

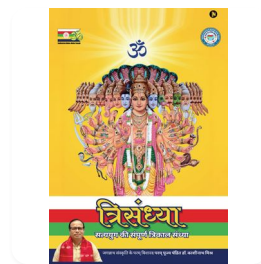


TRIKALA SZANDHJA



VISZVA SZANATAN DHARMA SZÉVA TRUSZT

॥ Dzsaj Srí Madhava ॥



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

Végezze el a Trisandhyát mindhárom sandhya órában minden nap, olvassa el a Shrimad Bhagavata Mahapurana egy fejezetét naponta, és zengesse Madhav nevét folyamatosan az elméjében.

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 megfékezése.
5. Hagyja el az „én és enyém, te és tied” érzését (az ego érzését).

A TRISANDHYA HÁROM IDŐPONTJA

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

TRISANDHYA TARTALOM

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Mantrák | 5. 108-szor „Madhav” név (csendben) |
| 2. Srí Visnu Sodasa Nama Sztrótra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Srí Dasavatara Sztrótra | 7. Dzsajghósa |
| 4. Durga-Madhaba Sztruti | |

ALÁZATOS KÉRÉS A KIEJTÉSSEL KAPCSOLATBAN

Kérjük, hallgassa meg a [hivatalos Trisandhya hanganyagot](#) a helyes kiejtésért (az 1,5-szeres sebességű hallgatás ajánlott), mivel a szöveges átírások kisebb fonetikai eltéréseket tartalmazhatnak. Javasoljuk, hogy hallgassa meg annyiszor, ahányszor szükséges, amíg teljesen kényelmesen nem érzi magát.

Megjegyzés: A „Madhava” név zengését csendben, az elmében kell végezni, míg a hangfelvételen a „Madhava Geeta” énekelve hallható abban a szakaszban.

1. MANTRÁK

['Om'] * 3 alkalommal

[Om Bhurbhuvah Szvah Tacaviturvarénjam |
Bhargó Dévaszja Dhímahi Dhijó Jonah Pracódajat ||] * 3
alkalommal

2. SRÍ VISNU SODASA NAMA SZTRÓTRA

(SHRI VISNU TIZENHAT NEVE)

Ausadhé Csintajet Visnum | Bhódzsane Csa Dzsánárdanam ||
Sajane Padmanabham Csa | Viváhe Csa Pradzsapatim ||
Juddhe Csakradharam Dévam | Pravasze Csa Trivikramam ||
Narajanam Tanutjage | Sridharam Prijaszangame ||
Duhszvapne Szmara Govindam | Szankate Madhuszúdanam ||
Kanane Naraszimham Csa | Pávake Dzsálasajinam ||
Dzsalamadhje Varaham Csa | Gamane Vamanam Csajva ||
Parvaté Raghunandanam |

[Szarva Karjesu Madhavam] || * 3 alkalommal

Sodasaitani Namani Pratarutthaja Jah Pathet Szarvapapa Vinirmuktó Visnulóke
Mahijate ||

3. SRÍ DASAVATARA SZTRÓTRA

(SHRI JAYADEVA JI ÁLTAL KOMPONÁLT DASHAVATARA STOTRAM)

Pralaja Pajódhi-dzsalé Dhritavan Aszi Védam ।

Vihita Vahitra-csaritram Akhédam ॥

Késava Dhrita- Mína Saríra Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 1 ॥

Ksitirati Vipulataré Tava Tisthati Pristhé ।

Dharani Dharana Kina Csakra Garisthé ॥

Késava Dhrita- Kaccshapa-rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 2 ॥

Vaszati Dasana-szikhare Dharani Tava Lagna ।

Szasini Kalanka Kaléva Nimagna ॥

Késava Dhrita- Sukara Rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 3 ॥

Tava Kara Kamala-varé Nakham Adbhuta Sringam ।

Dalita-Hiranjakasipu-tanu Bhringam ॥

Késava Dhrita- Narahari Rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 4 ॥

Cshalajaszi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।

Pada-nakha Níra Dzsánita Dzsana-pávana ॥

Késava Dhrita- Vamana Rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 5 ॥

Ksatrija Rudhira Majé Dzsagad-apagata Papam ।

Szánapajaszi Pajaszi Samita Bhava Tapam ॥

Késava Dhrita- Bhrigupati-rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 6 ॥

Vitaraszi Diksú Rane Dika Pati Kamaníjam ।

Dasa-mukha Mauli-balim Ramaníjam ॥

Késava Dhrita- Raghupati Rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 7 ॥

Vahaszi Vapusi Visadé Vaszanam Dzsáladabham ।

Hala-hati-bhíti-milita-Jamunabham ॥

Késava Dhrita- Haladhara-rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 8 ॥

Nindaszi Jadzsna Vidhér Ahaha Sruti Dzsátam ।

Szadaja Hridaja Darsita Pasu-ghatam ॥

Késava Dhrita- Buddha-saríra Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 9 ॥

