



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Para la civilización humana, Trisandhya es como el elixir de la vida."

Realice Trisandhya en las tres horas sandhya todos los días, lea un capítulo del Shrimad Bhagavata Mahapurana diariamente y cante el nombre Madhav constantemente en la mente.

MANTENGA LAS SIGUIENTES 5 ENSEÑANZAS JUNTO CON EL TRIKAL SANDHYA

1. Aprende a obedecer.
2. Aprende a esperar.
3. Aprende a amar y mostrar compasión a todos los seres vivos.
4. Restricción de los sentidos.
5. Abandona el sentimiento de “yo y mío, tú y tuyo” (el sentido del ego).

LOS TRES MOMENTOS DE TRISANDHYA

Mañana	en Brahma Muhurta, antes del amanecer
Mediodía	entre las 11:30 y las 12:30
Tarde	puede hacerse entre treinta minutos antes y treinta minutos después del atardecer

CONTENIDO DE TRISANDHYA

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

UNA HUMILDE SOLICITUD RESPECTO A LA PRONUNCIACIÓN

Por favor, escuche el [audio oficial de Trisandhya](#) para una pronunciación verdadera (se recomienda escuchar a 1.5x de velocidad), ya que las transliteraciones de texto pueden contener variaciones fonéticas menores. Le animamos a escuchar tan a menudo como sea necesario hasta que se sienta completamente cómodo.

Nota: El canto del nombre 'Madhava' debe hacerse en silencio dentro de la mente, mientras que en la grabación de audio, 'Madhava Geeta' se canta en esa sección.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 veces

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(DIECISÉIS NOMBRES 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 Narasiṁham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 veces

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPUESTO POR 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 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 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 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-MĀDHABĀ STUTI

(RECITACIÓN DE DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāñ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe ।
Ramā Umā Baṇī Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhiñ ॥ 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 Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhiñ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhavāṅku Pati Putra Rūpe Khelāucchu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅku Durgā Kole Jehūn Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāṅku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 VECES EL NOMBRE “MADHAV” (EN SILENCIO)

['Mādhava'] * 108 veces

*Cante el nombre 'Madhava' de Jagannatha Mahaprabhu 108 veces.
No lo diga en voz alta. Cuente con los dedos y cante el nombre mentalmente.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

El Jayaghosha debe recitarse mentalmente, sin hablar en voz alta.
(Solo puede cantarse en voz alta si se encuentra de pie.)

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

Om Namō Brāhmaṇya 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 veces

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

¡Oh Señor! Que todos los devotos del mundo entero se reúnan lo antes posible —
Diga con alegría una vez, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

¡Oh Señor! Que la Verdad, el Amor, la Compasión, el Perdón y la Paz se
establezcan en esta tierra, en todo el universo lo antes posible —
Diga con alegría una vez, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 veces

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

INSTRUCCIONES IMPORTANTES

Incluso ahora, cuando tanto la ciencia como la espiritualidad presienten la llegada del gran cambio, la humanidad no tiene medios seguros para superar esta crisis. Según el ‘Bhavishya Malika’ — abandone las acciones pecaminosas y permita que las personas de cada fe adopten ‘Trisandhya’ para la protección de la vida.

En este tiempo de cambio de era, este principio secreto es el único Mrita Sanjivani para la protección de la vida.

Aquellos que deseen alcanzar Satyayuga deben mantener estas enseñanzas en sus propias vidas.

Según las instrucciones de Lord Kalki en el momento del establecimiento del Dharma, debemos seguir estas cosas en nuestras vidas:

- 1. Muestre compasión a todos los seres vivos. Deje de comer carne y adopte una vida sáttvica. No dañe a ningún ser vivo ni a ningún humano de ninguna manera.**
- 2. En esta era, cante el nombre de Madhav (el Señor). Si lo desea, puede cantar en voz alta o recordar Su nombre en silencio en la mente.**
- 3. Toda persona debe aferrarse a estas cinco virtudes: Verdad, Amor, Compasión, Perdón y Paz.**
- 4. Toda persona debe participar en Satsang regularmente. Satsang significa reunirse para cantar las cualidades de Dios, describir Su gloria y mantener una discusión espiritual.**
- 5. Realice Trisandhya todos los días — recuerde y alabe al Señor por la mañana, al mediodía y por la tarde.**
- 6. Cante el Kalki Mahamantra dado por Lord Kalki todos los días.**
- 7. Toda persona debe caminar por el sendero del Dharma.**
- 8. Elevándose por encima de la discriminación de casta y religiosa, celebre Satsang con todos.**
- 9. Abandone el sentimiento de “yo” y “mío”. Tal orgullo y apego alejan a una persona de su verdadera naturaleza espiritual.**
- 10. Lea el Shrimad Bhagavata Mahapurana en casa todos los días. Cuando el tiempo lo permita, estudie bhajan, kirtan, los Puranas, las escrituras, el Bhavishya Malika y otros textos espirituales.**
- 11. Diríjase a cada mujer como “Madre”/“Maa” y a cada hombre como “Hermano”.**
- 12. Antes de comer, ofrezca primero la comida al Señor.**
- 13. Si desea saber más sobre Lord Kalki y esta gran obra, contacte el número de móvil que se indica al final de este folleto.**

PREGUNTAS MÁS COMUNES

1. Preguntas generales sobre la práctica de Trisandhya

Trisandhya puede hacerse **sin bañarse**. Coloque su mano sobre la frente y recuerde a la Madre Ganga, diciendo “**Shri Gange**” tres veces. Si es posible, lávese los pies de antemano y rocíese un poco de agua.

Trisandhya puede hacerse en cualquier lugar — **en la carretera, en un tren, en un vehículo, en su lugar de trabajo, o en silencio dentro del corazón**. De una forma u otra, en algún lugar u otro, debe hacerse sin falta.

El Shrimad Bhagavata Mahapurana debe leerse **solo después de bañarse**, cuando se esté puro. Durante los días de menstruación, Trisandhya se realiza en los tres momentos como de costumbre — en voz alta o dentro del corazón. Durante esos siete días, el Shrimad Bhagavata Mahapurana **no debe leerse, aunque puede escucharse**.

Durante el sutak también, Trisandhya puede hacerse en los tres momentos; pero en ese momento el Shrimad Bhagavata Mahapurana **no debe leerse ni escucharse**, y no debe unirse a Satsang. En ambos casos, el Shrimad Bhagavata Mahapurana y otros artículos de culto **no deben tocarse**.

2. ¿Qué debe hacerse si el Trisandhya completo no es posible en el momento adecuado?

Si el Trisandhya completo no es posible en el momento adecuado, entonces haga el **Trisandhya corto** en ese momento, y haga el **Trisandhya completo más tarde** cuando el tiempo lo permita.

El Trikal Sandhya puede hacerse en cualquier lugar — **en el lugar de trabajo, mientras camina por la carretera, mientras conduce, en la escuela**, o incluso mientras realiza cualquier otro trabajo: **en silencio, dentro de la mente**. Realizar el Trisandhya en su momento adecuado, en cualquier lugar, es absolutamente necesario.

Si el Trikal Sandhya no puede hacerse en el momento adecuado, tome el nombre de Lord Madhav y **arrepíentase**, y ore al Señor para que de ahora en adelante pueda hacerse en el momento adecuado; pues las escrituras declaran que el Trikal Sandhya debe hacerse en su momento adecuado.

El método del Trikal Sandhya cuando no hay tiempo

El shloka dado por Panditji en el Google Meet. Cuando la ocasión para hacer el sandhya no llega y el tiempo comienza a pasar, entonces en lugar del sandhya puede **cantar el nombre de Madhav 108 veces, Jai Durga Madhav 11 veces**, y recitar el shloka que se indica a continuación una vez.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. ¿Cómo deben los estudiantes hacer Trisandhya junto con su rutina diaria?

Los estudiantes deben hacer el sandhya de la mañana (Brahma Muhurta) y de la tarde en el momento adecuado, según la regla. Debido a las exigencias de la escuela o el estudio, pueden completar el sandhya del mediodía **dentro del corazón, meditando en el Señor en la mente**.

