



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Ihmiskunnan sivilisaatiolle Trisandhya on kuin elämän eliksiiri."

Suorita Trisandhya kaikkina kolmena sandhya-aikana joka päivä, lue yksi luku Shrimad Bhagavata Mahapuranaasta päivittäin ja lausu Madhav-nimeä jatkuvasti mielessäsi.

NOUDATA SEURAAVIA 5 OPETUSTA TRIKAL SANDHYAN OHELLA

1. Opi tottelemaan.
2. Opi odottamaan.
3. Opi rakastamaan ja osoittamaan myötätuntoa kaikille eläville olennoille.
4. Aistien hillitseminen.
5. Luovu tunteesta ”minä ja minun, sinä ja sinun” (egon tunne).

TRISANDHYAN KOLME AJANKOHTAA

Aamu Brahma Muhurtassa, **ennen auringonnousua**

Keskipäivä kello 11:30 ja 12:30 välillä

Ilta voidaan suorittaa **kolmekymmentä minuuttia ennen ja kolmekymmentä minuuttia auringonlaskun jälkeen**

TRISANDHYAN SISÄLTÖ

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

NÖYRÄ PYYNTÖ ÄÄNTÄMISEEN LIITTYEN

Kuuntele [virallista Trisandhya-ääntä](#) oikean ääntämisen varmistamiseksi (kuuntelua 1,5-kertaisella nopeudella suositellaan), sillä tekstin translitteroinnit voivat sisältää pieniä foneettisia vaihteluita. Kannustamme sinua kuuntelemaan niin usein kuin tarpeen, kunnes tunnet olosi täysin mukavaksi.

Huomautus: Nimen 'Madhava' lausuminen tulee tehdä hiljaa mielessä, kun taas äänitteessä 'Madhava Geeta' lauletaan kyseisessä osiossa.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 kertaa

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Prachodayāt ॥] * 3 kertaa

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SHRI VISHNUN KUUSITOISTA NIMEÄ)

Auśadhe 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 Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 kertaa

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(SHRI JAYADEVA JIN SĀVELTĀMĀ 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 Dharaṇi 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 ॥*

*Calayasi 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- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Raṇe Dikṣu 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 Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTIN LAUSUMINEN)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhiñ || 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 Kāhiñ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu 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 KERTAA ”MADHAV”-NIMI (HILJAA)

['Mādhava'] * 108 kertaa

*Lausu Jagannatha Mahaprabhun 'Madhava'-nimeä 108 kertaa.
Älä sano sitä ääneen. Laske sormillasi ja lausu nimi mielessäsi.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare* |
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ||] * 11 kertaa

7. JAYAGHOṢA

Jayaghoṣa tulee lausua mielessä, ääneen puhumatta.
(Sen saa lausua ääneen vain, jos olet seisoma-asennossa.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva |
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3 kertaa

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya 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 kertaa

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!*] * 3 kertaa

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!*] * 3 kertaa

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 kertaa

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 kertaa

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 kertaa

Oi Herra! Koko maailman kaikki palvojat kokoontukoot yhteen mahdollisimman
pian —

Sano iloisesti kerran, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Oi Herra! Totuus, Rakkaus, Myötätunto, Anteeksianto ja Rauha vakiintukoot
tälle maapallolle, koko universumiin mahdollisimman pian —

Sano iloisesti kerran, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 kertaa

JAYA ŚRĪ MĀDHAVA

TÄRKEITÄ OHJEITA

Jopa nyt, kun sekä tiede että henkisyys aistivat suuren muutoksen lähestyvän, ihmiskunnalla ei ole varmoja keinoja tämän kriisin voittamiseksi. ”Bhavishya Malikan” mukaan – luopukaa syntisistä teoista ja antakaa kaikkien uskontojen ihmisten omaksua ”Trisandhya” elämän suojelemiseksi.

Tänä aikakauden käännekohdassa tämä salainen periaate on ainoa Mṛta Sañjīvanī elämän suojelemiseksi.

Niiden, jotka haluavat saavuttaa Satyayugan, tulisi noudattaa näitä opetuksia omassa elämässään.

Lordi Kalkin ohjeiden mukaan Dharman perustamisen aikaan meidän tulisi noudattaa näitä asioita elämässämme:

- 1. Osoita myötätuntoa kaikille eläville olennoille. Luovu lihan syömisestä ja omaksu sattvinen elämä. Älä vahingoita mitään elävää olentoa tai ihmistä millään tavalla.**
- 2. Tänä aikana lausu Madhavin (Herran) nimeä. Halutessasi voit lausua ääneen tai muistaa Hänen nimensä hiljaa mielessäsi.**
- 3. Jokaisen ihmisen tulisi noudattaa näitä viittä hyvettä: Totuus, Rakkaus, Myötätunto, Anteeksianto ja Rauha.**
- 4. Jokaisen ihmisen tulisi osallistua säännöllisesti Satsangiin. Satsang tarkoittaa kokoontumista yhteen laulamaan Jumalan ominaisuuksia, kuvailemaan Hänen kunniaansa ja käymään hengellistä keskustelua.**
- 5. Suorita Trisandhya joka päivä — muista ja ylistä Herraa aamulla, keskipäivällä ja illalla.**
- 6. Lausu Lordi Kalkin antamaa Kalki Mahamantraa joka päivä.**
- 7. Jokaisen ihmisen tulisi kulkea Dharman polkua.**
- 8. Ylitse kasti- ja uskonnollisen syrjinnän, pidä Satsangia kaikkien kanssa.**
- 9. Luovu tunteesta ”minä” ja ”minun”. Tällainen ylpeys ja kiintymys vievät ihmisen pois hänen todellisesta henkisestä luonteestaan.**
- 10. Lue Shrimad Bhagavata Mahapuranaa kotona joka päivä. Ajan salliessa opiskele bhajania, kirtania, Puranoja, pyhiä kirjoituksia, Bhavishya Malikaa ja muita hengellisiä tekstejä.**
- 11. Puhu jokaiselle naiselle ”Äiti”/”Maa” ja jokaiselle miehelle ”Veli”.**
- 12. Ennen syömistä, tarjoa ruoka ensin Herralle.**
- 13. Jos haluat tietää lisää Lordi Kalkista ja tästä suuresta työstä, ota yhteyttä tämän kirjasen lopussa annettuun matkapuhelinnumeroon.**

YLEISIMMÄT KYSYMYKSET

1. Yleisiä kysymyksiä Trisandhya-harjoituksesta

Trisandhya voidaan suorittaa **ilman kylpemistä**. Aseta kätesi otsallesi ja muista Äiti Gangaa sanoen ”**Śrī Gaṅge**” kolme kertaa. Jos mahdollista, pese jalkasi etukäteen ja pirskota hieman vettä itsellesi.

Trisandhya voidaan suorittaa missä tahansa — **tiellä, junassa, ajoneuvossa, työpaikallasi tai hiljaa sydämessä**. Yhdessä tai toisessa muodossa, jossakin paikassa, se on tehtävä ehdottomasti.

Shrimad Bhagavata Mahapurana tulisi lukea **vasta kylpemisen jälkeen**, kun on puhdas. Kuukautisten aikana Trisandhya suoritetaan kaikkina kolmena ajankohtana tavalliseen tapaan — ääneen tai sydämessä. Noina seitsemänä päivänä Shrimad Bhagavata Mahapuranaa **ei saa lukea, vaikka sitä saa kuunnella**.

Sutakin aikana Trisandhya voidaan myös suorittaa kaikkina kolmena ajankohtana; mutta silloin Shrimad Bhagavata Mahapuranaa **ei saa lukea eikä kuunnella**, eikä Satsangiin saa osallistua. Molemmissa tapauksissa Shrimad Bhagavata Mahapuranaa ja muita palvontaesineitä **ei saa koskettaa**.

2. Mitä tulisi tehdä, jos täysi Trisandhya ei ole mahdollista oikeaan aikaan?

Jos täysi Trisandhya ei ole mahdollista oikeaan aikaan, suorita silloin **lyhyt Trisandhya** ja tee **täysi Trisandhya myöhemmin**, kun aika sallii.

Trikal Sandhya voidaan suorittaa missä tahansa — **työpaikalla, tiellä kävellessä, ajon aikana, koulussa** tai jopa mitä tahansa muuta työtä tehdessä: **hiljaa, mielessä**. Trisandhyan suorittaminen oikeaan aikaan, missä tahansa paikassa, on ehdottoman välttämätöntä.

Jos Trikal Sandhyaa ei voida suorittaa oikeaan aikaan, lausu Lordi Madhavin nimi ja **kaduta**, ja rukoile Herraa, että tästä lähtien se voidaan suorittaa oikeaan aikaan; sillä pyhät kirjoitukset julistavat, että Trikal Sandhya tulisi suorittaa oikeaan aikaan.

Trikal Sandhyan menetelmä, kun aikaa ei ole

Panditjin Google Meetissä antama shloka. Kun tilaisuus suorittaa sandhyaa ei tule ja aika alkaa kulua, silloin sandhyan sijaan voit **lausua Madhavin nimen 108 kertaa, Jai Durga Madhav 11 kertaa** ja lausua alla olevan shlokan kerran.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyaṁ ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Miten opiskelijoiden tulisi suorittaa Trisandhya päivittäisen rutiininsa ohella?

Opiskelijoiden tulisi suorittaa aamu- (Brahma Muhurta) ja iltasandhya oikeaan aikaan, säännön mukaisesti. Koulun tai opiskelun vaatimusten vuoksi he voivat suorittaa keskipäivän sandhyan **sydämessään, meditoiden Herraa mielessään**.

