



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Per a la civilització humana, la Trisandhya és com l'elixir de la vida."

Realitzeu la Trisandhya a les tres hores de sandhya cada dia, llegiu un capítol del Shrimad Bhagavata Mahapurana diàriament i canteu el nom Madhav constantment dins la ment.

SEGUIU ELS SEGÜENTS 5 ENSENYAMENTS JUNTAMENT AMB LA TRIKAL SANDHYA

1. Apreneu a obeir.
2. Apreneu a esperar.
3. Apreneu a estimar i a mostrar compassió a tots els éssers vius.
4. Restricció dels sentits.
5. Abandoneu el sentiment de “jo i meu, tu i teu” (el sentit de l'ego).

ELS TRES MOMENTS DE LA TRISANDHYA

Matí	al Brahma Muhurta, abans de la sortida del sol
Migdia	entre les 11:30 i les 12:30
Vespre	es pot fer entre trenta minuts abans i trenta minuts després de la posta de sol

CONTINGUTS DE LA TRISANDHYA

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

UNA HUMIL PETICIÓ RESPECTE A LA PRONUNCIACIÓ

Si us plau, escolteu l'[àudio oficial de la Trisandhya](#) per a una pronunciació veritable (es recomana escoltar a 1.5x de velocitat), ja que les transliteracions de text poden contenir petites variacions fonètiques. Us animem a escoltar tantes vegades com sigui necessari fins que us sentiu completament còmodes.

Nota: El cant del nom 'Madhava' s'ha de fer en silenci dins la ment, mentre que a la gravació d'àudio, 'Madhava Geeta' es canta en aquella secció.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 vegades

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SETZE NOMS DE SHRI VISHNU)

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 vegades

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOST PER 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 ।
Dhāraṇi 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 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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(RECITACIÓ DE LA 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 !
Rāma 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 Bara Śakti Kāhiñ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khelā Pāiñ Deha Dharu 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 VEGADES EL NOM “MADHAV” (EN SILENCI)

['Mādhava'] * 108 vegades

*Canteu el nom 'Madhava' de Jagannatha Mahaprabhu 108 vegades.
No ho digueu en veu alta. Compteu amb els dits i canteu el nom mentalment.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

El Jayaghosha s'ha de recitar mentalment, sense parlar en veu alta.
(Només es pot cantar en veu alta si esteu dempeus.)

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

Om Namō Brahmaṇya 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 Ji kī Jaya! ॥] *
3 vegades

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 vegades

Oh Senyor! Que tots els devots del món s'apleguin tan aviat com sigui possible —
Digueu amb alegria una vegada, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Oh Senyor! Que la Veritat, l'Amor, la Compassió, el Perdó i la Pau s'estableixin
sobre aquesta terra, tot l'univers tan aviat com sigui possible —
Digueu amb alegria una vegada, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
vegades

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

INSTRUCCIONS IMPORTANTS

Fins i tot ara, quan tant la ciència com l'espiritualitat senten l'aproximació del gran canvi que s'acosta, la humanitat no té cap mitjà segur per superar aquesta crisi. Segons la 'Bhavishya Malika' — abandoneu els actes pecaminosos i deixeu que la gent de cada fe adopti la 'Trisandhya' per a la protecció de la vida.

En aquest moment de canvi d'era, aquest principi secret és l'única Mrita Sanjivani per a la protecció de la vida.

Aquells que desitgin arribar al Satyayuga haurien de mantenir aquests ensenyaments en les seves pròpies vides.

Segons les instruccions del Senyor Kalki en el moment de l'establiment del Dharma, hauríem de seguir aquestes coses en les nostres vides:

- 1. Mostreu compassió a tots els éssers vius. Deixeu de menjar carn i adopteu una vida sàttvica. No feu mal a cap ésser viu ni a cap humà de cap manera.**
- 2. En aquesta era, canteu el nom de Madhav (el Senyor). Si ho desitgeu, podeu cantar en veu alta o recordar el seu nom en silenci a la ment.**
- 3. Tota persona hauria de mantenir aquestes cinc virtuts: Veritat, Amor, Compassió, Perdó i Pau.**
- 4. Tota persona hauria de participar regularment en el Satsang. Satsang significa reunir-se per cantar les qualitats de Déu, descriure la seva glòria i mantenir una discussió espiritual.**
- 5. Realitzeu la Trisandhya cada dia — recordeu i lloeu el Senyor al matí, al migdia i al vespre.**
- 6. Canteu el Kalki Mahamantra donat pel Senyor Kalki cada dia.**
- 7. Tota persona hauria de caminar pel camí del Dharma.**
- 8. Elevant-vos per sobre de la discriminació de castes i religions, feu Satsang amb tothom.**
- 9. Abandoneu el sentiment de “jo” i “meu”. Aquest orgull i aferrament allunyen una persona de la seva veritable naturalesa espiritual.**
- 10. Llegiu el Shrimad Bhagavata Mahapurana a casa cada dia. Quan el temps ho permeti, estudieu bhajan, kirtan, els Puranas, les escriptures, la Bhavishya Malika i altres textos espirituals.**
- 11. Dirigiu-vos a cada dona com a “Mare”/“Maa” i a cada home com a “Germà”.**
- 12. Abans de menjar, oferiu primer el menjar al Senyor.**
- 13. Si desitgeu saber més sobre el Senyor Kalki i aquesta gran obra, contacteu amb el número de mòbil que es troba al final d'aquest fullet.**

PREGUNTES MÉS FREQUENTS

1. Preguntes generals sobre la pràctica de la Trisandhya

La Trisandhya es pot fer **sense banyar-se**. Poseu la mà al front i recordeu la Mare Ganga, dient “**Shri Gange**” tres vegades. Si és possible, renteu-vos els peus abans i ruixeu-vos una mica d'aigua.

La Trisandhya es pot fer a qualsevol lloc — **a la carretera, en un tren, en un vehicle, al vostre lloc de treball, o en silenci dins el cor**. D'una forma o altra, en algun lloc o altre, s'ha de fer sense falta.

El Shrimad Bhagavata Mahapurana s'ha de llegir **només després de banyar-se**, quan s'està pur. Durant els dies de menstruació, la Trisandhya es fa a les tres hores com de costum — en veu alta o dins el cor. Durant aquests set dies, el Shrimad Bhagavata Mahapurana **no s'ha de llegir, tot i que es pot escoltar**.

Durant el sutak també, la Trisandhya es pot fer a les tres hores; però en aquell moment el Shrimad Bhagavata Mahapurana **no s'ha de llegir ni escoltar**, i no s'ha de participar en el Satsang. En ambdós casos, el Shrimad Bhagavata Mahapurana i altres articles de culte **no s'han de tocar**.

2. Què s'ha de fer si la Trisandhya completa no és possible en el moment adequat?

Si la Trisandhya completa no és possible en el moment adequat, feu la **Trisandhya curta** en aquell moment, i feu la **Trisandhya completa més tard** quan el temps ho permeti.

La Trikal Sandhya es pot fer a qualsevol lloc — **al lloc de treball, caminant per la carretera, conduint, a l'escola**, o fins i tot mentre es fa qualsevol altra feina: **en silenci, dins la ment**. Fer la Trisandhya en el seu moment adequat, en qualsevol lloc, és absolutament necessari.

Si la Trikal Sandhya no es pot fer en el moment adequat, preneu el nom del Senyor Madhav i **penediu-vos**, i pregueu al Senyor que a partir d'ara es pugui fer en el moment adequat; ja que les escriptures declaren que la Trikal Sandhya s'ha de fer en el seu moment adequat.

El mètode de la Trikal Sandhya quan no hi ha temps

El shloka donat per Panditji al Google Meet. Quan no arriba l'ocasió de fer la sandhya i el temps comença a passar, llavors en lloc de la sandhya podeu **cantar el nom de Madhav 108 vegades, Jai Durga Madhav 11 vegades**, i recitar el shloka que es dona a continuació una vegada.

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. Com haurien de fer els estudiants la Trisandhya juntament amb la seva rutina diària?

Els estudiants haurien de fer la sandhya del matí (Brahma Muhurta) i del vespre en el moment adequat, segons la regla. A causa de les exigències de l'escola o l'estudi, poden completar la sandhya del migdia **dins el cor, meditant en el Senyor a la ment**.

