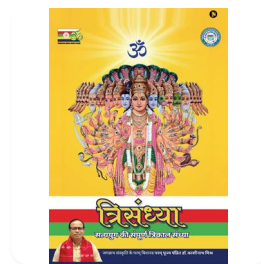




ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Pre ľudskú civilizáciu je Trisandhya ako elixír života."

Vykonávajte Trisandhyu každý deň vo všetkých troch sandhya hodinách, denne si prečítajte jednu kapitolu zo Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāny a neustále v mysli spievajte meno Madhav.

DODRŽIAVAJTE NASLEDUJÚCICH 5 UČENÍ SPOLU S TRIKAL SANDHYOU

1. Naučte sa poslúchať.
2. Naučte sa čakať.
3. Naučte sa milovať a prejavovať súcit všetkým živým bytostiam.
4. Ovládanie zmyslov.
5. Vzdať sa pocitu „ja a moje, ty a tvoje“ (pocit ega).

TRI ČASY TRISANDHYE

Ráno	v Brahma Muhurte, pred východom slnka
Poludnie	medzi 11:30 a 12:30
Večer	môže sa vykonávať medzi tridsať minút pred a tridsať minút po západe slnka

OBSAH TRISANDHYE

1. Mantras
2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra
3. Śrī Daśavatāra Stotra
4. Durgā-Mādhavā Stuti
5. 108 times “Mādhava” name
6. Kalki Mahāmantra
7. Jayaghoṣa

POKORNÁ ŽIADOSŤ OHĽADOM VÝSLOVNOSTI

Prosím, vypočujte si [oficiálne audio Trisandhye](#) pre správnu výslovnosť (odporúča sa počúvať pri 1,5-násobnej rýchlosti), pretože textové transliterácie môžu obsahovať drobné fonetické odchýlky. Odporúčame vám počúvať tak často, ako je potrebné, kým sa nebudete cítiť úplne pohodlne.

Poznámka: Opakovanie mena 'Madhava' sa má vykonávať ticho v mysli, zatiaľ čo v audio nahrávke sa v tejto sekcii spieva 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3-krát

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Prachodayāt ॥] * 3-krát

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ŠESTNÁST MIEN ŚRĪ VIṢṆU)

Auṣadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3-krát

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DAŚĀVATĀRA STOTRAM ZLOŽENÉ ŠRĪ DŽAJADÉVOM DŽÍ)

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

*Kṣitiratī Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa 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-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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

(RECITÁCIA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāna Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Ramā Umā Baṇi 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 !
Durgāñku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108-KRÁT MENO „MADHAV“ (TICHO)

['Mādhava'] * 108-krát

*Spievajte meno 'Madhava' Džagannátha Maháprabhua 108-krát.
Nehovorte to nahlas. Počítajte na prstoch a spievajte meno mentálne.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Džajaghoṣa sa má recitovať mentálne, bez hovorenia nahlas.

(Môže sa spievať nahlas len vtedy, ak stojíte.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva

Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।

Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva

[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3-krát

Om Namō Brahmaṇya 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 Jī kī Jaya!] *
3-krát

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!*] * 3-krát

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!*] * 3-krát

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

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

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

Ó Pane! Nech sa všetci oddaní celého sveta zhromaždia čo najskôr —

Povedzte radostne raz, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ó Pane! Nech sa Pravda, Láska, Súcit, Odpustenie a Mier ustanovia na tejto
zemi, v celom vesmíre čo najskôr —

Povedzte radostne raz, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3-krát

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

DÔLEŽITÉ POKYNY

Aj teraz, keď veda aj spiritualita cítia blížiac sa veľké zmeny, ľudstvo nemá žiadne isté prostriedky na prekonanie tejto krízy. Podľa „Bhavišja Málíky“ — zanechajte hriešne činy a nech si ľudia každej viery osvoja „Trisandhyu“ pre ochranu života.

V tomto čase obratu veku je tento tajný princíp jedinou a jedinou Mrita Sandživání pre ochranu života.

Tí, ktorí si želajú dosiahnuť Satjajugu, by mali tieto učenia uplatňovať vo svojom živote.

