



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"인류 문명에 있어 Trisandhya는 생명의 묘약과 같습니다."

매일 세 sandhya 시간에 Trisandhya를 수행하고, 매일 Shrimad Bhagavata Mahapurana 한 장을 읽으며, 마음속으로 끊임없이 Madhav의 이름을 염송하십시오.

TRIKAL SANDHYA와 함께 다음 5가지 가르침을 지키십시오.

1. 순종하는 법을 배우십시오.
2. 기다리는 법을 배우십시오.
3. 모든 생명체를 사랑하고 연민을 베푸는 법을 배우십시오.
4. 감각을 제어하십시오.
5. “나와 나의 것, 너와 너의 것”이라는 느낌(자아 의식)을 버리십시오.

TRISANDHYA의 세 가지 시간

아침	Brahma Muhurta에, 일출 전
정오	11:30에서 12:30 사이
저녁	일몰 30분 전부터 30분 후까지 수행할 수 있습니다.

TRISANDHYA 목차

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

발음에 대한 겸손한 요청

정확한 발음을 위해 [공식 Trisandhya 오디오](#)를 들어주십시오 (1.5배속으로 듣는 것을 권장합니다).
텍스트 음역에는 미세한 음성적 차이가 있을 수 있습니다. 완전히 편안해질 때까지 필요한 만큼 자주
들어보시길 권합니다.

참고: 'Madhava' 이름은 마음속으로 묵상해야 하지만, 오디오 녹음에서는 해당 부분에서 'Madhava
Geeta'가 불러집니다.

1. MANTRAS

['Om'] * 3회

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥] * 3회

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SHRI VISHNU의 16가지 이름)

Aushadhe Chintayet Vishnum । Bhojane Cha Janardanam ॥
Shayane Padmanabham Cha । Vivahe Cha Prajapatim ॥
Yuddhe Chakradharam Devam । Pravase Cha Trivikramam ॥
Narayanam Tanutyage । Shridharam Priyasangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Cha । Pavake Jalashayinam ॥
Jalamadhye Varaham Cha । Gamane Vamanam Chaiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Karyeshu Madhavam] ॥ * 3회

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(SHRI JAYADEVA Ji가 작곡한 DASHAVATARA STOTRAM)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatare Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhare Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI 암송)

*Jaya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rupe Jaya Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana ।
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani ।
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108회 “MADHAV” 이름 염송 (묵상)

['Madhava'] * 108회

*Jagannatha Mahaprabhu의 'Madhava' 이름을 108회 염송하십시오.
소리 내어 말하지 마십시오. 손가락으로 세면서 마음속으로 이름을 염송하십시오.*

6. KALKI MAHAMANTRA

[Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11회

7. JAYAGHOṢA

*Jayaghosha는 소리 내어 말하지 않고 마음속으로 암송해야 합니다.
(서 있는 자세일 경우에만 소리 내어 암송할 수 있습니다.)*

*Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3회*

*Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥*

[Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki
Jaya!] * 3회

[Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!] * 3회

[Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!] * 3회

[Sarva Devi-Devataom ki Jaya!] * 3회

[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3회

[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3회

오 주여! 온 세상의 모든 신자들이 가능한 한 빨리 함께 모이게 하소서 —
기쁘게 한 번 말하십시오, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

오 주여! 진실, 사랑, 연민, 용서, 평화가 이 땅, 온 우주에 가능한 한 빨리 확립되게 하소서 —
기쁘게 한 번 말하십시오, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3회

JAI SHREE MADHAVA

중요 지침

지금도 과학과 영성이 다가올 큰 변화를 감지하고 있지만, 인류는 이 위기를 극복할 확실한 수단이 없습니다. ‘Bhavishya Malika’에 따르면 — 최악된 행위를 버리고, 모든 신앙의 사람들이 생명 보호를 위해 ‘Trisandhya’를 채택하게 하십시오.

시대가 바뀌는 이 시기에, 이 비밀 원칙은 생명 보호를 위한 유일한 Mrita Sanjivani입니다. Satyayuga에 도달하고자 하는 사람들은 이 가르침을 자신의 삶에서 지켜야 합니다.

