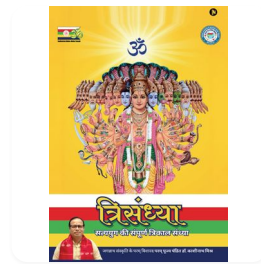




ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Za človeško civilizacijo je Trisandhya kot eliksir življenja."

Vsak dan opravljajte Trisandhyo ob vseh treh sandhya urah, preberite eno poglavje Shrimad Bhagavata Mahapurane dnevno in nenehno v mislih pojte ime Madhav.

DRŽITE SE NASLEDNJIH 5 NAUKOV SKUPAJ S TRIKAL SANDHYO

1. Naučite se poslušati.
2. Naučite se čakati.
3. Naučite se ljubiti in izkazovati sočutje vsem živim bitjem.
4. Zadrževanje čutov.
5. Opustite občutek »jaz in moje, ti in tvoje« (občutek ega).

TRIJE ČASI TRISANDHYE

Jutro	v Brahma Muhurti, pred sončnim vzhodom
Poldne	med 11:30 in 12:30
Večer	se lahko opravi med trideset minut pred in trideset minut po sončnem zahodu

VSEBINA TRISANDHYE

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

PONIŽNA PROŠNJA GLEDE IZGOVORJAVE

Prosimo, poslušajte [uradni zvočni posnetek Trisandhye](#) za pravilno izgovorjavo (priporočeno je poslušanje pri 1,5-kratni hitrosti), saj lahko besedilne transliteracije vsebujejo manjše fonetične razlike. Spodbujamo vas, da poslušate tako pogosto, kot je potrebno, dokler se ne počutite popolnoma udobno.

Opomba: Petje imena 'Madhava' naj se izvaja tiho v mislih, medtem ko se v zvočnem posnetku v tem delu poje 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3-krat

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ŠESTNAJST IMEN SHRI VISHNUJA)

*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*] ॥ * 3-krat

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM, KI GA JE SESTAVIL SHRI JAYADEVA JI)

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

*Kṣitirati 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-Hiranyakaśipu-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 Uditam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

(RECITACIJA DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāmā 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 Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehūn 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-KRAT IME »MADHAV« (TIHO)

['Mādhava'] * 108-krat

*Pojte ime 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhuja 108-krat.
Ne izgovarjajte ga na glas. Štejte na prste in pojte ime v mislih.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha naj se recitira v mislih, brez glasnega izgovarjanja.

(Lahko se poje na glas le, če stojite.)

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

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

Om Namo Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya! ॥] *
3-krat

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3-krat

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

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3-krat

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3-krat

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3-krat

O Gospod! Naj se vsi bhakte celega sveta zberejo čim prej —

Recite veselo enkrat, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Gospod! Naj se Resnica, Ljubezen, Sočutje, Odpuščanje in Mir čim prej
uveljavijo na tej zemlji, v celotnem vesolju —

Recite veselo enkrat, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3-krat

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

POMEMBNA NAVODILA

Tudi zdaj, ko tako znanost kot duhovnost čutita približevanje velike spremembe, človeštvo nima zanesljivih sredstev za premagovanje te krize. Po 'Bhavishya Maliki' — opustite grešna dejanja in naj ljudje vseh ver sprejmejo 'Trisandhyo' za zaščito življenja.

V tem času preobrata dobe je to skrivno načelo edina Mrita Sanjivani za zaščito življenja. Tisti, ki želijo doseči Satyayugo, naj se teh naukov držijo v svojem življenju.

V skladu z navodili Gospoda Kalkija ob vzpostavitvi Dharme, naj v svojem življenju sledimo tem stvarem:

