



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Dla ludzkiej cywilizacji Trisandhya jest jak eliksir życia."

Wykonuj Trisandhyę o wszystkich trzech porach sandhya każdego dnia, czytaj codziennie jeden rozdział Śrimad Bhagawata Mahapurany i nieustannie intonuj imię Madhav w umyśle.

PRZESTRZEGAJ NASTĘPUJĄCYCH 5 NAUK WRAZ Z TRIKAL SANDHYĄ

1. Naucz się posłuszeństwa.
2. Naucz się czekać.
3. Naucz się kochać i okazywać współczucie wszystkim żywym istotom.
4. Powściągliwość zmysłów.
5. Porzuć uczucie „ja i moje, ty i twoje” (poczucie ego).

TRZY PORY TRISANDHYI

Rano w Brahma Muhurta, przed wschodem słońca

W południe między 11:30 a 12:30

Wieczorem można wykonać między trzydzieści minut przed a trzydzieści minut po zachodzie słońca

SPIS TREŚCI TRISANDHYI

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

POKORNA PROŚBA DOTYCZĄCA WYMOWY

Prosimy posłuchać [oficjalnego nagrania audio Trisandhyi](#) dla prawidłowej wymowy (zaleca się słuchanie z prędkością 1.5x), ponieważ transliteracje tekstowe mogą zawierać drobne różnice fonetyczne. Zachęcamy do słuchania tak często, jak to konieczne, aż poczujesz się całkowicie komfortowo.

Uwaga: Intonowanie imienia 'Madhava' należy wykonywać w ciszy, w umyśle, natomiast w nagraniu audio w tej sekcji śpiewana jest 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 razy

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SZESNAŚCIE IMION ŚRI WISZNU)

*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 Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 razy

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SKOMPONOWANY PRZEZ ŚRĪ JAYADEVEḤ JI)

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

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

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

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।
Dalita-Hiranyakaśipu-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 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 Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABA STUTI

(RECYTACJA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāna Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Bāṇī 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 !
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuna Dekhe Benī Dole !
Tāhāra Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Nā Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 RAZY IMIĘ „MADHAV” (W CISZY)

['Mādhava'] * 108 razy

*Intonuj imię 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhu 108 razy.
Nie wypowiadaj tego głośno. Licz na palcach i intonuj imię mentalnie.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha należy recytować mentalnie, bez wypowiedania na głos.

(Można go intonować na głos tylko wtedy, gdy stoi się.)

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

[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 razy

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

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

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!*] * 3 razy

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!*] * 3 razy

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 razy

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 razy

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 razy

O Panie! Niech wszyscy wielbicieli z całego świata zostaną zebrani razem tak
szybko, jak to możliwe —

Powiedz radośnie raz, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Panie! Niech Prawda, Miłość, Współczucie, Przebaczenie i Pokój zostaną
ustanowione na tej ziemi, w całym wszechświecie tak szybko, jak to możliwe —

Powiedz radośnie raz, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 razy

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

WAŻNE INSTRUKCJE

Nawet teraz, gdy zarówno nauka, jak i duchowość wyczuwają zbliżającą się wielką zmianę, ludzkość nie ma pewnych środków na przezwycięzenie tego kryzysu. Według „Bhavishya Malika” — porzuć grzeszne czyny i niech ludzie każdej wiary przyjmą „Trisandhyę” dla ochrony życia.

W tym czasie przełomu epok, ta tajemna zasada jest jedyną Mrita Sanjivani dla ochrony życia.

Ci, którzy pragną osiągnąć Satyayugę, powinni przestrzegać tych nauk w swoim życiu.

Zgodnie z instrukcjami Pana Kalkiego w czasie ustanawiania Dharma, powinniśmy przestrzegać tych rzeczy w naszym życiu:

