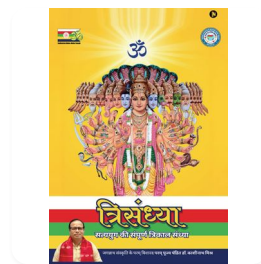




ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST
॥ Dżaj Śri Madhawa ॥



"Dla ludzkiej cywilizacji Trisandhya jest jak eliksir życia."

Wykonuj Trisandhyę o wszystkich trzech porach sandhya każdego dnia, czytaj codziennie jeden rozdział Shrimad Bhagavata Mahapurana i nieustannie intonuj imię Madhav w umyśle.

PRZESTRZEGAJ NASTĘPUJĄCYCH 5 NAUK WRAZ Z TRIKAL SANDHYA

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

TRZY PORY TRISANDHYA

Rano w Brahma Muhurta, przed wschodem słońca

W południe między 11:30 a 12:30

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

SPIS TREŚCI TRISANDHYA

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 razy imię „Madhav” (w ciszy) |
| 2. Śri Wisznu Śodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Śri Daszawatara Stotra | 7. Dżajghosza |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

POKORNA PROŚBA DOTYCZĄCA WYMOWY

Prosimy o wysłuchanie [oficjalnego nagrania audio Trisandhya](#) 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturwarejam |
Bhargo Dewasja Dhimahi Dhijo Jonah Praczodajat ||] * 3 razy

2. ŚRI WISZNU ŚODASHA NAMA STOTRA

(SZESNAŚCIE IMION SHRI VISHNU)

Auszahe Czintajet Wisznum | Bhojane Cza Dżanardanam ||
Szajane Padmanabham Cza | Wiwahe Cza Pradżapatim ||
Juddhe Czakradharam Dewam | Prawase Cza Triwikramam ||
Narajanam Tanutjage | Śridharam Prijasangame ||
Duhswapne Smara Gowindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Cza | Pawake Dżalaszejnam ||
Dżalamadhje Waraham Cza | Gamane Wamanam Czajwa ||
Parwate Raghunandanam |

[Sarwa Karjeszu Madhavam] || * 3 razy

Śodaszajtani Namani Pratarutthaja Jah Pathet Sarwapapa Winirmukto Wisznuloke
Mahijate ||

3. ŚRI DASZAWATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SKOMPONOWANY PRZEZ SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaja Pajodhi-dźale Dhritawan Asi Wedam ।
Wihita Wahitra-czaritram Akhedam ॥
Keszawa Dhrita- Mina Szarira Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 1 ॥*

*Kszitirati Wipulatare Tawa Tisztati Prisztthe ।
Dharani Dharana Kina Czakra Garisztthe ॥
Keszawa Dhrita- Kaczczhapa-rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 2 ॥*

*Wasati Daszana-szikhare Dharani Tawa Lagna ।
Szaszini Kalanka Kalewa Nimagna ॥
Keszawa Dhrita- Szukara Rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 3 ॥*

*Tawa Kara Kamala-ware Nakham Adbhuta Szringam ।
Dalita-Hiranjakaszipu-tanu Bhringam ॥
Keszawa Dhrita- Narahari Rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 4 ॥*

*Czhalajasi Wikramane Balim Adbhuta Wamama ।
Pada-nakha Nira Dźanita Dźana-pawana ॥
Keszawa Dhrita- Wamana Rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 5 ॥*

*Kszatrija Rudhira Maje Dźagad-apagata Papam ।
Snapajasi Pajasi Szamita Bhawa Tapam ॥
Keszawa Dhrita- Bhrigupati-rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 6 ॥*

*Witarasi Diksziu Rane Dika Pati Kamanijam ।
Dasza-mukha Mauli-balim Ramanijam ॥
Keszawa Dhrita- Raghupati Rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 7 ॥*

*Wahasi Wapuszi Wiszade Wasanam Dźaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Jamunabham ॥
Keszawa Dhrita- Haladhara-rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Jadźna Widher Ahaha Śruti Dźatam ।
Sadaja Hridaja Darszita Paszu-ghatam ॥
Keszawa Dhrita- Buddha-szarira Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 9 ॥*

*Mleczcza Niwaha Nidhane Kalajasi Karawalam ।
Dhumaketum-iwa Kim Api Karalam ॥
Keszawa Dhrita- Kalki Szarira Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 10 ॥*

*Śri-Dźajadewa-kawer Idam Uditam Udaram ।
Śrinu Sukha-dam Szubha Dam Bhawa-saram ॥
Keszawa Dhrita- Dasza-widha Rupa Dźaja Dźagadisza Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECYTACJA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Dżaja He! Durga Madhaba Krupamaja Krupamajee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Dżaja He ...

*Bahu Rupe Dżaja Durge, Bjapi Aczchhu Sarwa Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Czhada Anja Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Dżaja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Aczchhu Sarwa Thabe ।
Mohana Czitta Mohilu Śri Sarwa Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Dżaja He ...

*Dharma Sansthapanne Dżanma Jadi Hwanti Narajana ।
Durganku Czchadi Madhaba Kheli Bara Szakti Kahin ॥ 3 ॥*

Dżaja He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamajee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaoucchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Dżaja He ...

*Dżehun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhagjar Katha Brahma Szibe Na Dżogaj ॥ 5 ॥*

Dżaja He ...

*Dżaja Durgati Naszini Abhiramar Dżanani ।
Szubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Dżaja He ...

