



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



“Għaċ-ċivilizzazzjoni umana, it-Trisandhya hija bħall-elixir tal-ħajja.”

Wettaq it-Trisandhya fit-tliet ħinijiet tas-sandhya kuljum, aqra kapitlu wieħed tax-Shrimad Bhagavata Mahapurana kuljum, u għajjat l-isem Madhav kontinwament f'moħħok.

ŻOMM IL-5 TAGĦLIMIET LI ĠEJJIN FLIMKIEN MAT-TRIKAL SANDHYA

1. Tgħallem tobdi.
2. Tgħallem tistenna.
3. Tgħallem thobb u turi kompassjoni lejn l-eżistenti kollha.
4. Trażżin tas-sensi.
5. Ċedi s-sensazzjoni ta' “Jien u tiegħi, int u tiegħek” (is-sens tal-ego).

IT-TLIET ĦINIJIET TAT-TRISANDHYA

Filghodu fil-Brahma Muhurta, qabel tluġ ix-xemx

Nofsinhar bejn il-11:30 u t-12:30

Filghaxija jista' jsir bejn tletin minuta qabel u tletin minuta wara nżul ix-xemx

KONTENUT TAT-TRISANDHYA

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

TALBA UMILJA RIGWARD IL-PRONUNZJA

Jekk jogħġbok isma' l-[awdjo ufficjali tat-Trisandhya](#) għall-pronunzja vera (rakkomandat li tisma' b'velocità ta' 1.5x), peress li t-translitterazzjonijiet tat-test jista' jkun fihom varjazzjonijiet fonetiċi minuri. Inhegġuk tisma' kemm-il darba jkun hemm bżonn sakemm tħossok kompletament komdu.

Nota: L-għajjat tal-isem 'Madhava' għandu jsir fis-skiet f'moħħok, filwaqt li fir-reġistrazzjoni awdjo, 'Madhava Geeta' hija kantata f'dik is-sezzjoni.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 darbiet

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SITTAX-IL ISEM TA' SHRI VISHNU)

Auṣadhe 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 Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 darbiet

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yah Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPOST MINN SHRI JAYADEVA JI)

*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 Kaleva 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 Balim 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 Dika 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-kāver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABA STUTI

(REĈITAZZJONI TA' DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dharu Mahāmayī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśini Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 DARBIET L-ISEM “MADHAV” (FIS-SKIET)

['Mādhava'] * 108 darbiet

*Ghajjat l-isem 'Madhava' ta' Jagannatha Mahaprabhu 108 darbiet.
Tghidux b'lehen gholi. Ghodd fuq subghajk u ghajjat l-isem mentalment.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।*
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11-il darba

7. JAYAGHOṢA

Il-Jayaghosha għandha tiġi reċitata mentalment, mingħajr ma titkellem b'lehen għoli.
(Jista' jiġi għajjat b'lehen għoli biss jekk tkun f'pożizzjoni bilwieqfa.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3 darbiet

Om Namō Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya! ॥] *
3 darbiet

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 darbiet
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 darbiet
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 darbiet
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 darbiet
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 darbiet

O Mulej! Jalla l-devoti kollha tad-dinja kollha jingabru flimkien kemm jista' jkun
malajr —

Għid bil-ferħ darba, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Mulej! Jalla l-Verità, l-Imħabba, il-Kompassjoni, il-Maħfra u l-Paċi jiġu
stabbiliti fuq din l-art, l-univers kollu kemm jista' jkun malajr —

Għid bil-ferħ darba, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 darbiet

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ISTRUZZJONIJIET IMPORTANTI

Anke issa, meta kemm ix-xjenza kif ukoll l-ispiritwalità jhossu l-avviċinament tal-bidla kbira li ġejja, l-umanità m'għandha l-ebda mezz ċert biex tegħleb din il-kriżi. Skont il-‘Bhavishya Malika’ — ċedi l-għemejjel midinbin, u halli n-nies ta' kull fidi jadottaw it-‘Trisandhya’ għall-protezzjoni tal-ħajja.

