



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



“Alang sa sibilisasyon sa tawo, ang Trisandhya sama sa elixir sa kinabuhi.”

Buhata ang Trisandhya sa tanang tulo ka oras sa sandhya kada adlaw, basaha ang usa ka kapitulo sa Shrimad Bhagavata Mahapurana kada adlaw, ug isinggit ang ngalan nga Madhav kanunay sa hunahuna.

HUPTI ANG MOSUNOD NGA 5 KA PAGTULON-AN UBAN SA TRIKAL SANDHYA

1. Pagkat-on sa pagsunod.
2. Pagkat-on sa paghulat.
3. Pagkat-on sa paghigugma ug pagpakita og kalooy sa tanang buhing binuhat.
4. Pagpugong sa mga pagbati.
5. Biyaan ang pagbati sa “Ako ug akoo, ikaw ug imoha” (ang pagbati sa ego).

ANG TULO KA ORAS SA TRISANDHYA

Buntag	sa Brahma Muhurta, sa dili pa mosubang ang adlaw
Udto	tali sa 11:30 ug 12:30
Gabii	mahimo tali sa katloan ka minuto sa dili pa ug katloan ka minuto human sa pagsalop sa adlaw

MGA SULOD SA TRISANDHYA

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

USA KA MAPAINUBSANON NGA HANGYO BAHIN SA PAGLITOK

Palihug paminaw sa [opisyal nga audio sa Trisandhya](#) alang sa tinuod nga paglitok (girekomenda ang pagpaminaw sa 1.5x nga katulin), tungod kay ang mga transliterasyon sa teksto mahimong adunay gagmay nga mga kalainan sa ponetika. Giawhag ka namo nga maminaw kutob sa gikinahanglan hangtod nga hingpit ka nga komportable.

Mubo nga sulat: Ang pag-awit sa ngalan nga 'Madhava' kinahanglan buhaton sa hilom sulod sa hunahuna, samtang sa audio recording, ang 'Madhava Geeta' giawit sa maong seksyon.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 ka higayon

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(NAPULOG-UNOM KA NGALAN NI SHRI VISHNU)

*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 ka higayon

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM NGA GIKOMPOSO NI 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 ।
Dharaṇī Dharaṇa 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-kāver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

(PAG-RECITE SA DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 KA HIGAYON NGA NGALAN NGA “MADHAV” (SA HILOM)

['Mādhava'] * 108 ka higayon

*Isinggit ang ngalan nga 'Madhava' ni Jagannatha Mahaprabhu sa 108 ka higayon.
Ayaw kini isulti og kusog. Ihap sa imong mga tudlo ug isinggit ang ngalan sa
hunahuna.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Ang Jayaghosha kinahanglan nga isulti sa hunahuna, nga dili isulti og kusog.
(Mahimo lamang kini isulti og kusog kung ikaw nagbarog.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*

[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 ka higayon

*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 ka higayon

[Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!] * 3 ka higayon

[Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!] * 3 ka higayon

[Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!] * 3 ka higayon

[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 ka higayon

[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 ka higayon

O Ginoo! Hinaot nga ang tanang deboto sa tibuok kalibutan magtigom sa labing
madali —

Isulti sa malipayon kausa, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Ginoo! Hinaot nga ang Kamatuoran, Gugma, Kalooy, Pagpasaylo ug Kalinaw
matukod dinhi sa yuta, sa tibuok uniberso sa labing madali —

Isulti sa malipayon kausa, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 ka higayon

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

IMPORTANTE NGA MGA INSTRUKSYON

Bisan karon, kung ang siyensya ug espiritwalidad nakamatikod sa pagduol sa dakong kausaban nga moabut, ang katawhan walay sigurado nga paagi sa pagbuntog niini nga krisis. Sumala sa ‘Bhavishya Malika’ — biyai ang makasasala nga mga buhat, ug tugoti ang mga tawo sa matag pagtuo nga mosagop sa ‘Trisandhya’ alang sa pagpanalipod sa kinabuhi.

