



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRÖST

॥ Jai Shrí Madhava ॥



"Fyrir mannlega siðmenningu er Trisandhya eins og lífselixírin."

Framkvæmdu Trisandhya á öllum þremur sandhya tímum á hverjum degi, lestu einn kafla af 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 samúð öllum lifandi verum.
4. Hófsemi skynfæranna.
5. Gefðu upp tilfinninguna „ég og mitt, þú og þitt“ (sjálfsmyndina).

ÞRÍR TÍMAR TRISANDHYA

Morgunn í Brahma Muhurta, fyrir sólarupprás

Hádeggi milli 11:30 og 12:30

Kvöld má framkvæma á milli þrjátíu mínútum fyrir og þrjátíu mínútum eftir sólsetur

EFNISYFIRLIT TRISANDHYA

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Möntrur | 5. 108 sinnum „Madhav“ nafn (í hljóði) |
| 2. Shrí Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shrí Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhava Stuti | |

AUÐMJÚK BEIÐNI VARÐANDI FRAMBURÐ

Vinsamlegast hlustaðu á [opinbera Trisandhya hljóðupptöku](#) fyrir réttan framburð (mælt er með að hlusta á 1.5x hraða), þar sem umritanir texta geta innihaldið smávægilegar hljóðfræðilegar breytingar. Við hvetjum þig til að hlusta eins oft og þörf krefur þar til þú finnur þig alveg öruggan.

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

1. MÖNTRUR

['Om'] * 3 sinnum

[Om Bhúrbhuvah Svah Tatsavítúrvarenyam |
Bhargo Devasya Dhímahí Dhíyo Yonah Prachodayat ||] * 3 sinnum

2. SHRÍ VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SEXTÁN NÖFN SHRI VISHNU)

Aushadhe Chintayet **Víshnum** | Bhojane Cha **Janardanam** ||
Shayane **Padmanabham** Cha | Vívahe Cha **Prajapatím** ||
Yuddhe **Chakradharam** Devam | Pravase Cha **Trívíkrāmam** ||
Narayanam Tanútyage | **Shrídham** Príyasangame ||
Duhsvapne Smara **Govíndam** | Sankate **Madhusúdanam** ||
Kanane **Narasimham** Cha | Pavake **Jalashayinam** ||
Jalamadhye **Varaham** Cha | Gamane **Vamanam** Chaiva ||
Parvate **Raghunandanam** |

[Sarva Karyeshu **Madhavam**] || * 3 sinnum

Shodashaítaní Namani Pratarúttaya Yah Pathet Sarvapapa Vínírmúkto Víshnuloke
Mahíyate ||

3. SHRÍ DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SAMID AF SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhí-jale Dhritavan Así Vedam ।
Vihíta Vahitra-charítram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mína Sharíra Jaya Jagadísha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitíratí Vípulatare Tava Tíshthatí Príshte ।
Dharaní Dharana Kína Chakra Garíshte ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasatí Dashana-shíkhare Dharaní Tava Lagna ।
Shashiní Kalanka Kaleva Nímagna ॥
Keshava Dhrita- Shúkara Rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhúta Shringam ।
Dalíta-Híran yakashípu-tanú Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Naraharí Rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasí Víkrame Balím Adbhúta Vamana ।
Pada-nakha Níra Janíta Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rúdhíra Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasí Payasí Shamíta Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrígupatí-rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 6 ॥*

*Vítarasí Díkshu Rane Díka Patí Kamaníyam ।
Dasha-múkha Maulí-balím Ramaníyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupatí Rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasí Vapushí Víshade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hatí-bhítí-mílita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 8 ॥*

*Níndasí Yajna Víder Ahaha Shrúti Jatam ।
Sadaya Hrídaya Darshíta Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Búddha-sharíra Jaya Jagadísha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nívaha Nídhane Kalayasí Karavalam ।
Dhúmaketum-íva Kím Apí Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalkí Sharíra Jaya Jagadísha Hare ॥ 10 ॥*

