



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



„Žmonijos civilizacijai Trisandhya yra tarsi gyvenimo eliksyras.“

Kasdien atlikite Trisandhya visais trimis sandhya valandomis, kasdien perskaitykite vieną Šrimad Bhagavatos Mahapurano skyrių ir nuolat mintyse giedokite Madhav vardą.

LAIKYKITĖS ŠIŲ 5 MOKYMŲ KARTU SU TRIKAL SANDHYA

1. Išmokite paklusti.
2. Išmokite laukti.
3. Išmokite mylėti ir rodyti užuojautą visoms gyvoms būtybėms.
4. Juslių suvaldymas.
5. Atsisakykite jausmo „aš ir mano, tu ir tavo“ (ego jausmo).

TRYŠ TRISANDHYA LAIKAI

Rytas Brahma Muhurta, prieš saulėtekį

Vidurdienis tarp 11:30 ir 12:30

Vakaras gali būti atliekama tarp trisdešimt minučių prieš ir trisdešimt minučių po saulėlydžio

TRISANDHYA TURINYS

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

NUOLANKUS PRAŠYMAS DĖL TARIMO

Prašome klausytis [oficialaus Trisandhya garso įrašo](#), kad išmoktumėte teisingą tarimą (rekomenduojama klausytis 1,5x greičiu), nes teksto transliteracijos gali turėti nedidelių fonetinių skirtumų. Raginame klausytis tiek kartų, kiek reikia, kol jausitės visiškai patogiai.

Pastaba: Madhava vardo giedojimas turi būti atliekamas tyliai mintyse, o garso įrašė toje dalyje dainuojama „Madhava Geeta“.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 kartus

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

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(ŠRI VIŠNU ŠEŠIOLIKA VARDŲ)

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] ॥ * 3 kartus

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DAŠAVATAROS STOTRAM, SUKURTAS ŠRI DŽAJADEVOS DŽI)

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

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

*Vasati Dashana-shikhara 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 DEKLAMAVIMAS)

*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. 108 KARTUS „MADHAV“ VARDAS (TYLIAI)

['Madhava'] * 108 kartus

*Giedokite Jagannatha Mahaprabhu vardą „Madhava“ 108 kartus.
Nesakykite garsiai. Skaičiuokite pirštais ir giedokite vardą mintyse.*

6. KALKI MAHAMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Džajaghoṣa turi būti deklamuojama mintyse, nekalbant garsiai.

(Garsiai galima giedoti tik stovint.)

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

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! ॥] * 3 kartus

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 kartus

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 kartus

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya! ॥*] * 3 kartus

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * 3 kartus

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * 3 kartus

O Viešpatie! Tegul visi viso pasaulio bhaktai susirenka kuo greičiau —
Tarkite džiaugsmingai vieną kartą, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Viešpatie! Tegul Tiesa, Meilė, Užuojauta, Atleidimas ir Taika kuo greičiau
įsitvirtina šioje žemėje, visoje visatoje —
Tarkite džiaugsmingai vieną kartą, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
kartus

JAI SHREE MADHAVA

SVARBIOS INSTRUKCIJOS

Net ir dabar, kai tiek mokslas, tiek dvasingumas jaučia artėjantį didelį pokytį, žmonija neturi patikimų priemonių šiai krizei įveikti. Pagal „Bhavishya Malika“ – atsisakykite nuodėmingų veiksmų ir leiskite kiekvieno tikėjimo žmonėms priimti „Trisandhya“ gyvybės apsaugai.

Šiuo amžių kaitos metu šis slaptas principas yra vienintelė Mrita Sanjivani gyvybės apsaugai.

Tie, kurie nori pasiekti Satyayuga, turėtų laikytis šių mokymų savo gyvenime.

Pagal Viešpaties Kalki nurodymus, įkuriant Dharmą, turėtume laikytis šių dalykų savo gyvenime:

- 1. Rodykite užuojautą visoms gyvoms būtybėms. Atsisakykite mėsos valgymo ir priimkite satvinį gyvenimo būdą. Jokiu būdu nekenkite jokiai gyvai būtybei ar žmogui.**
- 2. Šiame amžiuje giedokite Madhav (Viešpaties) vardą. Jei norite, galite giedoti garsiai arba tyliai prisiminti Jo vardą mintyse.**
- 3. Kiekvienas žmogus turėtų laikytis šių penkių dorybių: Tiesos, Meilės, Užuojautos, Atleidimo ir Taikos.**
- 4. Kiekvienas žmogus turėtų reguliariai dalyvauti Satsange. Satsangas reiškia susirinkimą kartu giedoti Dievo savybes, aprašyti Jo šlovę ir vesti dvasines diskusijas.**
- 5. Kasdien atlikite Trisandhya – prisiminkite ir šlovinkite Viešpatį ryte, vidurdienį ir vakare.**
- 6. Kasdien giedokite Kalki Mahamantrą, duotą Viešpaties Kalki.**
- 7. Kiekvienas žmogus turėtų eiti Dharmos keliu.**
- 8. Pakildami virš kastų ir religinės diskriminacijos, rengkite Satsangą su visais.**
- 9. Atsisakykite jausmo „aš“ ir „mano“. Tokia puikybė ir prisirišimas atitolina žmogų nuo jo tikrosios dvasinės prigimties.**
- 10. Kasdien namuose skaitykite Šrimad Bhagavatos Mahapuraną. Kai leidžia laikas, studijuokite bhadžaną, kirtaną, Puranas, šventraščius, Bhavishya Malika ir kitus dvasinius tekstus.**
- 11. Kiekvieną moterį vadinkite „Motina“/„Maa“, o kiekvieną vyrą – „Broliu“.**
- 12. Prieš valgant, pirmiausia paaukokite maistą Viešpačiui.**
- 13. Jei norite sužinoti daugiau apie Viešpatį Kalki ir šį didelį darbą, susisieki su mobiliojo telefono numeriu, nurodytu šios knygelės pabaigoje.**

DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

1. Bendrieji klausimai apie Trisandhya praktiką

Trisandhya gali būti atliekama **nesimaudant**. Uždėkite ranką ant kaktos ir prisiminkite Motiną Gangą, tris kartus tardami „**Šri Gange**“. Jei įmanoma, prieš tai nusiplaukite kojas ir apšlakstykite save trupučiu vandens.

Trisandhya gali būti atliekama bet kur – **kelyje, traukinyje, transporto priemonėje, darbo vietoje** arba **tyliai širdyje**. Vienaip ar kitaip, vienoje ar kitoje vietoje, ji turi būti atliekama be išimties.

Šrimad Bhagavata Mahapurana turėtų būti skaitoma **tik po maudymosi**, kai esate švarūs. Mėnesinių dienomis Trisandhya atliekama visais trimis laikais, kaip įprasta – garsiai arba širdyje. Tomis septyniomis dienomis Šrimad Bhagavata Mahapurana **neturi būti skaitoma, nors ją galima klausytis**.

Sutak metu taip pat Trisandhya gali būti atliekama visais trimis laikais; tačiau tuo metu Šrimad Bhagavata Mahapurana **neturėtų būti nei skaitoma, nei klausoma**, ir prie Satsango neturėtų būti prisijungiama. Abiem atvejais Šrimad Bhagavata Mahapurana ir kiti garbinimo reikmenys **neturėtų būti liečiami**.

2. Ką daryti, jei pilna Trisandhya negalima atlikti tinkamu laiku?

Jei pilna Trisandhya negalima atlikti tinkamu laiku, tada atlikite **trumpąją Trisandhya** tuo metu, o **pilnąją Trisandhya vėliau**, kai leis laikas.

Trikal Sandhya gali būti atliekama bet kur – **darbo vietoje, einant keliu, vairuojant, mokykloje** ar net atliekant bet kokią kitą darbą: **tyliai, mintyse**. Trisandhya atlikimas tinkamu laiku, bet kurioje vietoje, yra absoliučiai būtinas.

Jei Trikal Sandhya negalima atlikti tinkamu laiku, ištarkite Viešpaties Madhav vardą ir **atgailaukite**, ir melskitės Viešpačiui, kad nuo šiol ji būtų atliekama tinkamu laiku; nes šventraščiai skelbia, kad Trikal Sandhya turėtų būti atliekama tinkamu laiku.

Trikal Sandhya metodas, kai nėra laiko

Šloka, kurią Panditji davė Google Meet. Kai neatsiranda progos atlikti sandhya ir laikas pradeda bėgti, tada vietoj sandhya galite **giedoti Madhav vardą 108 kartus, Jai Durga Madhav 11 kartų** ir vieną kartą deklamuoti žemiau pateiktą šloką.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Kaip studentai turėtų atlikti Trisandhya kartu su savo kasdiene rutina?

