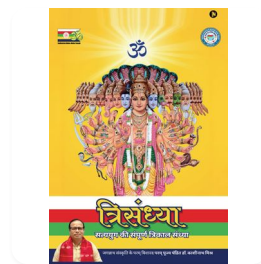




ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



„Pentru civilizația umană, Trisandhya este ca elixirul vieții.”

Efectuați Trisandhya la toate cele trei ore sandhya în fiecare zi, citiți zilnic un capitol din Shrimad Bhagavata Mahapurana și cântați numele Madhav constant în minte.

RESPECTAȚI URMĂTOARELE 5 ÎNVĂȚĂTURI ÎMPREUNĂ CU TRIKAL SANDHYA

1. Învățați să ascultați.
2. Învățați să așteptați.
3. Învățați să iubiți și să arătați compasiune tuturor ființelor vii.
4. Stăpânirea simțurilor.
5. Renunțați la sentimentul de „eu și al meu, tu și al tău” (simțul ego-ului).

CELE TREI MOMENTE ALE TRISANDHYA

Dimineața în Brahma Muhurta, înainte de răsăritul soarelui

Miezul zilei între 11:30 și 12:30

Seara se poate face între treizeci de minute înainte și treizeci de minute după apusul soarelui

CUPRINS 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 | |

O CERERE UMILĂ PRIVIND PRONUNȚIA

Vă rugăm să ascultați [înregistrarea audio oficială Trisandhya](#) pentru o pronunție corectă (se recomandă ascultarea la viteza de 1.5x), deoarece transliterările textului pot conține mici variații fonetice. Vă încurajăm să ascultați ori de câte ori este necesar până vă simțiți complet confortabil.

Notă: Cântarea numelui 'Madhava' trebuie făcută în tăcere, în minte, în timp ce în înregistrarea audio, 'Madhava Geeta' este cântată în acea secțiune.

1. MANTRAS

['Om'] * de 3 ori

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ṢAISPREZECE NUME ALE LUI SHRI VISHNU)

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

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * de 3 ori

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPUS DE 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 ।
Dharaṇī Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇī 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 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

(RECITAREA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durganku Sebi Mādhava Hoile Mo Diān Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhīm || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durganku Chhaḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhīm || 3 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehūn Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. NUMELE „MADHAV” DE 108 ORI (ÎN TĂCERE)

['Mādhava'] * de 108 ori

*Cântați numele 'Madhava' al lui Jagannatha Mahaprabhu de 108 ori.
Nu-l roștiți cu voce tare. Numărați pe degete și cântați numele mental.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha trebuie recitat mental, fără a vorbi cu voce tare.

(Poate fi cântat cu voce tare doar dacă sunteți în picioare.)

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

[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * de 3 ori

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥

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

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!*] * de 3 ori

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!*] * de 3 ori

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * de 3 ori

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * de 3 ori

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * de 3 ori

O, Doamne! Fie ca toți devotații din întreaga lume să se adune cât mai curând
posibil —

Spuneți cu bucurie o dată, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O, Doamne! Fie ca Adevărul, Iubirea, Compasiunea, Iertarea și Pacea să se
stabilească pe acest pământ, în întregul univers, cât mai curând posibil —

Spuneți cu bucurie o dată, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * de 3 ori

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE

Chiar și acum, când atât știința, cât și spiritualitatea simt apropierea mării schimbări ce va veni, omenirea nu are mijloace sigure de a depăși această criză. Conform „Bhavishya Malika” — renunțați la faptele păcătoase și lăsați oamenii de orice credință să adopte „Trisandhya” pentru protecția vieții.

În acest moment de cotitură a epocii, acest principiu secret este singurul Mrita Sanjivani pentru protecția vieții.

Cei care doresc să ajungă la Satyayuga ar trebui să respecte aceste învățături în propriile vieți.