4. ¿Cómo debe hacerse Trisandhya en el lugar de trabajo?

No hay **regla de lugar** para Trisandhya. Puede hacerlo dondequiera que esté — **en su escritorio, en una fábrica, en una tienda, en un campo, o en la carretera.**

Si no es posible decirlo en voz alta, hágalo **dentro del corazón**; el corazón es lugar suficiente. Si es posible, quítese los zapatos y siéntese un momento; y si ni siquiera eso es posible, no abandone Trisandhya por esa razón.

Si no lo recuerda y es posible, puede **escuchar el audio de Trisandhya**. Lo principal es que no se pierda.

5. Si el trabajo doméstico no deja tiempo, ¿cómo debe seguirse la práctica de Trisandhya?

Haga Trisandhya **mientras trabaja** — para esto no es necesario esperar tiempo libre; incluso mientras las manos están ocupadas puede hacerse **dentro del corazón**.

Para el Bhagavata, saque el poco tiempo que pueda encontrar — si es posible un capítulo completo, entonces un capítulo, y si no, una sola página, o incluso un solo shloka. Tenga esto en cuenta, que ni un solo día pase sin la lectura.

6. ¿Cómo deben las mujeres seguir la práctica de Trisandhya durante la menstruación?

Durante la menstruación, el Bhagavata **no debe leerse** durante los siete días completos. **Puede escucharse.**

Haga Trisandhya en los tres momentos. Si no lo recuerda, escúchelo.

(**No toque** el Shrimad Bhagavata Mahapurana, ni otros artículos de culto.)

7. Si una persona en una familia sigue la práctica de Trisandhya, ¿recibirán todos su fruto?

Es necesario que **cada persona lo siga por sí misma**. Si alguien en la familia no puede leer, que escuche el Trisandhya y el Bhagavata. Y para aquellos que no pueden hablar o escuchar, haga el esfuerzo, en la medida de lo posible, para que **escriban el nombre ‘Madhav’** una y otra vez.

8. Si comemos no vegetariano y bebemos alcohol, ¿podemos empezar trisandhya?

No, antes de comenzar Trisandhya uno debe adoptar un **estilo de vida completamente vegetariano, ni siquiera debe consumir huevo**. Cualquier tipo de intoxicación (como alcohol, bhang, cigarrillos, productos de tabaco, pan masala, gutka, etc.) también **debe detenerse** afirmativamente.

9. ¿Necesitamos abstenernos de cebolla y ajo para empezar Trisandhya?

No, puede hacer Trisandhya **incluso si come cebolla y ajo**. Solo **deben evitarse todo tipo de alimentos no vegetarianos** (incluido el huevo).

10. ¿Pueden las mujeres cantar el Gayatri Mantra y Trisandhya?

Sí, las mujeres **deben cantar el gayatri mantra tres veces** durante trisandhya.

11. ¿Podemos cantar el Gayatri Mantra sin *El Upnayan Sanskar (janeu)*?

Sí, puede cantar el Gayatri Mantra **incluso si no usa el sagrado hilo *janeu***. También puede recitar todos los mantras de Trisandhya **sin estar deekshit a un gurú**.

12. ¿Podemos cantar el Gayatri Mantra sin *Shaap vimochan* (absolución de maldiciones)?

Sí, debe cantar el Gayatri Mantra tres veces al hacer Trisandhya, **sin realizar ninguna absolución de maldiciones**.

13. Si una persona es analfabeta, con capacidades diferentes, un bebé o un ciudadano mayor, incapaz de leer Trisandhya, ¿qué debe hacer?

Si alguien es incapaz de leer el texto de Trisandhya, puede **escuchar su audio tres veces al día** a la hora de Trisandhya. Los bebés están **exentos si sus madres hacen Trisandhya** (se beneficiarán). Sin embargo, **deben practicar Trisandhya a medida que crecen**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Para Trisandhya y otra información religiosa, contacte por WhatsApp:

+91 9923071727

Sitios Web Oficiales y Canales de YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Dinastía de Lord KALKI (Camino a un Nuevo Mundo): <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

