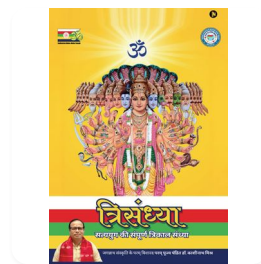




ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST
॥ Džaj Šrí Madhava ॥



"Pre ľudskú civilizáciu je Trisandhya ako elixír života."

Vykonávajte Trisandhyu každý deň vo všetkých troch sandhya hodinách, denne čítajte jednu kapitolu Shrimad Bhagavata Mahapurana 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. Vzdaajte 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 tridsiatimi minútami pred a tridsiatimi minútami po západe slnka

OBSAH TRISANDHYE

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Mantry | 5. 108-krát meno „Madhav“ (ticho) |
| 2. Šrí Višnu Šodaša Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Šrí Dašavatara Stotra | 7. Džajghoša |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

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: Spievanie mena 'Madhava' sa má vykonávať ticho v mysli, zatiaľ čo v audio nahrávke sa v tejto časti spieva 'Madhava Geeta'.

1. MANTRY

['Óm'] * 3-krát

[Óm Bhúrbhuvah Svah Tatsaviturvarenjam ।
Bhargo Devasja Dhímahi Dhijo Jonah Pračódajat ॥] * 3-krát

2. ŠRÍ VIŠNU ŠODAŠA NAMA STOTRA

(ŠESTNÁST MIEN ŠRÍ VIŠNU)

Aušadhe Čintajet Višnum । Bhódžane Ča Džanardanam ॥
Šajane Padmanábham Ča । Vivahe Ča Pradžapatim ॥
Judhe Čakradharam Devam । Pravase Ča Trivikramam ॥
Nárajanam Tanutjage । Šrídham Prijasangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusúdanam ॥
Kanane Narasimham Ča । Pavake Džalašajinam ॥
Džalamadhje Varaham Ča । Gamane Vamanam Čaiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kárješu Madhavam] ॥ * 3-krát

Šodašaitani Namani Prátarutthája Jah Pathet Sarvapápa Vinirmukto Višnuloke
Mahíjate ॥

3. ŠRÍ DAŠAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM ZLOŽENÉ ŠRÍ JAYADEVOM JI)

*Pralaja Pajódhi-džale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-čaritrām Akhedam ॥
Kešava Dhrita- Mína Šaríra Džaja Džagadiša Hare ॥ 1 ॥*

*Kšitirati Vipulatāre Tava Tiśthati Priśthe ।
Dharani Dharana Kina Čakra Gariśthe ॥
Kešava Dhrita- Kaččhapa-rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dašana-šikhare Dharani Tava Lagna ।
Šaśini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Kešava Dhrita- Šukara Rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Šringam ।
Dalita-Hiranjakašipu-tanu Bhringam ॥
Kešava Dhrita- Narahari Rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 4 ॥*

*Čhalajasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Níra Džanita Džana-pavana ॥
Kešava Dhrita- Vamana Rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 5 ॥*

*Kšatrija Rudhira Maje Džagad-apagata Papam ।
Snapajasi Pajasi Šamita Bhava Tapam ॥
Kešava Dhrita- Bhrigupati-rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikšu Rane Dika Pati Kamánijam ।
Daša-mukha Mauli-balim Ramánijam ॥
Kešava Dhrita- Raghupati Rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuši Viśade Vasanam Džaladábham ।
Hala-hati-bhíti-milita-Jamunábham ॥
Kešava Dhrita- Haladhara-rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Jadžña Vidher Ahaha Šruti Džatam ।
Sadaja Hridaja Darśita Paśu-ghatam ॥
Kešava Dhrita- Buddha-šaríra Džaja Džagadiša Hare ॥ 9 ॥*

*Mlečcha Nivaha Nidhané Kalajasi Karavalam ।
Dhúmaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Kešava Dhrita- Kalki Šaríra Džaja Džagadiša Hare ॥ 10 ॥*

*Šrí-Džajadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Šrinu Sukha-dam Šubha Dam Bhava-saram ॥
Kešava Dhrita- Daša-vidha Rúpa Džaja Džagadiša Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITÁCIA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Džaja He! Durga Madhaba Krupamaja Krupamajé !
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Džaja He ...

*Bahu Rupe Džaja Durge, Bjapi Ačhhu Sarva Thabe !
Rama Uma Bani Radha To Čhada Anja Ke Nahin || 1 ||*

Džaja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Ačhhu Sarva Thabe !
Mohana Čitta Mohilu Šrí Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Džaja He ...

*Dharma Sansthanne Džanma Jadi Hvanti Nárajana !
Durganku Čhadi Madhaba Kheli Bara Šakti Kahin || 3 ||*

Džaja He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamajé !
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaoučhhu Tuhi || 4 ||*

Džaja He ...

*Madhabanku Durga Kole Džehun Dekhe Beni Dole !
Tahara Bhagjar Katha Brahma Šibe Na Džogaj || 5 ||*

Džaja He ...

*Džaja Durgati Našini Abhiramar Džanani !
Šubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nej || 6 ||*

Džaja He ...

