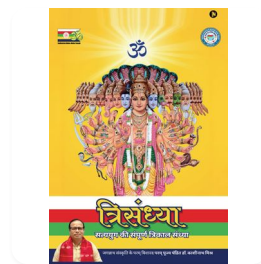




ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"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” (sentimentul de ego).

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. Numele „Madhav” de 108 ori (în tăcere) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

O CERERE UMILĂ PRIVIND PRONUNȚIA

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

Notă: Rostirea 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * de 3 ori

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(ȘAISPREZECE NUME ALE LUI 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] || * de 3 ori

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPUS DE SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatare 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

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

['Madhava'] * de 108 ori

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare* |
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ||] * de 11 ori

6. JAYGHOSH

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

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

Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva |
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * de 3 ori

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!] * de 3 ori

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * de 3 ori
[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * de 3 ori
[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * de 3 ori
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * de 3 ori
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki 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 SHREE MADHAVA

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 Dharmei, 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, roștiți numele lui Madhav (Domnul). Dacă doriți, puteți rosti cu voce tare sau puteți aminti numele Său 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, pentru a descrie gloria Sa și pentru a purta discuții spirituale.**
- 5. Efectuați Trisandhya în fiecare zi — amintiți-vă și lăudați-L pe Domnul dimineața, la prânz și seara.**
- 6. Rostiți Kalki Mahamantra dat de Domnul Kalki în fiecare zi.**
- 7. Fiecare persoană ar trebui să meargă pe calea Dharmei.**
- 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.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

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 pur. În timpul menstruației, 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 **roști numele lui Madhav de 108 ori, Jai Durga Madhav de 11 ori** și recita shloka dată mai jos o dată.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān murchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Cum ar trebui să facă studenții 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 biroul dumneavoastră, 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 o rețineți și este posibil, puteți **asculta înregistrarea audio Trisandhya**. Principalul 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 acest lucru, că nici măcar o zi să nu treacă fără lectură.

6. Cum ar trebui să urmeze femeile 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 o rețineți, 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 ei?

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 non-vegetarian 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 rostească Gayatri Mantra și Trisandhya?

Da, femeile **ar trebui să rostească mantra Gayatri de trei ori** în timpul trisandhya.

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

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

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

Da, ar trebui să roștiți 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 **exceptați dacă mamele lor fac Trisandhya** (vor beneficia). Cu toate acestea, ei **trebuie să practice Trisandhya pe măsură ce cresc**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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 SHREE MADHAV
