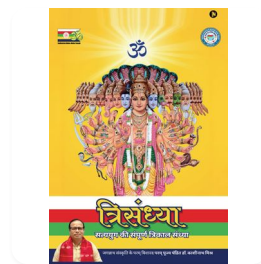




ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



„Za ljudsku civilizaciju, Trisandhya je poput eliksira života.“

Obavljajte Trisandhyu svakodnevno u sva tri sandhya sata, čitajte jedno poglavlje Shrimad Bhagavata Mahapurane svakog dana i neprestano pevajte ime Madhav u umu.

PRIDRŽAVAJTE SE SLEDEĆIH 5 UČENJA UZ TRIKAL SANDHYU

1. Naučite da se pokoravate.
2. Naučite da čekate.
3. Naučite da volite i pokazujete saosećanje prema svim živim bićima.
4. Suzdržavanje čula.
5. Odrecite se osećaja „ja i moje, ti i tvoje“ (osećaja ega).

TRI VREMENA TRISANDHYE

Jutro u Brahma Muhurti, **pre izlaska sunca**

Podne između **11:30 i 12:30**

Veče može se obaviti između **trideset minuta pre i trideset minuta posle zalaska sunca**

SADRŽAJ TRISANDHYE

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

PONIZNA MOLBA U VEZI SA IZGOVOROM

Molimo vas da poslušate [zvanični Trisandhya audio](#) za pravilan izgovor (preporučuje se slušanje na 1.5x brzini), jer tekstualne transliteracije mogu sadržati manje fonetske varijacije. Podstičemo vas da slušate koliko god je potrebno dok se ne osećate potpuno udobno.

Napomena: Pevanje imena 'Madhava' treba obavljati tiho u umu, dok se u audio snimku u tom delu peva 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 puta

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ŠESNAEST IMENA SHRI VISHNUA)

Auśadhe 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 puta

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM SASTAVLJEN OD SHRI JAYADEVA JI)

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

*Kṣitir Ati 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 Nira 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 Dikā 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 Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(RECITOVANJE DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā 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 Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pāim Deha Dharu Mahāmayī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 PUTA IME „MADHAV“ (TIHO)

['Mādhava'] * 108 puta

*Pevajte ime 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhua 108 puta.
Ne izgovarajte naglas. Brojte na prstima i pevajte ime mentalno.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha se recituje mentalno, bez izgovaranja naglas.
(Može se pevati naglas samo ako ste u stojećem položaju.)

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

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya 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 puta

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!*] * 3 puta

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!*] * 3 puta

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 puta

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 puta

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 puta

O Gospode! Neka se svi poklonici celog sveta okupe što pre —
Recite radosno jednom, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Gospode! Neka se Istina, Ljubav, Saosećanje, Oproštaj i Mir uspostave na ovoj
zemlji, celom univerzumu što pre —

Recite radosno jednom, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 puta

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

VAŽNA UPUTSTVA

Čak i sada, kada i nauka i duhovnost osećaju približavanje velike promene koja dolazi, čovečanstvo nema sigurna sredstva za prevazilaženje ove krize. Prema 'Bhavishya Maliki' — odrecite se grešnih dela i neka ljudi svake vere prihvate 'Trisandhyu' za zaštitu života.

U ovom vremenu smene doba, ovaj tajni princip je jedina Mrita Sanjivani za zaštitu života. Oni koji žele da dostignu Satyayugu treba da se pridržavaju ovih učenja u svojim životima.

Prema uputstvima Gospoda Kalkija u vreme uspostavljanja Dharme, trebalo bi da sledimo ove stvari u svojim životima:

- 1. Pokažite saosećanje prema svim živim bićima. Odrecite se jedenja mesa i usvojite sattvic život. Ne nanosite štetu nijednom živom biću niti bilo kom čoveku na bilo koji način.**
- 2. U ovom dobu, pevajte ime Madhav (Gospoda). Ako želite, možete pevati naglas ili se sećati Njegovog imena tiho u umu.**
- 3. Svaka osoba treba da se pridržava ovih pet vrlina: Istine, Ljubavi, Saosećanja, Oproštaja i Mira.**
- 4. Svaka osoba treba redovno da učestvuje u Satsangu. Satsang znači okupljanje radi pevanja Božjih kvaliteta, opisivanja Njegove slave i vođenja duhovnih diskusija.**
- 5. Obavljajte Trisandhyu svakog dana — sećajte se i hvalite Gospoda ujutru, u podne i uveče.**
- 6. Pevajte Kalki Mahamantru koju je dao Gospod Kalki svakog dana.**
- 7. Svaka osoba treba da hoda putem Dharme.**
- 8. Iznad kaste i verske diskriminacije, održavajte Satsang sa svima.**
- 9. Odrecite se osećaja „ja“ i „moje“. Takav ponos i vezanost odvođe osobu od njene prave duhovne prirode.**
- 10. Čitajte Shrimad Bhagavata Mahapurana kod kuće svakog dana. Kako vreme dozvoljava, proučavajte bhajan, kirtan, Purane, spise, Bhavishya Maliku i druge duhovne tekstove.**
- 11. Obraćajte se svakoj ženi kao „Majka“/„Maa“, a svakom muškarcu kao „Brat“.**
- 12. Pre jela, prvo ponudite hranu Gospodu.**
- 13. Ako želite da saznate više o Gospodu Kalkiju i ovom velikom delu, kontaktirajte broj mobilnog telefona naveden na kraju ove brošure.**

NAJČEŠĆA PITANJA

1. Opšta pitanja o praksi Trisandhye

Trisandhya se može obavljati **bez kupanja**. Stavite ruku na čelo i setite se Majke Gange, govoreći „**Shri Gange**“ tri puta. Ako je moguće, operite stopala pre toga i poprskajte se sa malo vode.

Trisandhya se može obavljati bilo gde — **na putu, u vozu, u vozilu, na vašem radnom mestu**, ili **tiho u srcu**. U jednom ili drugom obliku, na jednom ili drugom mestu, mora se obaviti bez izuzetka.

Shrimad Bhagavata Mahapurana treba čitati **tek nakon kupanja**, kada ste čisti. Tokom dana menstruacije Trisandhya se obavlja u sva tri vremena kao i obično — naglas ili u srcu. Tokom tih sedam dana Shrimad Bhagavata Mahapurana se **ne čita, mada se može slušati**.

Tokom sutaka takođe, Trisandhya se može obavljati u sva tri vremena; ali u to vreme Shrimad Bhagavata Mahapurana ne treba **ni čitati ni slušati**, a Satsangu se ne treba pridruživati. U oba slučaja Shrimad Bhagavata Mahapurana i drugi predmeti obožavanja ne treba **dirati**.

2. Šta treba učiniti ako puna Trisandhya nije moguća u pravo vreme?

Ako puna Trisandhya nije moguća u pravo vreme, onda obavite **kratku Trisandhyu** u to vreme, a **punu Trisandhyu kasnije** kada vreme dozvoli.

Trikal Sandhya se može obavljati bilo gde — **na radnom mestu, dok hodate putem, dok vozite, u školi**, ili čak dok obavljate bilo koji drugi posao: **tiho, u umu**. Obavljanje Trisandhye u pravo vreme, na bilo kom mestu, apsolutno je neophodno.

Ako Trikal Sandhya ne može biti obavljena u pravo vreme, izgovorite ime Gospoda Madhava i **pokajte se**, i molite se Gospodu da se od sada obavlja u pravo vreme; jer spisi objavljuju da Trikal Sandhya treba da se obavlja u svoje pravo vreme.

Metoda Trikal Sandhye kada nema vremena

Shloka koju je dao Panditji na Google Meet-u. Kada prilika za obavljanje sandhye ne dođe i vreme počne da prolazi, tada umesto sandhye možete **pevati ime Madhav 108 puta, Jai Durga Madhav 11 puta**, i recitovati shloku datu ispod jednom.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Kako studenti treba da obavljaju Trisandhyu uz svoju dnevnu rutinu?

