, bu nedenle Trisandhya'yı terk etmeyin.

Hatırlamıyorsanız ve mümkünse, **Trisandhya ses kaydını dinleyebilirsiniz**. Önemli olan kaçırılmamasıdır.

5. Ev işleri zaman bırakmazsa, Trisandhya uygulaması nasıl takip edilmeli?

Trisandhya'yı **çalışırken** yapın — bunun için boş zaman beklenmesine gerek yoktur; eller meşgulken bile **kalpte** yapılabilir.

Bhagavata için, bulabildiğiniz kadar az zaman ayırın — tam bir bölüm mümkünse bir bölüm, değilse tek bir sayfa, hatta tek bir shloka. Şunu unutmayın ki, okumadan tek bir gün bile geçmesin.

6. Kadınlar adet döneminde Trisandhya uygulamasını nasıl takip etmeli?

Adet döneminde, Bhagavata yedi gün boyunca **okunmamalıdır. Dinlenebilir**.

Trisandhya'yı üç vakitte de yapın. Hatırlamıyorsanız, dinleyin.

(Shrimad Bhagavata Mahapurana'ya veya diğer ibadet eşyalarına **dokunmayın**.)

7. Bir ailede bir kişi Trisandhya uygulamasını takip ederse, hepsi bunun meyvesini alacak mı?

Herkesin kendisi takip etmesi gereklidir. Ailede okuyamayan biri varsa, Trisandhya'yı ve Bhagavata'yı dinlesin. Konuşamayan veya duyamayanlar için ise, mümkün olduğunca, onlara **'Madhav' adını tekrar tekrar yazdırın**.

8. Et yiyip alkol içerse, trisandhya'ya başlayabilir miyiz?

Hayır, Trisandhya'ya başlamadan önce **tamamen vejetaryen bir yaşam tarzı** benimsenmeli, **yumurta bile tüketilmemelidir**. Her türlü sarhoş edici madde (alkol, bhang, sigara, tütün ürünleri, pan masala, gutka vb.) de kesinlikle bırakılmalıdır.

9. Trisandhya'ya başlamak için Soğan ve Sarımsak'tan uzak durmamız gerekiyor mu?

Hayır, soğan ve sarımsak yeseniz bile Trisandhya yapabilirsiniz. Sadece **her türlü et ürünü kaçınılmalıdır** (yumurta dahil).

10. Kadınlar Gayatri Mantra ve Trisandhya'yı zikredebilir mi?

Evet, kadınlar trisandhya sırasında **gayatri mantrayı üç kez zikretmelidir**.

11. Upnayan Sanskar (janeu) olmadan Gayatri Mantra'yı zikredebilir miyiz?

Evet, kutsal **janeu** ipliğini takmasanız bile Gayatri Mantra'yı zikredebilirsiniz. Trisandhya'nın tüm mantralarını **bir guruya deekshit olmadan** da okuyabilirsiniz.

12. Shaap vimochan (lanet affı) olmadan Gayatri Mantra'yı zikredebilir miyiz?

Evet, Trisandhya yaparken Gayatri Mantra'yı **herhangi bir lanet affı yapmadan üç kez zikretmelisiniz**.

13. Okuma yazma bilmeyen, engelli, bebek veya yaşlı bir vatandaş Trisandhya'yı okuyamıyorsa ne yapmalı?

Trisandhya metnini okuyamayan biri, Trisandhya zamanında **ses kaydını günde üç kez dinleyebilir**. Bebekler, **anneleri Trisandhya yaparsa muaf tutulur** (faydalanacaklardır). Ancak, büyüdükçe **Trisandhya'yı uygulamaları gerekir**.

VİŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Trisandhya ve diğ er dini bilgiler için WhatsApp üzerinden iletişime geçin:

+91 9923071727

Resmi Web Siteleri ve YouTube Kanalları

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Resmi Kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Lord KALKI Hanedanlığı (Yeni Bir Dünyaya Giden Yol): <https://youtube.com/@dynastyofkali>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA