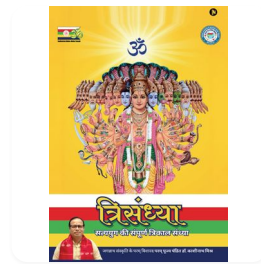




ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Inimtsivilisatsiooni jaoks on Trisandhya nagu elueliksiir."

Sooritage Trisandhyat igal päeval kõigil kolmel sandhya tunnil, lugege iga päev üks peatükk Shrimad Bhagavata Mahapurāṇast ja laulge pidevalt meeles nime Madhav.

JÄRGIGE JÄRGMISI 5 ÕPETUST KOOS TRIKAL SANDHYAGA

1. Õppige kuuletuma.
2. Õppige ootama.
3. Õppige armastama ja näitama kaastunnet kõigi elusolendite vastu.
4. Meeleliste piiramine.
5. Loobuge tundest „mina ja minu, sina ja sinu“ (ego tunne).

TRISANDHYA KOLM AEGA

Hommik Brahma Muhurtas, **enne päikesetõusu**

Keskhommik vahemikus 11:30 ja 12:30

Õhtu võib teha kolmkümmend minutit enne ja kolmkümmend minutit pärast päikeseloojangut

TRISANDHYA SISU

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

TAGASIHOIDLIK PALVE HÄÄLDUSE KOHTA

Palun kuulake [ametlikku Trisandhya heli](#) õige häälduse jaoks (soovitav on kuulata 1,5x kiirusega), kuna teksti transliteratsioonid võivad sisaldada väiksemaid foneetilisi variatsioone. Soovitame teil kuulata nii tihti kui vaja, kuni tunnete end täiesti mugavalt.

Märkus: Nime 'Madhava' laulmine tuleb teha vaikselt meeles, samas kui helisalvestises lauldakse selles osas 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 korda

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ŚRĪ VISHNU KUUSTEIST NIME)

Auṣadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 korda

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yah Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ŚRĪ JAYADEVA JI KOOSTATUD 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-kāver Idam Uditam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI ETTEKANDMINE)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāñ Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Ramā Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiñ || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhiñ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khelā Pāiñ Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāucchu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhavanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 KORDA „MADHAV“ NIMI (VAIKSELT)

['Mādhava'] * 108 korda

*Laulge Jagannatha Mahaprabhu nime 'Madhava' 108 korda.
Äрге öelge seda valjusti. Lugege sõrmedel ja laulge nime vaimsest.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Jayaghosha tuleb lugeda vaimselt, valjusti rääkimata.
(Seda võib valjusti laulda ainult siis, kui olete püsti.)*

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

*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 Jī kī Jaya!*] *
3 korda

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

Oo Issand! Kogugu kõik maailma pühendunud kokku niipea kui võimalik —
Öelge rõõmsalt üks kord, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Oo Issand! Rajatagu Tõde, Armastus, Kaastunne, Andestus ja Rahu sellele maale,
kogu universumisse niipea kui võimalik —

Öelge rõõmsalt üks kord, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 korda

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

OLULISED JUHISED

Isegi praegu, kui nii teadus kui ka vaimsus tunnevad lähenevat suurt muutust, ei ole inimkonnal kindlaid vahendeid selle kriisi ületamiseks. Vastavalt „Bhavishya Malikale“ – loobuge patustest tegudest ja laske iga usu inimestel võtta omaks „Trisandhya“ elu kaitsmiseks.

Ajastu pöördepunktil on see salajane põhimõte ainus Mrita Sanjivani elu kaitsmiseks. Need, kes soovivad jõuda Satyayugasse, peaksid neid õpetusi oma elus järgima.

