



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Giza zibilizaziorako, Trisandhya bizitzaren elixirra bezalakoa da."

Egin Trisandhya egunero hiru sandhya orduetan, irakurri Shrimad Bhagavata Mahapurana-ren kapitulu bat egunero, eta errezitatu Madhav izena etengabe gogoan.

JARRAITU ONDORENGO 5 IRAKASPENAK TRIKAL SANDHYA-REKIN BATERA

1. Ikasi obeditzen.
2. Ikasi itxaroten.
3. Ikasi maitatzen eta errukia erakusten izaki bizidun guztiei.
4. Zentzumenen muga.
5. Utzi "ni eta nirea, zu eta zurea" sentimendua (egoaren zentzua).

TRISANDHYA-REN HIRU ORDUAK

Goiza Brahma Muhurta-n, egunsentia baino lehen

Eguerdia 11:30 eta 12:30 artean

Arratsaldea egunsentia baino hogeita hamar minutu lehenago eta hogeita hamar minutu geroago egin daiteke

TRISANDHYA EDUKIAK

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

AHOSKERARI BURUZKO ESKAERA APAL BAT

Mesedez, entzun [Trisandhya audio ofiziala](#) ahoskera zuzena lortzeko (1.5x abiaduran entzutea gomendatzen da), testu transliterazioek fonetika aldaketa txikiak izan ditzaketelako. Animatu zaitez behar adina aldiz entzutera, guztiz eroso sentitu arte.

Oharra: 'Madhava' izenaren errezitazioa isil-isilik egin behar da gogoan, audio grabazioan, berriz, 'Madhava Geeta' abesten da atal horretan.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 aldiz

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SHRI VISHNU-REN HAMASEI IZEN)

*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 aldiz

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(SHRI JAYADEVA JI-K KONPOSATUTAKO DASHAVATARA STOTRAM)

*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 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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI ERREZITAZIOA)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāna Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā 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 Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dharu Mahāmayī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu 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 ALDIZ “MADHAV” IZENA (ISIL-ISILIK)

['Mādhava'] * 108 aldiz

*Errezitatu Jagannatha Mahaprabhu-ren 'Madhava' izena 108 aldiz.
Ez esan ozenki. Zenbatu hatzekin eta errezitatu izena mentalki.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha mentalki errezitatu behar da, ozenki hitz egin gabe.

(Ozenki errezitatu daiteke bakarrik zutik bazaude.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva

Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।

Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva

[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 aldiz

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 aldiz

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!*] * 3 aldiz

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!*] * 3 aldiz

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 aldiz

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 aldiz

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 aldiz

Oi Jauna! Mundu osoko devotu guztiak bildu daitezela ahalik eta azkarren —
Esan pozik behin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Oi Jauna! Egia, Maitasuna, Errukia, Barkamena eta Bakea ezar daitezela lur
honetan, unibertso osoan ahalik eta azkarren —

*Esan pozik behin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 aldiz*

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ARGIBIDE GARRANTZITSUAK

Orain ere, zientziak eta espiritualitateak datozen aldaketa handiaren hurbiltasuna sumatzen dutenean, gizateriak ez du krisi hau gainditzeko bide ziurrik. ‘Bhavishya Malika’-ren arabera — utzi egintza bekatariak, eta utzi fede guztietako jendeak ‘Trisandhya’ hartzen bizitza babesteko.

Aroaren inflexio puntu honetan, printzipio sekretu hau da bizitza babesteko Mrita Sanjivani bakarra.

Satyayuga-ra iritsi nahi dutenek irakaspen hauek beren bizitzetan gorde beharko lituzkete.

Lord Kalki-ren argibideen arabera Dharma ezartzeko garaian, gauza hauek jarraitu beharko genituzke gure bizitzetan:

- 1. Erakutsi errukia izaki bizidun guztiei. Utzi haragia jateari eta hartu bizitza sattvic bat. Ez egin kalterik inongo izaki bizidunari edo inongo gizakiri inola ere.**
- 2. Aro honetan, errexitatu Madhav-en (Jaunaren) izena. Nahi baduzu, ozenki errexitatu dezakezu edo bere izena isil-isilik gogoan izan.**
- 3. Pertsona bakoitzak bost bertute hauek gorde beharko lituzke: Egia, Maitasuna, Errukia, Barkamena eta Bakea.**
- 4. Pertsona bakoitzak Satsang-en parte hartu beharko luke aldizka. Satsang-ek esan nahi du Jainkoaren ezaugarriak abesteko, bere aintza deskribatzeko eta eztabaida espirituala egiteko elkartzea.**
- 5. Egin Trisandhya egunero — gogoratu eta goraipatu Jauna goizean, eguerdian eta arratsaldean.**
- 6. Errexitatu Lord Kalki-k emandako Kalki Mahamantra egunero.**
- 7. Pertsona bakoitzak Dharma-ren bidetik ibili beharko luke.**
- 8. Kasta eta erlijio diskriminazioaren gainetik, egin Satsang guztiekin.**
- 9. Utzi “ni” eta “nirea” sentimendua. Harrotasun eta atxikimendu horrek pertsona bat bere benetako izaera espiritualetik urruntzen du.**
- 10. Irakurri Shrimad Bhagavata Mahapurana etxean egunero. Denborak ahalbidetzen duen neurrian, aztertu bhajan, kirtan, Puranak, eskriturak, Bhavishya Malika eta beste testu espiritual batzuk.**
- 11. Deitu emakume bakoitzari “Ama”/“Maa” eta gizon bakoitzari “Anaia”.**
- 12. Jan aurretik, eskaini janaria Jaunari lehenik.**
- 13. Lord Kalki-ri eta lan handi honi buruz gehiago jakin nahi baduzu, jarri harremanetan liburuxka honen amaieran emandako telefono zenbakiarekin.**

GALDERA OHIKOENAK

1. Trisandhya praktikari buruzko galdera orokorrak

Trisandhya **bainatu gabe** egin daiteke. Jarri eskua kopetan eta gogoratu Ama Ganga, “**Shri Gange**” hiru aldiz esanez. Posible bada, garbitu oinak alde zurratik eta busti ur pixka bat zeure burua.

Trisandhya edonon egin daiteke — **errepidean, tren batean, ibilgailu batean, lanpostuan**, edo **isil-isilik bihotzean**. Modu batean edo bestean, leku batean edo bestean, hutsik egin gabe egin behar da.

Shrimad Bhagavata Mahapurana **bainatu ondoren bakarrik** irakurri behar da, garbi dagoenean. Hilekoaren egunetan Trisandhya hiru aldiz egiten da ohiko moduan — ozenki edo bihotzean. Zazpi egun horietan Shrimad Bhagavata Mahapurana **ez da irakurri behar, baina entzun daiteke**.

Sutak garaian ere, Trisandhya hiru aldiz egin daiteke; baina garai horretan Shrimad Bhagavata Mahapurana **ez da irakurri ez entzun behar**, eta Satsang-en ez da parte hartu behar. Bi kasuetan Shrimad Bhagavata Mahapurana eta beste gurtza-objektuak **ez dira ukitu behar**.

2. Zer egin behar da Trisandhya osoa une egokian egitea posible ez bada?

Trisandhya osoa une egokian egitea posible ez bada, orduan egin **Trisandhya laburra** une horretan, eta egin **Trisandhya osoa geroago** denborak ahalbidetzen duenean.

Trikal Sandhya edonon egin daiteke — **lanpostuan, errepidean oinez zoazela, gidatzen ari zaren bitartean, eskolan**, edo beste edozein lan egiten ari zaren bitartean ere: **isil-isilik, gogoan**. Trisandhya bere une egokian egitea, edozein lekutan, erabat beharrezkoa da.

Trikal Sandhya une egokian egin ezin bada, hartu Lord Madhav-en izena eta **damutu**, eta otoitz egin Jaunari hemendik aurrera une egokian egin ahal izateko; izan ere, eskriturek adierazten dute Trikal Sandhya bere une egokian egin behar dela.

Trikal Sandhya-ren metodoa denborarik ez dagoenean

Panditji-k Google Meet-en emandako shloka. Sandhya egiteko aukera iristen ez denean eta denbora pasatzen hasten denean, sandhya-ren ordezkari **Madhav-en izena 108 aldiz, Jai Durga Madhav 11 aldiz** erreztatuz dezan, eta behean emandako shloka behin erreztatuz.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrapāyaṁ kurvate,
paulastyaṁ jayate hamaṁ kalayate kārūṇyaṁ ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Nola egin beharko lukete ikasleek Trisandhya beren eguneroko errutinarekin batera?

Ikasleek goizeko (Brahma Muhurta) eta arratsaldeko sandhya egin beharko lukete une egokian, arauaren arabera. Eskolako edo ikasketetako eskakizunak direla eta, eguerdiko sandhya **bihotzean, Jaunarengan gogoan meditatuz** osatu dezakete.

4. Nola egin behar da Trisandhya lanpostuan?

Trisandhya-rentzat **ez dago leku-arauik**. Edonon egin dezakezu — **zure mahaian, fabrika batean, denda batean, zelai batean**, edo **errepidean**.

Ozenki esatea posible ez bada, egin **bihotzean**; bihotza leku nahikoa da. Posible bada, kendu zapatak eta eseri une batez; eta hori ere posible ez bada, ez utzi Trisandhya horregatik.

Gogoratzen ez baduzu eta posible bada, **Trisandhya audioa entzun** dezakezu. Garrantzitsuena da ez dela galdu behar.

5. Etxeko lanek denborarik uzten ez badute, nola jarraitu behar da Trisandhya praktika?

Egin Trisandhya **lan egiten duzun bitartean** — horretarako ez da denbora librerik itxaron behar; eskuak lanpetuta dauden bitartean ere egin daiteke **bihotzean**.

Bhagavata-rentzat, aurkitu dezakezun denbora gutxiena hartu — kapitulu oso bat posible bada kapitulu bat, eta ez bada, orrialde bakar bat, edo shloka bakar bat ere. Kontuan izan, egun bakar bat ere ez dela pasatzen irakurri gabe.

6. Nola jarraitu behar dute emakumeek Trisandhya praktika hilekoaren garaian?

Hilekoaren garaian, Bhagavata **ez da irakurri behar** zazpi egun osoetan. **Entzun daiteke**.

Egin Trisandhya hiru aldiz. Gogoratzen ez baduzu, entzun.

(Ez **ukitu** Shrimad Bhagavata Mahapurana, ezta beste gurtza-objekturik ere.)

7. Familia bateko pertsona batek Trisandhya praktika jarraitzen badu, guztiek jasoko al dute bere fruitua?

Pertsona bakoitzak berak jarraitzea beharrezkoa da. Familiako norbaitek irakurri ezin badu, utzi Trisandhya eta Bhagavata entzuten. Eta hitz egin edo entzun ezin dutenentzat, egin ahaleginak, ahal den neurrian, '**Madhav**' izena **idazteko** behin eta berriz.

8. Haragia jaten badugu eta alkohola edaten badugu, hasi al dezakegu trisandhya?

Ez, Trisandhya hasi aurretik **erabat begetarianoa den bizimodu bat** hartu behar da, **ez da arrautzarik ere kontsumitu behar**. Edozein motatako intoxikazioa (hala nola alkohola, bhang, zigarroak, tabako produktuak, pan masala, gutka, etab.) ere gelditu behar da irmo.

9. Tipula eta baratxuria saihestu behar al ditugu Trisandhya hasteko?

Ez, Trisandhya egin dezakezu **tipula eta baratxuria jaten badituzu ere**. Haragi mota guztiak **bakarrik saihestu behar dira** (arrautza barne).

10. Emakumeek Gayatri Mantra eta Trisandhya errezitatu al ditzakete?

Bai, emakumeek **gayatri mantra hiru aldiz errezitatu beharko lukete** trisandhya-n.

11. Gayatri Mantra errezitatu al dezakegu *Upnayan Sanskar (janeu)* gabe?

Bai, Gayatri Mantra errezitatu dezakezu *janeu* hari sakratua janzen ez baduzu ere. Trisandhya-ren mantra guztiak errezitatu ditzakezu **guru bati deekshit izan gabe** ere.

12. Gayatri Mantra errezitatu al dezakegu *Shaap vimochan* (madarikazioaren absoluzioa) gabe?

Bai, Gayatri Mantra hiru aldiz errezitatu beharko zenuke Trisandhya egiten duzun bitartean, **madarikazioaren absoluziorik egin gabe**.

13. Analfabetoa, ezgaitua, haurra edo adineko pertsona bat bada, Trisandhya irakurtzeko gai ez dena, zer egin beharko luke?

Norbaitek Trisandhya testua irakurtzeko gai ez bada, **bere audioa entzun dezake egunean hiru aldiz** Trisandhya-ren garaian. Haurrak **salbuetsita daude beren amek Trisandhya egiten badute** (onuragarria izango zaie). Hala ere, **Trisandhya praktikatu behar dute** hazten direnean.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Trisandhya-ri eta beste erlijio-informazioari buruz, jarri harremanetan WhatsApp bidez:

+91 9923071727

Webgune Ofizialak eta YouTube Kanalak

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Kanal Ofiziala: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Lord KALKI-ren Dinastia (Mundu Berri baterako Bidea): <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
