



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



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

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

SEGUIU ELS 5 ENSENYAMENTS SEGÜENTS JUNTAMENT AMB LA TRIKALA SANDHYA

1. Apreneu a obeir.
2. Apreneu a esperar.
3. Apreneu a estimar i 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. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra
3. Shri Dashavatara Stotra
4. Durga-Madhaba Stuti
5. 108 vegades el nom “Madhav” (en silenci)
6. Kalki Mahamantra
7. Jayghosha

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 aquesta secció.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 vegades

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥] * 3 vegades

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SETZE NOMS DE SHRI VISHNU)

Aushadhe Chintayet Vishnum । Bhojane Cha Janardanam ॥
Shayane Padmanabham Cha । Vivahe Cha Prajapatim ॥
Yuddhe Chakradharam Devam । Pravase Cha Trivikramam ॥
Narayanam Tanutyage । Shridharam Priyasangame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Cha । Pavake Jalashayinam ॥
Jalamadhye Varaham Cha । Gamane Vamanam Chaiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Karyeshu Madhavam] ॥ * 3 vegades

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOST PER SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatara Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhare Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITACIÓ DE LA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rupe Jaya Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana ।
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani ।
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 VEGADES EL NOM “MADHAV” (EN SILENCI)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

El Jayaghosha s'ha de recitar mentalment, sense parlar en veu alta.

(Només es pot cantar en veu alta si esteu dempeus.)

Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3 vegades

Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu*
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki
Jaya! ॥] * 3 vegades

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * 3 vegades
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * 3 vegades

Oh Senyor! Que tots els devots del món s'apleguin tan aviat com sigui possible —
Digues 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, sobre tot l'univers tan aviat com sigui possible —
Digues amb alegria una vegada, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
vegades

JAI SHREE MADHAVA

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, hem de seguir aquestes coses en les nostres vides:

- 1. Mostreu compassió a tots els éssers vius. Deixeu de menjar carn i adopteu una vida sàtvica. 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 discussions espirituals.**
- 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-se 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. Adreceu-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 del 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 del 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 aquest 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, mentre es camina per la carretera, mentre es condueix, 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, sigui quin sigui el 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 perquè d'ara endavant 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 a la 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 presenta a continuació una vegada.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Com haurien de fer la Trisandhya els estudiants 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 del cor, meditant en el Senyor a la ment**.

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

No hi ha **cap regla de lloc** per a la Trisandhya. La podeu fer 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 del 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'ha de seguir la pràctica de la Trisandhya?

Feu la Trisandhya **mentre treballeu** — per a això no cal esperar temps lliure; fins i tot mentre les mans estan ocupades es pot fer **dins del 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 pràctica de 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 pot 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, ni tan sols consumir 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 d'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 tot tipus de productes no vegetarians (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 haver estat iniciat 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 maledicció.**

13. Si una persona és analfabeta, 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-ne l'àudio tres vegades al dia** en el moment de la Trisandhya. Els infants estan **exempts si les seves mares fan la Trisandhya** (ells se'n beneficiaran). No obstant això, ells **han de practicar la Trisandhya a mesura que creixen.**

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Per a informació sobre la Trisandhya i altres temes religiosos, 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 SHREE MADHAV