5. 108 RAZY IMIĘ „MADHAV” (W CISZY)

['Madhawa'] * 108 razy

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Kriszna Hare, Rama Hare Kriszna Hare* !
Rama Hare Kriszna Hare, Ananta Madhawa Hare ||] * 11 razy

6. JAYGHOSH

Jayaghosha należy recytować w myślach, bez wypowiadania na głos.

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

Twamewa Mata Cza Pita Twamewa
Twamewa Bandhuszcza Sakha Twamewa !
Twamewa Widja Drawinam Twamewa
[*Twamewa Sarwam Mama Dewa Dewa*] || * 3 razy

Om Namo Brahmanja Dewaja Gobrahmanahitaja Cza !
Dźagat Hitaja Krisznaja Gowindaja Namo Namah ||

[*Om Ananta Koti Wiszwa Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahawisznu*
Bhagawan Kalkiram Śri Śri Śri Satja Ananta Madhawa Mahaprabhu Dźi ki Dźaja!
] * 3 razy

[*Mata Mahalakshmi Dźi ki Dźaja!*] * 3 razy
[*Mata Wajszno Dewi Dźi ki Dźaja!*] * 3 razy
[*Sarwa Dewi-Dewataom ki Dźaja!*] * 3 razy
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Dźaja!*] * 3 razy
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Dźaja!*] * 3 razy

O Panie! Niech wszyscy oddani z całego świata zgromadzą się jak najszybciej —
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, jak najszybciej —
Powiedz radośnie raz, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 razy

DŽAJ ŚRI MADHAV

WAŻNE INSTRUKCJE

Nawet teraz, gdy zarówno nauka, jak i duchowość wyczuwają zbliżające się wielkie zmiany, 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 Kalki 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 Kalki.**
- 7. Każda osoba powinna podążać ścieżką Dharma.**
- 8. Wznosząc się ponad dyskryminację kastową i religijną, prowadź Satsang ze wszystkimi.**
- 9. Porzuć poczucie „ja” i „moje”. Taka duma i przywiązanie oddalają człowieka od jego prawdziwej duchowej natury.**
- 10. Czytaj Shrimad Bhagavata Mahapurana w domu każdego dnia. Gdy czas pozwoli, 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 Kalki i tym wielkim dziele, skontaktuj się z numerem telefonu podanym na końcu tej broszury.

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

1. Ogólne pytania dotyczące praktyki Trisandhya

Trisandhyę można wykonywać **bez kąpieli**. Połóż dłoń na czole i pamiętaj o Matce Gandze, mówiąc „**Shri 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.

Shrimad Bhagavata Mahapurana należy czytać **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 Shrimad Bhagavata Mahapurana **nie powinna być czytana, choć może być słuchana**.

Również podczas sutak Trisandhya może być wykonywana o wszystkich trzech porach; ale w tym czasie Shrimad Bhagavata Mahapurana **nie powinna być ani czytana, ani słuchana**, a do Satsangu nie należy dołączać. W obu przypadkach Shrimad Bhagavata 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 jakiejkolwiek innej pracy: **w ciszy, w umyśle**. Wykonywanie Trisandhya w odpowiednim czasie, w dowolnym miejscu, jest absolutnie konieczne.

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

Metoda Trikal Sandhya, gdy brakuje czasu

Shloka podana przez Panditji na Google Meet. Kiedy nie ma okazji do wykonania sandhya, a czas zaczyna upływać, wtedy zamiast sandhya możesz **intonować imię Madhav 108 razy, Jai Durga Madhav 11 razy** i raz recytować poniższą shlokę.

DASZAWATARA STOTRAM (OSTATNI WERSET)

*Wedan uddharate dżaganniwahate bhugolam udbibhrate
dajtjam darajate balim czhalajate kszatrakszajam kurwate,
paulastjam dżajate halam kalajate karunjam atanwate
mlecczczhan murzczhajate daszakritikrite Krisznaja tubhjam namah.*

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

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

4. Jak należy wykonywać Trisandhyę w miejscu pracy?

Nie ma **zasady miejsca** dla Trisandhya. Możesz ją wykonywać wszędzie, gdzie jesteś — **przy biurku, w fabryce, w sklepie, na polu lub na drodze**.

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

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

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

Wykonuj Trisandhyę **podczas pracy** — nie trzeba czekać na wolny czas; nawet gdy ręce są zajęte, można to robić **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 shloka. Pamiętaj o tym, aby ani jeden dzień nie minął bez czytania.

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

W czasie menstruacji Bhagawata **nie powinna być czytana** przez pełne siedem dni. **Może być słuchana**.

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

(**Nie dotykaj** Shrimad Bhagavata Mahapurana ani innych przedmiotów kultu.)

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

Konieczne jest, aby **każda osoba przestrzegała jej samodzielnie**. Jeśli ktoś w rodzinie nie potrafi czytać, niech słucha Trisandhya 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 Trisandhya należy przyjąć **całkowicie wegetariański styl życia**, **nie spożywać nawet jajek**. Wszelkie rodzaje intoksykacji (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 wszelkich rodzajów mięsa** (w tym jajek).

10. Czy kobiety mogą intonować Gayatri Mantrę i Trisandhyę?

Tak, kobiety **powinny intonować mantrę Gayatri trzy razy** podczas trisandhya.

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 Trisandhya **bez bycia deekshit przez guru**.

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

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

13. Co powinna zrobić osoba niepiśmienna, niepełnosprawna, niemowlę lub senior, niezdolna do czytania Trisandhya?

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

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

W celu uzyskania informacji o Trisandhya i innych kwestiach 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>

DŽAJ ŚRI MADHAV
