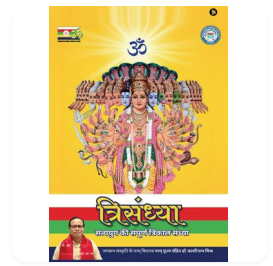




ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Az emberi civilizáció számára a Trisandhya olyan, mint az életelixír."

Végezze el a Trisandhyát mindhárom sandhya órában minden nap, olvasson el naponta egy fejezetet a Shrimad Bhagavata Mahapurana-ból, és zengje Madhav nevét folyamatosan a gondolataiban.

TARTSA BE A KÖVETKEZŐ 5 TANÍTÁST A TRIKAL SANDHYA MELLETT

1. Tanuljon meg engedelmeskedni.
2. Tanuljon meg várni.
3. Tanuljon meg szeretni és együttérzést mutatni minden élőlény iránt.
4. Az érzékek féken tartása.
5. Adja fel az „én és enyém, te és tiéd” érzését (az ego érzését).

A TRISANDHYA HÁROM IDŐPONTJA

Reggel	Brahma Muhurtában, napkelte előtt
Dél	11:30 és 12:30 között
Este	napnyugta előtt harminc perccel és napnyugta után harminc perccel végezhető el

TRISANDHYA TARTALOM

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra |
| 3. Śrī Daśāvatāra Stotra | 7. Jayaghoṣa |
| 4. Durgā-Mādhavā Stuti | |

ALÁZATOS KÉRÉS A KIEJTÉSSEL KAPCSOLATBAN

Kérjük, hallgassa meg a [hivatalos Trisandhya hanganyagot](#) a helyes kiejtésért (az 1.5x sebességű hallgatás ajánlott), mivel a szöveges átírások kisebb fonetikai eltéréseket tartalmazhatnak. Arra bátorítjuk, hogy hallgassa meg annyiszor, ahányszor szükséges, amíg teljesen kényelmesen nem érzi magát.

Megjegyzés: A „Madhava” név zengését csendben, a gondolatokban kell végezni, míg a hangfelvételen a „Madhava Geeta” énekelhető abban a szakaszban.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 alkalommal

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥*] * 3
alkalommal

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SHRI VISHNU TIZENHAT NEVE)

*Auṣadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 alkalommal

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(SHRI JAYADEVA JI ÁLTAL SZERZETT DASHAVATARA STOTRAM)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-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 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-kāver Idam Uditam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RECITÁCIÓ)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diām Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi 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 Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāñku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pāim Deha Dharu Mahāmāyī ।
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108-SZOR „MADHAV” NÉV (CSEENDBEN)

['Mādhava'] * 108 alkalommal

*Zengje Jagannatha Mahaprabhu „Madhava” nevét 108 alkalommal.
Ne mondja hangosan. Számolja az ujjain, és zengje a nevet gondolatban.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*A Jayaghosha-t gondolatban kell elmondani, hangosan kimondás nélkül.
(Csak álló helyzetben zenghető hangosan.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*

[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 alkalommal

*Om Namo Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥*

[Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya!] *
3 alkalommal

[Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!] * 3 alkalommal

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

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

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

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

Ó, Uram! Gyűljön össze a világ összes bhaktája, amilyen hamar csak lehet —
Mondja el örömmel egyszer, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ó, Uram! Ahol csak lehet, a Földön és az egész univerzumban mielőbb
valósuljon meg az Igazság, a Szeretet, az Együttérzés, a Megbocsátás és a Béke —
Mondja el örömmel egyszer, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
alkalommal

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

FONTOS UTASÍTÁSOK

Még most is, amikor a tudomány és a spiritualitás egyaránt érzi a közelgő nagy változás közeledtét, az emberiségnek nincs biztos eszköze e válság leküzdésére. A „Bhavishya Malika” szerint – hagyja abba a bűnös cselekedeteket, és minden hitű ember fogadja el a „Trisandhyát” az élet védelmére.

A korszakváltás idején ez a titkos elv az egyetlen Mrita Sanjivani az élet védelmére. Azoknak, akik el akarnak jutni a Satyayugába, be kell tartaniuk ezeket a tanításokat a saját életükben.