F'dan iż-żmien tal-bidla tal-era, dan il-prinċipju sigriet huwa l-uniku Mrita Sanjivani għall-protezzjoni tal-ħajja.

Dawk li jixtiequ jilhqu s-Satyayuga għandhom iżommu dawn it-tagħlimiet f'ħajjithom stess.

Skont l-istruzzjonijiet tal-Mulej Kalki fiż-żmien tal-istabbiliment tad-Dharma, għandna nsegwu dawn l-affarijiet f'ħajjitna:

- 1. Uri kompassjoni lejn l-eżistenti kollha. Ċedi l-ikel tal-laħam u adotta ħajja sattvika. Tagħmilx ħsara lil ebda eżistenti jew lil ebda bniedem bl-ebda mod.**
- 2. F'din l-era, għajjat l-isem ta' Madhav (il-Mulej). Jekk tixtieq, tista' tgħajjat b'lehen għoli jew tiftakar ismu fis-skiet f'moħħok.**
- 3. Kull persuna għandha żżomm ma' dawn il-ħames virtujiet: Verità, Imħabba, Kompassjoni, Maħfra u Paċi.**
- 4. Kull persuna għandha tiehu sehem fis-Satsang regolarment. Satsang tfisser li tingabar flimkien biex tkanta l-kwalitajiet ta' Alla, biex tiddeskrivi l-glorja Tiegħu, u biex iżżomm diskussjoni spiritwali.**
- 5. Wettaq it-Trisandhya kuljum — ftakar u fahħar lill-Mulej filgħodu, f'nofsinhar u filgħaxija.**
- 6. Għajjat il-Kalki Mahamantra mogħti mill-Mulej Kalki kuljum.**
- 7. Kull persuna għandha timxi fit-triq tad-Dharma.**
- 8. Tqum 'il fuq mid-diskriminazzjoni tal-kasta u reliġjuża, żomm Satsang ma' kulhadd.**
- 9. Ċedi s-sensazzjoni ta' “Jien” u “tiegħi.” Tali kburija u twaħħil iġorru persuna 'l bogħod min-natura spiritwali vera tagħha.**
- 10. Aqra x-Shrimad Bhagavata Mahapurana id-dar kuljum. Skont kemm jippermetti l-ħin, studja bhajan, kirtan, il-Puranas, l-iskritturi, il-Bhavishya Malika u testi spiritwali oħra.**
- 11. Indirizza kull mara bhala “Omm”/“Maa” u kull raġel bhala “Hu.”**
- 12. Qabel ma tiekol, l-ewwel offri l-ikel lill-Mulej.**
- 13. Jekk tixtieq tkun taf aktar dwar il-Mulej Kalki u dan ix-xogħol kbir, ikkuntattja n-numru tal-mowbajl mogħti fl-aħħar ta' dan il-ktejjeb.**

MISTOQSIJJET L-AKTAR KOMUNI

1. Mistoqsijiet generali dwar il-prattika tat-Trisandhya

It-Trisandhya tista' ssir **minghajr ma tinhasel**. Poġġi idejk fuq moħħok u ftakar lil Omm Ganga, tghid “**Shri Gange**” tliet darbiet. Jekk ikun possibbli, aħsel saqajk minn qabel u roxx ftit ilma fuqek innifsek.

It-Trisandhya tista' ssir kullimkien — **fit-triq, f'ferrovija, f'vettura, fil-post tax-xogħol tiegħek**, jew **fis-skiet fil-qalb**. B'xi forma jew ohra, f'xi post jew iehor, trid issir minghajr falliment.

Ix-Shrimad Bhagavata Mahapurana għandha tinqara **biss wara l-ghawm**, meta tkun pura. Matul il-jiem tal-menstruwazzjoni t-Trisandhya ssir fit-tliet ħinijiet bħas-soltu — b'lehen għoli jew fil-qalb. Għal dawk is-sebat ijiem ix-Shrimad Bhagavata Mahapurana **m'għandhiex tinqara, għalkemm tista' tinstema'**.

