



ॐ TRIKALA SANDJA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Xhaj Shri Madhava ॥



"Për qytetërimin njerëzor, Trisandhya është si eliksiri i jetës."

Kryeni Trisandhya në të tre orët e sandhyas çdo ditë, lexoni një kapitull të Shrimad Bhagavata Mahapurana çdo ditë dhe këndoni emrin Madhav vazhdimisht në mendje.

MBANI 5 MËSIMET E MËPOSHTME SË BASHKU ME TRIKAL SANDHYA

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 TRISANDHYAS

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 TRISANDHYAS

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Mantra | 5. 108 herë emri “Madhav” (në heshtje) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Xhajghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

NJË KËRKESË E PËRULUR LIDHUR ME SHQIPTIMIN

Ju lutemi dëgjoni [audion zyrtare të Trisandhyas](#) 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 të qetë.

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

1. MANTRA

['Om'] * 3 herë

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenjam |
Bhargo Devasja Dhimahi Dhijo Jonah Praçodajat ||] * 3 herë

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(GJASHTËMBËDHJETË EMRAT E SHRI VISHNUS)

Aushadhe Çintajet Vishnum | Bhojane Çe Xhanardanam ||
Shajane Padmanabham Çe | Vivahe Çe Prajapatim ||
Judhe Çakradharam Devam | Pravase Çe Trivikramam ||
Narajanam Tanutjage | Shridharam Priasangame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Çe | Pavake Xhalashajinam ||
Xhalamadhje Varaham Çe | Gamane Vamanam Çajva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Karjeshu Madhavam] || * 3 herë

Shodashajtani Namani Prataruthaja Jah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahijate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM E KOMPOZUAR NGA SHRI JAYADEVA JI)

Pralaja Pajodhi-xhale Dhritavan Asi Vedam ।

Vihita Vahitra-çaritram Akhedam ॥

Keshava Dhrita- Mina Sharira Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 1 ॥

Kshitirati Vipulatare Tava Tishtati Prishthe ।

Dharani Dharana Kina Çakra Garishthe ॥

Keshava Dhrita- Kaçhapa-rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 2 ॥

Vasati Dashana-shikhare Dharani Tava Lagna ।

Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥

Keshava Dhrita- Shukara Rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 3 ॥

Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।

Dalita-Hiranjakashipu-tanu Bhiringam ॥

Keshava Dhrita- Narahari Rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 4 ॥

Çhalajasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।

Pada-nakha Nira Xhanita Xhana-pavana ॥

Keshava Dhrita- Vamana Rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 5 ॥

Kshatrija Rudhira Maje Xhagad-apagata Papam ।

Snapajasi Pajasi Shamita Bhava Tapam ॥

Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 6 ॥

Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamanijam ।

Dasha-mukha Mauli-balim Ramanijam ॥

Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 7 ॥

Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Xhaladabham ।

Hala-hati-bhiti-milita-Jamunabham ॥

Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 8 ॥

Nindasi Jainxha Vidher Ahaha Shruti Xhatam ।

Sadaja Hridaja Darshita Pashu-ghatam ॥

Keshava Dhrita- Budha-sharira Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 9 ॥

Mleçha Nivaha Nidhane Kalajasi Karavalam ।

Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥

Keshava Dhrita- Kalki Sharira Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 10 ॥

Shri-Xhajadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।

Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥

Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Xhaja Xhagadisha Hare ॥ 11 ॥

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITIMI I DURGA - MADHAVA STUTI)

*Xhaja He! Durga Madhaba Krupamaja Krupamajee |
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Sajm || 0 ||*

Xhaja He ...

*Bahu Rupe Xhaja Durge, Bjapi Açhu Sarva Thabe |
Rama Uma Bani Radha To Çhada Anja Ke Nahin || 1 ||*

Xhaja He ...

*Madana-Mohana Rupe Bjapi Açhu Sarva Thabe |
Mohana Çita Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Xhaja He ...

*Dharma Sansthanne Xhanma Jadi Hvanti Narajana |
Durganku Çhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin || 3 ||*

Xhaja He ...

*Madhabanka Khela Pajn Deha Dharu Mahamajee |
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouçhu Tuhi || 4 ||*

Xhaja He ...

*Madhabanku Durga Kole Xhehun Dekhe Beni Dole |
Tahara Bhagjar Katha Brahma Shibe Na Xhogaj || 5 ||*

Xhaja He ...

*Xhaja Durgati Nashini Abhiramar Xhanani |
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nej || 6 ||*

Xhaja He ...

