



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



“Për qytetërimin njerëzor, Trisandhya është si eliksiri i jetës.”

Kryeni Trisandhya-n në të tre orët e sandhya-s çdo ditë, lexoni një kapitull të Shrimad Bhagavata Mahapurana-s çdo ditë dhe këndoni emrin Madhav vazhdimisht brenda mendjes.

MBANI 5 MËSIMET E MËPOSHTME SË BASHKU ME TRIKAL SANDHYA-N

1. Mësoni të bindeni.
2. Mësoni të prisni.
3. Mësoni të doni dhe të tregoni dhembshuri ndaj të gjitha qenieve të gjalla.
4. Përmbajtja e shqisave.
5. Hiqni dorë nga ndjenja e “unë dhe imja, ti dhe jotja” (ndjenja e egos).

TRI KOHËT E TRISANDHYA-S

Mëngjes	në Brahma Muhurta, para lindjes së diellit
Mesditë	ndërmjet 11:30 dhe 12:30
Mbrëmje	mund të bëhet ndërmjet tridhjetë minuta para dhe tridhjetë minuta pas perëndimit të diellit

PËRMBAJTJA E TRISANDHYA-S

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

NJË KËRKESË E PËRULUR LIDHUR ME SHQIPTIMIN

Ju lutemi dëgjoni [audion zyrtare të Trisandhya-s](#) për shqiptimin e saktë (dëgjimi me shpejtësi 1.5x rekomandohet), pasi transliterimet e tekstit mund të përmbajnë variacione të vogla fonetike. Ju inkurajojmë të dëgjoni sa herë të jetë e nevojshme derisa të ndiheni plotësisht rehat.

Shënim: Këndimi i emrit 'Madhava' duhet bërë në heshtje brenda mendjes, ndërsa në regjistrimin audio, 'Madhava Geeta' këndohet në atë seksion.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 herë

[Om Bhūrbhuvāḥ Svāḥ Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Naḥ Prachodayāt ॥] * 3 herë

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(GJASHTËMBËDHJETË EMRAT E SHRI VISHNU-S)

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 herë

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM I KOMPOZUAR NGA SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-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-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhrṅgam ॥
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- Bhr̥gupati-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-MĀDHAVA STUTI

(RECITIM I DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāñ Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Ramā Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhiñ || 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 !
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhiñ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khelā Pāiñ Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 HERË EMRI “MADHAV” (NË HESHTJE)

['Mādhava'] * 108 herë

*Këndoni emrin 'Madhava' të Jagannatha Mahaprabhu-s 108 herë.
Mos e thoni me zë. Numëroni në gishta dhe këndonin emrin mendërisht.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha duhet recituar mendërisht, pa folur me zë.
(Mund të këndohet me zë vetëm nëse jeni në këmbë.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3 herë

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya 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 herë

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 herë

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

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

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

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

O Zot! Qofshin të gjithë besimtarët e gjithë botës të mbledhur së bashku sa më
shpejt të jetë e mundur —

Thoni me gëzim një herë, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Zot! Qofshin e Vërteta, Dashuria, Dhembshuria, Falja dhe Paqja të vendosura
mbi këtë tokë, në të gjithë universin sa më shpejt të jetë e mundur —

Thoni me gëzim një herë, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 herë

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

UDHËZIME TË RËNDËSISHME

Edhe tani, kur shkenca dhe spiritualiteti ndjejnë afrimin e ndryshimit të madh që do të vijë, njerëzimi nuk ka mjete të sigurta për të kapërcyer këtë krizë. Sipas ‘Bhavishya Malika’ — hiqni dorë nga veprat mëkatore dhe le të adoptojnë njerëzit e çdo besimi ‘Trisandhya-n’ për mbrojtjen e jetës.

Në këtë kohë të ndryshimit të epokës, ky parim sekret është e vetmja Mrita Sanjivani për mbrojtjen e jetës.

Ata që dëshirojnë të arrijnë Satyayuga-n duhet t'i mbajnë këto mësimë në jetën e tyre.

Sipas udhëzimeve të Zotit Kalki në kohën e vendosjes së Dharma-s, ne duhet të ndjekim këto gjëra në jetën tonë:

- 1. Tregoni dhembshuri ndaj të gjitha qenieve të gjalla. Hiqni dorë nga ngrënia e mishit dhe adoptoni një jetë sattvic. Mos dëmtoni asnjë qenie të gjallë apo njeri në asnjë mënyrë.**
- 2. Në këtë epokë, këndoni emrin e Madhav-it (Zotit). Nëse dëshironi, mund të këndoni me zë ose të kujtoni emrin e Tij në heshtje në mendje.**
- 3. Çdo person duhet t'i mbajë këto pesë virtyte: E Vërteta, Dashuria, Dhembshuria, Falja dhe Paqja.**
- 4. Çdo person duhet të marrë pjesë rregullisht në Satsang. Satsang do të thotë të mblidheni së bashku për të kënduar cilësitë e Zotit, për të përshkruar lavdinë e Tij dhe për të zhvilluar diskutime shpirtërore.**
- 5. Kryeni Trisandhya-n çdo ditë — kujtoni dhe lavdëroni Zotin në mëngjes, mesditë dhe mbrëmje.**
- 6. Këndoni Kalki Mahamantra-n e dhënë nga Zoti Kalki çdo ditë.**
- 7. Çdo person duhet të ecë në rrugën e Dharma-s.**
- 8. Duke u ngritur mbi diskriminimin kaste dhe fetar, mbani Satsang me të gjithë.**
- 9. Hiqni dorë nga ndjenja e “unë” dhe “imja”. Një krenari dhe lidhje e tillë e largon një person nga natyra e tij e vërtetë shpirtërore.**
- 10. Lexoni Shrimad Bhagavata Mahapurana-n në shtëpi çdo ditë. Kur koha e lejon, studioni bhajan, kirtan, Purana-t, shkrimet e shenjta, Bhavishya Malika-n dhe tekste të tjera shpirtërore.**
- 11. Drejtojuni çdo gruajë si “Nënë”/“Maa” dhe çdo burri si “Vëlla”.**
- 12. Para se të hani, së pari ofrojini ushqimin Zotit.**
- 13. Nëse dëshironi të dini më shumë rreth Zotit Kalki dhe kësaj veprë të madhe, kontaktoni numrin e celularit të dhënë në fund të kësaj broshure.**

PYETJET MË TË SHPESHTA

1. Pyetje të përgjithshme rreth praktikës së Trisandhya-s

Trisandhya mund të bëhet **pa u larë**. Vendosni dorën në ballë dhe kujtoni Nënë Ganga, duke thënë “**Shri Gange**” tre herë. Nëse është e mundur, lani këmbët paraprakisht dhe spërkatni pak ujë mbi veten.

Trisandhya mund të bëhet kudo — **në rrugë, në tren, në një automjet, në vendin tuaj të punës, ose në heshtje brenda zemrës**. Në një formë ose tjetër, në një vend ose tjetër, ajo duhet bërë pa dështuar.

Shrimad Bhagavata Mahapurana duhet lexuar **vetëm pas larjes**, kur jeni të pastër. Gjatë ditëve të menstruacioneve, Trisandhya bëhet në të tre kohët si zakonisht — me zë ose brenda zemrës. Për ato shtatë ditë, Shrimad Bhagavata Mahapurana **nuk duhet lexuar, megjithëse mund të dëgjohet**.

Gjatë sutak-ut gjithashtu, Trisandhya mund të bëhet në të tre kohët; por në atë kohë Shrimad Bhagavata Mahapurana **nuk duhet as lexuar as dëgjuar**, dhe Satsang nuk duhet bashkuar. Në të dy rastet, Shrimad Bhagavata Mahapurana dhe artikujt e tjerë të adhurimit **nuk duhet prekur**.

2. Çfarë duhet bërë nëse Trisandhya e plotë nuk është e mundur në kohën e duhur?

Nëse Trisandhya e plotë nuk është e mundur në kohën e duhur, atëherë bëni **Trisandhya-n e shkurtër** në atë kohë, dhe bëni **Trisandhya-n e plotë më vonë** kur koha e lejon.

Trikal Sandhya mund të bëhet kudo — **në vendin e punës, duke ecur në rrugë, duke ngarë makinën, në shkollë**, ose edhe duke bërë çdo punë tjetër: **në heshtje, brenda mendjes**. Bërja e Trisandhya-s në kohën e duhur, në çfarëdo vendi, është absolutisht e nevojshme.

Nëse Trikal Sandhya nuk mund të bëhet në kohën e duhur, merrni emrin e Zotit Madhav dhe **pendohuni**, dhe lutjuni Zotit që nga tani e tutje ajo të bëhet në kohën e duhur; sepse shkrimet e shenjta deklarojnë se Trikal Sandhya duhet bërë në kohën e saj të duhur.

Metoda e Trikal Sandhya-s kur nuk ka kohë

Shloka e dhënë nga Panditji në Google Meet. Kur rasti për të bërë sandhya-n nuk vjen dhe koha fillon të kalojë, atëherë në vend të sandhya-s mund të **këndoni emrin e Madhav-it 108 herë, Jai Durga Madhav 11 herë**, dhe të recitoni shloka-n e dhënë më poshtë një herë.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrapāyāṁ kurvate,
paulastyaṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.***

3. Si duhet ta bëjnë studentët Trisandhya-n së bashku me rutinën e tyre ditore?

Studentët duhet të bëjnë sandhya-n e mëngjesit (Brahma Muhurta) dhe të mbrëmjes në kohën e duhur, sipas rregullit. Për shkak të kërkesave të shkollës ose studimit, ata mund të përfundojnë sandhya-n e mesditës **brenda zemrës, duke medituar mbi Zotin në mendje**.