5. 108-KRÁT MENO „MADHAV“ (TICHO)

['Madhava'] * 108-krát

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krišna Hare, Rama Hare Krišna Hare* |
Rama Hare Krišna Hare, Ananta Madhava Hare ||] * 11-krát

6. JAYGHOSH

Jayaghosha sa má recitovať mentálne, bez hovorenia nahlas.

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

Tvameva Mata Ča Pita Tvameva
Tvameva Bandhušča Sakha Tvameva |
Tvameva Vidja Dravinam Tvameva

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

Óm Namó Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Ča |
Džagat Hitaja Krišnāja Govindaja Namó Namah ||

[*Óm Ananta Kóti Višva Brahmanda Nátha Parabrahma Nárajana Mahavišnu*
Bhagavan Kalkiram Šrí Šrí Šrí Satja Ananta Madhava Mahaprabhu Dži ki Džaja!
] * 3-krát

[*Mata Mahalakšmi Dži ki Džaja!*] * 3-krát

[*Mata Vaišno Devi Dži ki Džaja!*] * 3-krát

[*Sarva Devi-Devataom ki Džaja!*] * 3-krát

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 3-krát

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Džaja!*] * 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*

DŽAJ ŠRÍ MADHAVA

DÔLEŽITÉ POKYNY

Aj teraz, keď veda aj spiritualita cítia blížiaci sa príchod veľkej zmeny, ľudstvo nemá žiadne isté prostriedky na prekonanie tejto krízy. Podľa „Bhavishya Malika“ – zanechajte hriešne činy a nechajte ľudí každej viery prijať „Trisandhyu“ na ochranu života.

V tomto čase obratu veku je tento tajný princíp jedinou Mrita Sanjivani pre ochranu života. Tí, ktorí si želajú dosiahnuť Satyayugu, 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 Božie vlastnosti, opisovala Jeho sláva a viedla duchovná diskusia.**
- 5. Vykonávajte Trisandhyu každý deň — spomínajte a chváľte Pána ráno, na poludnie a večer.**
- 6. Spievajte Kalki Mahamantru 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 skutočnej duchovnej podstaty.**
- 10. Čítajte Shrimad Bhagavata Mahapurana doma každý deň. Ak čas dovoľí, študujte bhajan, kirtan, Purány, písma, Bhavishya Malika 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, trikrát povedzte „**Šrí Gange**“. Ak je to možné, vopred si umyte nohy a pokropte sa trochu 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 vykonať.

Shrimad Bhagavata Mahapurana by sa mala čítať **až po kúpaní**, keď je človek čistý. Počas dní menštruácie sa Trisandhya vykonáva vo všetkých troch časoch ako obvykle — nahlas alebo v srdci. Počas týchto siedmich dní sa Shrimad Bhagavata Mahapurana **nemá čítať, hoci sa môže počúvať**.

Počas sutaku sa tiež môže Trisandhya vykonávať vo všetkých troch časoch; ale v tom čase by sa Shrimad Bhagavata Mahapurana nemala **ani čítať, ani počúvať** a nemalo by sa pripájať k Satsangu. V oboch prípadoch by sa Shrimad Bhagavata Mahapurana 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 vykonávala v správnom čase; lebo písma hovoria, že Trikal Sandhya by sa mala vykonávať v správnom čase.

Metóda Trikal Sandhye, keď nie je čas

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

DAŠAVATARA STOTRAM (ZÁVEREČNÝ VERŠ)

***Vedán uddharate džagannivahate bhúgolam udbibhrate
dajtjam dárjate balim čhalajate kšatrakšajam kurvate,
paulastjam džajate halam kalajate kárunjam átanvate
mlečchán mūrčchajate daśákritikrite Krišnāja tubhjam namah.***

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 Bhagavatu si nájdite čo najmenej času — ak je možná celá kapitola, tak kapitola, a ak nie, jedna stránka, alebo dokonca jedna šloka. 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 Bhagavata **nemá čítať** celých sedem dní. **Môže sa počúvať**.

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

(Nedotýkajte sa Shrimad Bhagavata Mahapurana ani iných predmetov uctievania.)

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 Bhagavatu. 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 intoxikácie (ako alkohol, bhang, cigarety, tabakové výrobky, pan masala, gutka atď.) by sa mali tiež jednoznačne **zastaviť**.

9. Musíme sa zdržať cibule a cesnaku, aby sme začali 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 Gayatri Mantru a Trisandhyu?

Áno, ženy by mali spievať gayatri mantru **trikrát** počas trisandhye.

11. Môžeme spievať Gayatri Mantru bez *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Áno, môžete spievať Gayatri Mantru **aj keď nenosíte posvätnú niť *janeu***. Všetky mantry Trisandhye môžete recitovať **aj bez toho**, aby ste boli deekshit u guru.

12. Môžeme spievať Gayatri Mantru bez *Shaap vimochan* (odpustenie kliatby)?

Áno, mali by ste spievať Gayatri Mantru **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 úžitok). Avšak, **musia praktizovať Trisandhyu, keď vyrastú**.

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Pre Trisandhyu a ďalšie náboženské informácie kontaktujte na WhatsApp:

+91 9923071727

Oficiálne webové stránky a YouTube kanály

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Dynastia Pána KALKIHO (Cesta k novému svetu): <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 ŠRÍ MADHAV