*Shrí-Jayadeva-kaver Ídam Údítam Údaram ।
Shrínu Sukha-dam Shúbha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vídha Rúpa Jaya Jagadísha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHAVA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI UPPLESTUR)

*Jaya He! Durga Madhava Krúpamaya Krúpamayí !
Durganku Sebí Madhava Hoíle Mo Díán Saím || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rúpe Jaya Dúrge, Byapí Achhu Sarva Thabe !
Rama Úma Baní Radha To Chhada Anya Ke Nahín || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rúpe Byapí Achhu Sarva Thabe !
Mohana Chitta Mohílu Shrí Sarva Mangala Túhí || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadí Hvanti Narayana !
Durganku Chhadí Madhava Khelí Bara Shaktí Kahín || 3 ||*

Jaya He ...

*Madhavanka Khela Paín Deha Dharu Mahamayí !
Madhavanku Patí Pútra Rúpe Khelaouchhu Túhí || 4 ||*

Jaya He ...

*Madhavanku Durga Kole Jehun Dekhe Bení Dole !
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shíbe Na Jogai || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Dúrgatí Nashiní Abhíramar Jananí !
Shúbhagamana Karantu Madhavanku Kole Neí || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 SINNUM „MADHAV“ NAFN (Í HLJÓÐI)

['Madhava'] * 108 sinnum

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Kríshna Hare, Rama Hare Kríshna Hare* |
Rama Hare Kríshna Hare, Ananta Madhava Hare ||] * 11 sinnum

6. JAYGHOSH

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

*Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhúshcha Sakha Tvameva |
Tvameva Vidya Dravínam Tvameva*
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3 sinnum

*Om Namó Brahmanya Devaya Gobrahmanahítaya Cha |
Jagat Hítaya Kríshnaya Govíndaya Namó Namah ||*

[*Om Ananta Kotí Víshva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavíshnu
Bhagavan Kalkíram Shrí Shrí Shrí Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Jí kí
Jaya!*] * 3 sinnum

[*Mata Mahalakshmí Jí kí Jaya!*] * 3 sinnum
[*Mata Vaishno Deví Jí kí Jaya!*] * 3 sinnum
[*Sarva Deví-Devataom kí Jaya!*] * 3 sinnum
[*Súdharma Maha-Maha Sangha kí Jaya!*] * 3 sinnum
[*Súdharma Maha-Maha Sangha kí Jaya!*] * 3 sinnum

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

Ó Drottinn! Megi Sannleikur, Kærleikur, Samúð, Fyrirgefning og Friður festast í
sessi á þessari jörð, í öllum alheiminum sem fyrst —

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

JAI SHRÍ MADHAVA

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 af öllum trúarbrögðum tileinka sér „Trisandhya“ til verndar lífinu.

Á þessum tíma aldaskipta 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 á þeim tíma sem Dharma var stofnað, ættum við að fylgja þessum hlutum í lífi okkar:

1. Sýndu samúð öllum lifandi verum. 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 í hljóði í huganum.
3. Sérhver einstaklingur ætti að halda sig við þessar fimm dyggðir: Sannleika, Kærleika, Samúð, Fyrirgefningu og Frið.
4. Sérhver einstaklingur ætti að taka reglulega þátt í Satsang. Satsang þýðir að safnast saman til að syngja eiginleika Guðs, lýsa dýrð hans og halda andlegar umræður.
5. Framkvæmdu Trisandhya á hverjum degi — mundu og lofaðu Drottin á morgnana, hádegi og kvöldin.
6. Syngdu Kalki Mahamantra sem Drottinn Kalki gaf á hverjum degi.
7. Sérhver einstaklingur ætti að ganga á vegi Dharma.
8. Rísandi yfir stétta- og trúarlegri mismunun, haltu 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. Eftir því sem 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 framkvæma **án þess að baða sig**. Settu höndina á ennið og mundu Móður Ganga, segðu „**Shri Gange**“ þrisvar sinnum. Ef mögulegt er, þvoðu fætuna áður og stráðu smá vatni á þig.