Podľa pokynov Pána Kalkiho v čase ustanovenia Dharmy by sme mali vo svojom živote dodržiavať tieto veci:

- 1. Prejavujte súcit všetkým živým bytostiam. Vzdejte sa jedenia mäsa a osvojte si sattvický život. Nikomu živému ani žiadnemu človeku nijako neubližujte.**
- 2. V tomto veku spievajte meno Madhav (Pána). Ak si želáte, môžete spievať nahlas alebo si Jeho meno ticho pamätať v mysli.**
- 3. Každý človek by sa mal držať týchto piatich cností: Pravda, Láska, Súcit, Odpustenie a Mier.**
- 4. Každý človek by sa mal pravidelne zúčastňovať Satsangu. Satsang znamená zhromažďovanie sa, aby sa spievali vlastnosti Boha, opisovala Jeho sláva a viedli duchovné diskusie.**
- 5. Vykonávajte Trisandhyu každý deň — spomínajte a chváľte Pána ráno, na poludnie a večer.**
- 6. Spievajte Kalki Mahámantru danú Pánom Kalkim každý deň.**
- 7. Každý človek by mal kráčať po ceste Dharmy.**
- 8. Povzneste sa nad kastovú a náboženskú diskrimináciu, usporiadajte Satsang s každým.**
- 9. Vzdejte sa pocitu „ja“ a „moje“. Takáto pýcha a pripútanosť odvádzajú človeka od jeho pravej duchovnej podstaty.**
- 10. Čítajte Šrímad Bhágavata Mahápuránu doma každý deň. Ak čas dovoľí, študujte bhadžan, kirtan, Purány, písma, Bhavišja Málíku a iné duchovné texty.**
- 11. Oslovujte každú ženu ako „Matka“ / „Maa“ a každého muža ako „Brat“.**
- 12. Pred jedlom najprv obetujte jedlo Pánovi.**
- 13. Ak sa chcete dozvedieť viac o Pánovi Kalkim a tomto veľkom diele, kontaktujte mobilné číslo uvedené na konci tejto brožúry.**

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY

1. Všeobecné otázky o praxi Trisandhye

Trisandhya sa môže vykonávať **bez kúpania**. Položte si ruku na čelo a spomeňte si na Matku Gangu, hovoriac „**Šrí Gange**“ trikrát. Ak je to možné, vopred si umyte nohy a pokropte sa trochou vody.

Trisandhya sa môže vykonávať kdekoľvek — **na ceste, vo vlaku, vo vozidle, na vašom pracovisku**, alebo **ticho v srdci**. V jednej či druhej forme, na jednom či druhom mieste, sa musí bezpodmienečne vykonávať.

Šrímad Bhágavata Mahápurána by sa mala čítať **len po kúpaní**, keď ste čistí. Počas dní menštruácie sa Trisandhya vykonáva vo všetkých troch časoch ako obvykle — nahlas alebo v srdci. Počas týchto siedmich dní sa Šrímad Bhágavata Mahápurána **nemá čítať, hoci ju možno počúvať**.

Aj počas sutaku sa Trisandhya môže vykonávať vo všetkých troch časoch; ale v tom čase by sa Šrímad Bhágavata Mahápurána nemala **ani čítať, ani počúvať** a nemalo by sa pripájať k Satsangu. V oboch prípadoch by sa Šrímad Bhágavata Mahápurána a iné predmety uctievania nemali **dotýkať**.

2. Čo robiť, ak nie je možné vykonať celú Trisandhyu v správnom čase?

Ak nie je možné vykonať celú Trisandhyu v správnom čase, potom vykonajte **krátku Trisandhyu** v tom čase a **celú Trisandhyu neskôr**, keď to čas dovolí.

Trikal Sandhya sa môže vykonávať kdekoľvek — **na pracovisku, pri chôdzi po ceste, pri šoférovaní, v škole**, alebo dokonca pri akejkoľvek inej práci: **ticho, v mysli**. Vykonávanie Trisandhye v správnom čase, na akomkoľvek mieste, je absolútne nevyhnutné.

Ak sa Trikal Sandhya nemôže vykonať v správnom čase, vezmite meno Pána Madhava a **kajajte sa** a modlite sa k Pánovi, aby sa odteraz mohla vykonávať v správnom čase; lebo písma hovoria, že Trikal Sandhya by sa mala vykonávať v správnom čase.

Metóda Trikal Sandhye, keď nie je čas

Šlóka, ktorú dal Pandžít v Google Meet. Keď nenastane príležitosť vykonať sandhyu a čas začne plynúť, potom namiesto sandhye môžete **spievať meno Madhav 108-krát, Džaj Durga Madhav 11-krát** a raz recitovať šlóku uvedenú nižšie.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Ako by mali študenti vykonávať Trisandhyu popri svojej dennej rutine?

Študenti by mali vykonávať rannú (Brahma Muhurta) a večernú sandhyu v správnom čase, podľa pravidiel. Kvôli požiadavkám školy alebo štúdia môžu dokončiť poludňajšiu sandhyu **v srdci, meditujúc o Pánovi v mysli**.