4. Com s'hauria de fer la Trisandhya al lloc de treball?

No hi ha **cap regla de lloc** per a la Trisandhya. Podeu fer-la allà on sigueu — **al vostre escriptori, en una fàbrica, en una botiga, en un camp, o a la carretera.**

Si no és possible dir-ho en veu alta, feu-ho **dins el cor**; el cor és un lloc suficient. Si és possible, traieu-vos les sabates i asseieu-vos un moment; i si ni tan sols això és possible, no abandoneu la Trisandhya per aquesta raó.

Si no ho recordeu i és possible, podeu **escoltar l'àudio de la Trisandhya**. L'important és que no es perdi.

5. Si les tasques domèstiques no deixen temps, com s'hauria de seguir la pràctica de la Trisandhya?

Feu la Trisandhya **mentre trebal·leu** — per a això no cal esperar temps lliure; fins i tot mentre les mans estan ocupades es pot fer **dins el cor**.

Per al Bhagavata, dediqueu el poc temps que pugueu trobar — si és possible un capítol sencer, llavors un capítol, i si no, una sola pàgina, o fins i tot un sol shloka. Tingueu en compte que no passi ni un sol dia sense la lectura.

6. Com haurien de seguir les dones la Trisandhya durant la menstruació?

Durant la menstruació, el Bhagavata **no s'ha de llegir** durant els set dies complets. **Es pot escoltar.**

Feu la Trisandhya a les tres hores. Si no la recordeu, escolteu-la.

(**No toqueu** el Shrimad Bhagavata Mahapurana, ni altres articles de culte.)

7. Si una persona d'una família segueix la pràctica de la Trisandhya, rebran tots els seus fruits?

És necessari que **cada persona la segueixi per si mateixa**. Si algú de la família no sap llegir, que escolti la Trisandhya i el Bhagavata. I per a aquells que no poden parlar o escoltar, feu l'esforç, en la mesura del possible, perquè **escriguin el nom 'Madhav'** una vegada i una altra.

8. Si mengem no-vegetarià i bevem alcohol, podem començar la trisandhya?

No, abans de començar la Trisandhya s'ha d'adoptar un **estil de vida completament vegetarià**, no s'ha de consumir ni tan sols ou. Qualsevol tipus d'intoxicació (com alcohol, bhang, cigarrets, productes de tabac, pan masala, gutka, etc.) també s'ha d'**aturar** de manera afirmativa.

9. Hem de abstenir-nos de ceba i all per començar la Trisandhya?

No, podeu fer la Trisandhya **fins i tot si mengeu ceba i all**. Només s'han d'evitar tots els **tipus de no-vegetarià** (incloent l'ou).

10. Poden les dones cantar el Gayatri Mantra i la Trisandhya?

Sí, les dones **haurien de cantar el gayatri mantra tres vegades** durant la trisandhya.

11. Podem cantar el Gayatri Mantra sense *El Upnayan Sanskar (janeu)*?

Sí, podeu cantar el Gayatri Mantra **fins i tot si no porteu el fil sagrat *janeu***. També podeu recitar tots els mantres de la Trisandhya **sense ser deekshit per un guru**.

12. Podem cantar el Gayatri Mantra sense *Shaap vimochan* (absolució de la maledicció)?

Sí, hauríeu de cantar el Gayatri Mantra tres vegades en el moment de fer la Trisandhya, **sense fer cap absolució de la maledicció**.

13. Si algú és analfabet, amb discapacitat, un infant o una persona gran, incapaç de llegir la Trisandhya, què hauria de fer?

Si algú és incapaç de llegir el text de la Trisandhya, pot **escoltar el seu àudio tres vegades al dia** en el moment de la Trisandhya. Els infants estan **exempts si les seves mares fan la Trisandhya** (es beneficiaran). No obstant això, **han de practicar la Trisandhya a mesura que creixen**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Per a informació sobre la Trisandhya i altra informació religiosa, contacteu per WhatsApp:

+91 9923071727

Llocs Web Oficials i Canals de YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - El Canal Oficial: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastia del Senyor KALKI (Camí cap a un Nou Món): <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
