



ॐ TRIKALA SANDHJA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST
॥ Džai Šrii Madhava ॥



"Inimtsivilisatsiooni jaoks on Trisandhya nagu elueliksiir."

Tehke 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. Meeleelundite vaoshoitus.
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. Mantrad | 5. 108 korda „Madhav” nime (vaikselt) |
| 2. Šrii Višnu Šodaša Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Šrii Dašavatara Stotra | 7. Džajghoša |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

TAGASIHOIDLIK PALVE HÄÄLDUSE KOHTA

Palun kuulake [ametlikku Trisandhya heli](#) õige häälduse saamiseks (soovitatav on kuulata 1.5x kiirusega), kuna tekstilised 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. MANTRAD

['Om'] * 3 korda

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenjam |
Bhargo Devasja Dhimahi Dhijo Jonah Pratšodajat ||] * 3 korda

2. ŠRII VIŠNU ŠODAŠA NAMA STOTRA

(SHRI VISHNU KUUSTEIST NIME)

Aušadhe Tšintajet Višnum | Bhojane Tša Džanardanam ||
Šajane Padmanabham Tša | Vivahe Tša Pradžapatim ||
Juddhe Tšakradharam Devam | Pravase Tša Trivikramam ||
Narajanam Tanutjage | Šridharam Prijasangame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Tša | Pavake Džalašajinam ||
Džalamadhje Varaham Tša | Gamane Vamanam Tšaiva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Karješu Madhavam] || * 3 korda

Šodašaitani Namani Pratarutthaja Jah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Višnuloke
Mahijate ||

3. ŠRII DAŠAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM, MILLE ON LOONUD SHRI JAYADEVA JI)

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

*Kšitirati Vipulatare Tava Tištati Prištē ।
Dharani Dharana Kina Tšakra Garištē ॥
Kešava Dhrita- Katšhapa-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 2 ॥*

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

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

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

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

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

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

*Nindasi Jadžna Vidher Ahaha Šruti Džatam ।
Sadaja Hridaja Daršita Pašu-ghatam ॥
Kešava Dhrita- Buddha-šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 9 ॥*

*Mletšhha 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

(DURGA - MADHAVA STUTI ETTEKANDMINE)

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

Džaja He ...

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

Džaja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Atšhu Sarva Thabe ।
Mohana Tšitta Mohilu Šri Sarva Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Džaja He ...

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

Džaja He ...

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

Džaja He ...

*Madhabanku Durga Kole Džehun Dekhe 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 KORDA „MADHAV” NIME (VAIKSELT)

['Madhava'] * 108 korda

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

6. KALKI MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

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

Tvameva Mata Tša Pita Tvameva
Tvameva Bandhuštša Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidja Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 korda

Om Namō Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Tša ।
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 korda

[*Mata Mahalakšmi Dži ki Džaja!*] * 3 korda
[*Mata Vaišno Devi Dži ki Džaja!*] * 3 korda
[*Sarva Devi-Devataom ki Džaja!*] * 3 korda
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 3 korda
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 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 universumile niipea kui võimalik —

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

DŽAI ŠRII MADHAVA

OLULISED JUHISED

Isegi praegu, kui nii teadus kui ka vaimsus tunnetavad eelseisva suure muutuse lähenemist, ei ole inimkonnal kindlaid vahendeid selle kriisi ületamiseks. Vastavalt „Bhavishya Malika” õpetusele – loobuge patustest tegudest ja laske iga usu inimestel võtta omaks „Trisandhya” elu kaitsmiseks.

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

Vastavalt Lord Kalki juhistele 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. Soovi korral 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 kokkutulekut, et laulda Jumala omadusi, kirjeldada Tema au ja pidada vaimseid arutelusid.**
- 5. Tehke Trisandhyat iga päev — meenutage ja kiitke Issandat hommikul, keskhommikul ja õhtul.**
- 6. Laulge iga päev Lord 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 iga päev kodus Shrimad Bhagavata Mahapurana. 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 Lord 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 eelnevalt 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**, kui olete puhas. Menstruatsiooni ajal tehakse Trisandhyat kõigil kolmel korral nagu tavaliselt — valjusti või südames. Nendel seitsmel päeval **ei tohi** Shrimad Bhagavata Mahapurana lugeda, kuigi seda **voib kuulata**.

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

2. Mida 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 Lord 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.

DAŠAVATARA STOTRAM (LÕPPSALM)

*Vedaān uddharate dʒagannivahate bhuugolam udbibhrate
daitjam daarajate balim tʃhalajate kʃatrakʃajam kurvate,
paulastjam dʒajate halam kalajate kaarunjam aatanvate
mletʃhhaan muurtʃhajāt daśaakritikrite Kriṣṇaaja tubhjam namah.*

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 õppimiskooste tõttu võivad nad keskhommikuse sandhya lõpetada **südames, mediteerides Issandale meeles**.

4. Kuidas tuleks Trisandhyat teha töökohal?

Trisandhya jaoks **ei ole kohareeglit**. Võite seda teha kõikjal, kus te olete — **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 võimalik — 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 tohi** Bhagavatat lugeda 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 võtta omaks **täielikult taimetoitlus**, ei tohiks isegi muna tarbida. Igasugune joove (nagu alkohol, bhang, sigaretid, tubakatooted, pan masala, gutka jne) tuleks samuti kindlalt lõpetada.

9. Kas peame Trisandhya alustamiseks hoiduma sibulast ja küüslaugust?

Ei, Trisandhyat saab teha **isegi siis**, kui sööte sibulat ja küüslauku. Vältida tuleks ainult **igasugust liha** (kaasa arvatud muna).

10. Kas naised saavad laulda Gayatri Mantrat ja Trisandhyat?

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

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

Jah, Gayatri Mantrat saab laulda **isegi siis**, kui te ei kanna püha *janeu* niiti. Kõiki Trisandhya mantraid saab lugeda ka **ilma guru deekshitita**.

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

Jah, Gayatri Mantrat tuleks laulda kolm korda Trisandhya tegemise ajal, **ilma igasuguse needuse vabastamiseta**.

13. Mida peaks tegema, kui keegi on kirjaoskamatu, erivajadustega, imik või eakas, 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.

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA 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

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

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

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

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

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

DŽAI ŠRII MADHAV

