



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Per a civilizzazione umana, Trisandhya hè cum'è l'elisir di vita."

Fate Trisandhya à tutte e trè ore di sandhya ogni ghjornu, leghjite un capitulu di u Shrimad Bhagavata Mahapurana ogni ghjornu, è cantate u nome Madhav costantemente in a mente.

MANTENE I SEGUENTI 5 INSEGNAMENTI CÙ U TRIKAL SANDHYA

1. Amparate à ubbidì.
2. Amparate à aspittà.
3. Amparate à amà è à mustrà cumpassione à tutti l'esseri viventi.
4. Ritenimentu di i sensi.
5. Rinunciate à u sintimu di "eiu è u meiu, tù è u toiu" (u sensu di l'ego).

I TRÈ TEMPI DI TRISANDHYA

Mattina in Brahma Muhurta, **prima di l'alba**

Meziornu trà 11:30 è 12:30

Sera pò esse fattu trà **trenta minuti prima è trenta minuti dopu u tramontu**

CUNTENUTI DI TRISANDHYA

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 | |

UNA RICHIESTA UMILE RIGUARDU À A PRONUNCIA

Per piacè, ascoltate l'[audio ufficiale di Trisandhya](#) per una pronuncia vera (si raccomanda d'ascoltà à 1.5x velocità), postu chì e traslitterazioni di testu ponu cuntene variazioni fonetiche minori. Vi incuragemu à ascoltà quant'è spessu necessariu finu à chì vi sentite cumpletamente à vostru agiu.

Nota: U cantu di u nome 'Madhava' deve esse fattu in silenziu in a mente, mentre chì in a registrazione audio, 'Madhava Geeta' hè cantata in quella sezione.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 volte

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥] * 3 volte

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SEDICI NOMI DI 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 volte

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM CUMPOSTU DA 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 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 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- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Raṇe Dikka 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-MĀDHABA STUTI

(RECITAZIONE DI DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe ।
Ramā Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Acchu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pāim Deha Dharu Mahāmāyī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāoucchu 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 VOLTE U NOME "MADHAV" (IN SILENZIU)

['Mādhava'] * 108 volte

Cantate u nome 'Madhava' di Jagannatha Mahaprabhu 108 volte.

Ùn dite micca à voce alta. Cuntate nantu à i vostri diti è cantate u nome mentalmente.

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

U Jayaghosha deve esse recitatu mentalmente, senza parlà à voce alta.
(Pò esse cantatu à voce alta solu s'è vo site in pusizione eretta.)

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

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 Jī kī Jaya! ॥] *
3 volte

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

O Signore! Chì tutti i devoti di u mondu sanu si riuniscenu u più prestu
pussibile —

Dite cun gioia una volta, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Signore! Chì a Verità, l'Amore, a Cumpassione, u Perdonu è a Pace sianu
stabiliti nantu à sta terra, in l'universu sanu u più prestu pussibile —

Dite cun gioia una volta, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 volte

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ISTRUZIONI IMPURTANTI

Ancu avà, quandu a scienza è a spiritualità sentenu l'avvicinamentu di u grande cambiamentu à vene, l'umanità ùn hà micca mezi certi per superà sta crisa. Sicondu a 'Bhavishya Malika' — rinunciate à l'atti peccaminosi, è lasciate chì e persone di ogni fede adottinu 'Trisandhya' per a prutezzione di a vita.

À questu tempu di u cambiamentu di l'età, stu principiu secretu hè l'unica Mrita Sanjivani per a prutezzione di a vita.

Quelli chì volenu ghjunghje à Satyayuga duveranu tene sti insegnamenti in a so vita.

Sicondu l'istruzioni di u Signore Kalki à u mumentu di l'istituzione di Dharma, duvemu seguità queste cose in a nostra vita:

- 1. Mostrate cumpassione à tutti l'esseri viventi. Rinunciate à manghjà carne è aduttate una vita sattvica. Ùn fate micca male à alcun esse vivente o à alcun umanu in alcun modu.**
- 2. In questa età, cantate u nome di Madhav (u Signore). Se vulete, pudete cantà à voce alta o ricurdà u so nome in silenziu in a mente.**
- 3. Ogni persona deve tene à queste cinque virtù: Verità, Amore, Cumpassione, Perdonu è Pace.**
- 4. Ogni persona deve participà à Satsang regularmente. Satsang significa riunirsi per cantà e qualità di Diu, per describe a so gloria, è per tene discussioni spirituali.**
- 5. Fate Trisandhya ogni ghjornu — ricurdate è lodate u Signore à a mattina, à meziornu è à a sera.**
- 6. Cantate u Kalki Mahamantra datu da u Signore Kalki ogni ghjornu.**
- 7. Ogni persona deve marchjà nantu à a strada di Dharma.**
- 8. Alzendu sopra a discriminazione di casta è religiosa, tene Satsang cù tutti.**
- 9. Rinunciate à u sintimu di "eiu" è "u meu". Tale orgogliu è attaccamentu alluntananu una persona da a so vera natura spirituale.**
- 10. Leghjite u Shrimad Bhagavata Mahapurana in casa ogni ghjornu. Quandu u tempu permette, studiate bhajan, kirtan, i Purana, e scritture, a Bhavishya Malika è altri testi spirituali.**
- 11. Indirizzate ogni donna cum'è "Mamma"/"Maa" è ogni omu cum'è "Fratellu".**
- 12. Prima di manghjà, offre prima l'alimentu à u Signore.**
- 13. Se vulete sapè di più nantu à u Signore Kalki è stu grande travagliu, cuntattate u numeru di telefonu datu à a fine di stu librettu.**

DUMANDE PIÙ FREQUENTI

1. Dumande generale nantu à a pratica di Trisandhya

Trisandhya pò esse fattu **senza bagnassi**. Pone a manu nantu à a fronte è ricurdate a Mamma Ganga, dicendu "**Shri Gange**" trè volte. Se hè pussibile, lavate i vostri pedi prima è spruzzate un pocu d'acqua nantu à voi stessu.

Trisandhya pò esse fattu in ogni locu — **nantu à a strada, in un trenu, in un veiculu, à u vostru locu di travagliu, o in silenziu in u core**. In una forma o l'altra, in un locu o l'altru, deve esse fattu senza fallu.

U Shrimad Bhagavata Mahapurana deve esse lettu **solu dopu à bagnassi**, quandu puru. Durante i ghjorni di menstruazione Trisandhya hè fattu à tutte e trè volte cum'è di solitu — à voce alta o in u core. Per quelli sette ghjorni u Shrimad Bhagavata Mahapurana **ùn deve esse lettu, ancu s'ellu pò esse intesu**.

Durante u sutak ancu, Trisandhya pò esse fattu à tutte e trè volte; ma à quellu tempu u Shrimad Bhagavata Mahapurana **ùn deve esse nè lettu nè intesu**, è Satsang ùn deve esse unitu. In i dui casi u Shrimad Bhagavata Mahapurana è altri articuli di cultu **ùn deve esse toccu**.

2. Chì deve esse fattu se u Trisandhya cumpletu ùn hè micca pussibile à u mumentu ghjustu?

Se u Trisandhya cumpletu ùn hè micca pussibile à u mumentu ghjustu, allora fate u **Trisandhya cortu** à quellu tempu, è fate u **Trisandhya cumpletu dopu** quandu u tempu permette.

U Trikal Sandhya pò esse fattu in ogni locu — **à u locu di travagliu, mentre si cammina nantu à a strada, mentre si cunduce, à a scola**, o ancu mentre si faci qualsiasi altru travagliu: **in silenziu, in a mente**. Fà u Trisandhya à u so tempu propiu, in ogni locu, hè assolutamente necessariu.

Se u Trikal Sandhya ùn pò esse fattu à u tempu propiu, pigliate u nome di u Signore Madhav è **pentitevi**, è pregate à u Signore chì da avà in avanti pò esse fattu à u tempu propiu; perchè e scritture dichjaranu chì u Trikal Sandhya deve esse fattu à u so tempu propiu.

U metudu di u Trikal Sandhya quandu ùn ci hè tempu

U shloka datu da Panditji in u Google Meet. Quandu l'occasione di fà u sandhya ùn vene micca è u tempu cumencia à passà, allora in locu di u sandhya pudete **cantà u nome di Madhav 108 volte, Jai Durga Madhav 11 volte**, è recità u shloka datu quì sottu una volta.

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. Cumu duveranu i studenti fà Trisandhya cù a so rutina di ogni ghjornu?

I studenti duveranu fà u sandhya di a matina (Brahma Muhurta) è di a sera à u tempu propiu, seundu a regula. Per via di e dumande di a scola o di u studiu, ponu compie u sandhya di meziornu **in u core, meditendu nantu à u Signore in a mente**.