Vastavalt Issand Kalki juhiste Dharma rajamise ajal peaksime oma elus järgima neid asju:

- 1. Näidake kaastunnet kõigi elusolendite vastu. Loobuge liha söömisest ja võtke omaks sattvic elu. Ärge kahjustage ühtegi elusolendit ega inimest mingil moel.**
- 2. Sel ajastul laulge Madhavi (Issanda) nime. Kui soovite, võite laulda valjusti või meeles vaikselt Tema nime meenutada.**
- 3. Iga inimene peaks järgima neid viit voorust: Tõde, Armastus, Kaastunne, Andestus ja Rahu.**
- 4. Iga inimene peaks regulaarselt osalema Satsangis. Satsang tähendab kokku tulemist, et laulda Jumala omadusi, kirjeldada Tema au ja pidada vaimseid arutelusid.**
- 5. Sooritage Trisandhyat iga päev — meenutage ja kiitke Issandat hommikul, keskpäeval ja õhtul.**
- 6. Laulge iga päev Issand Kalki antud Kalki Mahamantrat.**
- 7. Iga inimene peaks kõndima Dharma teel.**
- 8. Tõustes kõrgemale kasti- ja usulisest diskrimineerimisest, pidage Satsangi kõigiga.**
- 9. Loobuge tundest „mina“ ja „minu“. Selline uhkus ja kiindumus viivad inimese eemale tema tõelisest vaimsest olemusest.**
- 10. Lugege Shrimad Bhagavata Mahapurana kodus iga päev. Kui aeg lubab, uurige bhajani, kirtani, Puranaid, pühakirju, Bhavishya Malikat ja muid vaimseid tekste.**
- 11. Pöörduge iga naise poole kui „Ema“/„Maa“ ja iga mehe poole kui „Vend“.**
- 12. Enne söömist pakkuge toit esmalt Issandale.**
- 13. Kui soovite rohkem teada Issand Kalki ja selle suure töö kohta, võtke ühendust selle brošüüri lõpus antud mobiilinumbriga.**

KÕIGE SAGEDASEMAD KÜSIMUSED

1. Üldised küsimused Trisandhya praktika kohta

Trisandhyat võib teha **ilma suplemata**. Asetage käsi otsaesisele ja meenutage Ema Gangat, öeldes „**Shri Gange**“ kolm korda. Kui võimalik, peske enne jalad ja piserdage endale veidi vett.

Trisandhyat võib teha kõikjal — **teel, rongis, sõidukis, töökohal** või **vaikselt südames**. Ühel või teisel kujul, ühes või teises kohas, tuleb see kindlasti teha.

Shrimad Bhagavata Mahapurana tuleks lugeda **ainult pärast suplemist**, puhtana. Menstruatsiooni ajal tehakse Trisandhyat kõigil kolmel korral nagu tavaliselt — valjusti või südames. Nendel seitsmel päeval Shrimad Bhagavata Mahapurana **ei loeta, kuigi seda võib kuulata**.

Sutaki ajal võib Trisandhyat samuti teha kõigil kolmel korral; kuid sel ajal ei tohiks Shrimad Bhagavata Mahapurana **ei lugeda ega kuulata** ning Satsangiga ei tohiks ühineda. Mõlemal juhul ei tohiks Shrimad Bhagavata Mahapurana ja muid jumalateenistuse esemeid **puudutada**.

2. Mida tuleks teha, kui täielik Trisandhya ei ole õigel ajal võimalik?

Kui täielik Trisandhya ei ole õigel ajal võimalik, siis tehke sel ajal **lühike Trisandhya** ja tehke **täielik Trisandhya hiljem**, kui aeg lubab.

Trikal Sandhyat võib teha kõikjal — **töökohal, teel kõndides, autot juhtides, koolis** või isegi mis tahes muud tööd tehes: **vaikselt, meeles**. Trisandhya tegemine õigel ajal, mis tahes kohas, on absoluutselt vajalik.

Kui Trikal Sandhyat ei saa õigel ajal teha, võtke Issand Madhavi nimi ja **kahetsege** ning palvetage Issanda poole, et edaspidi saaks seda õigel ajal teha; sest pühakirjad kuulutavad, et Trikal Sandhya tuleks teha õigel ajal.

Trikal Sandhya meetod, kui aega ei ole

Panditji antud shloka Google Meetis. Kui sandhya tegemise võimalust ei teki ja aeg hakkab mööduma, siis sandhya asemel võite **laulda Madhavi nime 108 korda, Jai Durga Madhav 11 korda** ja lugeda allpool toodud shloka üks kord.

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. Kuidas peaksid õpilased tegema Trisandhyat koos oma igapäevase rutiiniga?

Õpilased peaksid tegema hommikuse (Brahma Muhurta) ja õhtuse sandhya õigel ajal, vastavalt reeglile. Kooli- või õppimisenõuete tõttu võivad nad keskpäevase sandhya lõpetada **südames, mediteerides Issandale meeles**.