Studenti treba da obavljaju jutarnju (Brahma Muhurta) i večernju sandhyu u pravo vreme, prema pravilu. Zbog zahteva škole ili učenja, podnevnu sandhyu mogu obaviti **u srcu, meditirajući o Gospodu u umu.**

4. Kako Trisandhya treba da se obavlja na radnom mestu?

Ne postoji **pravilo mesta** za Trisandhyu. Možete je obavljati gde god da ste — **za svojim stolom, u fabrici, u prodavnici, na polju, ili na putu.**

Ako nije moguće izgovoriti naglas, obavite je **u srcu**; srce je dovoljno mesto. Ako je moguće, skinite cipele i sedite na trenutak; a ako ni to nije moguće, ne odustajte od Trisandhye zbog toga.

Ako se ne sećate i ako je moguće, možete **slušati Trisandhya audio**. Glavna stvar je da se ne propusti.

5. Ako kućni poslovi ne ostavljaju vremena, kako treba slediti praksu Trisandhye?

Obavljajte Trisandhyu **dok radite** — za to ne treba čekati slobodno vreme; čak i dok su ruke zauzete, može se obaviti **u srcu**.

Za Bhagavat, izdvojite koliko god malo vremena možete naći — ako je moguće celo poglavlje, onda poglavlje, a ako ne, jednu stranicu, ili čak jednu shloku. Neka se ovo ima na umu, da ne prođe ni jedan dan bez čitanja.

6. Kako žene treba da slede praksu Trisandhye u vreme menstruacije?

U vreme menstruacije, Bhagavata se **ne čita** punih sedam dana. Može se **slušati**.

Obavljajte Trisandhyu u sva tri vremena. Ako se ne sećate, poslušajte je.

(**Ne dirajte** Shrimad Bhagavata Mahapurana, niti druge predmete obožavanja.)

7. Ako jedna osoba u porodici sledi praksu Trisandhye, da li će svi dobiti njen plod?

Neophodno je da **svaka osoba to sledi sama**. Ako neko u porodici ne može da čita, neka sluša Trisandhyu i Bhagavat. A za one koji ne mogu da govore ili čuju, potrudite se, koliko je to moguće, da **pišu ime 'Madhav'** iznova i iznova.

8. Ako jedemo meso i pijemo alkohol, možemo li započeti trisandhyu?

Ne, pre početka Trisandhye mora se usvojiti **potpuno vegetarijanski način života**, ne sme se čak ni konzumirati jaje. Bilo kakva vrsta opijanja (kao što su alkohol, bhang, cigarete, duvanski proizvodi, pan masala, gutka, itd.) takođe treba biti obustavljena potvrdno.

9. Da li treba da se uzdržavamo od luka i belog luka da bismo započeli Trisandhyu?

Ne, možete obavljati Trisandhyu čak i ako jedete luk i beli luk. Samo sve vrste mesa treba izbegavati (uključujući jaje).

10. Mogu li žene pevati Gayatri Mantru i Trisandhyu?

Da, žene treba da pevaju gayatri mantru tri puta tokom trisandhye.

11. Možemo li pevati Gayatri Mantru bez *Upnayan Sanskara (janeu)*?

Da, možete pevati Gayatri Mantru čak i ako ne nosite svetu *janeu* nit. Možete recitovati sve mantre Trisandhye bez da ste deekshit kod gurua takođe.

12. Možemo li pevati Gayatri Mantru bez *Shaap vimochan* (oslobađanja od kletve)?

Da, treba da pevate Gayatri Mantru tri puta u vreme obavljanja Trisandhye, bez ikakvog oslobađanja od kletve.

13. Ako je neko nepismen, sa posebnim potrebama, beba ili starija osoba, nesposoban da čita Trisandhyu, šta treba da uradi?

Ako je neko nesposoban da čita Trisandhya tekst, može slušati njen audio tri puta dnevno u vreme Trisandhye. Bebe su izuzete ako njihove majke obavljaju Trisandhyu (biće im od koristi). Međutim, one moraju praktikovati Trisandhyu kako odrastaju.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Za Trisandhyu i druge verske informacije, kontaktirajte putem WhatsApp-a:

+91 9923071727

Zvanični Veb-sajtovi i YouTube Kanali

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Zvanični Kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastija Gospoda KALKIJA (Put ka Novom 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>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