Dharma가 확립될 때 Lord Kalki의 지시에 따라, 우리는 삶에서 다음 사항들을 따라야 합니다:

1. 모든 생명체에게 연민을 보이십시오. 육식을 포기하고 sattvic한 삶을 채택하십시오. 어떤 식으로든 어떤 생명체나 인간에게도 해를 끼치지 마십시오.
2. 이 시대에 Madhav(주님)의 이름을 염송하십시오. 원한다면 소리 내어 염송하거나 마음속으로 조용히 그분의 이름을 기억할 수 있습니다.
3. 모든 사람은 다음 다섯 가지 미덕을 지켜야 합니다: 진실, 사랑, 연민, 용서, 평화.
4. 모든 사람은 정기적으로 Satsang에 참여해야 합니다. Satsang은 신의 자질을 노래하고, 그분의 영광을 묘사하며, 영적인 토론을 하기 위해 함께 모이는 것을 의미합니다.
5. 매일 Trisandhya를 수행하십시오 — 아침, 정오, 저녁에 주님을 기억하고 찬양하십시오.
6. 매일 Lord Kalki가 주신 Kalki Mahamantra를 염송하십시오.
7. 모든 사람은 Dharma의 길을 걸어야 합니다.
8. 카스트와 종교적 차별을 넘어, 모든 사람과 Satsang을 가지십시오.
9. “나”와 “나의 것”이라는 느낌을 버리십시오. 그러한 자만과 집착은 사람을 진정한 영적 본성에서 멀어지게 합니다.
10. 매일 집에서 Shrimad Bhagavata Mahapurana를 읽으십시오. 시간이 허락하는 한, bhajan, kirtan, Puranas, 경전, Bhavishya Malika 및 기타 영적 텍스트를 공부하십시오.
11. 모든 여성을 “어머니”/“Maa”라고 부르고, 모든 남성을 “형제”라고 부르십시오.
12. 식사 전에 먼저 주님께 음식을 바치십시오.
13. Lord Kalki와 이 위대한 작업에 대해 더 알고 싶다면, 이 소책자 끝에 있는 휴대폰 번호로 연락하십시오.

가장 자주 묻는 질문

1. Trisandhya 수행에 대한 일반적인 질문

Trisandhya는 **목욕하지 않고도** 할 수 있습니다. 이마에 손을 얹고 “**Shri Gange**”를 세 번 말하며 Mother Ganga를 기억하십시오. 가능하다면 미리 발을 씻고 몸에 약간의 물을 뿌리십시오.

Trisandhya는 어디에서든 할 수 있습니다 — 길 위에서, 기차 안에서, 차량 안에서, 직장에서, 또는 **마음속으로 조용히**. 어떤 형태로든, 어떤 장소에서든 반드시 수행되어야 합니다.

Shrimad Bhagavata Mahapurana는 순수한 상태에서 **목욕 후에만** 읽어야 합니다. 월경 기간 동안 Trisandhya는 평소와 같이 세 번 모두 수행됩니다 — 소리 내어 또는 마음속으로. 그 7일 동안 Shrimad Bhagavata Mahapurana는 **읽어서는 안 되지만, 들을 수는 있습니다**.

sutak 기간에도 Trisandhya는 세 번 모두 수행할 수 있습니다. 그러나 그 시간에는 Shrimad Bhagavata Mahapurana를 **읽거나 들어서도 안 되며**, Satsang에 참여해서도 안 됩니다. 두 경우 모두 Shrimad Bhagavata Mahapurana와 다른 예배 용품은 **만져서는 안 됩니다**.

2. 정시에 완전한 Trisandhya를 수행할 수 없다면 어떻게 해야 할까요?

정시에 완전한 Trisandhya를 수행할 수 없다면, 그 시간에는 **짧은 Trisandhya**를 수행하고, 시간이 허락할 때 **완전한 Trisandhya**를 나중에 수행하십시오.

Trikal Sandhya는 어디에서든 할 수 있습니다 — **직장에서, 길을 걸으면서, 운전 중에, 학교에서**, 또는 다른 어떤 일을 하면서도: **마음속으로 조용히**. 어떤 장소에서든 정시에 Trisandhya를 수행하는 것은 절대적으로 필요합니다.

Trikal Sandhya를 정시에 수행할 수 없다면, Lord Madhav의 이름을 부르고 **회개하며**, 이제부터는 정시에 수행할 수 있도록 주님께 기도하십시오. 경전은 Trikal Sandhya가 정시에 수행되어야 한다고 선언하기 때문입니다.

시간이 없을 때 Trikal Sandhya의 방법

Panditji가 Google Meet에서 주신 shloka. sandhya를 할 기회가 오지 않고 시간이 지나기 시작할 때, sandhya 대신 **Madhav의 이름을 108회, Jai Durga Madhav를 11회 염송**하고, 아래 주어진 shloka를 한 번 암송할 수 있습니다.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balīm chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.***

3. 학생들은 일상생활과 함께 Trisandhya를 어떻게 수행해야 할까요?

학생들은 아침 (Brahma Muhurta)과 저녁 sandhya를 규칙에 따라 정시에 수행해야 합니다. 학교나 학업의 요구사항 때문에, 정오 sandhya는 **마음속으로, 주님을 마음속으로 명상하며** 완료할 수 있습니다.