Matul is-sutak ukoll, it-Trisandhya tista' ssir fit-tliet ħinijiet; iżda f'dak il-ħin ix-Shrimad Bhagavata Mahapurana **m'għandhiex tinqara jew tinstema'**, u s-Satsang m'għandux jingħaqad. Fiż-żewġ każijiet ix-Shrimad Bhagavata Mahapurana u oġġetti ohra ta' qima **m'għandhomx jintmessu**.

2. X'għandu jsir jekk it-Trisandhya shiħa ma tkunx possibbli fil-ħin it-tajjeb?

Jekk it-Trisandhya shiħa ma tkunx possibbli fil-ħin it-tajjeb, allura aghmel it-Trisandhya **qasira** f'dak il-ħin, u aghmel it-Trisandhya **shiħa aktar tard** meta jippermetti l-ħin.

It-Trikal Sandhya tista' ssir kullimkien — **fil-post tax-xogħol, waqt li timxi fit-triq, waqt li ssuq, fl-iskola**, jew anke waqt li tagħmel kwalunkwe xogħol iehor: **fis-skiet, f'moħħok**. Li tagħmel it-Trisandhya fil-ħin xieraq tagħha, fi kwalunkwe post, huwa assolutament meħtieġ.

Jekk it-Trikal Sandhya ma tistax issir fil-ħin xieraq, hu l-isem tal-Mulej Madhav u **indiem**, u itlob lill-Mulej biex minn issa 'l quddiem issir fil-ħin xieraq; għax l-iskritturi jiddikjaraw li t-Trikal Sandhya għandha ssir fil-ħin xieraq tagħha.

Il-metodu tat-Trikal Sandhya meta ma jkunx hemm ħin

Ix-shloka mogħtija minn Panditji fil-Google Meet. Meta l-okkażjoni biex tagħmel is-sandhya ma tiġix u l-ħin jibda jgħaddi, allura minflok is-sandhya tista' **tghajjat l-isem ta' Madhav 108 darbiet, Jai Durga Madhav 11-il darba**, u tirreċita x-shloka mogħtija hawn taħt darba.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Kif għandhom l-istudenti jagħmlu t-Trisandhya flimkien mar-rutina ta' kuljum tagħhom?

L-istudenti għandhom jagħmlu s-sandhya ta' filgħodu (Brahma Muhurta) u ta' filgħaxija fil-hin xieraq, skont ir-regola. Minhabba t-talbiet tal-iskola jew l-istudju, jistgħu jlestu s-sandhya ta' nofsinhar **fil-qalb, jimmeditaw fuq il-Mulej f'moħħhom**.

4. Kif għandha ssir it-Trisandhya fil-post tax-xogħol?

M'hemm **l-ebda regola ta' post** għat-Trisandhya. Tista' tagħmilha kull fejn tkun — **fuq l-iskrivanija tiegħek, f'fabbrica, f'hanut, f'għalqa, jew fit-triq**.

Jekk ma jkunx possibbli li tgħidha b'lehen għoli, aghmilha **fil-qalb**; il-qalb hija post biżżejjed. Jekk ikun possibbli, neħhi ż-żraben tiegħek u poġġi bilqiegħda għal mument; u jekk anke dan ma jkunx possibbli, titlaqx it-Trisandhya għal dik ir-raġuni.

Jekk ma tiftakarx u jkun possibbli, tista' **tisma' l-awdjo tat-Trisandhya**. Il-ħaġa prinċipali hija li ma tintilifx.

5. Jekk ix-xogħol tad-dar ma jhalli l-ebda hin, kif għandha tiġi segwita l-prattika tat-Trisandhya?

Aghmel it-Trisandhya **waqt li taħdem** — għal dan m'hemmx bżonn tistenna hin liberu; anke waqt li l-idejn ikunu okkupati tista' ssir **fil-qalb**.

Għall-Bhagavata, hu kwalunkwe ftit hin li tista' ssib — jekk kapitlu shiħ ikun possibbli allura kapitlu, u jekk le, paġna waħda, jew anke shloka waħda. Dan għandu jinżamm f'moħħu, li lanqas ġurnata waħda ma tgħaddi mingħajr il-qari.

