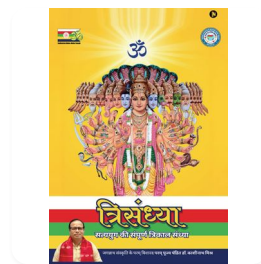




ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST
॥ Džaj Šri Madhava ॥



Za človeško civilizacijo je Trisandhya kot eliksir življenja.

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

POLEG TRIKAL SANDHYE UPOŠTEVAJTE NASLEDNJIH 5 NAUKOV

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	lahko se opravi med trideset minut pred in trideset minut po sončnem zahodu

VSEBINA TRISANDHYE

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108-krat ime »Madhav« (tiho) |
| 2. Šri Višnu Šodaša Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Šri Dašavatara Stotra | 7. Džajgoša |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

PONIŽNA PROŠNJA GLEDE IZGOVORJAVE

Prosimo, poslušajte [uradni zvočni posnetek Trisandhye](#) za pravilno izgovorjavo (priporočljivo 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' se izvaja tiho v mislih, medtem ko se v zvočnem posnetku v tem delu poje 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3-krat

[*Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenjam ।
Bhargo Devasja Dhimahi Dhijo Jonah Pračodajat ॥*] * 3-krat

2. ŠRI VIŠNU ŠODAŠA NAMA STOTRA

(ŠESTNAJST IMEN SHRI VISHNUJA)

*Aušadhe Čintajet Višnum । Bodžane Ča Džanardanam ॥
Šajane Padmanabham Ča । Vivahe Ča Pradžapatim ॥
Judhe Čakradharam Devam । Pravase Ča Trivikramam ॥
Narajanam Tanutjage । Šridharam Prižasangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Ča । Pavake Džalašajinam ॥
Džalamadhje Varaham Ča । Gamane Vamanam Čaiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Karješu Madhavam*] ॥ * 3-krat

*Šodašaitani Namani Prataruthaja Jah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Višnuloke
Mahijate ॥*

3. ŠRI DAŠAVATARA STOTRA

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

*Pralaja Pajodhi-džale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-čaritram Akhedam ॥
Kešava Dhrita- Mina Šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 1 ॥*

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

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

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

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

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

*Vitarasi Dikšu Rane Dika Pati Kamanijam ।
Daša-mukha Mauli-balim Ramanijam ॥
Kešava Dhrita- Raghupati Rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuši Viśade Vasanam Džaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Jamunabham ॥
Kešava Dhrita- Haladhara-rupa Džaja Džagadiša Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Jadžna Vidher Ahaha Šruti Džatam ।
Sadaja Hridaja Darśita Pašu-ghatam ॥
Kešava Dhrita- Budha-šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 9 ॥*

*Mlečcha Nivaha Nidhane Kalajasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Kešava Dhrita- Kalki Šarira Džaja Džagadiša Hare ॥ 10 ॥*

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

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITACIJA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Džaja He! Durga Madhaba Krupamaja Krupamajee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Džaja He ...

*Bahu Rupe Džaja Durge, Bjapi Ačhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Čhada Anja Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Džaja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Ačhu Sarva Thabe ।
Mohana Čita Mohilu Šri Sarva Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Džaja He ...

*Dharma Sansthapanne Džanma Jadi Hvanti Narajana ।
Durganku Čhadi Madhaba Kheli Bara Šakti Kahin ॥ 3 ॥*

Džaja He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamajee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaoučhu 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 Nei ॥ 6 ॥*

Džaja He ...

5. 108-KRAT IME »MADHAV« (TIHO)

['Madhava'] * 108-krat

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krišna Hare, Rama Hare Krišna Hare ।*
Rama Hare Krišna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11-krat

6. JAYGHOSH

Jayaghosha se recitira v mislih, ne na glas.

(Na glas se lahko poje le, če stojite.)

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

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

Om Namō Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Ča ।
Džagat Hitaja Krišnaja Govindaja Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Višva Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahavišnu*
Bhagavan Kalkiram Šri Šri Šri Satja Ananta Madhava Mahaprabhu Dži ki Džaja!
] * 3-krat

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

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

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

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

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

O Gospod! Naj se vsi bhakte celega sveta zberejo čim prej —
Veselo recite enkrat, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

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

Veselo recite enkrat, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3-krat

DŽAJ ŠRI MADHAVA

POMEMBNA NAVODILA

Tudi zdaj, ko tako znanost kot duhovnost čutita približevanje velike spremembe, ki prihaja, 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 ta učenja vključijo v svoje življenje.

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 satvično življenje. Ne škodujte nobenemu življenjskemu bitju ali človeku na kakršen koli način.**
- 2. V tej dobi pojte ime Madhav (Gospod). Če želite, lahko pojedete 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 oddaljujeta človeka od njegove prave duhovne narave.**
- 10. Vsak dan doma berite Shrimad Bhagavata Mahapurano. Kolikor čas dopušča, preučujte bhajan, kirtan, Purane, svete spise, Bhavishya Maliko in druga duhovna besedila.**
- 11. Vsako žensko nagovarjajte z »Mati«/»Maa« in vsakega moškega z »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, na vlaku, v vozilu, na delovnem mestu ali tiho v srcu**. V eni ali drugi obliki, na enem ali drugem mestu, jo je treba brez izjeme opraviti.

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 se takrat Shrimad Bhagavata Mahapurana **ne sme brati niti poslušati**, 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 že, 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 sandhyo 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.

DAŠAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedan udharate džagannivahate bhugolam udbibhrate
dajtjam darajate balim čhalajate kšatrakšajam kurvate,
paulastjam džajate halam kalajate karunjam atanvate
mleččhan murčchajate dašakritikrite Krišnaja tubhjam namah.*

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 opoldansko 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, sezujte čevlje in za trenutek sedite; in če tudi 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 Bhagavat 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** tej praksi. Če nekdo v družini ne zna brati, naj posluša Trisandhyo in Bhagavat. 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 s trisandhyo?

Ne, pred začetkom Trisandhye je treba sprejeti **popolnoma vegetarijanski način življenja**, ne smete uživati niti jajc. Kakršno koli opojno sredstvo (kot so alkohol, bhang, cigarete, tobačni izdelki, pan masala, gutka itd.) je treba prav tako odločno opustiti.

9. Ali se moramo vzdržati čebule in česna, da začnemo s 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 bi morali trikrat peti ob opravljanju Trisandhye, **brez kakršne koli odrešitve prekletstva**.

13. Kaj naj storijo nepismeni, invalidi, 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.

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA 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>

DŽAJ ŠRI MADHAV

