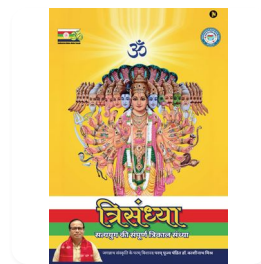




ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST
॥ Džaj Šri Madhava ॥



"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 mislima pjevajte ime Madhav.

DRŽITE SE SLJEDEĆIH 5 UČENJA ZAJEDNO S TRIKAL SANDHYOM

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

TRI VREMENA TRISANDHYE

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

Podne između **11:30 i 12:30**

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

SADRŽAJ TRISANDHYE

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Mantre | 5. 108 puta „Madhav“ ime (tiho) |
| 2. Šri Višnu Šodaša Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Šri Dašavatara Stotra | 7. Džajghoša |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

PONIZNA MOLBA U VEZI S IZGOVOROM

Molimo poslušajte [zvanični Trisandhya audio](#) za pravi 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 mislima, dok se u audio snimci 'Madhava Geeta' pjeva u tom dijelu.

1. MANTRE

['Om'] * 3 puta

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenjam ।
Bhargo Devasja Dhimahi Dhijo Jonah Pračodajat ॥] * 3 puta

2. ŠRI VIŠNU ŠODAŠA NAMA STOTRA

(ŠESNAEST IMENA SHRI VISHNUA)

Aušadhe Čintajet Višnum । Bhojane Ča Džanardanam ॥
Šajane Padmanabham Ča । Vivahe Ča Pradžapatim ॥
Judhe Čakradharam Devam । Pravase Ča Trivikramam ॥
Narajanam Tanutjage । Šridharam Prijasangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Ča । Pavake Džalašajinam ॥
Džalamadhje Varaham Ča । Gamane Vamanam Čaiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Karješu Madhavam] ॥ * 3 puta

Šodašaitani Namani Pratarutaja Jah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Višnuloke Mahijate
॥

3. ŠRI DAŠAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SASTAVIO SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaja Pajodhi-džale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-čaritrām Akhedam ॥
Kešava Dhrita- Mina Šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatāre Tava Tiṣṭhati Priṣṭhe ।
Dharani Dharana Kina Čakra Gariṣṭhe ॥
Kešava Dhrita- Kačchapa-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dašana-śikhare Dharani Tava Lagna ।
Šaṣini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Kešava Dhrita- Šukara Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Šringam ।
Dalita-Hiranjakaṣipu-tanu Bhringam ॥
Kešava Dhrita- Narahari Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 4 ॥*

*Čhalajasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Džanita Džana-pavana ॥
Kešava Dhrita- Vamana Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 5 ॥*

*Kṣatrija Rudhira Maje Džagad-apagata Papam ।
Snapajasi Pajasi Šamita Bhava Tapam ॥
Kešava Dhrita- Bhrigupati-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Rane Dika Pati Kamanijam ।
Daša-mukha Mauli-balim Ramanijam ॥
Kešava Dhrita- Raghupati Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuši Viśade Vasanam Džaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Jamunabham ॥
Kešava Dhrita- Haladhara-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Jadžna Vidher Ahaha Šruti Džatam ।
Sadaja Hridaja Darṣita Paṣu-ghatam ॥
Kešava Dhrita- Budha-šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 9 ॥*

*Mlečchha Nivaha Nidhan Kalajasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Kešava Dhrita- Kalki Šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 10 ॥*

*Šri-Džajadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Šrinu Sukha-dam Šubha Dam Bhava-saram ॥
Kešava Dhrita- Daša-vidha Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITACIJA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Džaja He! Durga Madhaba Krupamaja Krupamajee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Džaja He ...

*Bahu Rupe Džaja Durge, Bjapi Ačhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Čhada Anja Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Džaja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Ačhu Sarva Thabe ।
Mohana Čitta Mohilu Šri Sarva Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Džaja He ...

*Dharma Sansthapanne Džanma Jadi Hvanti Narajana ।
Durganku Čhadi Madhaba Kheli Bara Šakti Kahin ॥ 3 ॥*

Džaja He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamajee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaoučhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Džaja He ...

*Madhabanku Durga Kole Džehun Deke Beni Dole ।
Tahara Bhagjar Katha Brahma Šibe Na Džogai ॥ 5 ॥*

Džaja He ...

*Džaja Durgati Našini Abhiramar Džanani ।
Šubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Džaja He ...