Lord Kalki utasításai szerint a Dharma megalapításakor a következőket kell követnünk az életünkben:

- 1. Mutasson együttérzést minden élőlény iránt. Hagyja abba a húsevést, és fogadjon el egy szattvikus életet. Semmilyen módon ne ártsen semmilyen élőlénynek vagy embernek.**
- 2. Ebben a korban zengje Madhav (az Úr) nevét. Ha kívánja, zengheti hangosan, vagy csendben emlékezhet a nevére a gondolataiban.**
- 3. Minden embernek tartania kell magát ehhez az öt erényhez: Igazság, Szeretet, Együttérzés, Megbocsátás és Béke.**
- 4. Minden embernek rendszeresen részt kell vennie a Szatszangon. A Szatszang azt jelenti, hogy együtt gyűlnek össze Isten tulajdonságainak éneklésére, dicsőségének leírására és spirituális beszélgetésekre.**
- 5. Végezze el a Trisandhyát minden nap – emlékezzen és dicsőítse az Urat reggel, délben és este.**
- 6. Zengje Lord Kalki által adott Kalki Mahamantrát minden nap.**
- 7. Minden embernek a Dharma útján kell járnia.**
- 8. Felemelkedve a kaszt- és vallási megkülönböztetés fölé, tartson Szatszangot mindenkivel.**
- 9. Adja fel az „én” és „enyém” érzését. Az ilyen büszkeség és ragaszkodás eltávolítja az embert valódi spirituális természetétől.**
- 10. Olvassa el a Shrimad Bhagavata Mahapurana-t otthon minden nap. Amennyiben az idő engedi, tanulmányozza a bhajanokat, kirtanokat, a Puránákat, az írásokat, a Bhavishya Malika-t és más spirituális szövegeket.**
- 11. Szólítson minden nőt „Anyának”/„Maa”-nak és minden férfit „Testvérnek”.**
- 12. Étkezés előtt először ajánlja fel az ételt az Úrnak.**
- 13. Ha többet szeretne tudni Lord Kalkiról és erről a nagyszerű munkáról, vegye fel a kapcsolatot a füzet végén megadott mobilszámon.**

LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEK

1. Általános kérdések a Trisandhya gyakorlatról

A Trisandhya elvégezhető **fürdés nélkül**. Helyezze a kezét a homlokára, és emlékezzen Ganga Anyára, mondva „**Shri Gange**” háromszor. Ha lehetséges, mossa meg a lábát előtte, és szórjon egy kis vizet magára.

A Trisandhya bárhol elvégezhető — **úton, vonaton, járműben, munkahelyén**, vagy **csendben a szívben**. Valamilyen formában, valahol, feltétlenül el kell végezni.

A Shrimad Bhagavata Mahapurana-t **csak fürdés után**, tisztán kell olvasni. A menstruáció napjaiban a Trisandhya-t mindhárom időpontban a szokásos módon kell elvégezni – hangosan vagy a szívben. Azon a hét napon a Shrimad Bhagavata Mahapurana-t **nem szabad olvasni, bár hallgatható**.

Szútak idején is elvégezhető a Trisandhya mindhárom időpontban; de akkor a Shrimad Bhagavata Mahapurana-t **sem olvasni, sem hallgatni nem szabad**, és Szatszanghoz sem szabad csatlakozni. Mindkét esetben a Shrimad Bhagavata Mahapurana-t és más istentiszteleti tárgyakat **nem szabad megérinteni**.

2. Mit tegyünk, ha a teljes Trisandhya nem lehetséges a megfelelő időben?

Ha a teljes Trisandhya nem lehetséges a megfelelő időben, akkor végezze el a **rövid Trisandhyát** abban az időben, és végezze el a **teljes Trisandhyát később**, amikor az idő engedi.

A Trikal Sandhya bárhol elvégezhető — **munkahelyen, úton sétálva, vezetés közben, iskolában**, vagy akár bármilyen más munka közben: **csendben, a gondolatokban**. A Trisandhya megfelelő időben történő elvégzése, bárhol is legyen, feltétlenül szükséges.

Ha a Trikal Sandhya nem végezhető el a megfelelő időben, vegye fel Lord Madhav nevét és **bánja meg**, és imádkozzon az Úrhoz, hogy mostantól a megfelelő időben végezhető legyen; mert az írások kijelentik, hogy a Trikal Sandhya-t a megfelelő időben kell elvégezni.

A Trikal Sandhya módszere, ha nincs idő

A Panditji által a Google Meet-en adott shloka. Amikor a sandhya elvégzésének alkalma nem jön el, és az idő múlni kezd, akkor a sandhya helyett **zengheti Madhav nevét 108 alkalommal, Jai Durga Madhav 11 alkalommal**, és egyszer elmondhatja az alább megadott shlokát.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Hogyan végezzék a diákok a Trisandhyát a napi rutinjuk mellett?

A diákoknak a reggeli (Brahma Muhurta) és esti sandhyát a megfelelő időben, a szabály szerint kell elvégezniük. Az iskola vagy a tanulmányok követelményei miatt a déli sandhyát **a szívben, az Úrra meditálva a gondolatokban** végezhetik el.