Conform instrucțiunilor Domnului Kalki la momentul stabilirii Dharma, ar trebui să urmăm aceste lucruri în viețile noastre:

- 1. Arătați compasiune tuturor ființelor vii. Renunțați la consumul de carne și adoptați o viață sattvică. Nu faceți rău niciunei ființe vii sau niciunui om în niciun fel.**
- 2. În această epocă, cântați numele lui Madhav (Domnul). Dacă doriți, puteți cânta cu voce tare sau să-I amintiți numele în tăcere, în minte.**
- 3. Fiecare persoană ar trebui să respecte aceste cinci virtuți: Adevăr, Iubire, Compasiune, Iertare și Pace.**
- 4. Fiecare persoană ar trebui să participe regulat la Satsang. Satsang înseamnă a se aduna pentru a cânta calitățile lui Dumnezeu, a descrie gloria Sa și a purta discuții spirituale.**
- 5. Efectuați Trisandhya în fiecare zi — amintiți-vă și lăudați-L pe Domnul dimineața, la prânz și seara.**
- 6. Cântați zilnic Kalki Mahamantra dat de Domnul Kalki.**
- 7. Fiecare persoană ar trebui să meargă pe calea Dharma.**
- 8. Ridicându-vă deasupra discriminării de castă și religioase, țineți Satsang cu toată lumea.**
- 9. Renunțați la sentimentul de „eu” și „al meu”. O astfel de mândrie și atașament îndepărtează o persoană de adevărata sa natură spirituală.**
- 10. Citiți Shrimad Bhagavata Mahapurana acasă în fiecare zi. Pe măsură ce timpul permite, studiați bhajan, kirtan, Puranele, scripturile, Bhavishya Malika și alte texte spirituale.**
- 11. Adresați-vă fiecărei femei ca „Mamă”/„Maa” și fiecărui bărbat ca „Frate”.**
- 12. Înainte de a mânca, oferiți mai întâi mâncarea Domnului.**

13. Dacă doriți să aflați mai multe despre Domnul Kalki și această mare lucrare, contactați numărul de telefon mobil indicat la sfârșitul acestei broșuri.

CELE MAI FRECVENTE ÎNTREBĂRI

1. Întrebări generale despre practica Trisandhya

Trisandhya se poate face **fără a face baie**. Așezați-vă mâna pe frunte și amintiți-vă de Mama Ganga, spunând „**Shri Gange**” de trei ori. Dacă este posibil, spălați-vă picioarele în prealabil și stropiți-vă cu puțină apă.

Trisandhya se poate face oriunde — **pe drum, într-un tren, într-un vehicul, la locul de muncă sau în tăcere în inimă**. Într-o formă sau alta, într-un loc sau altul, trebuie făcută fără greș.

Shrimad Bhagavata Mahapurana ar trebui citită **doar după baie**, când sunteți puri. În timpul zilelor de menstruație, Trisandhya se face la toate cele trei momente ca de obicei — cu voce tare sau în inimă. Timp de șapte zile, Shrimad Bhagavata Mahapurana **nu trebuie citită, deși poate fi ascultată**.

De asemenea, în timpul sutak, Trisandhya se poate face la toate cele trei momente; dar în acel moment Shrimad Bhagavata Mahapurana **nu ar trebui nici citită, nici ascultată**, iar la Satsang nu ar trebui să se participe. În ambele cazuri, Shrimad Bhagavata Mahapurana și alte articole de cult **nu ar trebui atinse**.

2. Ce ar trebui făcut dacă Trisandhya completă nu este posibilă la momentul potrivit?

Dacă Trisandhya completă nu este posibilă la momentul potrivit, atunci faceți **Trisandhya scurtă** în acel moment și faceți **Trisandhya completă mai târziu**, când timpul permite.

Trikal Sandhya se poate face oriunde — **la locul de muncă, în timp ce mergeți pe drum, în timp ce conduceți, la școală** sau chiar în timp ce faceți orice altă muncă: **în tăcere, în minte**. Efectuarea Trisandhya la momentul potrivit, în orice loc, este absolut necesară.

Dacă Trikal Sandhya nu poate fi făcută la momentul potrivit, roștiți numele Domnului Madhav și **căiți-vă**, și rugați-vă Domnului ca de acum înainte să poată fi făcută la momentul potrivit; căci scripturile declară că Trikal Sandhya ar trebui făcută la momentul potrivit.

Metoda Trikal Sandhya când nu este timp

Shloka dată de Panditji în Google Meet. Când ocazia de a face sandhya nu apare și timpul începe să treacă, atunci în locul sandhya puteți **cânta numele lui Madhav de 108 ori, Jai Durga Madhav de 11 ori** și recita shloka dată mai jos o dată.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Cum ar trebui studenții să facă Trisandhya împreună cu rutina lor zilnică?

Studenții ar trebui să facă sandhya de dimineață (Brahma Muhurta) și de seară la momentul potrivit, conform regulii. Din cauza cerințelor școlii sau studiului, ei pot completa sandhya de la prânz **în inimă, meditând la Domnul în minte**.