Trisandhya má framkvæma hvar sem er — **á veginum, í lest, í farartæki, á vinnustaðnum þínum, eða í hljóði 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. Í þessa sjö daga á Shrimad Bhagavata Mahapurana **ekki að lesa, þótt það megi hlusta á það**.

Á sutak má einnig framkvæma Trisandhya 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 Shrimad Bhagavata Mahapurana og aðrir tilbeiðsluhlutir **ekki að snerta**.

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 framkvæmdu **stutta Trisandhya** á þeim tíma, og framkvæmdu **fulla Trisandhya síðar** þegar tími leyfir.

Trikal Sandhya má framkvæma hvar sem er — **á vinnustaðnum, á meðan gengið er á veginum, á meðan ekið er, í skólanum**, eða jafnvel á meðan unnið er annað verk: **í hljóði, í huganum**. Að framkvæma Trisandhya á réttum tíma, á hvaða stað sem er, er algjörlega nauðsynlegt.

Ef ekki er hægt að framkvæma Trikal Sandhya á réttum tíma, taktu nafn Drottins Madhav og **iðrast**, og biðjið Drottin að héðan í frá megji það gerast á réttum tíma; því ritningarnar lýsa því yfir að Trikal Sandhya eigi að gerast á réttum tíma.

Aðferð Trikal Sandhya þegar enginn tími er til

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

DASHAVATARA STOTRAM (LOKAVÍSA)

*Vedán úddharate jagannívahate bhúgolam údbíbhrate
daityam dārayate balím chhalayate kshatrakshayam kúrvate,
paulastyam jayate halam kalayate kārūnyam ātanvate
mlechchhán mūrchchhayate dashākrítíkríte Kríśhnaya túbhyam namah.*

3. Hvernig ættu nemendur að framkvæma Trisandhya samhliða daglegri rútínu sinni?

Nemendur ættu að framkvæma morgun (Brahma Muhurta) og kvöld sandhya á réttum tíma, samkvæmt reglunni. Vegna krafna skóla eða náms, mega þeir ljúka hádegis sandhya í hjartanu, með því að hugleiða Drottin í huganum.

4. Hvernig ætti Trisandhya að framkvæma á vinnustaðnum?

Það er **engin staðregla** fyrir Trisandhya. Þú mátt framkvæma hana 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 góður staður. Ef mögulegt er, taktu af þér skóna og sestu niður í smá stund; og ef jafnvel það er ekki mögulegt, yfirgefðu ekki 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 einn kafli, og ef ekki, ein síða, eða jafnvel ein shloka. Hafðu þetta í huga, að ekki einn dagur líði án lestursins.

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 ávexti hennar?

Það er nauðsynlegt að **sérhver einstaklingur fylgi því sjálfur**. Ef einhver í fjölskyldunni getur ekki lesið, láttu þá hlusta á Trisandhya og Bhagavata. Og fyrir þá sem geta ekki 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.s.frv.) 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 **allskonar 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 hið helga *janeu* band**. Þú getur farið með öll möntrur Trisandhya **án þess að vera vígður af gúru líka**.

12. Getum við sungið Gayatri Mantra án *Shaap vimochan (bölvunarleysis)*?

Já, þú ættir að syngja Gayatri Mantra þrisvar á meðan Trisandhya stendur, **án þess að framkvæma nokkra bölvunarleysis**.

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

Ef einhver er ófær um að lesa Trisandhya textann, getur hann **hlustað á hljóðupptöku hennar þrisvar á dag** á þeim tíma sem Trisandhya er. Ungbörn eru **undanþegin ef mæður þeirra framkvæma Trisandhya** (þau munu njóta góðs af því). Hins vegar **verða þau að iðka Trisandhya þegar þau eldast**.

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRÖST

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_Avatara

Ættbálkur Drottins KALKI (Leið 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 SHRÍ MADHAV