4. Ako by sa mala Trisandhya vykonávať na pracovisku?

Pre Trisandhyu neexistuje **žiadne pravidlo miesta**. Môžete ju vykonávať kdekoľvek ste — **pri svojom stole, v továrni, v obchode, na poli, alebo na ceste**.

Ak nie je možné povedať to nahlas, urobte to **v srdci**; srdce je dostatočné miesto. Ak je to možné, vyzujte si topánky a na chvíľu si sadnite; a ak ani to nie je možné, neopúšťajte Trisandhyu z tohto dôvodu.

Ak si to nepamätáte a je to možné, môžete si **vypočuť audio Trisandhye**. Hlavné je, aby sa nevynechala.

5. Ak domáce práce nezanechávajú čas, ako by sa mala dodržiavať prax Trisandhye?

Vykonávajte Trisandhyu **počas práce** — na to netreba čakať na voľný čas; aj keď sú ruky zaneprázdnené, môže sa to robiť **v srdci**.

Pre Bhágavatu si nájdite akýkoľvek malý čas, ktorý nájdete — ak je možná celá kapitola, tak kapitola, a ak nie, jedna stránka, alebo dokonca jedna šlóka. Majte na pamäti, že ani jeden deň neprejde bez čítania.

6. Ako by mali ženy dodržiavať prax Trisandhye v čase menštruácie?

V čase menštruácie sa Bhágavata **nemá čítať** celých sedem dní. **Môže sa počúvať**.

Vykonávajte Trisandhyu vo všetkých troch časoch. Ak si to nepamätáte, vypočujte si to.

(**Nedotýkajte sa** Šrímad Bhágavata Mahápurány ani iných predmetov uctievaní.)

7. Ak jeden človek v rodine dodržiava prax Trisandhye, dostanú všetci jej ovocie?

Je nevyhnutné, aby **každý človek dodržiaval ju sám**. Ak niekto v rodine nevie čítať, nech si vypočuje Trisandhyu a Bhágavatu. A pre tých, ktorí nevedia hovoriť alebo počuť, vynaložte úsilie, pokiaľ je to možné, aby **opakovane písali meno „Madhav“**.

8. Ak jeme mäso a pijeme alkohol, môžeme začať trisandhyu?

Nie, pred začatím Trisandhye je potrebné prijať **úplne vegetariánsky životný štýl, nemalo by sa konzumovať ani vajce. Akékoľvek druhy omamných látok (ako alkohol, bhang, cigarety, tabakové výrobky, pan masala, gutka atď.) by sa mali tiež jednoznačne prestať užívať.**

9. Musíme sa zdržať cibule a cesnaku, aby sme mohli začať Trisandhyu?

Nie, Trisandhyu môžete vykonávať **aj keď jete cibuľu a cesnak. Len všetky druhy mäsa by sa mali vyhýbať (vrátane vajec).**

10. Môžu ženy spievať Gájatrí Mantru a Trisandhyu?

Áno, ženy by mali spievať gájatrí mantru trikrát počas trisandhye.

11. Môžeme spievať Gájatrí Mantru bez *Upnajan Sanskáru (džaneu)*?

Áno, môžete spievať Gájatrí Mantru aj keď nenosíte posvätnú niť džaneu. Všetky mantry Trisandhye môžete recitovať aj bez toho, aby ste boli zasvätení guruovi.

12. Môžeme spievať Gájatrí Mantru bez *Šáp vimočan (odpustenia kliatby)*?

Áno, Gájatrí Mantru by ste mali spievať trikrát v čase vykonávania Trisandhye, bez akéhokoľvek odpustenia kliatby.

13. Ak je niekto negramotný, inak znevýhodnený, dojča alebo senior, neschopný čítať Trisandhyu, čo by mal robiť?

Ak niekto nie je schopný čítať text Trisandhye, môže si **vypočuť jej audio trikrát denne v čase Trisandhye. Dojčatá sú oslobodené, ak ich matky vykonávajú Trisandhyu (budú mať z toho úžitok).** Avšak, **musia praktizovať Trisandhyu, keď vyrastú.**

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Pre Trisandhyu a ďalšie náboženské informácie kontaktujte na WhatsApp:

+91 9923071727

Oficiálne webové stránky a YouTube kanály

Bhavišja Málíká: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatár - Oficiálny kanál: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Dynastia Pána KALKIHO (Cesta k novému svetu): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

kalkiavatárkannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