Mlecscsha Nivaha Nidhané Kalajaszi Karavalam ।

Dhumakétum-iva Kim Api Karalam ॥

Késava Dhrita- Kalki Saríra Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 10 ॥

Srí-Dzsajadéva-kaver Idam Uditam Udaram ।

Srinu Szukha-dam Subha Dam Bhava-szaram ॥

Késava Dhrita- Dasa-vidha Rúpa Dzsaja Dzsagadisza Hare ॥ 11 ॥

4. DURGA-MADHABA SZTRUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RECITÁCIÓ)

*Dzsaja Hé! Durga Madhaba Krupamaja Krupamají !
Durganku Szebi Madhaba Hoile Mo Dian Szajm || 0 ||*

Dzsaja Hé ...

*Bahu Rúpé Dzsaja Durge, Bjapi Acshu Szarva Thabé !
Rama Uma Bani Radha To Cshada Anja Ké Nahin || 1 ||*

Dzsaja Hé ...

*Madana-Móhana Rúpé Bjapi Acshu Szarva Thabé !
Móhana Csitta Mohilu Srí Szarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Dzsaja Hé ...

*Dharma Szanszthapanne Dzsánma Jadi Hvanti Narajana !
Durganku Cshadi Madhaba Kheli Bara Sakti Kahin || 3 ||*

Dzsaja Hé ...

*Madhabanka Khela Pain Déha Dharu Mahamají !
Madhabanku Pati Putra Rúpé Khelaouccshu Tuhi || 4 ||*

Dzsaja Hé ...

*Madhabanku Durga Kolé Dzséhun Dékhé Béni Dólé !
Tahara Bhagjar Katha Brahma Sibé Na Dzsógaj || 5 ||*

Dzsaja Hé ...

*Dzsaja Durgati Nasini Abhiramar Dzsánani !
Subhagamana Karantu Madhabanku Kolé Néi || 6 ||*

Dzsaja Hé ...

5. 108-SZOR „MADHAV” NÉV (CSEENDBEN)

['Madhava'] * 108 alkalommal

*Zengesse Jagannatha Mahaprabhu „Madhava” nevét 108-szor.
Ne mondja ki hangosan. Számolja az ujjain, és zengesse a nevet gondolatban.*

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krisna Hare, Rama Hare Krisna Hare ।*
Rama Hare Krisna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11
alkalommal

6. JAYGHOSH

*A Jayaghosha-t gondolatban kell recitálni, hangosan kimondás nélkül.
(Csak akkor zenghető hangosan, ha álló helyzetben van.)*

*Tvaméva Mata Csa Pita Tvaméva
Tvaméva Bandhuscsá Szakha Tvaméva ।
Tvaméva Vidja Dravinam Tvaméva*

[Tvaméva Szarvam Mama Déva Déva] ॥ * 3 alkalommal

*Om Namó Brahmanja Dévaja Góbrahmanahitaja Csa ।
Dzsagat Hitaja Krisnaja Govindaja Namó Namah ॥*

[Om Ananta Kóti Visva Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahavisnu
Bhagavan Kalkiram Srí Srí Srí Sztatja Ananta Madhava Mahaprabhu Dzsí ki
Dzsaja!] * 3 alkalommal

[Mata Mahálaksmi Dzsí ki Dzsaja!] * 3 alkalommal

[Mata Vaisnó Dévi Dzsí ki Dzsaja!] * 3 alkalommal

[Szarva Dévi-Dévataom ki Dzsaja!] * 3 alkalommal

[Szudharma Maha-Maha Szangha ki Dzsaja!] * 3 alkalommal

[Szudharma Maha-Maha Szangha ki Dzsaja!] * 3 alkalommal

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

Ó, Uram! Az Igazság, Szeretet, Együttérzés, Megbocsátás és Béke mielőbb
szilárduljon meg ezen a földön, az egész univerzumban —

Mondja el örömmel egyszer, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
alkalommal

DZSAJ SRÍ MADHAVA

FONTOS UTASÍTÁSOK

Még most is, amikor a tudomány és a spiritualitás egyaránt érzékeli a közelgő nagy változást, az emberiségnek nincs biztos eszköze e válság leküzdésére. A „Bhavishya Malika” szerint — hagyja el a bűnös tetteket, 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. Azok, akik el akarják érni a Satyayugát, tartsák be ezeket a tanításokat saját életükben.

