



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Por la homa civilizacio, Trisandhya estas kiel la eliksiro de vivo."

Faradu Trisandhya ĉiutage dum ĉiuj tri sandhya-horoj, legu unu ĉapitron de la Shrimad Bhagavata Mahapurana ĉiutage, kaj konstante kantu la nomon Madhav en la menso.

TENU LA JENAJN 5 INSTRUOJN KUNE KUN LA TRIKAL SANDHYA

1. Lernu obei.
2. Lernu atendi.
3. Lernu ami kaj montri kompaton al ĉiuj vivantaj estaĵoj.
4. Sinregado de la sensoj.
5. Forlasu la senton de "mi kaj mia, vi kaj via" (la sento de egoo).

LA TRI TEMPOJ DE TRISANDHYA

Matene en Brahma Muhurta, antaŭ sunleviĝo

Tagmeze inter 11:30 kaj 12:30

Vespere farebla inter tridek minutoj antaŭ kaj tridek minutoj post sunsubiro

ENHAVO DE 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 | |

HUMILA PETO PRI PRONONCO

Bonvolu aŭskulti la [oficialan Trisandhya-aŭdon](#) por vera prononco (aŭskultado je 1.5x rapideco estas rekomendita), ĉar tekstaj transliterumoj povas enhavi etajn fonetikajn variojn. Ni kuraĝigas vin aŭskulti tiom ofte kiom necese ĝis vi sentas vin tute komforta.

Noto: La kantado de la nomo 'Madhava' estas farota silente en la menso, dum en la aŭdoregistraĵo, 'Madhava Geeta' estas kantata en tiu sekcio.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 fojojn

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(DEK SES NOMOJ DE 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 Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 fojojn

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPONITA DE 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 ।
Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇī Tava Lagnā ।
Śaśini Kalaṅka Kāleṇa Nimagnā ॥
Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।
Dalita-Hiranyakaśipu-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-apāgata 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-MĀDHABA STUTI

(RECITADO DE 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 !
Rāmā Umā Bāṇī Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhim || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgalā Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāuchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 FOJOJN NOMO “MADHAV” (SILENTE)

['Mādhava'] * 108 fojojn

*Kantu la nomon 'Madhava' de Jagannatha Mahaprabhu 108 fojojn.
Ne diru ĝin laŭte. Nombrigu per viaj fingroj kaj kantu la nomon mense.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare* |
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ||] * 11 fojojn

7. JAYAGHOṢA

La Jayaghosha estas recitenda mense, sen laŭte paroli.
(Ĝi povas esti kantata laŭte nur se vi staras.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva |
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3 fojojn

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 fojojn

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

Ho Sinjoro! Ke ĉiuj fervoruloj de la tuta mondo estu kunigitaj kiel eble plej
baldaŭ —

Diru ĝoje unufoje, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ho Sinjoro! Ke Vero, Amo, Kompato, Pardono kaj Paco estu establita sur ĉi tiu
tero, en la tuta universo kiel eble plej baldaŭ —

Diru ĝoje unufoje, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 fojojn

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

GRAVAJ INSTRUOJ

Eĉ nun, kiam kaj scienco kaj spiriteco sentas la alproksimiĝon de la granda ŝanĝo venonta, la homaro ne havas certajn rimedojn por venki ĉi tiun krizon. Laŭ la ‘Bhavishya Malika’ — forlasu pekajn agojn, kaj lasu la homojn de ĉiu kredo adopti ‘Trisandhya’ por la protekto de la vivo.

En ĉi tiu tempo de la turniĝo de la epoko, ĉi tiu sekreta principo estas la sola Mrita Sanjivani por la protekto de la vivo.

Tiuj, kiuj deziras atingi Satyayuga, tenu ĉi tiujn instruojn en siaj propraj vivoj.

Laŭ la instrukcioj de Sinjoro Kalki dum la establado de Darmo, ni devus sekvi ĉi tiujn aferojn en niaj vivoj:

- 1. Montru kompaton al ĉiuj vivantaj estaĵoj. Forlasu manĝadon de viando kaj adoptu satvan vivmanieron. Ne damaĝu iun ajn vivantan estaĵon aŭ iun ajn homon iel ajn.**
- 2. En ĉi tiu epoko, kantu la nomon de Madhav (la Sinjoro). Se vi deziras, vi povas kanti laŭte aŭ memori Lian nomon silente en la menso.**
- 3. Ĉiu persono devus teni ĉi tiujn kvin virtojn: Vero, Amo, Kompato, Pardonado kaj Paco.**
- 4. Ĉiu persono devus regule partopreni en Satsang. Satsang signifas kunveni por kanti la kvalitojn de Dio, por priskribi Lian gloron, kaj por havi spiritan diskuton.**
- 5. Faradu Trisandhya ĉiutage — memoru kaj laŭdu la Sinjoron matene, tagmeze kaj vespere.**
- 6. Kantu la Kalki Mahamantra donitan de Sinjoro Kalki ĉiutage.**
- 7. Ĉiu persono devus marŝi sur la vojo de Darmo.**
- 8. Leviĝante super kasta kaj religia diskriminacio, tenu Satsang kun ĉiuj.**
- 9. Forlasu la senton de “mi” kaj “mia.” Tia fiero kaj alligiteco forportas personon de ilia vera spirita naturo.**
- 10. Legu la Shrimad Bhagavata Mahapurana hejme ĉiutage. Laŭtempe, studu bhajan, kirtan, la Puranojn, la skribaĵojn, la Bhavishya Malika kaj aliajn spiritajn tekstojn.**
- 11. Alparolu ĉiun virinon kiel “Patrino”/“Maa” kaj ĉiun viron kiel “Frato.”**
- 12. Antaŭ manĝi, unue oferdonu la manĝaĵon al la Sinjoro.**
- 13. Se vi deziras scii pli pri Sinjoro Kalki kaj ĉi tiu granda verko, kontaktu la poŝtelefonan numeron donitan ĉe la fino de ĉi tiu libreto.**

PLEJ OFTAJ DEMANDOJ

1. Ĝeneralaj demandoj pri la praktiko de Trisandhya

Trisandhya povas esti farita **sen bani**. Metu vian manon sur vian frunton kaj memoru Patrionon Ganga, dirante “**Shri Gange**” tri fojojn. Se eble, lavu viajn piedojn antaŭe kaj ŝprucu iom da akvo sur vin.

Trisandhya povas esti farita ie ajn — **sur la vojo, en trajno, en veturilo, ĉe via laborejo, aŭ silente en la koro**. Iel aŭ aliel, ie aŭ alie, ĝi devas esti farita sen malsukceso.

La Shrimad Bhagavata Mahapurana devus esti legita **nur post bani**, kiam pura. Dum la tagoj de menstruo Trisandhya estas farita dum ĉiuj tri tempoj kiel kutime — laŭte aŭ en la koro. Dum tiuj sep tagoj la Shrimad Bhagavata Mahapurana **ne estas legota, kvankam ĝi povas esti aŭdita**.

Dum sutak ankaŭ, Trisandhya povas esti farita dum ĉiuj tri tempoj; sed tiam la Shrimad Bhagavata Mahapurana devus esti **nek legita nek aŭdita**, kaj Satsang ne devus esti aliĝita. En ambaŭ kazoj la Shrimad Bhagavata Mahapurana kaj aliaj kultobjektoj devus **ne esti tuŝitaj**.

2. Kion oni faru se la plena Trisandhya ne eblas ĝustatempe?

Se la plena Trisandhya ne eblas ĝustatempe, tiam faru la **mallongan Trisandhya** tiam, kaj faru la **plenan Trisandhya poste** kiam tempo permesas.

La Trikal Sandhya povas esti farita ie ajn — **ĉe la laborejo, dum promenado sur la vojo, dum veturado, en lernejo**, aŭ eĉ dum farado de iu ajn alia laboro: **silente, en la menso**. Fari la Trisandhya ĝustatempe, en ajna loko, estas absolute necese.

Se la Trikal Sandhya ne povas esti farita ĝustatempe, prenu la nomon de Sinjoro Madhav kaj **pentu**, kaj preĝu al la Sinjoro ke de nun ĝi estu farita ĝustatempe; ĉar la skribaĵoj deklaras ke la Trikal Sandhya devus esti farita ĝustatempe.

La metodo de la Trikal Sandhya kiam ne estas tempo

La shloka donita de Panditji en la Google Meet. Kiam la okazo fari la sandhya ne venas kaj la tempo komencas pasi, tiam anstataŭ la sandhya vi povas **kanti la nomon de Madhav 108 fojojn, Jai Durga Madhav 11 fojojn**, kaj reciti la shloka donitan sube unufoje.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINA VERSO)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balīm chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrccchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Kiel studentoj faru Trisandhya kune kun sia ĉiutaga rutino?

Studentoj devus fari la matenan (Brahma Muhurta) kaj vesperan sandhya ĝustatempe, laŭ la regulo. Pro la postuloj de lernejo aŭ studo, ili povas kompletigi la tagmezan sandhya **en la koro, meditante pri la Sinjoro en la menso**.