4. Miten Trisandhya tulisi suorittaa työpaikalla?

Trisandhyalle **ei ole paikkasääntöä**. Voit suorittaa sen missä tahansa oletkin — **työpöytäsi ääressä, tehtaassa, kaupassa, pellolla tai tiellä**.

Jos sitä ei ole mahdollista sanoa ääneen, tee se **sydämessä**; sydän on riittävä paikka. Jos mahdollista, riisu kengät ja istu hetkeksi; ja jos edes se ei ole mahdollista, älä hylkää Trisandhyaa sen vuoksi.

Jos et muista sitä ja se on mahdollista, voit **kuunnella Trisandhya-ääntä**. Tärkeintä on, ettei sitä jätetä väliin.

5. Jos kotityöt eivät jätä aikaa, miten Trisandhya-harjoitusta tulisi noudattaa?

Suorita Trisandhya **työtä tehdessäsi** — tätä varten ei tarvitse odottaa vapaa-aikaa; jopa käsien ollessa kiireisiä se voidaan tehdä **sydämessä**.

Bhagavataa varten varaa niin vähän aikaa kuin löydät — jos kokonainen luku on mahdollinen, niin luku, ja jos ei, niin yksi sivu tai jopa yksi shloka. Pidä mielessä, ettei yksikään päivä kulu ilman lukemista.

6. Miten naisten tulisi noudattaa Trisandhya-harjoitusta kuukautisten aikana?

Kuukautisten aikana Bhagavataa **ei saa lukea** koko seitsemän päivän ajan. Sitä **saa kuunnella**.

Suorita Trisandhya kaikkina kolmena ajankohtana. Jos et muista sitä, kuuntele sitä.

(**Älä koske** Shrimad Bhagavata Mahapuranaan tai muihin palvontaesineisiin.)

7. Jos yksi perheenjäsen noudattaa Trisandhya-harjoitusta, saavatko kaikki siitä hedelmän?

On välttämätöntä, että **jokainen henkilö noudattaa sitä itse**. Jos joku perheenjäsen ei osaa lukea, antakaa heidän kuunnella Trisandhyaa ja Bhagavataa. Ja niille, jotka eivät osaa puhua tai kuulla, tehkää parhaanne, jotta he **kirjoittaisivat nimen 'Madhav'** yhä uudelleen.

8. Jos syömme lihaa ja juomme alkoholia, voimmeko aloittaa trisandhyan?

Ei, ennen Trisandhyan aloittamista on omaksuttava **täysin kasvisruokavalio**, eikä saa edes syödä munaa. Kaikenlainen päihtymys (kuten alkoholi, bhang, savukkeet, tupakkatuotteet, pan masala, gutka jne.) tulisi myös lopettaa ehdottomasti.

9. Tarvitseeko meidän pidättäytyä sipulista ja valkosipulista aloittaaksemme Trisandhyan?

Ei, voit suorittaa Trisandhyan **vaikka söisit sipulia ja valkosipulia**. Vain **kaikenlaista lihaa tulisi välttää** (mukaan lukien muna).

10. Voivatko naiset lausua Gayatri Mantraa ja Trisandhyaa?

Kyllä, naisten **tulisi lausua gāyatrī-mantraa kolmesti** trisandhyan aikana.

11. Voimmeko lausua Gayatri Mantraa ilman *Upnayan Sanskaria (janeu)*?

Kyllä, voit lausua Gayatri Mantraa **vaikka et käyttäisikään pyhää *janeu*-lankaa**. Voit lausua kaikki Trisandhyan mantrat **ilman, että sinut on vihitty gurun toimesta**.

12. Voimmeko lausua Gayatri Mantraa ilman *Śāpa vimocana* (kirouksen vapautusta)?

Kyllä, sinun tulisi lausua Gayatri Mantra kolmesti Trisandhyan suorittamisen aikana, **tekemättä mitään kirouksen vapautusta**.

13. Mitä tulisi tehdä, jos joku on lukutaidoton, vammainen, vauva tai vanhus, joka ei pysty lukemaan Trisandhyaa?

Jos joku ei pysty lukemaan Trisandhya-tekstiä, he voivat **kuunnella sen ääntä kolmesti päivässä** Trisandhyan aikaan. Vauvat ovat **vapautettuja, jos heidän äitinsä suorittavat Trisandhyan** (he hyötyvät siitä). Heidän **on kuitenkin harjoitettava Trisandhyaa kasvaessaan**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Trisandhyaa ja muuta uskonnollista tietoa varten ota yhteyttä WhatsAppissa:

+91 9923071727

Viralliset verkkosivustot ja YouTube-kanavat

Bhaviṣya Mālikā: www.bhaviṣyamalika.com

Kalki Avatāra - Virallinen kanava: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Lordi Kalkin dynastia (polku uuteen maailmaan): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAYA ŚRĪ MĀDHAVA