- 1. Okazuj współczucie wszystkim żywym istotom. Porzuć jedzenie mięsa i prowadź sattwiczne życie. Nie krzywdź żadnej żywej istoty ani żadnego człowieka w żaden sposób.**
- 2. W tej epoce intonuj imię Madhav (Pana). Jeśli chcesz, możesz intonować głośno lub pamiętać Jego imię w ciszy w umyśle.**
- 3. Każda osoba powinna przestrzegać tych pięciu cnót: Prawdy, Miłości, Współczucia, Przebaczenia i Pokoju.**
- 4. Każda osoba powinna regularnie uczestniczyć w Satsangu. Satsang oznacza gromadzenie się, aby śpiewać o cechach Boga, opisywać Jego chwałę i prowadzić duchowe dyskusje.**
- 5. Wykonuj Trisandhyę każdego dnia — pamiętaj i chwal Pana rano, w południe i wieczorem.**
- 6. Intonuj codziennie Kalki Mahamantrę daną przez Pana Kalkiego.**
- 7. Każda osoba powinna podążać ścieżką Dharma.**
- 8. Wznosząc się ponad kastowe i religijne dyskryminacje, prowadź Satsang ze wszystkimi.**
- 9. Porzuć uczucie „ja” i „moje”. Taka pycha i przywiązanie oddalają człowieka od jego prawdziwej duchowej natury.**
- 10. Czytaj codziennie w domu Śrimad Bhagawata Mahapurana. Jeśli czas pozwala, studiuj bhajan, kirtan, Purany, pisma święte, Bhavishya Malika i inne teksty duchowe.**
- 11. Zwracaj się do każdej kobiety jako „Matka”/„Maa”, a do każdego mężczyzny jako „Brat”.**
- 12. Przed jedzeniem, najpierw ofiaruj jedzenie Panu.**

13. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Panu Kalkim i tym wielkim dziele, skontaktuj się z numerem telefonu podanym na końcu tej broszury.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

1. Ogólne pytania dotyczące praktyki Trisandhyi

Trisandhyę można wykonywać **bez kąpieli**. Połóż rękę na czole i pamiętaj o Matce Gandze, mówiąc „**Śri Gange**” trzy razy. Jeśli to możliwe, umyj wcześniej stopy i skrop się odrobiną wody.

Trisandhyę można wykonywać wszędzie — **na drodze, w pociągu, w pojeździe, w miejscu pracy lub w ciszy w sercu**. W takiej czy innej formie, w takim czy innym miejscu, musi być wykonana bezbłędnie.

Śrimad Bhagawata Mahapurana powinna być czytana **tylko po kąpieli**, gdy jest się czystym. W dniach menstruacji Trisandhya jest wykonywana o wszystkich trzech porach jak zwykle — głośno lub w sercu. Przez te siedem dni Śrimad Bhagawata Mahapurana **nie jest czytana, choć można jej słuchać**.

Również podczas sutak, Trisandhya może być wykonywana o wszystkich trzech porach; ale w tym czasie Śrimad Bhagawata Mahapurana nie powinna być **ani czytana, ani słuchana**, a do Satsangu nie należy dołączać. W obu przypadkach Śrimad Bhagawata Mahapurana i inne przedmioty kultu **nie powinny być dotykane**.

2. Co należy zrobić, jeśli pełna Trisandhya nie jest możliwa w odpowiednim czasie?

Jeśli pełna Trisandhya nie jest możliwa w odpowiednim czasie, wykonaj wtedy **krótką Trisandhyę**, a **pełną Trisandhyę później**, gdy czas na to pozwoli.

Trikal Sandhya może być wykonywana wszędzie — **w miejscu pracy, podczas spaceru po drodze, podczas jazdy, w szkole**, a nawet podczas wykonywania innej pracy: **w ciszy, w umyśle**. Wykonanie Trisandhyi w odpowiednim czasie, w dowolnym miejscu, jest absolutnie konieczne.

Jeśli Trikal Sandhya nie może być wykonana w odpowiednim czasie, wezwij imię Pana Madhava i **pokutuj**, i módl się do Pana, aby od teraz była wykonywana w odpowiednim czasie; ponieważ pisma święte głoszą, że Trikal Sandhya powinna być wykonywana w odpowiednim czasie.

Metoda Trikal Sandhyi, gdy brakuje czasu

Śloka podana przez Panditji w Google Meet. Gdy okazja do wykonania sandhyi nie nadchodzi, a czas zaczyna mijać, wtedy zamiast sandhyi możesz **intonować imię Madhava 108 razy, Jai Durga Madhav 11 razy** i raz recytować poniższą ślokę.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrapāyāṁ kurvate,
paulastyaṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrccchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Jak studenci powinni wykonywać Trisandhyę wraz ze swoją codzienną rutyną?

Studenci powinni wykonywać poranną (Brahma Muhurta) i wieczorną sandhyę w odpowiednim czasie, zgodnie z zasadą. Ze względu na wymagania szkoły lub nauki, mogą ukończyć południową sandhyę **w sercu, medytując nad Panem w umyśle**.

4. Jak należy wykonywać Trisandhyę w miejscu pracy?

Dla Trisandhyi **nie ma zasady miejsca**. Możesz ją wykonywać wszędzie, gdzie jesteś — **przy biurku, w fabryce, w sklepie, na polu lub na drodze**.