4. Kuidas tuleks Trisandhyat teha töökohal?

Trisandhya jaoks **ei ole kohareeglit**. Sa võid seda teha kõikjal, kus sa oled — **oma laua taga, tehases, poes, põllul või teel**.

Kui seda ei ole võimalik valjusti öelda, tehke seda **südames**; süda on piisav koht. Kui võimalik, võtke kingad jalast ja istuge hetkeks; ja kui isegi see ei ole võimalik, ärge loobuge Trisandhyast sel põhjusel.

Kui te seda ei mäleta ja see on võimalik, võite **kuulata Trisandhya heli**. Peamine on, et see ei jääks vahele.

5. Kui majapidamistööd ei jäta aega, kuidas tuleks Trisandhya praktikat järgida?

Tehke Trisandhyat **töötamise ajal** — selleks ei pea vaba aega ootama; isegi kui käed on hõivatud, saab seda teha **südames**.

Bhagavata jaoks leidke nii palju aega, kui leiate — kui täielik peatükk on võimalik, siis peatükk, ja kui mitte, siis üks lehekülg või isegi üks shloka. Pidage meeles, et ükski päev ei möödu lugemiseta.

6. Kuidas peaksid naised järgima Trisandhya praktikat menstruatsiooni ajal?

Menstruatsiooni ajal **ei loeta** Bhagavatat kogu seitsme päeva jooksul. Seda **võib kuulata**.

Tehke Trisandhyat kõigil kolmel korral. Kui te seda ei mäleta, kuulake seda.

(**Ärge puudutage** Shrimad Bhagavata Mahapurana ega muid jumalateenistuse esemeid.)

7. Kui üks pereliige järgib Trisandhya praktikat, kas kõik saavad sellest kasu?

On vajalik, et **iga inimene järgiks seda ise**. Kui keegi perekonnas ei oska lugeda, laske neil kuulata Trisandhyat ja Bhagavatat. Ja neile, kes ei oska rääkida ega kuulda, tehke pingutusi, nii palju kui võimalik, et nad **kirjutaksid nime „Madhav“** ikka ja jälle.

8. Kui me sööme liha ja joome alkoholi, kas saame alustada trisandhyat?

Ei, enne Trisandhya alustamist tuleb omaks võtta **täielikult taimetoitlus**, ei tohiks isegi muna tarbida. Igasugune joove (nagu alkohol, bhang, sigaretid, tubakatooted, pan masala, gutka jne) tuleks samuti kindlalt lõpetada.

9. Kas me peame Trisandhya alustamiseks hoiduma sibulast ja küüslaugust?

Ei, te võite teha Trisandhyat **isegi kui sööte sibulat ja küüslauku**. Ainult **igasugust liha tuleks vältida** (kaasa arvatud muna).

10. Kas naised saavad laulda Gayatri Mantrat ja Trisandhyat?

Jah, naised **peaksid laulma gayatri mantrat kolm korda** trisandhya ajal.

11. Kas me saame laulda Gayatri Mantrat ilma *Upnayan Sanskarita (janeu)*?

Jah, te võite laulda Gayatri Mantrat **isegi kui te ei kanna püha janeu niiti**. Te võite lugeda kõiki Trisandhya mantraid **ilma guru deekshitita** samuti.

12. Kas me saame laulda Gayatri Mantrat ilma *Shaap vimochanita* (needuse vabastamine)?

Jah, te peaksite laulma Gayatri Mantrat kolm korda Trisandhya tegemise ajal, **ilma igasuguse needuse vabastamiseta**.

13. Mida peaks tegema kirjaoskamatu, erivajadustega, imik või eakas inimene, kes ei suuda Trisandhyat lugeda?

Kui keegi ei suuda Trisandhya teksti lugeda, saab ta **kuulata selle heli kolm korda päevas** Trisandhya ajal. Imikud on **vabastatud, kui nende emad teevad Trisandhyat** (nad saavad kasu). Kuid nad **peavad Trisandhyat harjutama, kui nad suureks kasvavad**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

Trisandhya ja muu religioosse teabe saamiseks võtke ühendust WhatsAppis:

+91 9923071727

Ametlikud veebisaidid ja YouTube'i kanalid

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Issand KALKI dünastia (tee uude maailma): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