4. Si duhet bërë Trisandhya në vendin e punës?

Nuk ka **rregull vendi** për Trisandhya-n. Mund ta bëni kudo që jeni — **në tavolinën tuaj, në një fabrikë, në një dyqan, në një fushë**, ose **në rrugë**.

Nëse nuk është e mundur ta thoni me zë, bëjeni **brenda zemrës**; zemra është vend i mjaftueshëm. Nëse është e mundur, hiqni këpucët dhe uleni për një moment; dhe nëse as kjo nuk është e mundur, mos e braktisni Trisandhya-n për këtë arsye.

Nëse nuk e mbani mend dhe është e mundur, mund të **dëgjoni audion e Trisandhya-s**. Gjëja kryesore është që ajo të mos humbet.

5. Nëse puna e shtëpisë nuk lë kohë, si duhet ndjekur praktika e Trisandhya-s?

Bëni Trisandhya **ndërsa punoni** — për këtë nuk ka nevojë të pritet kohë e lirë; edhe ndërsa duart janë të zëna, ajo mund të bëhet **brenda zemrës**.

Për Bhagavata-n, gjeni çfarëdo pak kohe që mund të gjeni — nëse është i mundur një kapitull i plotë, atëherë një kapitull, dhe nëse jo, një faqe e vetme, ose edhe një shloka e vetme. Le të mbahet parasysh kjo, që asnjë ditë të mos kalojë pa leximin.

6. Si duhet ta ndjekin gratë praktikën e Trisandhya-s gjatë kohës së menstruacioneve?

Gjatë kohës së menstruacioneve, Bhagavata **nuk duhet lexuar** për të gjitha shtatë ditët. Ajo **mund të dëgjohej**.

Bëni Trisandhya në të tre kohët. Nëse nuk e mbani mend, dëgjojeni.

(**Mos prekni** Shrimad Bhagavata Mahapurana-n, ose artikuj të tjerë adhurimi.)

7. Nëse një person në një familje ndjek praktikën e Trisandhya-s, a do të marrin të gjithë frytin e saj?

Është e nevojshme që **çdo person ta ndjekë vetë**. Nëse dikush në familje nuk di të lexojë, le ta dëgjojë Trisandhya-n dhe Bhagavata-n. Dhe për ata që nuk mund të flasin ose të dëgjojnë, bëni përpjekje, sa më shumë që të jetë e mundur, që ata të **shkruajnë emrin 'Madhav'** vazhdimisht.

8. Nëse hamë mish dhe pimë alkool, a mund të fillojmë trisandhya-n?

Jo, para se të filloni Trisandhya-n, duhet të adoptoni një **stil jetese plotësisht vegetarian**, nuk duhet **as të konsumoni vezë**. Çdo lloj dehjeje (si alkooli, bhang, cigaret, produktet e duhanit, pan masala, gutka, etj.) duhet **gjithashtu të ndërpritet** në mënyrë afirmative.

9. A duhet të abstenojmë nga qepa dhe hudhra për të filluar Trisandhya-n?

Jo, mund të bëni Trisandhya **edhe nëse hani qepë dhe hudhra**. Vetëm **të gjitha llojet e ushqimeve jo-vegetariane** duhet të shmangen (përfshirë vezën).

10. A mund të këndojnë gratë Gayatri Mantra dhe Trisandhya?

Po, gratë **duhet të këndojnë gayatri mantra-n tre herë** gjatë trisandhya-s.

11. A mund të këndojmë Gayatri Mantra pa *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Po, mund të këndoni Gayatri Mantra **edhe nëse nuk mbani fijen e shenjtë *janeu***. Mund të recitoni të gjitha mantrat e Trisandhya-s **pa qenë deekshit nga një guru** gjithashtu.

12. A mund të këndojmë Gayatri Mantra pa *Shaap vimochan (shpërbërje mallkimi)*?

Po, duhet të këndoni Gayatri Mantra-n tre herë në kohën e bërjes së Trisandhya-s, **pa bërë asnjë shpërbërje mallkimi**.

13. Nëse dikush është analfabet, me aftësi të kufizuara, foshnjë ose një qytetar i moshuar, i paaftë për të lexuar Trisandhya-n, çfarë duhet të bëjë?

Nëse dikush është i paaftë për të lexuar tekstin e Trisandhya-s, ata mund të **dëgjojnë audion e saj tre herë në ditë** në kohën e Trisandhya-s. Foshnjat **përfshihen nëse nënat e tyre bëjnë Trisandhya** (ata do të përfitojnë). Megjithatë, ata **duhet të praktikojnë Trisandhya-n ndërsa rriten**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Për Trisandhya dhe informacione të tjera fetare, kontaktoni në WhatsApp:

+91 9923071727

Uebfaqet Zyrtare dhe Kanalet në YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Kanali Zyrtar: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Dinastia e Zotit KALKI (Rruga drejt një Bote të Re): <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
