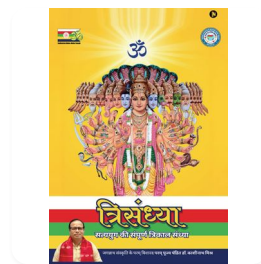




ॐ TRIKALA SANDHJA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRAST
॥ Džai Šri Madhava ॥



„Žmonijos civilizacijai Trisandhja yra tarsi gyvenimo eliksyras.“

Kasdien atlikite Trisandhją visomis trimis sandhjos valandomis, kasdien perskaitykite vieną Šrimad Bhagavatos Mahapuranos skyrių ir nuolat mintyse giedokite Madhavo vardą.

LAIKYKITĖS ŠIŲ 5 MOKYMŲ KARTU SU TRIKAL SANDHJA

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).

TRYS TRISANDHJOS LAIKAI

Rytas Brahma Muhurtoje, prieš saulėtekį

Vidurdienis tarp 11:30 ir 12:30

Vakaras gali būti atliekama nuo trisdešimt minučių prieš saulėlydį iki trisdešimt minučių po saulėlydžio

TRISANDHJOS TURINYS

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Mantros | 5. 108 kartus „Madhav“ vardas (tyliai) |
| 2. Šri Višnu Šodaša Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Šri Dašavatara Stotra | 7. Džajghoša |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

NUOLANKUS PRAŠYMAS DĖL TARIMO

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

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

1. MANTROS

['Om'] * 3 kartus

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenjam |
Bhargo Devasja Dhimahi Dhijo Jonah Pračodajat ||] * 3 kartus

2. ŠRI VIŠNU ŠODAŠA NAMA STOTRA

(ŠRI VIŠNU ŠEŠIOLIKA VARDŲ)

Aušadhe Čintajet Višnum | Bhodžane Ča Džanardanam ||
Šajane Padmanabham Ča | Vivahe Ča Pradžapatim ||
Judhe Čakradharam Devam | Pravase Ča Trivikramam ||
Narajanam Tanutjage | Šridharam Prijasangame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Ča | Pavake Džalašajinam ||
Džalamadhje Varaham Ča | Gamane Vamanam Čaiva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Karješu Madhavam] || * 3 kartus

Šodašaitani Namani Prataruthaja Jah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Višnuloke
Mahijate ||

3. ŠRI DAŠAVATARA STOTRA

(DAŠAVATAROS STOTRAM, SUKURTAS ŠRI DŽAJADEVOS DŽI)

*Pralaja Pajodhi-džale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahjitra-čaritrām Akhedam ॥
Kešava Dhrita- Mina Šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatāre Tava Tiṣṭhati Priṣṭhe ।
Dharani Dharana Kina Čakra Gariṣṭhe ॥
Kešava Dhrita- Kačchapa-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dašana-śikhare Dharani Tava Lagna ।
Šaṣini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Kešava Dhrita- Šukara Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Šringam ।
Dalita-Hiranjakaṣipu-tanu Bhringam ॥
Kešava Dhrita- Narahari Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 4 ॥*

*Čhalajasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Džanita Džana-pavana ॥
Kešava Dhrita- Vamana Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 5 ॥*

*Kṣatrija Rudhira Maje Džagad-apagata Papam ।
Snapajasi Pajasi Šamita Bhava Tapam ॥
Kešava Dhrita- Bhrigupati-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Rane Dika Pati Kamanijam ।
Daša-mukha Mauli-balim Ramanijam ॥
Kešava Dhrita- Raghupati Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuši Viśade Vasanam Džaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Jamunabham ॥
Kešava Dhrita- Haladhara-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Jadžna Vidher Ahaha Šruti Džatam ।
Sadaja Hridaja Darṣita Paṣu-ghatam ॥
Kešava Dhrita- Budha-šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 9 ॥*

*Mlečchha Nivaha Nidhane Kalajasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Kešava Dhrita- Kalki Šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 10 ॥*

*Šri-Džajadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Šrinu Sukha-dam Šubha Dam Bhava-saram ॥
Kešava Dhrita- Daša-vidha Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(DURGOS – MADHAVOS STUTI DEKLAMAVIMAS)

*Džaja He! Durga Madhaba Krupamaja Krupamajy |
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Džaja He ...

*Bahu Rupe Džaja Durge, Bjapi Ačču Sarva Thabe |
Rama Uma Bani Radha To Čhada Anja Ke Nahin || 1 ||*

Džaja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Ačču Sarva Thabe |
Mohana Čitta Mohilu Šri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Džaja He ...

*Dharma Sansthapanne Džanma Jadi Hvanti Narajana |
Durganku Čhadi Madhaba Kheli Bara Šakti Kahin || 3 ||*

Džaja He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamajy |
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaoučču Tuhi || 4 ||*

Džaja He ...

*Madhabanku Durga Kole Džehun Dekhe Beni Dole |
Tahara Bhagjar Katha Brahma Šibe Na Džogai || 5 ||*

Džaja He ...

*Džaja Durgati Našini Abhiramar Džanani |
Šubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Džaja He ...

5. 108 KARTUS „MADHAV“ VARDAS (TYLIAI)

['Madhava'] * 108 kartus

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krišna Hare, Rama Hare Krišna Hare* |
Rama Hare Krišna Hare, Ananta Madhava Hare ||] * 11 kartų

6. DŽAJGHOŠAS

Džajaghoša turi būti deklamuojama mintyse, nekalbant garsiai.

(Garsiai giedoti galima tik stovint.)

Tvameva Mata Ča Pita Tvameva
Tvameva Bandhuščha Sakha Tvameva |
Tvameva Vidja Dravinam Tvameva

[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3 kartus

Om Namō Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Ča |
Džagat Hitaja Krišnaja Govindaja Namō Namah ||

[*Om Ananta Koti Višva Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahavišnu*
Bhagavan Kalkiram Šri Šri Šri Satja Ananta Madhava Mahaprabhu Dži ki Džaja!
*] * 3 kartus*

[*Mata Mahalakšmi Dži ki Džaja!*] * 3 kartus

[*Mata Vaišno Devi Dži ki Džaja!*] * 3 kartus

[*Sarva Devi-Devataom ki Džaja!*] * 3 kartus

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 3 kartus

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 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

DŽAI ŠRI 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 darbų ir leiskite visų tikėjimų žmonėms priimti „Trisandhją“ gyvybės apsaugai.

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

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

Pagal Viešpaties Kalki nurodymus, nustatant Dharma, 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 jokiam žmogui.**
- 2. Šiame amžiuje giedokite Madhavo (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 Trisandhją – prisiminkite ir šlovinkite Viešpatį ryte, vidurdienį ir vakare.**
- 6. Kasdien giedokite Viešpaties Kalki duotą Kalki Mahamantrą.**
- 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 Maliką ir kitus dvasinius tekstus.**
- 11. Kiekvieną moterį vadinkite „Motina“/„Maa“, o kiekvieną vyrą – „Broliu“.**
- 12. Prieš valgant, pirmiausia pasiūlykite maistą Viešpačiui.**
- 13. Jei norite sužinoti daugiau apie Viešpatį Kalki ir šį didelį darbą, susisieki su mobiliojo telefono numeriu, nurodytu šio bukletėlio pabaigoje.**

DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

1. Bendrieji klausimai apie Trisandhjos praktiką

Trisandhja 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.

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

Šrimad Bhagavatos Mahapurana turėtų būti skaitoma **tik po maudynių**, kai esate tyras. Menstruacijų dienomis Trisandhja atliekama visais trimis laikais kaip įprasta – garsiai arba širdyje. Tomis septyniomis dienomis Šrimad Bhagavatos Mahapurana **neturi būti skaitoma, nors gali būti klausoma**.