- 1. Izkazujte sočutje vsem živim bitjem. Opustite uživanje mesa in sprejmite sattvično življenje. Ne škodujte nobenemu življenjskemu bitju ali človeku na kakršen koli način.**
- 2. V tej dobi pojte ime Madhav (Gospod). Če želite, lahko požete na glas ali se Njegovega imena tiho spominjate v mislih.**
- 3. Vsak človek naj se drži teh petih vrlin: Resnice, Ljubezni, Sočutja, Odpuščanja in Mira.**
- 4. Vsak človek naj redno sodeluje v Satsangu. Satsang pomeni zbiranje, da bi peli o Božjih lastnostih, opisovali Njegovo slavo in imeli duhovne razprave.**
- 5. Vsak dan opravljajte Trisandhyo — spominjajte se in hvalite Gospoda zjutraj, opoldne in zvečer.**
- 6. Vsak dan pojte Kalki Mahamantro, ki jo je dal Gospod Kalki.**
- 7. Vsak človek naj hodi po poti Dharme.**
- 8. Dvignite se nad kastno in versko diskriminacijo, imejte Satsang z vsemi.**
- 9. Opustite občutek »jaz« in »moje«. Takšen ponos in navezanost odpeljeta človeka stran od njegove prave duhovne narave.**
- 10. Vsak dan doma preberite Shrimad Bhagavata Mahapurano. Kolikor čas dopušča, preučujte bhajan, kirtan, Purane, svete spise, Bhavishya Maliko in druga duhovna besedila.**
- 11. Vsako žensko nagovarjajte kot »Mati«/»Maa« in vsakega moškega kot »Brat«.**
- 12. Pred jedjo najprej ponudite hrano Gospodu.**
- 13. Če želite izvedeti več o Gospodu Kalkiju in tem velikem delu, se obrnite na mobilno številko, navedeno na koncu te knjižice.**

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA

1. Splošna vprašanja o praksi Trisandhye

Trisandhya se lahko opravi **brez kopanja**. Položite roko na čelo in se spomnite Matere Gange, rekoč »**Shri Gange**« trikrat. Če je mogoče, si prej umijte noge in se malo poškopite z vodo.

Trisandhya se lahko opravi kjerkoli — **na cesti, v vlaku, v vozilu, na vašem delovnem mestu** ali **tiho v srcu**. V eni ali drugi obliki, na enem ali drugem mestu, mora biti opravljena brez izjeme.

Shrimad Bhagavata Mahapurana naj se bere **šele po kopanju**, ko ste čisti. Med dnevi menstruacije se Trisandhya opravlja ob vseh treh časih kot običajno — na glas ali v srcu. Teh sedem dni se Shrimad Bhagavata Mahapurana **ne bere, čeprav se jo lahko posluša**.

Tudi med sutakom se Trisandhya lahko opravlja ob vseh treh časih; vendar takrat Shrimad Bhagavata Mahapurana ne sme biti **ne brana ne poslušana**, in Satsangu se ne sme pridružiti. V obeh primerih se Shrimad Bhagavata Mahapurana in drugi predmeti čaščenja **ne smejo dotikati**.

2. Kaj storiti, če polna Trisandhya ni mogoča ob pravem času?

Če polna Trisandhya ni mogoča ob pravem času, potem opravite **kratko Trisandhyo** takrat, in **polno Trisandhyo kasneje**, ko čas dopušča.

Trikal Sandhya se lahko opravi kjerkoli — **na delovnem mestu, med hojo po cesti, med vožnjo, v šoli** ali celo med opravljanjem katerega koli drugega dela: **tiho, v mislih**. Opravljanje Trisandhye ob pravem času, kjerkoli, je nujno potrebno.

Če Trikal Sandhye ni mogoče opraviti ob pravem času, izgovorite ime Gospoda Madhava in se **pokesajte** ter molite k Gospodu, da se od zdaj naprej opravlja ob pravem času; kajti sveti spisi pravijo, da naj se Trikal Sandhya opravlja ob pravem času.

Metoda Trikal Sandhye, ko ni časa

Šloka, ki jo je dal Panditji na Google Meetu. Ko priložnost za opravljanje sandhye ne pride in čas začne teči, potem namesto sandhye lahko **pojete ime Madhav 108-krat, Jai Durga Madhav 11-krat** in enkrat recitirate spodaj navedeno šloko.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Kako naj študenti opravljajo Trisandhyo skupaj s svojo dnevno rutino?

Študenti naj opravljajo jutranjo (Brahma Muhurta) in večerno sandhyo ob pravem času, v skladu s pravili. Zaradi šolskih ali študijskih obveznosti lahko poldansko sandhyo opravijo **v srcu, meditirajoč o Gospodu v mislih**.