5. 108 PUTA „MADHAV“ IME (TIHO)

['Madhava'] * 108 puta

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krišna Hare, Rama Hare Krišna Hare ।*
Rama Hare Krišna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11 puta

6. JAYGHOSH

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

Tvameva Mata Ča Pita Tvameva
Tvameva Bandhušča Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidja Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 puta

Om Namō Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Ča ।
Džagat Hitaja Krišnaja Govindaja Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Višva Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahavišnu*
Bhagavan Kalkiram Šri Šri Šri Satja Ananta Madhava Mahaprabhu Dži ki Džaja!
] * 3 puta

[*Mata Mahalakšmi Dži ki Džaja!*] * 3 puta
[*Mata Vaišno Devi Dži ki Džaja!*] * 3 puta
[*Sarva Devi-Devataom ki Džaja!*] * 3 puta
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 3 puta
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 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, Sažaljenje, Oproštaj i Mir uspostave na ovoj
zemlji, cijelom univerzumu što prije —

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

DŽAJ ŠRI MADHAVA

VAŽNE UPUTE

Čak i sada, kada i nauka i duhovnost osjećaju približavanje velike promjene koja dolazi, čovječanstvo nema sigurno sredstvo za prevazilaženje ove krize. Prema ‘Bhavishya Maliki’ — odrecite se grešnih djela i neka ljudi svake vjere usvoje ‘Trisandhyu’ za zaštitu života.

U ovo vrijeme preokreta doba, ovaj tajni princip je jedina Mrita Sanjivani za zaštitu života. Oni koji žele doći do Satyayuge trebaju držati ova učenja u svojim životima.

Prema uputama Gospoda Kalkija u vrijeme uspostavljanja Dharme, trebamo slijediti ove stvari u našim životima:

- 1. Pokazujte sažaljenje prema svim živim bićima. Odrecite se jedenja mesa i usvojite sattvičan 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 mislima.**
- 3. Svaka osoba treba se držati ovih pet vrlina: Istine, Ljubavi, Sažaljenja, Oproštaja i Mira.**
- 4. Svaka osoba treba redovno učestvovati u Satsangu. Satsang znači okupljanje radi pjevanja Božjih kvaliteta, opisivanja Njegove slave i vođenja duhovne rasprave.**
- 5. Obavljajte Trisandhyu svaki dan — sjećajte se i hvalite Gospoda ujutro, u podne i navečer.**
- 6. Pjevajte Kalki Mahamantru koju je dao Gospod Kalki svaki dan.**
- 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 svaki dan. Kada vam vrijeme dozvoli, proučavajte bhajan, kirtan, Purane, spise, Bhavishya Maliku i druge duhovne tekstove.**
- 11. Svaku ženu oslovljavajte sa „Majko“/„Maa“, a svakog muškarca sa „Brate“.**
- 12. Prije jela, prvo ponudite hranu Gospodu.**
- 13. Ako želite saznati više o Gospodu Kalkiju i ovom velikom djelu, kontaktirajte mobilni broj naveden na kraju ove knjižice.**

NAJČEŠĆA PITANJA

1. Opća 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 poškropite 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 propusta.

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, ali se može slušati**.

Također, tokom sutaka, Trisandhya se može obavljati u sva tri vremena; ali u to vrijeme Shrimad Bhagavata Mahapurana se **ne smije ni čitati ni slušati**, i Satsangu se ne smije pridružiti. U oba slučaja Shrimad Bhagavata Mahapurana i drugi predmeti obožavanja se **ne smiju dirati**.

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 mislima**. 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 Panditji dao 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 recitovati shloku datu ispod jednom.

DAŠAVATARA STOTRAM (ZAVRŠNI STIH)

*Vedan udharate džagannivahate bhugolam udibhrate
dajtjam darajate balim čhalajate kšatrakšajam kurvate,
paulastjam džajate halam kalajate karunjam atanvate
mlečchhan murčchajate daśakritikrite Krišnaja tubhjam namah.*

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 zahtjeva škole ili učenja, podnevnu sandhyu mogu obaviti **u srcu, meditirajući o Gospodu u mislima**.

4. Kako treba obavljati Trisandhyu na radnom mjestu?

Za Trisandhyu **nema pravila o mjestu**. Možete je obavljati gdje god se nalazite — **za svojim stolom, u fabrici, u prodavnici, na polju, ili na putu**.

Ako nije moguće izgovoriti naglas, obavite je **u srcu**; srce je dovoljno mjesto. Ako je moguće, skinite cipele i sjedite na trenutak; a ako ni to nije moguće, nemojte zbog toga napustiti Trisandhyu.

Ako se ne sjećate i moguće je, možete **slušati Trisandhya audio**. Glavna stvar 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 nijedan 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 dirajte** 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 Bhagavata. A za one koji ne mogu govoriti ili čuti, potrudite se, koliko je to 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 opijenosti (kao što su alkohol, bhang, cigarete, duhanski proizvodi, pan masala, gutka, itd.) također treba biti **odlučno prekinuta**.

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 sveti *janeu* konac. Možete recitovati sve mantre Trisandhye bez da ste deekshit kod gurua.

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, drugačije sposoban, 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, moraju praktikovati Trisandhyu kako odrastaju.

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA 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>

DŽAJ ŠRI MADHAV