4. Cumu deve esse fattu Trisandhya à u locu di travagliu?

Ùn ci hè **nisuna regula di locu** per Trisandhya. Pudete fà lu induve site — **à u vostru scrivania, in una fabbrica, in una buttega, in un campu, o nantu à a strada**.

Se ùn hè micca pussibile di dì lu à voce alta, fate lu **in u core**; u core hè un locu abbastanza. Se hè pussibile, cacciate i vostri scarpi è pusate per un mumentu; è se ancu questu ùn hè micca pussibile, ùn abbandunate micca Trisandhya per quella ragione.

Se ùn vi ricurdate micca è hè pussibile, pudete **ascoltà l'audio di Trisandhya**. L'essenziale hè chì ùn sia micca mancatu.

5. Se u travagliu domesticu ùn lascia tempu, cumu deve esse seguita a pratica di Trisandhya?

Fate Trisandhya **mentre travagliate** — per questu ùn ci hè bisognu d'aspittà tempu liberu; ancu mentre e mani sò occupate pò esse fattu **in u core**.

Per u Bhagavata, pigliate u pocu tempu chì pudete truvà — se un capitulu cumpletu hè pussibile allora un capitulu, è se micca, una sola pagina, o ancu un solu shloka. Chì questu sia tenutu in mente, chì mancu un ghjornu ùn passa senza a lettura.

6. Cumu duveranu e donne seguità a pratica di Trisandhya à u tempu di a menstruazione?

À u tempu di a menstruazione, u Bhagavata **ùn deve esse lettu** per i sette ghjorni cumpleti. Pò **esse intesu**.

Fate Trisandhya à tutte e trè volte. Se ùn vi ricurdate micca, ascoltate lu.

(**Ùn toccate micca** u Shrimad Bhagavata Mahapurana, o altri articoli di cultu.)

7. Se una persona in una famiglia seguita a pratica di Trisandhya, tutti riceveranu u so fruttu?

Hè necessariu per **ogni persona di seguità lu ellu stessu**. Se qualchissia in a famiglia ùn pò micca leghje, lasciate ch'elli sentenu u Trisandhya è u Bhagavata. E per quelli chì ùn ponu parlà o sente, fate u sforzu, quant'è pussibile, per fà li **scrive u nome 'Madhav'** una volta è l'altra.

8. Se manghjemu carne è beie alcolu, pudemu principià trisandhya?

No, prima di principià Trisandhya si deve aduttà un **stile di vita cumpletamente vegetarianu**, ùn deve **mancu cunsumà ovu**. Ogni tipu d'intossicazione (cum'è alcolu, **bhang, sigarette, prudutti di tabaccu, pan masala, gutka, etc.**) deve ancu esse fermata affermativamente.

9. Avemu bisognu di astene da Cipolla è Agliu per principià Trisandhya?

No, pudete fà Trisandhya **ancu se manghjate Cipolla è agliu**. Solu **tutti i tipi di carne deve esse evitati** (cumpresu l'ovu).

10. Puderanu e donne cantà Gayatri Mantra è Trisandhya?

Iè, e donne **duveranu cantà u mantra gayatri trè volte** durante trisandhya.

11. Pudemu cantà Gayatri Mantra senza *U Upnayan Sanskar (janeu)*?

Iè, pudete cantà Gayatri Mantra **ancu se ùn portate micca u filu sacru janeu**. Pudete recità tutti i mantra di Trisandhya **senza esse deekshit à un guru** ancu.

12. Pudemu cantà Gayatri Mantra senza *Shaap vimochan* (assoluzione di maledizione)?

Iè, duvete cantà u Gayatri Mantra trè volte à u mumentu di fà Trisandhya, **senza fà alcuna assoluzione di maledizione**.

13. Se unu hè analfabetu, diversamente abile, zitellu o anzianu, incapace di leghje Trisandhya, chì deve fà?

Se qualchissia hè incapace di leghje u testu di Trisandhya, ponu **ascoltà u so audio trè volte à ghjornu** à u tempu di Trisandhya. I zitelli sò **esenti se e so mamme facenu Trisandhya** (seranu benefiziati). Tuttavia, **devenu praticà Trisandhya mentre crescenu**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Per Trisandhya è altre infurmazioni religiose, cuntattate via WhatsApp:

+91 9923071727

Siti Web Ufficiali è Canali YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - U Canale Ufficiale: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastia di u Signore KALKI (Via à un Novu Mondu): <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

