



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Fyrir mannlega siðmenningu er Trisandhya eins og lífselixír."

Framkvæmdu Trisandhya á öllum þremur sandhya tímum á hverjum degi, lestu einn kafla úr Shrimad Bhagavata Mahapurana daglega og syngdu nafnið Madhav stöðugt í huganum.

HALTU EFTIRFARANDI 5 KENNINGUM ÁSAMT TRIKAL SANDHYA

1. Lærðu að hlýða.
2. Lærðu að bíða.
3. Lærðu að elska og sýna öllum lifandi verum samúð.
4. Hófsemi skynfæranna.
5. Gefðu upp tilfinninguna „ég og mitt, þú og þitt“ (sjálfselskan).

ÞRÍR TÍMAR TRISANDHYA

Morgunn í Brahma Muhurta, fyrir sólarupprás

Hádeggi milli 11:30 og 12:30

Kvöld má gera milli þrjátíu mínútum fyrir og þrjátíu mínútum eftir sólsetur

TRISANDHYA EFNI

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 | |

AUÐMJÚK BEIÐNI VARÐANDI FRAMBURÐ

Vinsamlegast hlustaðu á [opinbera Trisandhya hljóðupptöku](#) fyrir réttan framburð (mælt er með því að hlusta á 1,5x hraða), þar sem textaumritanir geta innihaldið smávægilegar hljóðfræðilegar breytingar. Við hvetjum þig til að hlusta eins oft og þörf krefur þar til þér líður alveg vel.

Athugið: Söngur nafnsins 'Madhava' á að fara fram þegjandi í huganum, en í hljóðupptökunni er 'Madhava Geeta' sungið í þeim hluta.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 sinnum

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SEXTÁN NÖFN SHRI VISHNU)

*Auśadhe 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 sinnum

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SAMID AF 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 Kāleṇa Nimagnā ॥
Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।
Dalita-Hiranyakaśipu-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 Śamitā 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 Karayasi Karavālam ।
Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥
Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥*

*Śrī-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI UPPLESTUR)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diān Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāmā Umā Bāṇī Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiṃ || 1 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāñku Chhaḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhiṃ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuṃ Dekhe Beni Dole !
Tāhāra Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 SINNUM „MADHAV“ NAFN (ÞEGJANDI)

['Mādhava'] * 108 sinnum

*Syngdu 'Madhava' nafn Jagannatha Mahaprabhu 108 sinnum.
Ekki segja það upphátt. Teldu á fingrunum og syngdu nafnið í huganum.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Jayaghosha á að fara með í huganum, án þess að tala upphátt.
(Það má aðeins syngja upphátt ef þú stendur.)*

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

*Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namah ॥*

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

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!*] * 3 sinnum
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!*] * 3 sinnum
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 sinnum
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 sinnum
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 sinnum

Ó Drottinn! Megi allir trúuðu alls heimsins safnast saman sem fyrst —
Segðu glaðlega einu sinni, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ó Drottinn! Megi sannleikur, kærleikur, samúð, fyrirgefning og friður festast á
þessari jörð, í öllum alheiminum sem fyrst —

Segðu glaðlega einu sinni, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 sinnum

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

MIKILVÆGAR LEIÐBEININGAR

Jafnvel nú, þegar bæði vísindi og andlegheit skynja nálgun mikilla breytinga sem eru í vændum, hefur mannkynið engin örugg ráð til að yfirstíga þessa kreppu. Samkvæmt „Bhavishya Malika“ — gefðu upp syndsamleg verk, og láttu fólk allra trúarbragða tileinka sér „Trisandhya“ til verndar lífinu.

Á þessum tímamótum aldanna er þessi leyndardómsfulla meginregla eina Mrita Sanjivani til verndar lífinu.

Þeir sem vilja ná Satyayuga ættu að halda þessum kenningum í eigin lífi.

Samkvæmt leiðbeiningum Drottins Kalki við stofnun Dharma, ættum við að fylgja þessum hlutum í lífi okkar:

1. Sýndu öllum lifandi verum samúð. Hættu að borða kjöt og tileinkaðu þér sattvic líf. Skaðaðu enga lifandi veru eða neinn mann á nokkurn hátt.
2. Á þessari öld, syngdu nafn Madhav (Drottins). Ef þú vilt, máttu syngja upphátt eða muna nafn hans þegjandi í huganum.
3. Sérhver einstaklingur ætti að halda þessum fimm dyggðum: Sannleika, Kærleika, Samúð, Fyrirgefningu og Friði.
4. Sérhver einstaklingur ætti að taka reglulega þátt í Satsang. Satsang þýðir að safnast saman til að syngja eiginleika Guðs, lýsa dýrð hans og eiga andlegar umræður.
5. Framkvæmdu Trisandhya á hverjum degi — mundu og lofaðu Drottin á morgnana, hádegi og kvöldin.
6. Syngdu Kalki Mahamantra gefið af Drottni Kalki á hverjum degi.
7. Sérhver einstaklingur ætti að ganga á vegi Dharma.
8. Rísið upp yfir stétta- og trúarfordóma, haldið Satsang með öllum.
9. Gefðu upp tilfinninguna „ég“ og „mitt.“ Slíkur hroki og viðhengi fjarlægir mann frá sannri andlegri náttúru sinni.
10. Lestu Shrimad Bhagavata Mahapurana heima á hverjum degi. Þegar tími leyfir, rannsakaðu bhajan, kirtan, Puranas, ritningarnar, Bhavishya Malika og önnur andleg rit.
11. Ávarpaðu hverja konu sem „Móður“/„Maa“ og hvern mann sem „Bróður.“
12. Áður en þú borðar, bjóddu fyrst matinn Drottni.
13. Ef þú vilt vita meira um Drottin Kalki og þetta mikla verk, hafðu samband við farsímanúmerið sem gefið er upp í lok þessa bæklinga.

ALGENGUSTU SPURNINGAR

1. Almennar spurningar um Trisandhya iðkunina

Trisandhya má gera **án þess að baða sig**. Settu höndina á ennið og mundu eftir Móður Ganga, segðu „**Shri Gange**“ þrisvar sinnum. Ef mögulegt er, þvoðu fætuna áður og stráðu smá vatni á þig.

Trisandhya má gera hvar sem er — **á veginum, í lest, í farartæki, á vinnustaðnum þínum**, eða **þegjandi í hjartanu**. Á einn eða annan hátt, á einum eða öðrum stað, verður það að gerast án undantekninga.

Shrimad Bhagavata Mahapurana ætti að lesa **aðeins eftir bað**, þegar maður er hreinn. Á dögum tíðahringa er Trisandhya framkvæmd á öllum þremur tímum eins og venjulega — upphátt eða í hjartanu. Þessa sjö daga á Shrimad Bhagavata Mahapurana **ekki að lesa, þótt það megi hlusta á það**.

Einnig á sutak tímabilinu má Trisandhya framkvæma á öllum þremur tímum; en á þeim tíma ætti Shrimad Bhagavata Mahapurana **hvorki að lesa né hlusta á**, og ekki ætti að taka þátt í Satsang. Í báðum tilfellum ætti **ekki að snerta** Shrimad Bhagavata Mahapurana og aðra tilbeiðsluhluti.

2. Hvað ætti að gera ef ekki er hægt að framkvæma fulla Trisandhya á réttum tíma?

Ef ekki er hægt að framkvæma fulla Trisandhya á réttum tíma, þá skal gera **stutta Trisandhya** á þeim tíma, og gera **fulla Trisandhya síðar** þegar tími leyfir.

Trikal Sandhya má gera hvar sem er — **á vinnustaðnum, gangandi á veginum, við akstur, í skóla**, eða jafnvel á meðan unnið er að öðrum verkum: **þegjandi, í huganum**. Að framkvæma Trisandhya á réttum tíma, hvar sem er, er algjörlega nauðsynlegt.

Ef ekki er hægt að framkvæma Trikal Sandhya á réttum tíma, nefndu nafn Drottins Madhav og **iðrast**, og biðjið Drottin að frá og með nú verði það framkvæmt á réttum tíma; því ritningarnar lýsa því yfir að Trikal Sandhya eigi að framkvæma á réttum tíma.

Aðferð Trikal Sandhya þegar enginn tími er til staðar

Shloka sem Panditji gaf í Google Meet. Þegar tækifærið til að framkvæma sandhya gefst ekki og tíminn byrjar að líða, þá má í stað sandhya **syngja nafn Madhav 108 sinnum, Jai Durga Madhav 11 sinnum**, og fara með shloka sem gefin er hér að neðan einu sinni.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Hvernig ættu nemendur að framkvæma Trisandhya ásamt daglegri rútinu sinni?

Nemendur ættu að framkvæma morgun- (Brahma Muhurta) og kvöldsandhya á réttum tíma, samkvæmt reglunni. Vegna krafna skóla eða náms geta þeir lokið hádegissandhya í **hjartanu**, með því að hugleiða Drottin í huganum.