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

['Madhava'] * 108 herë

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।*
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11 herë

6. JAYGHOSH

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

Tvameva Mata Çe Pita Tvameva
Tvameva Bandhushça Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidja Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 herë

Om Namō Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Çe ।
Xhagat Hitaja Krishnaja Govindaja Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahavishnu*
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satja Ananta Madhava Mahaprabhu Xhi ki
Xhaja!] * 3 herë

[*Mata Mahalakshmi Xhi ki Xhaja!*] * 3 herë
[*Mata Vajshno Devi Xhi ki Xhaja!*] * 3 herë
[*Sarva Devi-Devataom ki Xhaja!*] * 3 herë
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Xhaja!*] * 3 herë
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Xhaja!*] * 3 herë

O Zot! Qofshin të gjithë besimtarët e gjithë botës të mbledhur 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

XHAJ SHRI MADHAVA

UDHËZIME TË RËNDËSISHME

Edhe tani, kur si shkenca ashtu edhe 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’ 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 duhet t'i mbajnë këto mësimë në jetën e tyre.

Sipas udhëzimeve të Zotit Kalki në kohën e vendosjes së Dharmas, 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 asnjë njeri në asnjë mënyrë.**
- 2. Në këtë epokë, këndoni emrin e Madhavit (Zotit). Nëse dëshironi, mund të këndoni me zë ose të kujtoni emrin e Tij në heshtje në mendje.**
- 3. Çdo person duhet t'i përmbahet këtyre pesë virtyteve: 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 mbajtur diskutime shpirtërore.**
- 5. Kryeni Trisandhya çdo ditë — kujtoni dhe lavdëroni Zotin në mëngjes, mesditë dhe mbrëmje.**
- 6. Këndoni Kalki Mahamantra të dhënë nga Zoti Kalki çdo ditë.**
- 7. Çdo person duhet të ecë në rrugën e Dharmas.**
- 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 në shtëpi çdo ditë. Kur koha lejon, studioni bhajan, kirtan, Puranat, shkrimet e shenjta, Bhavishya Malika 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 vepre të madhe, kontaktoni numrin e celularit të dhënë në fund të kësaj broshure.**

PYETJET MË TË SHPESHTA

1. Pyetje të përgjithshme rreth praktikës së Trisandhyas

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 të bëhet pa dështuar.

Shrimad Bhagavata Mahapurana duhet të lexohet **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 të lexohet, megjithëse mund të dëgjohet**.

Gjatë sutak gjithashtu, Trisandhya mund të bëhet në të tre kohët; por në atë kohë Shrimad Bhagavata Mahapurana **nuk duhet as të lexohet as të dëgjohet**, dhe Satsang nuk duhet të bashkohet. Në të dy rastet, Shrimad Bhagavata Mahapurana dhe artikujt e tjerë të adhurimit **nuk duhet të preken**.

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 e shkurtër** në atë kohë, dhe bëni **Trisandhya e plotë më vonë** kur koha 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 Trisandhyas 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 të bëhet në kohën e duhur; sepse shkrimet e shenjta deklarojnë se Trikal Sandhya duhet të bëhet në kohën e saj të duhur.

Metoda e Trikal Sandhyas kur nuk ka kohë

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

DASHAVATARA STOTRAM (VARGU I FUNDIT)

***Vedan udharate xhagannivahate bhugolam udbibhrate
dajtjam darajate balim çhalajate kshatrakshajam kurvate,
paulastjam xhajate halam kalajate karunjam atanvate
mleçhan murçhajate dashakritikrite Krishnaja tubhjam namah.***

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

Studentët duhet të bëjnë sandhya 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 e mesditës **brenda zemrës, duke medituar mbi Zotin në mendje**.

4. Si duhet të bëhet Trisandhya në vendin e punës?

Nuk ka **rregull vendi** për Trisandhya. Mund ta bëni kudo që të 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 ulni për një moment; dhe nëse as kjo nuk është e mundur, mos e braktisni Trisandhya për këtë arsye.

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

5. Nëse puna e shtëpisë nuk lë kohë, si duhet të ndiqet praktika e Trisandhyas?

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, 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 Trisandhyas gjatë kohës së menstruacioneve?

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

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

(**Mos prekni** Shrimad Bhagavata Mahapurana, ose artikuj të tjerë të adhurimit.)

7. Nëse një person në një familje ndjek praktikën e Trisandhyas, 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 t'i dëgjojë Trisandhya dhe Bhagavata. Dhe për ata që nuk mund të flasin ose të dëgjojnë, bëni përpjekje, sa më shumë të jetë e mundur, që ata të **shkruajnë emrin 'Madhav'** vazhdimisht.

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

Jo, para se të filloni Trisandhya, duhet të adoptoni një **stil jetese plotësisht vegjetarian**, 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 kategorike.

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

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

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

Po, gratë **duhet të këndojnë gayatri mantra tre herë** gjatë trisandhyas.

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 Trisandhyas **pa qenë deekshit te një guru** gjithashtu.

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

Po, duhet të këndoni Gayatri Mantra tre herë në kohën e bërjes së Trisandhyas, **pa bërë asnjë shpërblyerje mallkimi**.

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

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

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

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

+91 9923071727

Uebfaqe Zyrtare dhe Kanale 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>

XHAJ SHRI MADHAV