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

2. Ką daryti, jei visa Trisandhja negali būti atlikta tinkamu laiku?

Jei visa Trisandhja negali būti atlikta tinkamu laiku, tada atlikite **trumpąją Trisandhją** tuo metu, o **visą Trisandhją vėliau**, kai leis laikas.

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

Jei Trikal Sandhja negali būti atlikta tinkamu laiku, ištarkite Viešpaties Madhavo vardą ir **atgailaukite**, ir melskitės Viešpačiui, kad nuo šiol ji būtų atliekama tinkamu laiku; nes šventraščiai skelbia, kad Trikal Sandhja turėtų būti atliekama tinkamu laiku.

Trikal Sandhjos metodas, kai nėra laiko

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

DAŠAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedan udharate džagannivahate bhugolam udbibhrate
daitjam darajate balim čhalajate kšatrakšajam kurvate,
paulastjam džajate halam kalajate karunjam atanvate
mlečchhan murčhajate daśakritikrite Krišnaj tubhjam namah.***

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

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

4. Kaip Trisandhja turėtų būti atliekama darbo vietoje?

Trisandhjos atlikimui **nėra vietos taisyklės.** Galite tai daryti, kad ir kur būtumėte – **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 Trisandhjos.

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

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

Atlikite Trisandhją **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, tada skyrius, o jei ne, vienas puslapis ar net viena šloka. Turėkite omenyje, kad nė viena diena nepraeitų be skaitymo.

6. Kaip moterys turėtų laikytis Trisandhjos praktikos menstruacijų metu?

Menstruacijų metu Bhagavata **neturi būti skaitoma** visos septynios dienos. Ji **gali būti klausoma.**

Atlikite Trisandhją visais trimis laikais. Jei neprisimenate, klausykitės.

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

7. Jei vienas šeimos narys laikosi Trisandhjos praktikos, ar visi gaus jos vaisius?

Būtina, kad **kiekvienas žmogus pats to laikytųsi.** Jei kas nors šeimoje negali skaityti, tegul jie klausosi Trisandhjos 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 Trisandhją?

Ne, prieš pradedant Trisandhją, reikia priimti **visiškai vegetarišką gyvenimo būdą**, negalima **net vartoti kiaušinių**. Bet kokia intoksikacija (pvz., alkoholis, bhangas, cigaretės, tabako gaminiai, pan masala, gutka ir kt.) taip pat turėtų būti nutraukta.

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

Ne, galite atlikti Trisandhją **net jei valgate svogūnus ir česnakus**. Tik visų rūšių **ne vegetariškas maistas turėtų būti vengiama** (įskaitant kiaušinius).

10. Ar moterys gali giedoti Gajatri Mantrą ir Trisandhją?

Taip, moterys **turėtų giedoti Gajatri mantrą tris kartus** per Trisandhją.

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

Taip, galite giedoti Gajatri Mantrą **net jei nedėvite šventojo *janeu* siūlo**. Taip pat galite deklamuoti visas Trisandhjos mantras **nebūdami deekšitai guru**.

12. Ar galime giedoti Gajatri Mantrą be *Šaap vimochan* (prakeiksmo atleidimo)?

Taip, turėtumėte giedoti Gajatri Mantrą tris kartus atliekant Trisandhją, **neatliekant jokio prakeiksmo atleidimo**.

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

Jei kas nors negali skaityti Trisandhjos teksto, jie gali **klausytis jos garso įrašo tris kartus per dieną** Trisandhjos metu. Kūdikiai yra **atleidžiami**, jei jų motinos atlieka Trisandhją (jiems bus naudinga). Tačiau jie **turi praktikuoti Trisandhją, kai užaugs**.

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA TRAST

Dėl Trisandhjos ir kitos religinės informacijos susisiekite 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>

DŽAI ŠRI MADHAV

