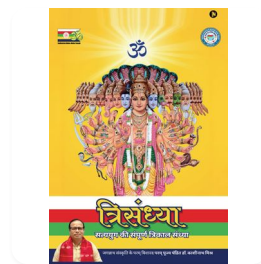




ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST
॥ Dai Šri Madhava ॥



"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. Mantre | 5. 108 puta ime „Madhav“ (tiho) |
| 2. Šri Višnu Šodaša Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Šri Dašavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

PONIZNA MOLBA U VEZI S IZGOVOROM

Molimo poslušajte [službeni Trisandhya audio](#) za pravilan izgovor (preporučuje se slušanje na 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. MANTRE

['Om'] * 3 puta

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenjam ।
Bhargo Devasja Dhimahi Dhijo Jonah Pračodajat ॥] * 3 puta

2. ŠRI VIŠNU ŠODAŠA NAMA STOTRA

(ŠESNAEST IMENA SHRI VISHNUA)

Aušadhe Čintajet Višnum । Bhojane Ča Janardanam ॥
Šajane Padmanabham Ča । Vivahe Ča Prađapatim ॥
Judhe Čakradharam Devam । Pravase Ča Trivikramam ॥
Narajanam Tanutjage । Šridharam Prijašangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Ča । Pavake Đalašajinam ॥
Đalamadhje Varaham Ča । Gamane Vamanam Čaiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Karješu Madhavam] ॥ * 3 puta

Šodašaitani Namani Prataruthaja Jah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Višnuloke
Mahijate ॥

3. ŠRI DAŠAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SASTAVLJEN OD SHRI JAYADEVE JI)

*Pralaja Pajodhi-ďale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-ďaritrām Akhedam ॥
Kešava Dhrita- Mina Šarira Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 1 ॥*

*Kšitirati Vipulatāre Tava Tišthati Prištthe ।
Dharani Dharana Kina Ćakra Garištthe ॥
Kešava Dhrita- Kačĉhapa-rupa Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 2 ॥*

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

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Šringam ।
Dalita-Hiranjakašipu-tanu Bhringam ॥
Kešava Dhrita- Narahari Rupa Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 4 ॥*

*Ćhalajasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Ďanita Ďana-pavana ॥
Kešava Dhrita- Vamana Rupa Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 5 ॥*

*Kšatrija Rudhira Maje Ďagad-apagata Papam ।
Snapajasi Pajasi Šamita Bhava Tapam ॥
Kešava Dhrita- Bhrigupati-rupa Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 6 ॥*

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

*Vahasi Vapuši Višade Vasanam Ďaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Jamunabham ॥
Kešava Dhrita- Haladhara-rupa Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Jaďna Vider Ahaha Šruti Ďatam ।
Sadaja Hridaja Daršita Pašu-ghatam ॥
Kešava Dhrita- Budha-šarira Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 9 ॥*

*Mlečĉha Nivaha Nidhane Kalajasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Kešava Dhrita- Kalki Šarira Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 10 ॥*

*Šri-Ďajadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Šrinu Sukha-dam Šubha Dam Bhava-saram ॥
Kešava Dhrita- Daša-vidha Rupa Ďaja Ďagadiša Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITACIJA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Daja He! Durga Madhaba Krupamaja Krupamajee !
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Daja He ...

*Bahu Rupe Daja Durge, Bjapi Ačhu Sarva Thabe !
Rama Uma Bani Radha To Čhada Anja Ke Nahin || 1 ||*

Daja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Ačhu Sarva Thabe !
Mohana Čitta Mohilu Šri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Daja He ...

*Dharma Sansthapanne Danma Jadi Hvanti Narajana !
Durganku Čhadi Madhaba Kheli Bara Šakti Kahin || 3 ||*

Daja He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamajee !
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaoučhu Tuhi || 4 ||*

Daja He ...

*Madhabanku Durga Kole Dehun Dekhe Beni Dole !
Tahara Bhagjar Katha Brahma Šibe Na Dogai || 5 ||*

Daja He ...

*Daja Durgati Našini Abhiramar Danani !
Šubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Daja He ...