4. Kiel Trisandhya estu farita ĉe la laborejo?

Ne estas **regulo pri loko** por Trisandhya. Vi povas fari ĝin kie ajn vi estas — **ĉe via skribotablo, en fabriko, en butiko, en kampo, aŭ sur la vojo**.

Se ne eblas diri ĝin laŭte, faru ĝin **en la koro**; la koro estas sufiĉa loko. Se eblas, demetu viajn ŝuojn kaj sidiĝu por momento; kaj se eĉ tio ne eblas, ne forlasu Trisandhya pro tiu kialo.

Se vi ne memoras ĝin kaj eblas, vi povas **aŭskulti la Trisandhya-aŭdon**. La ĉefa afero estas, ke ĝi ne estu maltrafita.

5. Se hejmaj laboroj ne lasas tempon, kiel oni sekvu la praktikon de Trisandhya?

Faradu Trisandhya **dum vi laboras** — por tio ne necesas atendi liberan tempon; eĉ dum la manoj estas okupitaj, ĝi povas esti farita **en la koro**.

Por la Bhagavata, elprenu kiom ajn malmultan tempon vi povas trovi — se plena ĉapitro eblas, tiam ĉapitron, kaj se ne, unu solan paĝon, aŭ eĉ unu solan shloka. Estu memorite, ke eĉ ne unu tago pasu sen la legado.

6. Kiel virinoj sekvu la praktikon de Trisandhya dum menstruo?

Dum menstruo, la Bhagavata **ne estas legota** dum la plenaj sep tagoj. Ĝi **povas esti aŭdita**.

Faradu Trisandhya dum ĉiuj tri tempoj. Se vi ne memoras ĝin, aŭskultu ĝin.

(**Ne tuŝu** la Shrimad Bhagavata Mahapurana, aŭ aliajn kultobjektojn.)

7. Se unu persono en familio sekvas la praktikon de Trisandhya, ĉu ĉiuj ricevos ĝian frukton?

Estas necese, ke **ĉiu persono sekvu ĝin mem**. Se iu en la familio ne povas legi, lasu ilin aŭdi la Trisandhya kaj la Bhagavata. Kaj por tiuj, kiuj ne povas paroli aŭ aŭdi, faru la penon, laŭeble, ke ili **skribu la nomon ‘Madhav’** denove kaj denove.

8. Se ni manĝas ne-vegetaĵojn kaj trinkas alkoholon, ĉu ni povas komenci trisandhya?

Ne, antaŭ ol komenci Trisandhya oni devas adopti **komplete vegetaran vivmanieron**, devus eĉ **ne konsumi ovon**. Ĉia speco de ebrieco (kiel alkoholo, bhang, cigaredoj, tabakaj produktoj, pan masala, gutka, ktp.) devus ankaŭ esti definitive ĉesigita.

9. Ĉu ni bezonas abstini de cepo kaj ajlo por komenci Trisandhya?

Ne, vi povas fari Trisandhya eĉ se vi manĝas cepon kaj ajlon. Nur ĉiaj ne-vegetaĵoj devus esti evititaj (inkluzive de ovo).

10. Ĉu virinoj povas kanti Gayatri Mantron kaj Trisandhya?

Jes, virinoj devus kanti gayatri mantron trifoje dum trisandhya.

11. Ĉu ni povas kanti Gayatri Mantron sen *La Upnayan Sanskar (janeu)*?

Jes, vi povas kanti Gayatri Mantron eĉ se vi ne portas la sanktan *janeu* fadenon. Vi povas reciti ĉiujn mantrojn de Trisandhya **sen esti deekshit al guroo** ankaŭ.

12. Ĉu ni povas kanti Gayatri Mantron sen *Shaap vimochan* (malbeno-absolvo)?

Jes, vi devus kanti La Gayatri Mantron trifoje dum farado de Trisandhya, **sen fari ajnan malbeno-absolvon**.

13. Se iu estas analfabeta, handikapita, bebo aŭ maljunulo, nekapabla legi Trisandhya, kion ili faru?

Se iu estas nekapabla legi la Trisandhya-tekston, ili povas **aŭskulti ĝian aŭdon trifoje tage** dum la tempo de Trisandhya. Beboj estas **esceptitaj se iliaj patrinoj faras Trisandhya** (ili profitos). Tamen, ili **devos praktiki Trisandhya dum ili kreskas**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

Por Trisandhya kaj aliaj religiaj informoj, kontaktu per WhatsApp:

+91 9923071727

Oficialaj Retejoj kaj Jutubaj Kanaloj

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - La Oficiala Kanalo: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastio de Sinjoro KALKI (Vojo al Nova Mondo): <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
