



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



„Za ljudsku civilizaciju, Trisandhya je poput eliksira života.“

Obavljajte Trisandhyu u sva tri sandhya sata svakog dana, čitajte jedno poglavlje Shrimad Bhagavata Mahapurane dnevno i neprestano u umu pjevajte ime Madhav.

PRIDRŽAVAJTE SE SLJEDEĆIH 5 UČENJA UZ TRIKAL SANDHYU

1. Naučite se pokoravati.
2. Naučite čekati.
3. Naučite voljeti i pokazivati saosjećanje prema svim živim bićima.
4. Suzdržavanje čula.
5. Odrecite se osjećaja „ja i moje, ti i tvoje“ (osjećaja ega).

TRI VREMENA TRISANDHYE

Jutro u Brahma Muhurti, **prije izlaska sunca**

Podne između **11:30 i 12:30**

Veče može se obaviti između **trideset minuta prije i trideset minuta nakon zalaska sunca**

SADRŽAJ TRISANDHYE

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 | |

PONIZNA MOLBA U VEZI S IZGOVOROM

Molimo poslušajte [zvanični Trisandhya audio](#) za pravilan izgovor (preporučuje se slušanje pri 1.5x brzini), jer tekstualne transliteracije mogu sadržavati manje fonetske varijacije.

Podstičemo vas da slušate koliko god je potrebno dok se ne osjećate potpuno ugodno.

Napomena: Pjevanje imena 'Madhava' treba obavljati tiho u umu, dok se u audio snimku u tom dijelu pjeva 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 puta

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥] * 3 puta

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ŠESNAEST IMENA SHRI VISHNUA)

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 Narasiṁham Ca । Pāvake Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 puta

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SASTAVLJEN OD SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dhāraṇi 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 Bhrṅgam ॥
Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥*

*Chalayasi 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- Bhr̥gupati-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-MĀDHABA STUTI

(RECITACIJA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma 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 ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dharu Mahāmayī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu 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 PUTA IME „MADHAV“ (TIHO)

['Mādhava'] * 108 puta

*Pjevajte ime 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhua 108 puta.
Ne izgovarajte naglas. Brojte na prstima i pjevajte ime mentalno.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha se recituje mentalno, bez izgovaranja naglas.
(Može se pjevati naglas samo ako ste u stojećem položaju.)

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

Om Namō Brahmaṇya 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 puta

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 puta

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 puta

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 puta

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 puta

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 puta

O Gospode! Neka se svi bhakte cijelog svijeta okupe što prije —
Recite radosno jednom, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Gospode! Neka se Istina, Ljubav, Saosjećanje, Oproštaj i Mir uspostave na ovoj
zemlji, cijelom univerzumu što prije —

Recite radosno jednom, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 puta

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

VAŽNA UPUTSTVA

Čak i sada, kada i nauka i duhovnost osjećaju približavanje velike promjene, čovječanstvo nema sigurna sredstva za prevazilaženje ove krize. Prema 'Bhavishya Maliki' — odrecite se grešnih djela i neka ljudi svake vjere prihvate 'Trisandhyu' za zaštitu života.

U ovo vrijeme smjene doba, ovaj tajni princip je jedina Mrita Sanjivani za zaštitu života. Oni koji žele dostići Satyayugu trebaju se pridržavati ovih učenja u svojim životima.

Prema uputstvima Gospoda Kalkija u vrijeme uspostavljanja Dharme, trebamo slijediti ove stvari u svojim životima:

- 1. Pokazujte saosjećanje prema svim živim bićima. Odrecite se jedenja mesa i usvojite sattvic život. Ne nanosite štetu nijednom živom biću niti bilo kojem čovjeku na bilo koji način.**
- 2. U ovom dobu, pjevajte ime Madhav (Gospoda). Ako želite, možete pjevati naglas ili se sjećati Njegovog imena tiho u umu.**
- 3. Svaka osoba treba se pridržavati ovih pet vrlina: Istine, Ljubavi, Saosjećanja, Oproštaja i Mira.**
- 4. Svaka osoba treba redovno učestvovati u Satsangu. Satsang znači okupljanje radi pjevanja Božjih kvaliteta, opisivanja Njegove slave i vođenja duhovne diskusije.**
- 5. Obavljajte Trisandhyu svakog dana — sjećajte se i hvalite Gospoda ujutro, u podne i uveče.**
- 6. Pjevajte Kalki Mahamantru koju je dao Gospod Kalki svakog dana.**
- 7. Svaka osoba treba hodati putem Dharme.**
- 8. Iznad kaste i vjerske diskriminacije, održavajte Satsang sa svima.**
- 9. Odrecite se osjećaja „ja“ i „moje“. Takav ponos i vezanost odvođe osobu od njene prave duhovne prirode.**
- 10. Čitajte Shrimad Bhagavata Mahapurana kod kuće svakog dana. Kako vrijeme dozvoljava, proučavajte bhajan, kirtan, Purane, spise, Bhavishya Maliku i druge duhovne tekstove.**
- 11. Obraćajte se svakoj ženi kao „Majka“/„Maa“, a svakom muškarcu kao „Brat“.**
- 12. Prije jela, prvo ponudite hranu Gospodu.**
- 13. Ako želite saznati više o Gospodu Kalkiju i ovom velikom djelu, kontaktirajte broj mobilnog telefona naveden na kraju ove brošure.**

NAJČEŠĆA PITANJA

1. Opšta pitanja o praksi Trisandhye

Trisandhya se može obavljati **bez kupanja**. Stavite ruku na čelo i sjetite se Majke Gange, govoreći „**Shri Gange**“ tri puta. Ako je moguće, operite noge prije toga i pošćkropite se s malo vode.

Trisandhya se može obavljati bilo gdje — **na putu, u vozu, u vozilu, na vašem radnom mjestu**, ili **tiho u srcu**. U jednom ili drugom obliku, na jednom ili drugom mjestu, mora se obaviti bez izuzetka.

Shrimad Bhagavata Mahapurana treba čitati **tek nakon kupanja**, kada ste čisti. Tokom dana menstruacije Trisandhya se obavlja u sva tri vremena kao i obično — naglas ili u srcu. Tokom tih sedam dana Shrimad Bhagavata Mahapurana se **ne čita, iako se može slušati**.

Tokom sutaka također, Trisandhya se može obavljati u sva tri vremena; ali u to vrijeme Shrimad Bhagavata Mahapurana se **ne smije ni čitati ni slušati**, a Satsangu se ne smije pridružiti. U oba slućaja Shrimad Bhagavata Mahapurana i drugi predmeti obožavanja se **ne smiju dodirivati**.

2. Šta treba učiniti ako puna Trisandhya nije moguća u pravo vrijeme?

Ako puna Trisandhya nije moguća u pravo vrijeme, onda obavite **kratku Trisandhyu** u to vrijeme, a **punu Trisandhyu kasnije** kada vrijeme dozvoli.

Trikal Sandhya se može obavljati bilo gdje — **na radnom mjestu, dok hodate cestom, dok vozite, u školi**, ili čak dok obavljate bilo koji drugi posao: **tiho, u umu**. Obavljanje Trisandhye u pravo vrijeme, na bilo kojem mjestu, apsolutno je neophodno.

Ako se Trikal Sandhya ne može obaviti u pravo vrijeme, izgovorite ime Gospoda Madhava i **pokajte se**, i molite se Gospodu da se od sada obavlja u pravo vrijeme; jer spisi izjavljuju da Trikal Sandhya treba biti obavljena u pravo vrijeme.

Metoda Trikal Sandhye kada nema vremena

Shloka koju je dao Panditji na Google Meetu. Kada prilika za obavljanje sandhye ne dođe i vrijeme počne prolaziti, tada umjesto sandhye možete **pjevati ime Madhav 108 puta, Jai Durga Madhav 11 puta**, i jednom recitovati shloku datu ispod.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Kako studenti trebaju obavljati Trisandhyu uz svoju dnevnu rutinu?

Studenti trebaju obavljati jutarnju (Brahma Muhurta) i večernju sandhyu u pravo vrijeme, prema pravilu. Zbog školskih ili studijskih obaveza, podnevnu sandhyu mogu obaviti **u srcu, meditirajući o Gospodu u umu**.