Kalki Úr utasításai szerint a Dharma megalapításakor a következőket kell követnünk életünkben:

- 1. Mutasson együttérzést minden élőlény iránt. Hagyja abba a húsevést, és fogadjon el egy szattvikus életmódot. Semmilyen módon ne ártson semmilyen élőlénynek vagy embernek.**
- 2. Ebben a korban zengesse Madhav (az Úr) nevét. Ha kívánja, zengheti hangosan, vagy csendben emlékezhet nevére az elméjében.**
- 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 összegyűlnek, hogy Isten tulajdonságait énekeljék, dicsőségét leírják, és spirituális beszélgetéseket folytassanak.**
- 5. Végezze el a Trisandhyát minden nap — emlékezzen és dicsőítse az Urat reggel, délben és este.**
- 6. Zengesse Kalki Úr által adott Kalki Mahamantrát minden nap.**
- 7. Minden embernek a Dharma útján kell járnia.**
- 8. A kaszt- és vallási megkülönböztetés fölé emelkedve tartson Szatszangot mindenkivel.**
- 9. Hagyja el 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. Amennyire az idő engedi, tanulmányozza a bhajanokat, kirtanokat, a Puránákat, a szentírásokat, a Bhavishya Malika-t és más spirituális szövegeket.**
- 11. Minden nőt szólítson „Anyának” / „Maa”-nak, és minden férfit „Testvérnek”.**
- 12. Evés előtt először ajánlja fel az ételt az Úrnak.**
- 13. Ha többet szeretne tudni Kalki Úrról és erről a nagyszerű munkáról, vegye fel a kapcsolatot a füzet végén megadott mobilszámon.**

LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEK

1. Általános kérdések a Trisandhya gyakorlatáról

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, mindenképpen el kell végezni.

A Shrimad Bhagavata Mahapurana-t **csak fürdés után**, tisztán kell olvasni. A menstruáció napjai alatt a Trisandhya-t mindhárom időpontban a szokásos módon kell elvégezni — hangosan vagy a szívben. Ezen a hét napon a Shrimad Bhagavata Mahapurana-t **nem szabad olvasni, de hallgatható**.

Sutak 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 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, az elmében**. A Trisandhya megfelelő időben történő elvégzése, bármilyen helyen, feltétlenül szükséges.

Ha a Trikal Sandhya nem végezhető el a megfelelő időben, vegye fel Madhav Úr nevét és **bánja meg**, és imádkozzon az Úrhoz, hogy mostantól a megfelelő időben végezhető legyen; mert a szentírások 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-szor, Jai Durga Madhav 11-szer**, és recitálja az alábbi shlokát egyszer.

DASAVATARA SZTRÓTRA (UTOLSÓ VERS)

*Védán uddharaté dzsagannivahaté bhúgólam udbibhraté
dajtjam darajaté balim cshalajaté ksatrakšajam kurvaté,
paulasztjam dzsajaté halam kalajaté karunjam atanvaté
mlecscshán múrccshajaté dasakritikrité Krisnaja tubhjam namah.*

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

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

4. Hogyan kell elvégezni a Trisandhyát a munkahelyen?

A Trisandhya számára **nincs helyszabály**. Bárhol elvégezheti — **az íróasztalánál, gyárban, üzletben, mezőn, vagy úton**.

Ha nem lehetséges hangosan kimondani, végezze el **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, **meghallgathatja a Trisandhya hanganyagot**. A lényeg, hogy ne maradjon ki.

5. Ha a házimunka miatt nincs idő, hogyan kell követni a Trisandhya gyakorlatát?

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

A Bhagavata-hoz szánjon rá annyi időt, amennyit csak talál — ha egy teljes fejezet lehetséges, akkor egy fejezetet, ha nem, akkor egyetlen oldalt, vagy akár egyetlen shlokát. Ezt tartsa szem előtt, hogy egyetlen nap se teljen el olvasás nélkül.

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

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

Végezze el 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 gyakorlatát, mindannyian megkapják-e annak gyümölcsét?

Minden embernek magának kell követnie. Ha valaki a családban nem tud olvasni, hallgassa meg a Trisandhyát és a Bhagavatát. Azok számára pedig, akik nem tudnak beszélni vagy hallani, tegyenek erőfeszítést, amennyire lehetséges, hogy **írják le a „Madhav” nevet** újra és újra.

8. Ha nem vegetáriánus ételt eszünk és alkoholt iszunk, elkezdhetjük-e a Trisandhyát?

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

9. Tartózkodnunk kell-e a hagymától és a fokhagymától a Trisandhya megkezdéséhez?

Nem, a Trisandhyát **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 lennél beavatva**.

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

Igen, a Gayatri Mantrát háromszor kell zengenie 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, **meghallgathatja annak hanganyagát naponta háromszor** a Trisandhya idején. A csecsemők **mentesülnek, ha anyjuk elvégzi a Trisandhyát** (ők is részesülnek az áldásban). Azonban **felnőve gyakorolniuk kell a Trisandhyát**.

VISZVA SZANATAN DHARAMA SZÉVA TRUSZT

Trisandhya és egyéb vallási információkért vegye fel a kapcsolatot WhatsAppon:

+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 dinasztíája (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>

DZSAJ SRÍ MADHAV