5. 108 PUTA IME „MADHAV“ (TIHO)

['Madhava'] * 108 puta

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

6. KALKI MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

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

Tvameva Mata Ča Pita Tvameva
Tvameva Bandhušča Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidja Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 puta

Om Namō Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Ča ।
Ďagat Hitaja Krišnaja Govindaja Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Višva Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahavišnu*
Bhagavan Kalkiram Šri Šri Šri Satja Ananta Madhava Mahaprabhu Ći ki Ďaja!]
* 3 puta

[*Mata Mahalakšmi Ći ki Ďaja!*] * 3 puta
[*Mata Vaišno Devi Ći ki Ďaja!*] * 3 puta
[*Sarva Devi-Devataom ki Ďaja!*] * 3 puta
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Ďaja!*] * 3 puta
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Ďaja!*] * 3 puta

O Gospodine! Neka se svi poklonici 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

ĎAI ŠRI MADHAVA

VAŽNE UPUTE

Čak i sada, kada i znanost i duhovnost osjećaju približavanje velike promjene, čovječanstvo nema sigurna sredstva 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 trebaju držati ova učenja u svojim životima.

Prema uputama Gospodina Kalkija u vrijeme uspostave Dharme, trebamo slijediti ove stvari u svojim životima:

- 1. Pokazujte suosjećanje prema svim živim bićima. Odrecite se jedenja mesa i usvojite sattvički život. Ne nanosite štetu nijednom živom biću niti 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 privrženost odvođe osobu od njezine prave duhovne prirode.**
- 10. Čitajte Shrimad Bhagavata Mahapurana kod kuće svakodnevno. Kako vrijeme dopušta, proučavajte bhajan, kirtan, Purane, svete spise, Bhavishya Maliku i druge duhovne tekstove.**
- 11. Svaku ženu oslovljavajte s „Majka“/„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 poškropite 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 čita, 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 slučaja Shrimad Bhagavata Mahapurana i drugi predmeti obožavanja se **ne smiju dirati**.

2. Što učiniti ako puna Trisandhya nije moguća u pravo vrijeme?

Ako puna Trisandhya nije moguća 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, uzmite ime Gospodina Madhava i **pokajte se**, te molite Gospodina da se od sada obavlja u pravo vrijeme; jer sveti spisi izjavljuju da se Trikal Sandhya treba obaviti u pravo vrijeme.

Metoda Trikal Sandhye kada nema vremena

Shloka koju je dao Panditji na 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 recitirati shloku danu dolje jednom.

DAŠAVATARA STOTRAM (FINALNI STIH)

***Vedan udharate dagannivahate bhugolam udbibhrate
dajtjam darajate balim čhalajate kšatrakšajam kurvate,
paulastjam đajate halam kalajate karunjam atanvate
mlečchan murčchajate daśakritikrite Krišnaja tubhjam namah.***

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 učenja, podnevnu sandhyu mogu obaviti **u srcu, meditirajući o Gospodinu 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 nije moguće izgovoriti naglas, učinite to **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 ako je moguće, možete **poslušati Trisandhya audio**. Glavno je da se ne propusti.

5. Ako kućanski poslovi ne ostavljaju vremena, kako bi se trebala 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 Bhagavat, izdvojite 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 čita** 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 posluša Trisandhyu i Bhagavat. A za one koji ne mogu govoriti ili čuti, uložite napor, koliko god je moguće, da **pišu ime 'Madhav'** iznova i iznova.

8. Ako jedemo meso i pijemo alkohol, možemo li započeti trisandhyu?

Ne, prije početka Trisandhye mora se usvojiti **potpuno vegetarijanski način života**, ne smije se **čak ni konzumirati jaje**. Bilo kakva vrsta opijenosti (kao što su alkohol, **bhang**, cigarete, duhanski proizvodi, pan masala, gutka itd.) također se mora prestati potvrdno.

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 mesa **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 *janeu* nit**. Možete recitirati sve mantre Trisandhye **bez da ste deekshit kod gurua**.

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. Što bi trebali učiniti nepismeni, osobe s invaliditetom, dojenčad ili starije osobe, nesposobne čitati Trisandhyu?

Ako netko nije sposoban 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**.

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA 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>

ĐAI ŠRI MADHAV

