



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Za ljudsku civilizaciju, Trisandhya je poput eliksira života."

Izvodite Trisandhyu svakodnevno u sva tri sandhya sata, čitajte jedno poglavlje Shrimad Bhagavata Mahapurane svakodnevno i neprestano u umu pjevajte ime Madhav.

DRŽITE SE SLJEDEĆIH 5 UČENJA UZ TRIKAL SANDHYU

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

TRI VREMENA TRISANDHYE

Jutro u Brahma Muhurti, **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. 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 | |

PONIZNA MOLBA U VEZI S IZGOVOROM

Molimo poslušajte [službeni Trisandhya audio](#) za pravilan izgovor (preporučuje se slušanje pri 1.5x brzini), jer tekstualne transliteracije mogu sadržavati manje fonetske varijacije.

Potičemo vas da slušate koliko god je potrebno dok se ne osjećate potpuno ugodno.

Napomena: Pjevanje imena 'Madhava' treba obavljati tiho u umu, dok se u audio snimci u tom dijelu pjeva 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 puta

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonaḥ Prachodayāt ॥*] * 3 puta

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ŠESNAEST IMENA SHRI VISHNUA)

*Auṣadhe 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 Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 puta

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SASTAVIO SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇī 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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(RECITACIJA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpamaya Kṛpamayī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāna Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇī Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim || 1 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Sansthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāṅku Chhaḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāuchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanku Durgā Kole Jehuna Dekhe Benī Dole !
Tāhāra Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Nā Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 PUTA „MADHAV“ IME (TIHO)

['Mādhava'] * 108 puta

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

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

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

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

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 Ji kī Jaya!] *
3 puta

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!*] * 3 puta

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!*] * 3 puta

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

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

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

O Gospodine! Neka se svi bhakte cijelog svijeta okupe što prije —
Recite radosno jednom, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Gospodine! Neka se Istina, Ljubav, Suosjećanje, Oprost i Mir uspostave na ovoj
zemlji, cijelom svemiru što prije —

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

VAŽNE UPUTE

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

U ovom vremenu preokreta doba, ovo tajno načelo je jedina Mrita Sanjivani za zaštitu života.

Oni koji žele doseći Satyayugu trebali bi ova učenja primijeniti u vlastitom životu.

Prema uputama Gospodina Kalkija u vrijeme uspostave Dharme, trebali bismo slijediti ove stvari u našim životima:

- 1. Pokažite suosjećanje prema svim živim bićima. Odrecite se jedenja mesa i prihvatite sattvičan život. Ne nanosite štetu nijednom živom biću niti nijednom čovjeku na bilo koji način.**
- 2. U ovom dobu, pjevajte ime Madhav (Gospodina). Ako želite, možete pjevati naglas ili se sjećati Njegovog imena tiho u umu.**
- 3. Svaka osoba treba se držati ovih pet vrлина: Istine, Ljubavi, Suosjećanja, Oprosta i Mira.**
- 4. Svaka osoba treba redovito sudjelovati u Satsangu. Satsang znači okupljanje radi pjevanja Božjih kvaliteta, opisivanja Njegovе slave i vođenja duhovnih rasprava.**
- 5. Izvodite Trisandhyu svakodnevno — sjećajte se i hvalite Gospodina ujutro, u podne i navečer.**
- 6. Pjevajte Kalki Mahamantru koju je dao Gospodin Kalki svakodnevno.**
- 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 njezine prave duhovne prirode.**
- 10. Čitajte Shrimad Bhagavata Mahapurana kod kuće svakodnevno. Kako vrijeme dopušta, proučavajte bhajan, kirtan, Purane, spise, Bhavishya Maliku i druge duhovne tekstove.**
- 11. Svaku ženu oslovljavajte s „Majko“/„Maa“, a svakog muškarca s „Brate“.**
- 12. Prije jela, prvo ponudite hranu Gospodinu.**
- 13. Ako želite saznati više o Gospodinu Kalkiju i ovom velikom djelu, kontaktirajte broj mobitela naveden na kraju ove knjižice.**

NAJČEŠĆA PITANJA

1. Opća pitanja o praksi Trisandhye

Trisandhya se može obaviti **bez kupanja**. Stavite ruku na čelo i sjetite se Majke Gange, govoreći „**Shri Gange**“ tri puta. Ako je moguće, operite noge prije i pošćropite se s malo vode.

Trisandhya se može obaviti bilo gdje — **na cesti, u vlaku, u vozilu, na vašem radnom mjestu**, ili **tiho u srcu**. U jednom ili drugom obliku, na jednom ili drugom mjestu, mora se obaviti bez iznimke.

Shrimad Bhagavata Mahapurana treba čitati **tek nakon kupanja**, kada ste čisti. Tijekom dana menstruacije Trisandhya se obavlja u sva tri vremena kao i obično — naglas ili u srcu. Tijekom tih sedam dana Shrimad Bhagavata Mahapurana se **ne smije čitati, iako se može slušati**.

Tijekom sutaka također, Trisandhya se može obaviti u sva tri vremena; ali u to vrijeme Shrimad Bhagavata Mahapurana se **ne smije ni čitati ni slušati**, a Satsangu se ne smije pridružiti. U oba slućaja Shrimad Bhagavata Mahapurana i drugi predmeti obožavanja se **ne smiju dirati**.

2. Što učiniti ako se puna Trisandhya ne može obaviti u pravo vrijeme?

Ako se puna Trisandhya ne može obaviti u pravo vrijeme, tada obavite **kratku Trisandhyu** u to vrijeme, a **punu Trisandhyu kasnije** kada vrijeme dopusti.

Trikal Sandhya se može obaviti bilo gdje — **na radnom mjestu, dok hodate cestom, dok vozite, u školi**, ili čak dok obavljate bilo koji drugi posao: **tiho, u umu**. Obavljanje Trisandhye u pravo vrijeme, na bilo kojem mjestu, apsolutno je nužno.

Ako se Trikal Sandhya ne može obaviti u pravo vrijeme, izgovorite ime Gospodina Madhava i **pokajte se**, te se molite Gospodinu da se od sada obavlja u pravo vrijeme; jer spisi navode da se Trikal Sandhya treba obaviti u pravo vrijeme.

Metoda Trikal Sandhye kada nema vremena

Shloka koju je Panditji dao u 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 jednom recitirati dolje navedenu shloku.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Kako bi studenti trebali obavljati Trisandhyu uz svoju dnevnu rutinu?

Studenti bi trebali obavljati jutarnju (Brahma Muhurta) i večernju sandhyu u pravo vrijeme, prema pravilu. Zbog zahtjeva škole ili studija, podnevnu sandhyu mogu obaviti **u srcu, meditirajući na Gospodina u umu**.

4. Kako bi se Trisandhya trebala obavljati na radnom mjestu?

Za Trisandhyu **nema pravila o mjestu**. Možete je obaviti gdje god se nalazite — **za svojim stolom, u tvornici, u trgovini, na polju, ili na cesti**.

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

Ako se ne sjećate i moguće je, možete **poslušati Trisandhya audio**. Glavno je da se ne propusti.

5. Ako kućanski poslovi ne ostavljaju vremena, kako se treba slijediti praksa Trisandhye?

Obavljajte Trisandhyu **dok radite** — za to ne treba čekati slobodno vrijeme; čak i dok su ruke zauzete, može se obaviti **u srcu**.

Za Bhagavatu, odvojite 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 niti jedan dan bez čitanja.

6. Kako bi žene trebale slijediti praksu Trisandhye u vrijeme menstruacije?

U vrijeme menstruacije, Bhagavata se **ne smije čitati** 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 obitelji slijedi praksu Trisandhye, hoće li svi dobiti njezin plod?

Nužno je da **svaka osoba to sama slijedi**. Ako netko u obitelji ne može čitati, neka sluša Trisandhyu i Bhagavatu. A za one koji ne mogu govoriti ili čuti, potrudite se, koliko je god 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 prihvatiti **potpuno vegetarijanski način života**, ne smije se **čak ni konzumirati jaje**. Bilo kakva vrsta opijenosti (poput alkohola, bhanga, cigareta, duhanskih proizvoda, pan masale, gutke itd.) također se mora odlučno **prekinuti**.

9. Trebamo li se suzdržavati od luka i češnjaka da bismo započeli Trisandhyu?

Ne, možete obavljati Trisandhyu **čak i ako jedete luk i češnjak**. 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** tijekom Trisandhye.

11. Možemo li pjevati Gayatri Mantru bez *Upnayan Sanskara (janeu)*?

Da, možete pjevati Gayatri Mantru **čak i ako ne nosite svetu nit *janeu***. Možete recitirati sve mantre Trisandhye **bez da ste deekshit kod gurua** također.

12. Možemo li pjevati Gayatri Mantru bez *Shaap vimochan* (oslobađanja od prokletstva)?

Da, trebali biste pjevati Gayatri Mantru tri puta u vrijeme obavljanja Trisandhye, **bez ikakvog oslobađanja od prokletstva**.

13. Ako je netko nepismen, s posebnim potrebama, dojenče ili starija osoba, nesposoban čitati Trisandhyu, što bi trebao učiniti?

Ako je netko nesposoban čitati tekst Trisandhye, može **slušati njezin audio tri puta dnevno** u vrijeme Trisandhye. Dojenčad su **izuzeta ako njihove majke obavljaju Trisandhyu** (imat će koristi). Međutim, **moraju prakticirati Trisandhyu kako odrastaju**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

Za Trisandhyu i druge vjerske informacije, kontaktirajte putem WhatsAppa:

+91 9923071727

Službene web stranice i YouTube kanali

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Dinastija Gospodina 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>

JAI ŚRĪ MĀDHAV

