

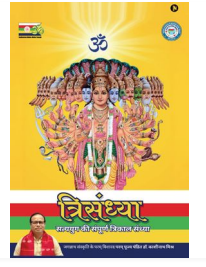


TRİKALA SANDHYA



VİSVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Cay Şri Madhava ॥



"İnsan medeniyeti için Trisandhya, hayat iksiri gibidir."

Her gün üç sandhya vaktinde Trisandhya'yı yapın, 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 doğmadan önce
Öğle	11:30 ile 12:30 arasında
Akşam	gün batımından otuz dakika önce ve otuz dakika sonra yapılabilir

TRISANDHYA İÇERİĞİ

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. Mantralar | 5. 108 kez "Madhav" adı (sessizce) |
| 2. Şri Vişnu Şodaşa Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Şri Daşavatara Stotra | 7. Cayghoşa |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

TELAFFUZ HAKKINDA ALÇAKGÖNÜLLÜ BİR RİCA

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

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

1. MANTRALAR

['Om'] * 3 kez

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Praçodayat ॥] * 3 kez

2. ŞRİ VIŞNU ŞODAŞA NAMA STOTRA

(SHRİ VIŞNU'NUN ON ALTI ADI)

Auşadhe Çintayet Vişnum । Bhojane Ça Canardanam ॥
Şayane Padmanabham Ça । Vivahe Ça Pracapatim ॥
Yuddhe Çakradharam Devam । Pravase Ça Trivikramam ॥
Narayanam Tanutyage । Şridharam Priyasangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Ça । Pavake Calaşayinam ॥
Calamadhye Varaham Ça । Gamane Vamanam Çaiwa ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Karyeşu Madhavam] ॥ * 3 kez

Şodaşaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vişnuloke
Mahiyate ॥

3. ŞRİ DAŞAVATARA STOTRA

(SHRİ JAYADEVA Jİ TARAFINDAN BESTELENEN DASHAVATARA STOTRAM)

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

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

*Vasati Daşana-şikhare Dharani Tava Lagna ।
Şaşini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keşava Dhrita- Şukara Rupa Caya Cagadişa Hare ॥ 3 ॥*

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

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

*Kşatriya Rudhira Maye Cagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Şamita Bhava Tapam ॥
Keşava Dhrita- Bhrigupati-rupa Caya Cagadişa Hare ॥ 6 ॥*

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

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

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

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

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

4. DURGA-MADHABA STUTİ

(DURGA - MADHAVA STUTİ OKUMASI)

*Caya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Caya He ...

*Bahu Rupe Caya Durge, 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 Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Caya He ...

*Dharma Sansthapanne Canma Yadi Hvanti Narayana ।
Durganku 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 Durga Kole Çehun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhagyar Katha Brahma Şibe Na Cogai ॥ 5 ॥*

Caya He ...

*Caya Durgati Naşini Abhiramar Canani ।
Şubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Caya He ...

5. 108 KEZ “MADHAV” ADI (SESSİZCE)

['Madhava'] * 108 kez

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

6. KALKİ MAHAMANTRA

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

7. CAYGHOŞA

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

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

Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Ça ।
Caḡat Hitaya Krişnaya Govindaya Namō Namah ॥

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

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

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

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

*Bir kez neşeyle söyleyin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 kez*

CAY ŞRİ MADHAV

ÖNEMLİ TALİMATLAR

Şu anda bile, hem bilimin hem de maneviyatın yaklaşan büyük değişimi hissettiği bir 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 bu dönüm noktasında, bu gizli ilke yaşamın korunması için tek ve yegane Mrita Sanjivani'dir.

Satyayuga'ya ulaşmak isteyenler bu öğretileri kendi yaşamlarında benimsemelidir.

Dharma'nın kuruluşu sırasında Lord Kalki'nin talimatlarına göre, yaşamımızda bu 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. İsterseniz 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 yapın — 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” duygusundan vazgeçin. Bu tür gurur ve bağlılık, insanı gerçek ruhsal doğasından uzaklaştırır.**
- 10. Her gün evde Shrimad Bhagavata Mahapurana'yı okuyun. Zamanınız 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 mobil numarayla iletişime geçin.**

EN SIK SORULAN SORULAR

1. Trisandhya uygulaması hakkında genel sorular

Trisandhya **banyo yapmadan** yapılabilir. Elinizi alnınıza koyun ve Ana Ganga'yı hatırlayarak üç kez “**Shri Gange**” deyin. 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**, saf haldeyken okunmalıdır. Adet günlerinde Trisandhya her üç vakitte de her zamanki gibi — yüksek sesle veya kalpte — yapılır. Bu yedi gün boyunca Shrimad Bhagavata Mahapurana **okunmamalı, ancak dinlenebilir**.

Sutak sırasında da Trisandhya her 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 yapılamazsa, o zaman **kısa Trisandhya'yı** yapın ve zamanınız olduğunda **tam Trisandhya'yı daha sonra** yapın.

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

Trikal Sandhya doğru zamanda yapılamazsa, Lord Madhav'ın adını anın 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

Panditji'nin Google Meet'te verdiği 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.

DAŞAVATARA STOTRAM (FİNAL VERSE)

***Vedan uddharate cagannivahate bhugolam udbibhrate
daityam darayate balim çhalayate kşatrakşayam kurvate,
paulastyam cayate halam kalayate karunyam atanvate
mleçhçhan murçhçhayate daşakritikrite Krişnaya tubhyam namah.***

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

Öğrenciler sabah (Brahma Muhurta) ve akşam sandhya'yı kuralına göre doğru zamanda yapmalıdır. Okul veya derslerin gereklilikleri nedeniyle, öğle sandhya'sını **kalplerinde, Rab'bi zihinlerinde 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 yeterince yerdir. Mümkünse, ayakkabılarınızı çıkarın ve bir an oturun; bu bile mümkün değilse, bu yüzden Trisandhya'dan vazgeçmeyin.

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

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

Trisandhya'yı **iş yaparken** 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 geçmemelidir.

6. Kadınlar adet döneminde Trisandhya uygulamasını nasıl takip etmeli?

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

Trisandhya'yı her 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 alır mı?

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

8. Et ve alkol tüketiyorsak 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 ürününden 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 gurudan 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 kişi 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**.

VİSVA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Trisandhya ve diğer 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_Avatar

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>

CAY ŞRİ MADHAV