Niining panahona sa pagbag-o sa edad, kining sekreto nga prinsipyo mao ang usa ug bugtong Mrita Sanjivani alang sa pagpanalipod sa kinabuhi.

Kadtong buot makaabot sa Satyayuga kinahanglan nga huptan kining mga pagtulon-an sa ilang kaugalingong kinabuhi.

Sumala sa mga instruksyon ni Lord Kalki sa panahon sa pagtukod sa Dharma, kinahanglan natong sundon kining mga butanga sa atong kinabuhi:

- 1. Pagpakita og kalooy sa tanang buhing binuhat. Biya sa pagkaon og karne ug sagopa ang sattvic nga kinabuhi. Ayaw pagdaot sa bisan unsang buhing binuhat o bisan unsang tawo sa bisan unsang paagi.**
- 2. Niining panahona, isinggit ang ngalan ni Madhav (ang Ginoo). Kung gusto nimo, mahimo kang mosinggit og kusog o hinumdoman ang Iyang ngalan sa hilom sa hunahuna.**
- 3. Ang matag tawo kinahanglan nga huptan kining lima ka hiyas: Kamatuoran, Gugma, Kalooy, Pagpasaylo ug Kalinaw.**
- 4. Ang matag tawo kinahanglan nga moapil sa Satsang kanunay. Ang Satsang nagpasabot sa pagtigom aron awiton ang mga hiyas sa Dios, sa paghulagway sa Iyang himaya, ug sa paghimo og espiritwal nga diskusyon.**
- 5. Buhata ang Trisandhya kada adlaw — hinumdomi ug dayega ang Ginoo sa buntag, udto ug gabii.**
- 6. Isinggit ang Kalki Mahamantra nga gihatag ni Lord Kalki kada adlaw.**
- 7. Ang matag tawo kinahanglan nga molakaw sa dalan sa Dharma.**
- 8. Pagbangon labaw sa diskriminasyon sa kasta ug relihiyon, paghimo og Satsang uban sa tanan.**
- 9. Biya sa pagbati sa “Ako” ug “akong.” Ang ingon nga garbo ug pagkadugtong nagpalayo sa usa ka tawo gikan sa ilang tinuod nga espiritwal nga kinaiya.**
- 10. Basaha ang Shrimad Bhagavata Mahapurana sa balay kada adlaw. Kung tugotan sa panahon, tun-i ang bhajan, kirtan, ang Puranas, ang mga kasulatan, ang Bhavishya Malika ug uban pang espiritwal nga mga teksto.**
- 11. Tawga ang matag babaye nga “Inahan”/“Maa” ug ang matag lalaki nga “Igsoon.”**
- 12. Sa dili pa mokaon, itanyag una ang pagkaon sa Ginoo.**

13. Kung gusto nimo mahibal-an ang dugang bahin ni Lord Kalki ug niining dakong buhat, kontaka ang mobile number nga gihatag sa katapusan niining booklet.

KASAGARANG MGA PANGUTANA

1. Kinatibuk-ang mga pangutana bahin sa praktis sa Trisandhya

Ang Trisandhya mahimong buhaton **nga dili maligo**. Ibutang ang imong kamot sa imong agtang ug hinumdomi si Inahan Ganga, nga nag-ingon “**Shri Gange**” tulo ka higayon. Kung mahimo, hugasi ang imong mga tiil daan ug wisiki og gamay nga tubig ang imong kaugalingon.

Ang Trisandhya mahimong buhaton bisan asa — **sa dalan, sa tren, sa sakyanan, sa imong trabahoan, o sa hilom sulod sa kasingkasing**. Sa usa ka porma o lain, sa usa ka dapit o lain, kinahanglan kini buhaton nga walay pagkapakyas.

Ang Shrimad Bhagavata Mahapurana kinahanglan basahon **lamang human maligo**, kung putli. Atol sa mga adlaw sa pagregla, ang Trisandhya buhaton sa tanang tulo ka oras sama sa naandan — sa kusog o sulod sa kasingkasing. Sulod sa pito ka adlaw, ang Shrimad Bhagavata Mahapurana **dili basahon, apan mahimong paminawon**.