4. Kako Trisandhya treba biti obavljena na radnom mjestu?

Ne postoji **pravilo mjesta** za Trisandhyu. Možete je obavljati gdje god se nalazite — **za svojim stolom, u fabrici, u prodavnici, na polju, ili na putu**.

Ako nije moguće izgovoriti naglas, učinite to **u srcu**; srce je dovoljno mjesto. Ako je moguće, skinite cipele i sjedite na trenutak; a ako ni to nije moguće, ne odustajte od Trisandhye zbog toga.

Ako se ne sjećate i ako je moguće, možete **slušati Trisandhya audio**. Glavno je da se ne propusti.

5. Ako kućni poslovi ne ostavljaju vremena, kako treba slijediti praksu Trisandhye?

Obavljajte Trisandhyu **dok radite** — za to ne treba čekati slobodno vrijeme; čak i dok su ruke zauzete, može se obaviti **u srcu**.

Za Bhagavata, izdvojite koliko god malo vremena možete pronaći — ako je moguće cijelo poglavlje, onda poglavlje, a ako ne, jednu stranicu, ili čak jednu shloku. Neka se ovo ima na umu, da ne prođe ni jedan dan bez čitanja.

6. Kako žene trebaju slijediti praksu Trisandhye u vrijeme menstruacije?

U vrijeme menstruacije, Bhagavata se **ne čita** punih sedam dana. Može se **slušati**.

Obavljajte Trisandhyu u sva tri vremena. Ako se ne sjećate, poslušajte je.

(**Ne dodirujte** Shrimad Bhagavata Mahapurana, niti druge predmete obožavanja.)

7. Ako jedna osoba u porodici slijedi praksu Trisandhye, hoće li svi dobiti njen plod?

Neophodno je da **svaka osoba to sama slijedi**. Ako neko u porodici ne zna čitati, neka sluša Trisandhyu i Bhagavatu. A za one koji ne mogu govoriti ili čuti, uložite napor, koliko je god moguće, da **pišu ime 'Madhav'** iznova i iznova.

8. Ako jedemo ne-vegetarijansku hranu i pijemo alkohol, možemo li započeti trisandhyu?

Ne, prije početka Trisandhye mora se usvojiti **potpuno vegetarijanski način života**, ne smije se **čak ni konzumirati jaje**. Bilo kakva vrsta opojnih sredstava (kao što su **alkohol, bhang, cigarete, duhanski proizvodi, pan masala, gutka, itd.**) također treba biti obustavljena potvrdno.

9. Trebamo li se suzdržavati od luka i bijelog luka da bismo započeli Trisandhyu?

Ne, možete obavljati Trisandhyu **čak i ako jedete luk i bijeli luk**. Samo **sve vrste ne-vegetarijanske hrane treba izbjegavati** (uključujući jaje).

10. Mogu li žene pjevati Gayatri Mantru i Trisandhyu?

Da, žene **trebaju pjevati gayatri mantru tri puta** tokom trisandhye.

11. Možemo li pjevati Gayatri Mantru bez *Upnayan Sanskara (janeu)*?

Da, možete pjevati Gayatri Mantru **čak i ako ne nosite svetu *janeu* nit**. Možete recitovati sve mantre Trisandhye **bez da ste deekshit kod gurua** također.

12. Možemo li pjevati Gayatri Mantru bez *Shaap vimochan* (oslobađanja od kletve)?

Da, trebate pjevati Gayatri Mantru tri puta u vrijeme obavljanja Trisandhye, **bez ikakvog oslobađanja od kletve**.

13. Ako je neko nepismen, sa posebnim potrebama, dojenče ili starija osoba, nesposoban da čita Trisandhyu, šta treba učiniti?

Ako je neko nesposoban da čita tekst Trisandhye, može **slušati njen audio tri puta dnevno** u vrijeme Trisandhye. Dojenčad su **izuzeta ako njihove majke obavljaju Trisandhyu** (oni će imati koristi). Međutim, oni **moraju praktikovati Trisandhyu kako odrastaju**.

VIŚVA SANĀTAN DHARAMA SEVĀ TRUST

Za Trisandhyu i druge vjerske informacije, kontaktirajte putem WhatsAppa:

+91 9923071727

Zvanične web stranice i YouTube kanali

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Zvanični kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastija Gospoda KALKIJA (Put u Novi Svijet): <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 MĀDHAV

