



# ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



**"За човечката цивилизација, Трисандја е како еликсир на живонојот."**

Изведувajte Трисандја во сите три сандја часови секој ден, читајте едно поглавје од Шримад Багавата Махапурана дневно и постојано пејте го името Мадхав во умот.

## ДРЖЕТЕ СЕ ДО СЛЕДНИТЕ 5 УЧЕЊА ЗАЕДНО СО ТРИКАЛ САНДЈА

1. Научете да се покорувате.
2. Научете да чекате.
3. Научете да сакате и да покажувате сочувство кон сите живи суштества.
4. Воздржување на сетилата.
5. Откажете се од чувството „јас и мое, ти и твое“ (чувството на его).

## ТРИТЕ ВРЕМИЊА НА ТРИСАНДЈА

|        |                                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Утро   | во Брахма Мухурта, пред изгрејсонце                                         |
| Пладне | пomeѓу 11:30 и 12:30                                                        |
| Вечер  | може да се изврши помеѓу триесет минути пред и триесет минути по зајдисонце |

## СОДРЖИНА НА ТРИСАНДЈА

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras                      | 5. 108 times "Mādhava" name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra         |
| 3. Śrī Daśāvatāra Stotra        | 7. Jayaghoṣa                |
| 4. Durgā-Mādhavā Stuti          |                             |

## ПОНИЗНО БАРАЊЕ ВО ВРСКА СО ИЗГОВОРОТ

Ве молиме, слушајте го [официјалното аудио на Трисандја](#) за вистински изговор (се препорачува слушање со 1,5x брзина), бидејќи текстуалните транслитерации може да содржат мали фонетски варијации. Ве охрабруваме да слушате колку што е потребно додека не се чувствувате целосно удобно.

**Забелешка:** Пеењето на името „Мадхава“ треба да се прави тивко во умот, додека во аудио снимката, „Мадхава Гита“ се пее во тој дел.

## 1. MANTRAS

[ 'Om' ] \* 3 пати

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

## 2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ШЕСНАЕСЕТ ИМИЊА НА ШРИ ВИШНУ)

*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 Narasiṁham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥  
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥  
Parvate Raghunandanam ।*

[ *Sarva Kāryeṣu Mādhavam* ] ॥ \* 3 ūaūu

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

### 3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ДАШАВАТАРА СТОТРА СОСТАВЕНА ОД ШРИ ЦАЈАДЕВА ЦИ)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।  
Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥  
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।  
Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥  
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇi Tava Lagnā ।  
Śaśini Kalaṅka Kāleṇa Nimagnā ॥  
Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।  
Dalita-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥  
Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥*

*Chalayasi Vikramane Baliṁ Adbhuta Vāmana ।  
Pāda-nakha Nīra Janita Jana-pāvana ॥  
Keśava Dhṛta- Vāmana Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 5 ॥*

*Kṣatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Pāpam ।  
Snāpayasi Payasi Śamita Bhava Tāpam ॥  
Keśava Dhṛta- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Raṇe Dikā 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 Kalayasi 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-MĀDHABĀ STUTI

(РЕЦИТИРАЊЕ НА ДУРГА - МАДХАВА СТУТИ)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !  
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diām Saim || 0 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Sansthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !  
Durgāñku Chhaḍi Mādhavā Kheli Bārā Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !  
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole !  
Tāhārā Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Nā Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !  
Śubhāgamana Karāntu Mādhavāñku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

## 5. 108 ПАТИ ИМЕТО „МАДХАВ“ (ТИВКО)

[ 'Mādhava' ] \* 108 пати

*Пејџие ѓо имеџо „Магхава“ на Џаїанаїџа Махаїрабху 108 џаїџи.  
Не кажувајџие ѓо на їлас. Бројџие на їрсїџиџие и џејџие ѓо имеџо менїџално.*

## 6. KALKI MAHĀMANTRA

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

## 7. JAYAGHOṢA

*Џајаіоша тїреба да се реџиіиіра менїіално, без да се зборува на їлас.*

*(Може да се їее на їлас само ако сїїе во сїїоечка їоложба.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva*  
*Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।*  
*Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*

[ *Tvameva Sarvam Mama Deva Deva* ] ॥ \* 3 пати

*Om Namo Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।*  
*Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namah ॥*

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

[ *Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!*  ] \* 3 пати

[ *Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!*  ] \* 3 пати

[ *Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*  ] \* 3 пати

[ *Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*  ] \* 3 пати

[ *Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*  ] \* 3 пати

О Господи! Нека сите посветеници од целиот свет се соберат што е можно  
поскоро —

Кажете радосно еднаш, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

О Господи! Нека Вистината, Љубовта, Сочувството, Простувањето и Мирот се  
воспостават на оваа земја, целиот универзум што е можно поскоро —

Кажете радосно еднаш, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" \* 3 пати

**JAI ŚRĪ MĀDHAVA**

## ВАЖНИ УПАТСТВА

Дури и сега, кога и науката и духовноста го чувствуваат приближувањето на големата промена што доаѓа, човештвото нема сигурни средства за надминување на оваа криза. Според „Бхавишја Малика“ — откажете се од грешните дела и нека луѓето од секоја вера ја прифатат „Трисандја“ за заштита на животот.