4. Hvernig ætti að framkvæma Trisandhya á vinnustaðnum?

Það er **engin staðarregla** fyrir Trisandhya. Þú mátt gera það hvar sem þú ert — **við skrifborðið þitt, í verksmiðju, í búð, á akri**, eða **á veginum**.

Ef ekki er hægt að segja það upphátt, gerðu það **í hjartanu**; hjartað er nógu stór staður. Ef mögulegt er, taktu af þér skóna og sestu niður í smá stund; og ef jafnvel það er ekki mögulegt, ekki yfirgefa Trisandhya af þeim sökum.

Ef þú manst það ekki og það er mögulegt, máttu **hlusta á Trisandhya hljóðupptökuna**. Aðalatriðið er að það gleymist ekki.

5. Ef heimilisstörf skilja engan tíma eftir, hvernig ætti að fylgja Trisandhya iðkuninni?

Framkvæmdu Trisandhya á **meðan þú vinnur** — fyrir þetta þarf ekki að bíða eftir frítíma; jafnvel á meðan hendurnar eru uppteknar er hægt að gera það **í hjartanu**.

Fyrir Bhagavata, taktu út þann litla tíma sem þú getur fundið — ef heill kafli er mögulegur þá kafla, og ef ekki, eina síðu, eða jafnvel eina shloka. Hafðu þetta í huga, að ekki einn dagur líði án lestrarins.

6. Hvernig ættu konur að fylgja Trisandhya iðkuninni á tíðahringnum?

Á tíðahringnum á Bhagavata **ekki að lesa** í sjö daga. Það **má hlusta á það**.

Framkvæmdu Trisandhya á öllum þremur tímum. Ef þú manst það ekki, hlustaðu á það.

(**Ekki snerta** Shrimad Bhagavata Mahapurana, eða aðra tilbeiðsluhluti.)

7. Ef einn einstaklingur í fjölskyldu fylgir Trisandhya iðkuninni, munu allir fá ávinninginn af henni?

Það er nauðsynlegt að **sérhver einstaklingur fylgi henni sjálfur**. Ef einhver í fjölskyldunni getur ekki lesið, láttu þá hlusta á Trisandhya og Bhagavata. Og fyrir þá sem ekki geta talað eða heyrt, gerðu þitt besta, eins og mögulegt er, til að láta þá **skrifa nafnið „Madhav“** aftur og aftur.

8. Ef við borðum kjöt og drekkum áfengi, getum við byrjað Trisandhya?

Nei, áður en Trisandhya er hafin verður maður að tileinka sér **algjörlega grænmetisæta lífsstíl**, ætti **ekki einu sinni að neyta eggja**. Alls konar vímuefni (eins og áfengi, bhang, sigarettur, tóbaksvörur, pan masala, gutka, o.fl.) ætti **einnig að hætta** afdráttarlaust.

9. Þurfum við að forðast lauk og hvítlauk til að byrja Trisandhya?

Nei, þú getur framkvæmt Trisandhya **jafnvel þótt þú borðir lauk og hvítlauk**. Aðeins **allt kjöt ætti að forðast** (þar á meðal egg).

10. Getur konur sungið Gayatri Mantra og Trisandhya?

Já, konur **ættu að syngja Gayatri mantra þrisvar** á meðan Trisandhya stendur.

11. Getum við sungið Gayatri Mantra án *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Já, þú getur sungið Gayatri Mantra **jafnvel þótt þú berir ekki heilaga *janeu* þráðinn**. Þú getur farið með öll möntrur Trisandhya **án þess að vera vígður af gúru líka**.

12. Getum við sungið Gayatri Mantra án *Shaap vimochan* (fyrirgefningar á bölvun)?

Já, þú ættir að syngja Gayatri Mantra þrisvar á meðan Trisandhya er framkvæmd, **án þess að gera neina fyrirgefningu á bölvun**.

13. Ef einhver er ólæs, fatlaður, ungbarn eða aldraður, ófær um að lesa Trisandhya, hvað ættu þeir að gera?

Ef einhver er ófær um að lesa Trisandhya textann, geta þeir **hlustað á hljóðupptöku hennar þrisvar á dag** á Trisandhya tímanum. Ungbörn eru **undanþegin ef mæður þeirra framkvæma Trisandhya** (þau munu njóta góðs af því). Hins vegar **verða þau að iðka Trisandhya þegar þau vaxa úr grasi**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

Fyrir Trisandhya og aðrar trúarlegar upplýsingar, hafðu samband á WhatsApp:

+91 9923071727

Opinberar vefsíður og YouTube rásir

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Opinbera rásin: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Ættbálkur Drottins KALKI (Leiðin til nýs heims): <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
