



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



Ihmiskunnan sivilisaatiolle Trisandhya on kuin elämän eliksiiri.

Suorita Trisandhya kaikkina kolmena sandhya-hetkenä 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 tehdä kolmekymmentä minuuttia ennen auringonlaskua ja kolmekymmentä minuuttia sen jälkeen

TRISANDHYAN SISÄLTÖ

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 kertaa ”Madhav”-nimi (hiljaa) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

NÖYRÄ PYYNTÖ ÄÄNTÄMISEEN LIITTYEN

Kuuntele [virallinen Trisandhya-äänite](#) oikean ääntämisen varmistamiseksi (kuuntelua 1,5x nopeudella suositellaan), sillä tekstin translitteroinneissa voi olla 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥] * 3 kertaa

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SHRI VISHNUN KUUSITOISTA NIMEÄ)

Aushadhe Chintayet Vishnum । Bhojane Cha Janardanam ॥
Shayane Padmanabham Cha । Vivahe Cha Prajapatim ॥
Yuddhe Chakradharam Devam । Pravase Cha Trivikramam ॥
Narayanam Tanutyage । Shridharam Priyasangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Cha । Pavake Jalashayinam ॥
Jalamadhye Varaham Cha । Gamane Vamanam Chaiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Karyeshu Madhavam] ॥ * 3 kertaa

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(SHRI JAYADEVA JIN SÄVELTÄMÄ DASHAVATARA STOTRAM)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatare Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhare Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTIN LAUSUNTA)

*Jaya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee !
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rupe Jaya Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe !
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe !
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana !
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin || 3 ||*

Jaya He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee !
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole !
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani !
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 KERTAA "MADHAV"-NIMI (HILJAA)

['Madhava'] * 108 kertaa

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।*
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11 kertaa

6. JAYGHOSH

Jayaghosha tulee lausua mielessä, ääneen puhumatta.
(Sen saa lausua ääneen vain, jos olet seisovassa asennossa.)

Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 kertaa

Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu*
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki
Jaya!] * 3 kertaa

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3 kertaa

[] * 3 kertaa

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3 kertaa

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 kertaa

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki 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*

JAI SHREE MADHAVA

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 jokaisen uskonnon ihmisten omaksua ”Trisandhya” elämän suojelemiseksi.

Tänä aikakauden käännekohdassa tämä salainen periaate on ainoa Mrita Sanjivani 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 elämäntapa. Älä vahingoita mitään elävää olentoa tai ihmistä millään tavalla.**
- 2. Tänä aikakautena 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 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. Puhuttele jokaista naista ”Äitinä”/”Maa” ja jokaista miestä ”Veljenä”.**
- 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 tehdä **ilman kylpemistä**. Aseta kätesi otsallesi ja muista Äiti Gangaa sanoen ”**Shri Gange**” kolme kertaa. Jos mahdollista, pese jalkasi etukäteen ja pirskota hieman vettä itsellesi.

Trisandhya voidaan tehdä 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**, puhtaana. Kuukautisten aikana Trisandhya tehdään kaikkina kolmena ajankohtana tavalliseen tapaan – ääneen tai sydämessä. Noina seitsemänä päivänä Shrimad Bhagavata Mahapuranaa **ei saa lukea, mutta sitä saa kuunnella**.

Sutakin aikana Trisandhya voidaan myös tehdä 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 mahdollinen oikeaan aikaan?

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

Trikal Sandhya voidaan tehdä missä tahansa – **työpaikalla, tiellä kävellessä, ajaessa, koulussa** tai jopa mitä tahansa muuta työtä tehdessä: **hiljaa, mielessä**. Trisandhyan tekeminen oikeaan aikaan, missä tahansa paikassa, on ehdottoman välttämätöntä.

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

Trikal Sandhyan menetelmä, kun aikaa ei ole

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

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Miten opiskelijoiden tulisi tehdä Trisandhya päivittäisen rutiininsa ohella?

Opiskelijoiden tulisi tehdä 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 tehdä työpaikalla?

Trisandhyalle ei ole **paikkasääntöä**. Voit tehdä 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-äänitettä**. Tärkeintä on, ettei sitä jätetä väliin.

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

Tee Trisandhya **työtä tehdessäsi** – tähän 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**.

Tee 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 sen hedelmät?

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, pyrkikää mahdollisuuksien mukaan saamaan heidät **kirjoittamaan nimi 'Madhav'** yhä uudelleen.

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

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

9. Tarvitseeko meidän pidättäytyä sipulista ja valkosipulista aloittaaksemme Trisandhyan?

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

10. Voivatko naiset lausua Gayatri Mantraa ja Trisandhyaa?

Kyllä, naisten **tulisi lausua gayatri mantra 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 oppilaaksi**.

12. Voimmeko lausua Gayatri Mantraa ilman *Shaap vimochania* (kirouksen vapautusta)?

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

13. Mitä tulisi tehdä, jos joku on luku- ja kirjoitustaidoton, vammainen, vauva tai vanhus, joka ei pysty lukemaan Trisandhyaa?

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

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Trisandhyaa ja muuta uskonnollista tietoa varten ota yhteyttä WhatsAppissa:

+91 9923071727

Viralliset verkkosivustot ja YouTube-kanavat

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Lordi KALKIN dynastia (polku uuteen maailmaan): <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 SHREE MADHAV