Atol sa sutak usab, ang Trisandhya mahimong buhaton sa tanang tulo ka oras; apan nianang panahona ang Shrimad Bhagavata Mahapurana kinahanglan **dili basahon o paminawon**, ug ang Satsang dili angay apilan. Sa duha ka kaso, ang Shrimad Bhagavata Mahapurana ug uban pang mga butang sa pagsimba kinahanglan **dili hikapon**.

2. Unsa ang buhaton kung ang tibuok Trisandhya dili mahimo sa hustong oras?

Kung ang tibuok Trisandhya dili mahimo sa hustong oras, nan buhata ang **mubo nga Trisandhya** nianang panahona, ug buhata ang **tibuok Trisandhya sa ulahi** kung tugotan sa panahon.

Ang Trikal Sandhya mahimong buhaton bisan asa — **sa trabahoan, samtang naglakaw sa dalan, samtang nagmaneho, sa eskwelahan**, o bisan samtang nagbuhat sa bisan unsang ubang trabaho: **sa hilom, sulod sa hunahuna**. Ang pagbuhat sa Trisandhya sa hustong oras, bisan asa, hingpit nga gikinahanglan.

Kung ang Trikal Sandhya dili mahimo sa hustong oras, kuhaa ang ngalan ni Lord Madhav ug **paghinulsol**, ug pag-ampo sa Ginoo nga gikan karon mahimo kini sa hustong oras; kay ang mga kasulatan nagpahayag nga ang Trikal Sandhya kinahanglan buhaton sa hustong oras.

Ang pamaagi sa Trikal Sandhya kung walay panahon

Ang shloka nga gihatag ni Panditji sa Google Meet. Kung ang okasyon sa pagbuhat sa sandhya dili moabut ug ang oras magsugod sa paglabay, nan imbes sa sandhya mahimo kang **mosinggit sa ngalan ni Madhav sa 108 ka higayon, Jai Durga Madhav sa 11 ka higayon**, ug isulti ang shloka nga gihatag sa ubos kausa.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate haḥṇāṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Giunsa pagbuhat sa mga estudyante ang Trisandhya uban sa ilang adlaw-adlaw nga rutina?

Ang mga estudyante kinahanglan nga buhaton ang buntag (Brahma Muhurta) ug gabii nga sandhya sa hustong oras, sumala sa lagda. Tungod sa mga gipangayo sa eskwelahan o pagtuon, mahimo nilang kompletohon ang udto nga sandhya **sulod sa kasingkasing, nga nagpamalandong sa Ginoo sa hunahuna**.

4. Giunsa pagbuhat ang Trisandhya sa trabahoan?

Walay **lagda sa dapit** alang sa Trisandhya. Mahimo nimo kini buhaton bisan asa ka — **sa imong lamesa, sa pabrika, sa tindahan, sa umahan, o sa dalan.**

Kung dili mahimo ang pagsulti niini og kusog, buhata kini **sulod sa kasingkasing**; ang kasingkasing igo na nga dapit. Kung mahimo, tangtanga ang imong sapatos ug lingkod kadiyot; ug kung bisan kana dili mahimo, ayaw biyai ang Trisandhya tungod niana nga rason.

Kung dili nimo kini mahinumduman ug mahimo, mahimo kang **maminaw sa audio sa Trisandhya**. Ang importante mao nga dili kini makalimtan.

5. Kung ang buluhaton sa balay walay gibilin nga panahon, giunsa pagtuman ang praktis sa Trisandhya?

Buhata ang Trisandhya **samtang nagtrabaho ka** — alang niini dili kinahanglan maghulat og libreng oras; bisan samtang busy ang mga kamot mahimo kini **sulod sa kasingkasing**.

Alang sa Bhagavata, paggahin og bisan unsa ka gamay nga oras nga imong makit-an — kung mahimo ang usa ka tibuok kapitulo nan usa ka kapitulo, ug kung dili, usa ka panid, o bisan usa ka shloka. Himoa kini nga hinumdoman, nga walay bisan usa ka adlaw nga molabay nga walay pagbasa.