Jeśli nie jest możliwe wypowiedzenie jej na głos, zrób to **w sercu**; serce to wystarczające miejsce. Jeśli to możliwe, zdejmij buty i usiądź na chwilę; a jeśli nawet to nie jest możliwe, nie porzucaj z tego powodu Trisandhyi.

Jeśli jej nie pamiętasz i jest to możliwe, możesz **posłuchać nagrania audio Trisandhyi**. Najważniejsze jest, aby jej nie przegapić.

5. Jeśli prace domowe nie pozostawiają czasu, jak należy przestrzegać praktyki Trisandhyi?

Wykonuj Trisandhyę **podczas pracy** — na to nie trzeba czekać na wolny czas; nawet gdy ręce są zajęte, można to zrobić **w sercu**.

Dla Bhagawaty, poświęć tyle czasu, ile możesz znaleźć — jeśli możliwy jest cały rozdział, to rozdział, a jeśli nie, to jedna strona, a nawet jedna śloka. Należy pamiętać, aby ani jeden dzień nie minął bez czytania.

6. Jak kobiety powinny przestrzegać praktyki Trisandhyi w czasie menstruacji?

W czasie menstruacji Bhagawata **nie jest czytana** przez pełne siedem dni. **Można jej słuchać**.

Wykonuj Trisandhyę o wszystkich trzech porach. Jeśli jej nie pamiętasz, posłuchaj jej.

(**Nie dotykaj** Śrimad Bhagawata Mahapurany ani innych przedmiotów kultu.)

7. Jeśli jedna osoba w rodzinie przestrzega praktyki Trisandhyi, czy wszyscy otrzymają jej owoce?

Konieczne jest, aby **każda osoba przestrzegała jej samodzielnie**. Jeśli ktoś w rodzinie nie potrafi czytać, niech słucha Trisandhyi i Bhagawaty. A dla tych, którzy nie potrafią mówić ani słyszeć, należy dołożyć wszelkich starań, aby **pisali imię „Madhav”** w kółko.

8. Jeśli jemy mięso i pijemy alkohol, czy możemy rozpocząć trisandhyę?

Nie, przed rozpoczęciem Trisandhyi należy przyjąć **całkowicie wegetariański styl życia**, nie należy **spożywać nawet jajek**. Wszelkiego rodzaju intoksykacje (takie jak alkohol, **bhang**, **papierosy**, **wyroby tytoniowe**, **pan masala**, **gutka itp.**) również powinny zostać **definitywnie zaprzestane**.

9. Czy musimy powstrzymać się od cebuli i czosnku, aby rozpocząć Trisandhyę?

Nie, możesz wykonywać Trisandhyę **nawet jeśli jesz cebulę i czosnek**. Należy unikać **tylko wszelkiego rodzaju mięsa** (w tym jajek).

10. Czy kobiety mogą intonować Gayatri Mantrę i Trisandhyę?

Tak, kobiety **powinny intonować Gayatri Mantrę trzy razy** podczas trisandhyi.

11. Czy możemy intonować Gayatri Mantrę bez *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Tak, możesz intonować Gayatri Mantrę **nawet jeśli nie nosisz świętej nici *janeu***. Możesz recytować wszystkie mantry Trisandhyi **bez bycia deekshit do guru** również.

12. Czy możemy intonować Gayatri Mantrę bez *Shaap vimochan (rozgrzeszenia z klątwy)*?

Tak, powinienes intonować Gayatri Mantrę trzy razy podczas wykonywania Trisandhyi, **bez wykonywania żadnego rozgrzeszenia z klątwy**.

13. Co powinny zrobić osoby niepiśmienne, niepełnosprawne, niemowlęta lub osoby starsze, niezdolne do czytania Trisandhyi?

Jeśli ktoś nie jest w stanie czytać tekstu Trisandhyi, może **słuchać jej nagrania audio trzy razy dziennie** w czasie Trisandhyi. Niemowlęta są **zwolnione, jeśli ich matki wykonują Trisandhyę** (odniosą korzyści). Jednakże **muszą praktykować Trisandhyę, gdy dorosną**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

W sprawie Trisandhyi i innych informacji religijnych, skontaktuj się przez WhatsApp:
+91 9923071727

Oficjalne strony internetowe i kanały YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Oficjalny Kanał: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynastia Pana KALKI (Droga do Nowego Świata): <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
