



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



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

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

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

1. Tgħallem tobdi.
2. Tgħallem tistenna.
3. Tgħallem thobb u turi kompassjoni lill-hlejjaq ħajjin kollha.
4. Trażzin tas-sensi.
5. Aghti l-bogħod is-sensazzjoni ta' "Jien u tiegħi, int u tiegħek" (is-sens ta' ego).

IT-TLIET HINIJIET TAT-TRISANDHYA

Filghodu fil-Brahma Muhurta, qabel tluġ ix-xemx

Nofsinhar bejn 11:30 u 12:30

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

KONTENUT TAT-TRISANDHYA

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Mantras | 5. 108 darbiet isem "Madhav" (fis-skiet) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

TALBA UMILJA RIGWARD IL-PRONUNZJA

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

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

1. MANTRAS

['Om'] * 3 darbiet

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 darbiet

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SITTAX-IL ISEM TA' SHRI VISHNU)

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 darbiet

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPOST MINN SHRI JAYADEVA JI)

*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-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

(REÇITAZZJONI TA' DURGA - MADHAVA STUTI)

*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 DARBIET ISEM “MADHAV” (FIS-SKIET)

['Madhava'] * 108 darbiet

*Għajjat l-isem 'Madhava' ta' Jagannatha Mahaprabhu 108 darbiet.
Tghidux b'lehen għoli. Ghodd fuq subghajk u għajjat l-isem mentalment.*

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare* ।
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11-il darba

6. JAYGHOSH

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

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

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 darbiet

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3 darbiet
[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * 3 darbiet
[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3 darbiet
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 darbiet
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 darbiet

O Mulej! Jalla l-devoti kollha tad-dinja kollha jingabru 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 SHREE MADHAVA

ISTRUZZJONIJIET IMPORTANTI

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

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

Dawk li jixtiequ jilhqu Satyayuga għandhom iżommu dan it-tagħlim f'ħajjithom stess.

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

- 1. Uri kompassjoni lill-hlejjaq ħajjin kollha. Agħti l-bogħod l-ikel tal-laħam u adotta ħajja sattvika. Tagħmilx ħsara lil ebda hlejqa ħajja jew lil ebda bniedem bl-ebda mod.**
- 2. F'din l-età, 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 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 tagħmel 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. Agħti l-bogħod is-sensazzjoni ta' “Jien” u “tiegħi.” Tali kburija u twaħħil iġorru persuna 'l bogħod min-natura spiritwali vera tagħha.**
- 10. Aqra l-Shrimad Bhagavata Mahapurana fid-dar kuljum. Hekk kif jippermetti l-ħin, studja bhajan, kirtan, il-Puranas, l-iskritturi, il-Bhavishya Malika u testi spiritwali oħra.**
- 11. Indirizza kull mara bħala “Omm”/“Maa” u kull raġel bħala “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 oħra, f'xi post jew ieħor, trid issir minghajr falliment.

Il-Shrimad Bhagavata Mahapurana għandha tingara **biss wara l-għawm**, meta tkun pura. Matul il-jiem tal-menstruazzjoni t-Trisandhya ssir fit-tliet hinijiet bħas-soltu — b'lehen għoli jew fil-qalb. Għal dawk is-sebat ijiem il-Shrimad Bhagavata Mahapurana **m'għandhiex tingara, għalkemm tista' tinstema'**.

Matul is-sutak ukoll, it-Trisandhya tista' ssir fit-tliet hinijiet; iżda f'dak iż-żmien il-Shrimad Bhagavata Mahapurana **m'għandhiex tingara jew tinstema'**, u s-Satsang m'għandux jingħaqad. Fiż-żewġ każijiet il-Shrimad Bhagavata Mahapurana u oġġetti oħra 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, imbagħad aghmel it-**Trisandhya qasira** f'dak iż-żmien, 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 xi xogħol ieħor: **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 tkun tista' ssir 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.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyaṁ ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate 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 r-rekwiżiti 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 titlifx.

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 li tistenna hin liberu; anke waqt li l-idejn ikunu okkupati tista' ssir **fil-qalb**.

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

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

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

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

(**Tmissx** il-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, hallihom jisimġu t-Trisandhya u l-Bhagavata. U għal dawk li ma jistgħux jikkellmu jew jisimġu, aghmel l-isforz, kemm jista' jkun, biex **jiktbu l-isem 'Madhav'** għal darb'ohra u darb'ohra.

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

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

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

Le, tista' tagħmel it-Trisandhya **anke jekk tiekol Basal u tewm**. Biss **kull tip ta' non veg għandu jiġi evitat** (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 *The Upnayan Sanskar (janeu)*?

Iva, tista' tgħajjat il-Gayatri Mantra **anke jekk ma tilbesx il-hajt 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 ommhom tagħmel it-Trisandhya (jibbenefikaw). Madankollu, għandhom jipprattikaw it-Trisandhya hekk kif jikbru.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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

Dynasty Of Lord KALKI (Path to a New World): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

kalkiavatar kannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI SHREE MADHAV