Во ова време на пресврт на ерата, овој таен принцип е единствената Мрита Санџивани за заштита на животот.

Оние кои сакаат да стигнат до Сатјајуга треба да ги држат овие учења во своите животи.

Според упатствата на Господ Калки во времето на воспоставувањето на Дарма, треба да ги следиме овие работи во нашите животи:

- 1. Покажете сочувство кон сите живи суштества. Откажете се од јадење месо и прифатете сатвичко живеење. Не повредувајте ниту едно живо суштество или човек на кој било начин.**
- 2. Во оваа ера, пејте го името на Мадхав (Господ). Ако сакате, можете да пеете на глас или да го паметите Неговото име тивко во умот.**
- 3. Секој човек треба да ги држи овие пет доблести: Вистина, Љубов, Сочувство, Простување и Мир.**
- 4. Секој човек треба редовно да учествува во Сатсанг. Сатсанг значи собирање за да се пеат квалитетите на Бог, да се опише Неговата слава и да се одржува духовна дискусија.**
- 5. Изведувajte Трисандја секој ден — сеќавајте се и фалете го Господ наутро, напладне и навечер.**
- 6. Пејте ја Калки Махамантра дадена од Господ Калки секој ден.**
- 7. Секој човек треба да оди по патот на Дарма.**
- 8. Издигнувајќи се над кастата и верската дискриминација, одржувајте Сатсанг со сите.**
- 9. Откажете се од чувството „јас“ и „мое“. Таквата гордост и приврзаност го оддалечуваат човекот од неговата вистинска духовна природа.**
- 10. Читајте ја Шримад Багавата Махапурана дома секој ден. Како што дозволува времето, проучувајте бхаџан, киртан, Пурани, свети списи, Бхавишја Малика и други духовни текстови.**
- 11. Обраќајте ѝ се на секоја жена како „Мајка“/„Маа“ и на секој маж како „Брат“.**
- 12. Пред јадење, прво понудете ја храната на Господ.**

**13. Ако сакате да дознаете повеќе за Господ Калки и оваа голема работа, контактирајте го мобилниот број даден на крајот од оваа брошура.**

## НАЈЧЕСТО ПОСТАВУВАНИ ПРАШАЊА

### 1. Општи прашања за практиката на Трисандја

Трисандја може да се прави **без капење**. Ставете ја раката на челото и сетете се на Мајка Ганга, велејќи „**Шри Ганге**“ три пати. Ако е можно, измијте ги стапалата претходно и попрскајте се малку со вода.

Трисандја може да се прави насекаде — **на пат, во воз, во возило, на вашето работно место, или тивко во срцето**. Во една или друга форма, на едно или друго место, мора да се прави без пропуст.

Шримад Багавата Махапурана треба да се чита **само по капење**, кога сте чисти. За време на менструацијата, Трисандја се прави во сите три времиња како и обично — на глас или во срцето. Во тие седум дена Шримад Багавата Махапурана **не треба да се чита, иако може да се слуша**.

За време на сутак исто така, Трисандја може да се прави во сите три времиња; но во тоа време Шримад Багавата Махапурана **не треба ниту да се чита ниту да се слуша**, а Сатсанг не треба да се приклучува. Во двата случаи, Шримад Багавата Махапурана и другите предмети за обожување **не треба да се допираат**.

## 2. Што треба да се направи ако целосната Трисандја не е можна во вистинско време?

Ако целосната Трисандја не е можна во вистинско време, тогаш направете ја **кратката Трисандја** во тоа време, а **целосната Трисандја** подоцна кога ќе дозволи времето.

Трикал Сандја може да се прави насекаде — **на работното место, додека одите по пат, додека возите, на училиште**, или дури и додека правите која било друга работа: **тивко, во умот**. Правењето на Трисандја во нејзиното соодветно време, на кое било место, е апсолутно неопходно.

Ако Трикал Сандја не може да се направи во соодветно време, земете го името на Господ Мадхав и **покајте се**, и молете се на Господ од сега па натаму да се прави во соодветно време; зашто светите списи велат дека Трикал Сандја треба да се прави во соодветно време.

### Методот на Трикал Сандја кога нема време

Шлоката дадена од Пандитџи во Google Meet. Кога нема прилика да се направи сандја и времето почнува да минува, тогаш наместо сандја можете **да го пеете името на Мадхав 108 пати, Џаи Дурга Мадхав 11 пати**, и да ја рецитирате шлоката дадена подолу еднаш.

#### DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

## 3. Како студентите треба да ја прават Трисандја заедно со нивната дневна рутина?

Студентите треба да ја прават утринската (Брахма Мухурта) и вечерната сандја во соодветно време, според правилото. Поради барањата на училиштето или студиите, тие можат да ја завршат пладневната сандја **во срцето, медитирајќи на Господ во умот**.

#### 4. Како треба да се прави Трисандја на работното место?

Нема **правило за место** за Трисандја. Можете да ја правите каде и да сте — **на вашето биро, во фабрика, во продавница, на поле, или на пат.**

Ако не е можно да се каже на глас, направете го **во срцето**; срцето е доволно место. Ако е можно, соблечете ги чевлите и седнете за момент; а ако дури и тоа не е можно, не напуштајте ја Трисандја поради тоа.

Ако не се сеќавате и е можно, можете **да го слушате аудиото на Трисандја**. Главната работа е да не се пропушти.

#### 5. Ако домашната работа не остава време, како треба да се следи практиката на Трисандја?

Правете Трисандја **додека работите** — за ова не треба да се чека слободно време; дури и додека рацете се зафатени, може да се прави **во срцето**.

За Багавата, одвојте колку малку време можете да најдете — ако е можно цело поглавје, тогаш поглавје, а ако не, една страница, или дури и една шлока. Нека се има предвид дека ниту еден ден не поминува без читање.

#### 6. Како жените треба да ја следат практиката на Трисандја за време на менструација?

За време на менструација, Багавата **не треба да се чита** цели седум дена. Може **да се слуша**.

Правете Трисандја во сите три времиња. Ако не се сеќавате, слушајте ја.

(**Не допирајте** ја Шримад Багавата Махапурана, или други предмети за обожување.)

#### 7. Ако едно лице во семејството ја следи практиката на Трисандја, дали сите ќе го добијат нејзиниот плод?

Неопходно е **секој човек сам да ја следи**. Ако некој во семејството не може да чита, нека ја слуша Трисандја и Багавата. А за оние кои не можат да зборуваат или слушаат, направете напор, колку што е можно, да ги натерате **да го пишуваат името „Мадхав“** одново и одново.

## 8. Ако јадеме не-вегетаријанска храна и пиеме алкохол, можеме ли да започнеме со Трисандја?

Не, пред да започнете со Трисандја, мора да прифатите **целосно вегетаријански начин на живот**, не треба дури ни да консумирате јајца. Секаков вид интоксикација (како алкохол, бханг, цигари, тутунски производи, пан масала, гутка, итн.) исто така треба да се прекине категорично.

## 9. Дали треба да се воздржуваме од кромид и лук за да започнеме со Трисандја?

Не, можете да правите Трисандја дури и ако јадете кромид и лук. Само сите видови не-вегетаријанска храна треба да се избегнуваат (вклучувајќи јајца).

## 10. Можат ли жените да пеат Гајатри Мантра и Трисандја?

Да, жените треба да ја пеат Гајатри мантра трипати за време на Трисандја.

## 11. Можеме ли да пееме Гајатри Мантра без Уџанајан Санскар (џанеу)?

Да, можете да ја пеете Гајатри Мантра дури и ако не го носите светиот конец џанеу. Можете да ги рецитирате сите мантри на Трисандја без да бидете дикшит на гуру исто така.

## 12. Можеме ли да пееме Гајатри Мантра без Шаај вимочан (отстранување на клетва)?

Да, треба да ја пеете Гајатри Мантра трипати за време на Трисандја, без да правите никакво отстранување на клетва.

## 13. Ако некој е неписмен, со попреченост, доенче или постар граѓанин, неспособен да чита Трисандја, што треба да прави?

Ако некој не е способен да го чита текстот на Трисандја, може да го слуша нејзиното аудио трипати дневно во времето на Трисандја. Доенчињата се **изземени** ако нивните мајки ја прават Трисандја (тие ќе имаат корист). Сепак, тие мора да ја практикуваат Трисандја како што растат.

---

## VIŚVA SANĀTAN DHARAMA SEVĀ TRUST

За Трисандја и други религиозни информации, контактирајте на WhatsApp:

**+91 9923071727**

---

### Официјални веб-страници и YouTube канали

Бхавишја Малика: [www.bhavishyamalika.com](http://www.bhavishyamalika.com)

Калки Аватар - Официјален канал: [https://www.youtube.com/@Kalki\\_Avatara](https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara)

Династија на Господ КАЛКИ (Пат до нов свет): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

КалкиАватарРуски: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

калкиаватартелугу: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

калкиаватаршпански: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

калкиаватарканада: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

## JAI ŚRĪ MĀDHAV