4. 직장에서 Trisandhya는 어떻게 수행해야 할까요?

Trisandhya에는 **장소의 규칙이 없습니다**. 당신이 있는 곳 어디에서든 할 수 있습니다 — **책상에서, 공장에서, 상점에서, 들판에서, 또는 길 위에서**.

소리 내어 말할 수 없다면, **마음속으로** 하십시오. 마음은 충분한 장소입니다. 가능하다면 신발을 벗고 잠시 앉으십시오. 그것조차 불가능하더라도 그 이유로 Trisandhya를 포기하지 마십시오.

기억나지 않고 가능하다면, **Trisandhya 오디오를 들을 수 있습니다**. 중요한 것은 놓치지 않는 것입니다.

5. 집안일 때문에 시간이 없다면, Trisandhya 수행은 어떻게 따라야 할까요?

일하면서 Trisandhya를 수행하십시오 — 이를 위해 자유 시간을 기다릴 필요가 없습니다. 손이 바쁠 때도 **마음속으로** 할 수 있습니다.

Bhagavata를 위해 찾을 수 있는 아주 작은 시간이라도 내십시오 — 한 장 전체가 가능하다면 한 장, 그렇지 않다면 한 페이지, 또는 심지어 한 shloka라도. 단 하루도 읽지 않고 지나가지 않도록 이것을 명심하십시오.

6. 여성은 월경 기간 동안 Trisandhya 수행을 어떻게 따라야 할까요?

월경 기간 동안 Bhagavata는 7일 내내 **읽어서는 안 됩니다**. 들을 수는 있습니다.

세 번 모두 Trisandhya를 수행하십시오. 기억나지 않는다면, 들으십시오.

(Shrimad Bhagavata Mahapurana 또는 다른 예배 용품을 만지지 마십시오.)

7. 가족 중 한 사람이 Trisandhya 수행을 따른다면, 모두가 그 열매를 받을까요?

모든 사람이 스스로 따르는 것이 필요합니다. 가족 중 누군가가 읽을 수 없다면, Trisandhya와 Bhagavata를 듣게 하십시오. 말하거나 들을 수 없는 사람들을 위해서는, 가능한 한 **‘Madhav’ 이름을 계속 쓰도록** 노력하십시오.

8. 비채식 음식을 먹고 술을 마신다면, Trisandhya를 시작할 수 있습니까?

아니요, Trisandhya를 시작하기 전에 **완전히 채식주의 생활 방식**을 채택해야 하며, **계란도 섭취해서는 안 됩니다**. 어떤 종류의 중독 (예: 술, bhang, 담배, 담배 제품, pan masala, gutka 등)도 단호하게 중단해야 합니다.

9. Trisandhya를 시작하기 위해 양파와 마늘을 삼가야 합니까?

아니요, 양파와 마늘을 먹더라도 Trisandhya를 할 수 있습니다. 모든 종류의 비채식 음식만 피해야 합니다 (계란 포함).

10. 여성도 Gayatri Mantra와 Trisandhya를 염송할 수 있습니까?

예, 여성은 Trisandhya 동안 **Gayatri Mantra**를 세 번 염송해야 합니다.

11. Upnayan Sanskar (janeu) 없이 Gayatri Mantra를 염송할 수 있습니까?

예, 신성한 janeu 실을 착용하지 않더라도 Gayatri Mantra를 염송할 수 있습니다. 또한 **guru에게 deekshit되지 않고도** Trisandhya의 모든 mantra를 암송할 수 있습니다.

12. Shaap vimochan (저주 해제) 없이 Gayatri Mantra를 염송할 수 있습니까?

예, Trisandhya를 수행할 때 어떤 저주 해제도 하지 않고 Gayatri Mantra를 세 번 염송해야 합니다.

13. 문맹이거나, 장애가 있거나, 영유아이거나, 노인이어서 Trisandhya를 읽을 수 없다면 어떻게 해야 합니까?

Trisandhya 텍스트를 읽을 수 없는 사람은 Trisandhya 시간에 **하루 세 번 오디오를 들을 수 있습니다**. 영유아는 어머니가 Trisandhya를 수행하면 면제됩니다 (혜택을 받을 것입니다). 그러나 그들은 성장하면서 Trisandhya를 반드시 수행해야 합니다.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Trisandhya 및 기타 종교 정보는 WhatsApp으로 문의하십시오:

+91 9923071727

공식 웹사이트 및 YouTube 채널

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - 공식 채널: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Lord KALKI의 왕조 (새로운 세상으로 가는 길): <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 SHREE MADHAV