4. Cum ar trebui făcută Trisandhya la locul de muncă?

Nu există **nicio regulă de loc** pentru Trisandhya. O puteți face oriunde vă aflați — **la birou, într-o fabrică, într-un magazin, pe un câmp sau pe drum**.

Dacă nu este posibil să o spuneți cu voce tare, faceți-o **în inimă**; inima este un loc suficient. Dacă este posibil, scoateți-vă pantofii și stați un moment; și dacă nici măcar asta nu este posibil, nu abandonați Trisandhya din acest motiv.

Dacă nu vă amintiți și este posibil, puteți **asculta înregistrarea audio Trisandhya**. Principalul lucru este să nu o ratați.

5. Dacă munca casnică nu lasă timp, cum ar trebui urmată practica Trisandhya?

Faceți Trisandhya **în timp ce lucrați** — pentru aceasta nu trebuie așteptat timp liber; chiar și în timp ce mâinile sunt ocupate, se poate face **în inimă**.

Pentru Bhagavata, găsiți orice puțin timp puteți — dacă este posibil un capitol întreg, atunci un capitol, iar dacă nu, o singură pagină, sau chiar o singură shloka. Să se țină cont de faptul că nici măcar o zi nu trebuie să treacă fără lectură.

6. Cum ar trebui femeile să urmeze practica Trisandhya în timpul menstruației?

În timpul menstruației, Bhagavata **nu trebuie citită** timp de șapte zile întregi. Poate fi **ascultată**.

Faceți Trisandhya la toate cele trei momente. Dacă nu vă amintiți, ascultați-o.

(**Nu atingeți** Shrimad Bhagavata Mahapurana sau alte articole de cult.)

7. Dacă o persoană dintr-o familie urmează practica Trisandhya, vor primi toți fructul acesteia?

Este necesar ca **fiecare persoană să o urmeze singură**. Dacă cineva din familie nu poate citi, lăsați-l să asculte Trisandhya și Bhagavata. Iar pentru cei care nu pot vorbi sau auzi, depuneți efortul, pe cât posibil, să-i faceți să **scrie numele „Madhav”** iar și iar.

8. Dacă mâncăm carne și bem alcool, putem începe Trisandhya?

Nu, înainte de a începe Trisandhya, trebuie adoptat un **stil de viață complet vegetarian**, nu ar trebui **nici măcar să se consume ouă**. Orice fel de intoxicație (cum ar fi alcoolul, **bhang**, **țigările**, **produsele din tutun**, **pan masala**, **gutka etc.**) ar trebui, de asemenea, **oprită** în mod categoric.

9. Trebuie să ne abținem de la ceapă și usturoi pentru a începe Trisandhya?

Nu, puteți face Trisandhya **chiar dacă mâncați ceapă și usturoi**. Doar toate tipurile de **carne ar trebui evitate** (inclusiv ouăle).

10. Pot femeile să cânte Gayatri Mantra și Trisandhya?

Da, femeile **ar trebui să cânte mantra Gayatri de trei ori** în timpul Trisandhya.

11. Putem cânta Gayatri Mantra fără *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Da, puteți cânta Gayatri Mantra **chiar dacă nu purtați firul sacru *janeu***. Puteți recita toate mantrele Trisandhya **fără a fi inițiat de un guru**, de asemenea.

12. Putem cânta Gayatri Mantra fără *Shaap vimochan (absolvirea blestemului)*?

Da, ar trebui să cântați Mantra Gayatri de trei ori în timpul Trisandhya, **fără a face nicio absolvire a blestemului**.

13. Dacă cineva este analfabet, cu dizabilități, sugar sau vârstnic, incapabil să citească Trisandhya, ce ar trebui să facă?

Dacă cineva este incapabil să citească textul Trisandhya, poate **asculta înregistrarea audio de trei ori pe zi** la momentul Trisandhya. Sugarii sunt **exonerați dacă mamele lor fac Trisandhya** (vor beneficia). Cu toate acestea, ei **trebuie să practice Trisandhya pe măsură ce cresc**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Pentru Trisandhya și alte informații religioase, contactați pe WhatsApp:

+91 9923071727

Site-uri Web Oficiale și Canale YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Canalul Oficial: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastia Domnului KALKI (Calea către o Lume Nouă): <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