Studentai turėtų atlikti ryto (Brahma Muhurta) ir vakaro sandhya tinkamu laiku, pagal taisyklę. Dėl mokyklos ar studijų reikalavimų jie gali atlikti vidurdienio sandhya **širdyje, medituodami apie Viešpatį mintyse.**

4. Kaip Trisandhya turėtų būti atliekama darbo vietoje?

Trisandhya **nėra vietos taisyklės.** Ją galite atlikti bet kur, kur esate – **prie savo stalo, gamykloje, parduotuvėje, lauke ar kelyje.**

Jei neįmanoma pasakyti garsiai, darykite tai **širdyje**; širdis yra pakankama vieta. Jei įmanoma, nusisukite batus ir akimirka atsisėskite; o jei net tai neįmanoma, dėl to neatsisakykite Trisandhya.

Jei neprisimenate ir yra galimybė, galite **klausytis Trisandhya garso įrašo.** Svarbiausia, kad ji nebūtų praleista.

5. Jei namų ruošos darbai nepalieka laiko, kaip reikėtų laikytis Trisandhya praktikos?

Atlikite Trisandhya **dirbdami** – tam nereikia laukti laisvo laiko; net kai rankos užimtos, tai galima daryti **širdyje.**

Bhagavatai skirkite tiek laiko, kiek galite rasti – jei įmanoma visas skyrius, tai skyrius, o jei ne, vienas puslapis ar net viena šloka. Turėkite omenyje, kad nė viena diena nepraeitų be skaitymo.

6. Kaip moterys turėtų laikytis Trisandhya praktikos mėnesinių metu?

Mėnesinių metu Bhagavata **neturi būti skaitoma** visas septynias dienas. Ją **galima klausytis.**

Atlikite Trisandhya visais trimis laikais. Jei neprisimenate, klausykitės.

(**Nelieskite** Šrimad Bhagavatos Mahapurano ar kitų garbinimo reikmenų.)

7. Jei vienas šeimos narys laikosi Trisandhya praktikos, ar visi gaus jos vaisių?

Būtina, kad **kiekvienas žmogus pats jos laikytųsi.** Jei kas nors šeimoje negali skaityti, tegul jie klausosi Trisandhya ir Bhagavatos. O tiems, kurie negali kalbėti ar girdėti, pasistenkite, kiek įmanoma, kad jie **rašytų vardą „Madhav“** vėl ir vėl.

8. Jei valgome mėsą ir geriame alkoholį, ar galime pradėti trisandhya?

Ne, prieš pradėdant Trisandhya, reikia priimti **visiškai vegetarišką gyvenimo būdą, neturėtų būti vartojami kiaušiniai. Bet kokia intoksikacija (pvz., alkoholis, bhangas, cigaretės, tabako gaminiai, pan masala, gutka ir kt.) taip pat turėtų būti nutraukta tvirtai.**

9. Ar reikia susilaikyti nuo svogūnų ir česnakų, kad pradėtume Trisandhya?

Ne, galite atlikti Trisandhya **net jei valgate svogūnus ir česnakus. Tik visų rūšių mėsa turėtų būti vengiama (įskaitant kiaušinius).**

10. Ar moterys gali giedoti Gayatri Mantrą ir Trisandhya?

Taip, moterys turėtų giedoti Gayatri mantrą tris kartus per trisandhya.

11. Ar galime giedoti Gayatri Mantrą be *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Taip, galite giedoti Gayatri Mantrą net jei nedėvite šventojo *janeu* siūlo. Visas Trisandhya mantras galite deklamuoti net nebūdami deekshit pas guru.

12. Ar galime giedoti Gayatri Mantrą be *Shaap vimochan* (prakeiksmo atleidimo)?

Taip, turėtumėte giedoti Gayatri Mantrą tris kartus atliekant Trisandhya, neatliekant jokio prakeiksmo atleidimo.

13. Ką daryti, jei asmuo yra neraštingas, neįgalus, kūdikis ar senjoras, negalintis skaityti Trisandhya?

Jei kas nors negali skaityti Trisandhya teksto, jie gali **klausytis jo garso įrašo tris kartus per dieną** Trisandhya metu. Kūdikiai yra **atleidžiami, jei jų motinos atlieka Trisandhya** (jie gaus naudos). Tačiau jie **turi praktikuoti Trisandhya augdami.**

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Dėl Trisandhya ir kitos religinės informacijos susisiekiame per WhatsApp:

+91 9923071727

Oficialios svetainės ir YouTube kanalai

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar – Oficialus kanalas: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Viešpaties KALKI dinastija (Kelias į naują pasaulį): <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