4. Kako naj se Trisandhya opravlja na delovnem mestu?

Za Trisandhyo **ni pravila o kraju**. Lahko jo opravljate kjerkoli ste — **za svojo mizo, v tovarni, v trgovini, na polju ali na cesti**.

Če je ni mogoče izgovoriti na glas, jo opravite **v srcu**; srce je dovolj prostora. Če je mogoče, sezujete čevlje in za trenutek sedite; in če niti to ni mogoče, zaradi tega ne opustite Trisandhye.

Če se je ne spomnite in je mogoče, lahko **poslušate zvočni posnetek Trisandhye**. Glavno je, da je ne izpustite.

5. Če gospodinjska dela ne puščajo časa, kako naj se sledi praksi Trisandhye?

Opravljajte Trisandhyo **med delom** — za to ni treba čakati na prosti čas; tudi ko so roke zaposlene, se lahko opravi **v srcu**.

Za Bhagavatę si vzemite kolikor malo časa lahko najdete — če je možno celo poglavje, potem poglavje, in če ne, eno samo stran ali celo eno samo šloko. Imejte v mislih, da ne mine niti en dan brez branja.

6. Kako naj ženske sledijo praksi Trisandhye v času menstruacije?

V času menstruacije se Bhagavata **ne bere** celih sedem dni. Lahko se **posluša**.

Opravljajte Trisandhyo ob vseh treh časih. Če se je ne spomnite, jo poslušajte.

(**Ne dotikajte se** Shrimad Bhagavata Mahapurane ali drugih predmetov čaščenja.)

7. Če ena oseba v družini sledi praksi Trisandhye, ali bodo vsi prejeli njen sad?

Nujno je, da **vsaka oseba sama sledi temu**. Če nekdo v družini ne zna brati, naj posluša Trisandhyo in Bhagavatę. In za tiste, ki ne morejo govoriti ali slišati, se potrudite, kolikor je mogoče, da **znova in znova pišejo ime 'Madhav'**.

8. Če jemo nevegetarijansko hrano in pijemo alkohol, ali lahko začnemo trisandhyo?

Ne, pred začetkom Trisandhye je treba sprejeti **popolnoma vegetarijanski način življenja**, ne sme se **uživati niti jajc**. Kakršna koli vrsta opojnosti (kot so alkohol, bhang, cigarete, tobačni izdelki, pan masala, gutka itd.) naj se prav tako odločno preneha.

9. Ali se moramo vzdržati čebule in česna, da začnemo Trisandhyo?

Ne, Trisandhyo lahko opravljate **tudi če jeste čebulo in česen**. Izogibati se je treba le **vsem vrstam nevegetarijanske hrane** (vključno z jajci).

10. Ali lahko ženske pojejo Gayatri Mantra in Trisandhyo?

Da, ženske **naj trikrat pojejo gayatri mantra** med trisandhyo.

11. Ali lahko pojemo Gayatri Mantra brez *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Da, Gayatri Mantra lahko pojete **tudi če ne nosite svete niti *janeu***. Vse mantre Trisandhye lahko recitirate **tudi brez**, da bi bili deekshit pri guruju.

12. Ali lahko pojemo Gayatri Mantra brez *Shaap vimochan* (odrešitve prekletstva)?

Da, Gayatri Mantra naj bi trikrat peli ob opravljanju Trisandhye, **brez kakršne koli odrešitve prekletstva**.

13. Kaj naj storijo nepismeni, drugače sposobni, dojenčki ali starejši občani, ki ne morejo brati Trisandhye?

Če nekdo ne more brati besedila Trisandhye, lahko **trikrat na dan posluša njen zvočni posnetek** ob času Trisandhye. Dojenčki so **oprosčeni**, če njihove matere opravljajo Trisandhyo (koristilo jim bo). Vendar pa **morajo vaditi Trisandhyo**, ko odrastejo.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Za Trisandhyo in druge verske informacije se obrnite na WhatsApp:

+91 9923071727

Uradne spletne strani in YouTube kanali

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Uradni kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastija Gospoda KALKIJA (Pot v novi svet): <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