6. Kif għandhom in-nisa jsegwu l-prattika tat-Trisandhya fiż-żmien tal-menstruwazzjoni?

Fiż-żmien tal-menstruwazzjoni, il-Bhagavata **m'għandhiex tinqara** għas-sebat ijiem shaħ. Tista' **tinstema'**.

Aghmel it-Trisandhya fit-tliet ħinijiet kollha. Jekk ma tiftakarx, ismagħha.

(**Tmissx** ix-Shrimad Bhagavata Mahapurana, jew oġġetti oħra ta' qima.)

7. Jekk persuna waħda f'familja ssegwi l-prattika tat-Trisandhya, kollha kemm huma jirċievu l-frott tagħha?

Huwa meħtieġ li **kull persuna ssegwiha hi stess**. Jekk xi hadd fil-familja ma jistax jaqra, ħallih jisma' t-Trisandhya u l-Bhagavata. U għal dawki li ma jistgħux jikkellmu jew jisimgħu, aghmel l-isforz, kemm jista' jkun, biex iġġieghom **jiktbu l-isem 'Madhav'** darba wara l-oħra.

8. Jekk nieklu nonveg u nixorbu l-alkohol, nistgħu nibdew it-trisandhya?

Le, qabel ma tibda t-Trisandhya wiehed irid jadotta **stil ta' ħajja kompletament veġetarjan**, m'għandux **lanqas jikkonsma bajd**. Kwalunkwe tip ta' **intossikazzjoni (bħal alkohol, bhang, sigaretti, prodotti tat-tabakk, pan masala, gutka, eċċ.)** għandha wkoll **titwaqqaf** b'mod affermattiv.

9. Għandna bżonn nistgħu mill-Basal u t-Tewm biex nibdew it-Trisandhya?

Le, tista' tagħmel it-Trisandhya **anke jekk tiekol Basal u tewm**. Għandhom jiġu evitati biss **kull tip ta' non veg** (inkluż il-bajd).

10. Jistgħu n-nisa jgħajtu l-Gayatri Mantra u t-Trisandhya?

Iva, in-nisa **għandhom jgħajtu l-gayatri mantra tliet darbiet** matul it-trisandhya.

11. Nistgħu ngħajtu l-Gayatri Mantra mingħajr *L-Upnayan Sanskar (janeu)*?

Iva, tista' tgħajjat il-Gayatri Mantra **anke jekk ma tilbesx il-ħajt sagru janeu**. Tista' tirreċita l-mantras kollha tat-Trisandhya **mingħajr ma tkun deekshit lil guru** wkoll.

12. Nistgħu ngħajtu l-Gayatri Mantra mingħajr *Shaap vimochan* (assoluzzjoni tal-ħażen)?

Iva, għandek tgħajjat il-Gayatri Mantra tliet darbiet fiż-żmien li tagħmel it-Trisandhya, **mingħajr ma tagħmel l-ebda assoluzzjoni tal-ħażen**.

13. Jekk wiehed huwa illitterat, b'diżabilità, tarbija jew anzjan, inkapaċi jaqra t-Trisandhya, x'għandu jagħmel?

Jekk xi hadd ma jistax jaqra t-test tat-Trisandhya, jista' jisma' l-awdjo tagħha tliet darbiet kuljum fiż-żmien tat-Trisandhya. It-trabi huma eżentati jekk ommiethom jagħmlu t-Trisandhya (huma jibbenefikaw). Madankollu, huma għandhom jipprattikaw it-Trisandhya hekk kif jikbru.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Ghat-Trisandhya u informazzjoni reliġjuża ohra, ikkuntattja fuq WhatsApp:

+91 9923071727

Websajts Uffiċjali u Kanali ta' YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Il-Kanal Uffiċjali: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastija tal-Mulej KALKI (Triq lejn Dinja Ġdida): <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 ŚRĪ MĀDHAVA