4. Hogyan végezzék a Trisandhyát a munkahelyen?

A Trisandhya-ra **nincs helyszabály**. Bárhol elvégezheti – **az íróasztalánál, gyárban, üzletben, mezőn, vagy úton**.

Ha nem lehetséges hangosan kimondani, tegye **a szívében**; a szív elegendő hely. Ha lehetséges, vegye le a cipőjét, és üljön le egy pillanatra; és ha még ez sem lehetséges, ne hagyja el emiatt a Trisandhyát.

Ha nem emlékszik rá, és lehetséges, **hallgassa meg a Trisandhya hanganyagot**. A lényeg, hogy ne maradjon ki.

5. Ha a házimunka nem hagy időt, hogyan kell követni a Trisandhya gyakorlatot?

Végezze a Trisandhyát **munka közben** – ehhez nem kell szabadidőre várni; még akkor is elvégezhető **a szívben**, amikor a kezek elfoglaltak.

A Bhagavata számára szánjon rá annyi időt, amennyit csak talál – ha egy teljes fejezet lehetséges, akkor egy fejezetet, ha nem, akkor egyetlen oldalt, vagy akár egyetlen shlokát. Tartsa szem előtt, hogy egyetlen nap sem telhet el olvasás nélkül.

6. Hogyan kövessék a nők a Trisandhya gyakorlatot menstruáció idején?

Menstruáció idején a Bhagavata-t **nem szabad olvasni** a teljes hét napon. **Hallgatható**.

Végezze a Trisandhyát mindhárom időpontban. Ha nem emlékszik rá, hallgassa meg.

(**Ne érintse meg** a Shrimad Bhagavata Mahapurana-t, vagy más istentiszteleti tárgyakat.)

7. Ha egy családtag követi a Trisandhya gyakorlatot, mindannyian megkapják-e annak gyümölcsét?

Szükséges, hogy **mindenki maga kövesse**. Ha valaki a családban nem tud olvasni, hallgassa meg a Trisandhyát és a Bhagavatát. Azok számára pedig, akik nem tudnak beszélni vagy hallani, tegyenek meg minden tőlük telhetőt, hogy **írják le a „Madhav” nevet** újra és újra.

8. Ha nem vegetáriánus ételeket eszünk és alkoholt iszunk, elkezdhetjük-e a trisandhyát?

Nem, a Trisandhya megkezdése előtt **teljesen vegetáriánus életmódot** kell elfogadni, **tojást sem szabad fogyasztani**. Mindenféle bódító szer (például alkohol, bhang, cigaretta, dohánytermékek, pan masala, gutka stb.) fogyasztását is fel kell hagyni határozottan.

9. Szükséges-e tartózkodni a hagymától és a fokhagymától a Trisandhya megkezdéséhez?

Nem, a Trisandhya-t **akkor is elvégezheti, ha eszik hagymát és fokhagymát**. Csak **mindenféle nem vegetáriánus ételt kerülni kell** (beleértve a tojást is).

10. Zenghetnek-e nők Gayatri Mantrát és Trisandhyát?

Igen, a nőknek **háromszor kell zengeniük a Gayatri mantrát** a trisandhya alatt.

11. Zenghetünk-e Gayatri Mantrát *Az Upnayan Sanskar (janeu)* nélkül?

Igen, zengheti a Gayatri Mantrát **akkor is, ha nem viseli a szent janeu fonalat**. A Trisandhya összes mantráját elmondhatja **anélkül, hogy guruhoz deekshitelt volna**.

12. Zenghetünk-e Gayatri Mantrát *Shaap vimochan (átok feloldása)* nélkül?

Igen, a Gayatri Mantrát háromszor kell zengeni a Trisandhya elvégzésekor, **anélkül, hogy bármilyen átok feloldását végezné**.

13. Ha valaki írástudatlan, fogyatékkal élő, csecsemő vagy idős, és képtelen elolvasni a Trisandhyát, mit tegyen?

Ha valaki képtelen elolvasni a Trisandhya szövegét, **naponta háromszor meghallgathatja a hanganyagát** a Trisandhya idején. A csecsemők **mentesülnek, ha anyjuk Trisandhyát végez** (ők részesülnek az előnyökben). Azonban **gyakorolniuk kell a Trisandhyát, ahogy felnőnek**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Trisandhya és egyéb vallási információkért vegye fel a kapcsolatot WhatsApp-on:

+91 9923071727

Hivatalos weboldalak és YouTube csatornák

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - A Hivatalos Csatorna: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Lord KALKI dinasztiaja (Út egy új világba): <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 MĀDHAVA

