



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shri Madhava ॥



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.

SIGA LAS SIGUIENTES 5 ENSEÑANZAS JUNTO CON EL TRIKAL SANDHYA

1. Aprenda a obedecer.
2. Aprenda a esperar.
3. Aprenda a amar y mostrar compasión a todos los seres vivos.
4. Restricción de los sentidos.
5. Abandone 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 | 5. 108 veces el nombre “Madhav” (en silencio) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

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 pequeñas variaciones fonéticas. 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 veces

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(DIECISÉIS NOMBRES 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 veces

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPUESTO POR 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-shikhara 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- Bhri-gupati-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

(RECITACIÓN DE 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 VECES EL NOMBRE “MADHAV” (EN SILENCIO)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

El Jayaghosha debe recitarse mentalmente, sin hablar en voz alta.

(Solo puede cantarse en voz alta si está de pie.)

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

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 veces

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki 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 SHRI MADHAVA

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 del Señor 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 el Señor 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 el Señor 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**. Hacer 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 del Señor 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 empieza 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.

DASHAVATARA STOTRAM (VERSO FINAL)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate 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 sus frutos?

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 carne y bebemos alcohol, ¿podemos empezar Trisandhya?

No, antes de comenzar Trisandhya, uno debe adoptar un **estilo de vida completamente vegetariano, ni siquiera 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 hilo sagrado janeu**. También puede recitar todos los mantras de Trisandhya **sin estar iniciado por un gurú**.

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

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

13. Si una persona es analfabeta, tiene capacidades diferentes, es 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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_Avatar

Dinastía del Señor 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 SHRI MADHAV