6. Giunsa pagtuman sa mga babaye ang praktis sa Trisandhya sa panahon sa pagregla?

Sa panahon sa pagregla, ang Bhagavata **dili basahon** sulod sa tibuok pito ka adlaw. Kini **mahimo nga paminawon**.

Buhata ang Trisandhya sa tanang tulo ka oras. Kung dili nimo kini mahinumduman, paminawa kini.

(**Ayaw hikapa** ang Shrimad Bhagavata Mahapurana, o uban pang mga butang sa pagsimba.)

7. Kung usa ka tawo sa usa ka pamilya ang nagsunod sa praktis sa Trisandhya, makadawat ba ang tanan sa bunga niini?

Gikinahanglan nga **ang matag tawo mosunod niini sa ilang kaugalingon**. Kung adunay usa sa pamilya nga dili makabasa, tugoti sila nga maminaw sa Trisandhya ug sa Bhagavata. Ug alang niadtong dili makasulti o makadungog, paningkamoti, kutob sa mahimo, nga sila **magsulat sa ngalan nga ‘Madhav’** balik-balik.

8. Kung mokaon kami og nonveg ug moinom og alkohol, mahimo ba kami magsugod sa trisandhya?

Dili, sa dili pa magsugod ang Trisandhya kinahanglan nga mosagop ang usa ka **hingpit nga vegetarian nga estilo sa kinabuhi**, kinahanglan **dili gani mokaon og itlog**. Bisan unsang matang sa pagkahubog (sama sa alkohol, bhang, sigarilyo, produkto sa tabako, pan masala, gutka, ug uban pa) kinahanglan usab nga hunongon sa positibo nga paagi.

9. Kinahanglan ba kami maglikay sa Sibuyas ug Ahos aron magsugod sa Trisandhya?

Dili, mahimo nimo ang Trisandhya **bisan kung mokaon ka og Sibuyas ug ahos**. Ang tanang matang sa non-veg lamang ang kinahanglan likayan (lakip ang itlog).

10. Mahimo ba ang mga babaye mosinggit sa Gayatri Mantra ug Trisandhya?

Oo, ang mga babaye kinahanglan mosinggit sa gayatri mantra tulo ka higayon atol sa trisandhya.

11. Mahimo ba kami mosinggit sa Gayatri Mantra nga walay *Ang Upnayan Sanskar (janeu)*?

Oo, mahimo kang mosinggit sa Gayatri Mantra **bisan kung dili ka nagsul-ob sa sagrado nga janeu nga hilo**. Mahimo nimong isulti ang tanang mantras sa Trisandhya **nga dili deekshit sa usa ka guru** usab.

12. Mahimo ba kami mosinggit sa Gayatri Mantra nga walay *Shaap vimochan* (pagwagtang sa tunglo)?

Oo, kinahanglan nimong isinggit ang Gayatri Mantra tulo ka higayon sa panahon sa pagbuhat sa Trisandhya, **nga walay pagbuhat sa bisan unsang pagwagtang sa tunglo**.

13. Kung ang usa ka tawo dili makamaong mobasa, adunay kakulangan, masuso o usa ka senior citizen, nga dili makabasa sa Trisandhya, unsa ang ilang buhaton?

Kung ang usa ka tawo dili makabasa sa teksto sa Trisandhya, mahimo silang **maminaw sa audio niini tulo ka higayon sa usa ka adlaw** sa panahon sa Trisandhya. Ang mga masuso gawasnon kung ang ilang mga inahan nagbuhat sa Trisandhya (sila makabenepisyo). Bisan pa, sila kinahanglan nga magpraktis sa Trisandhya samtang sila nagdako.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Alang sa Trisandhya ug uban pang relihiyosong impormasyon, kontaka sa WhatsApp:
+91 9923071727

Opisyal nga mga Website ug YouTube Channels

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Ang Opisyal nga Channel: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastiya ni Lord KALKI (Dalan paingon sa Bag-ong Kalibutan): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

KalkiAvatarRussian: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

kalkiavatartelugu: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

kalkiavatarspanish: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

kalkiavatarakannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA
