



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"Giza zibilizaziorako, Trisandhya bizitzaren elixirra bezalakoa da."

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

MANTENDU 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 eguzkia sartu baino hogeita hamar minutu lehenago eta hogeita hamar minutu ondoren egin daiteke

TRISANDHYA EDUKIAK

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Mantras | 5. 108 aldiz "Madhav" izena (isil-isilik) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayaghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

ESKARI APAL BAT AHOSKERARI BURUZ

Mesedez, entzun [Trisandhya audio ofiziala](#) benetako ahoskera lortzeko (1.5x abiaduran entzutea gomendatzen da), testu transliterazioek fonetika-aldaketa txikiak izan ditzaketelako. Animatu zaitez behar adina aldiz entzutera, erabat 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 aldiz

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SHRI VISHNU-REN HAMASEI IZEN)

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 aldiz

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(SHRI JAYADEVA JI-K KONPOSATUTAKO DASHAVATARA STOTRAM)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatare Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhare 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 Bhringam ॥
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- Bhrigupati-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

(DURGA - MADHAVA STUTI ERREZITAZIOA)

*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 ALDIZ “MADHAV” IZENA (ISIL-ISILIK)

['Madhava'] * 108 aldiz

*Errepikatu Jagannatha Mahaprabhu-ren 'Madhava' izena 108 aldiz.
Ez esan ozen. Zenbatu hatzekin eta errepikatu izena mentalki.*

6. KALKI MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

Jayaghosha mentalki errezitatu behar da, ozen hitz egin gabe.
(Ozen errezitatu daiteke bakarrik zutik bazaude.)

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

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 aldiz

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3 aldiz

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * 3 aldiz

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3 aldiz

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 aldiz

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 aldiz

Oi Jauna! Mundu osoko devotu guztiak elkar 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 SHREE MADHAVA

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 bekatu-egintzak, 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 mantendu beharko lituzkete.

Lord Kalki-ren argibideen arabera Dharma ezartzeko unean, 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 gizakiari inola ere.**
- 2. Aro honetan, errepikatu Madhav-en izena (Jaunarena). Nahi baduzu, ozen errepika dezakezu edo bere izena isil-isilik gogoan izan.**
- 3. Pertsona bakoitzak bost bertute hauek mantendu beharko lituzke: Egia, Maitasuna, Errukia, Barkamena eta Bakea.**
- 4. Pertsona bakoitzak Satsang-en parte hartu beharko luke aldizka. Satsang-ek esan nahi du elkartzea Jainkoaren ezaugarriak abesteko, bere aintza deskribatzeko eta eztabaida espirituala egiteko.**
- 5. Egin Trisandhya egunero — gogoratu eta goraipatu Jauna goizean, eguerdian eta arratsaldean.**
- 6. Errepikatu 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 espirtualetik urruntzen du.**
- 10. Irakurri Shrimad Bhagavata Mahapurana etxean egunero. Denborak ahalbidetzen duen heinean, ikasi 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, esanez “**Shri Gange**” hiru aldiz. Posible bada, garbitu oinak alde zurreratik eta busti ur pixka bat zeure burua.

Trisandhya edonon egin daiteke — **errepidean, tren batean, ibilgailu batean, zure lantokian**, 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 ohi bezala — ozen edo bihotzean. Zazpi egun horietan Shrimad Bhagavata Mahapurana **ez da irakurri behar, baina entzun daiteke**.

Sutak-ean ere, Trisandhya hiru aldiz egin daiteke; baina une horretan Shrimad Bhagavata Mahapurana **ez da irakurri edo 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, egin **Trisandhya laburra** une horretan, eta egin **Trisandhya osoa geroago** denborak ahalbidetzen duenean.

Trikal Sandhya edonon egin daiteke — **lantokian, errepidean oinez zoazela, gidatzen ari zaren bitartean, eskolan**, edo beste edozein lan egiten ari zaren bitartean: **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 diote 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 orde **Madhav-en izena 108 aldiz, Jai Durga Madhav 11 aldiz** errepika dezakezu, eta behean emandako shloka behin errezitatu.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate 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 lantokian?

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

Ozen 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 **lanean ari zaren bitartean** — horretarako ez da denbora librerik itxaron behar; eskuak lanpetuta dauden bitartean ere **bihotzean** egin daiteke.

Bhagavata-rako, 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?

Beharrezkoa da **pertsona bakoitzak berak jarraitzea**. 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 eta alkohola edaten badugu, hasi al dezakegu trisandhya?

Ez, Trisandhya hasi aurretik **bizimodu erabat begetarianoa** hartu behar da, **ez da arrautzarik ere kontsumitu behar**. Edozein motatako intoxikazioa (hala nola alkohola, bhang, zigarroak, tabako produktuak, pan masala, gutka, etab.) ere utzi 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 saihestu behar dira (arrautza barne).

10. Emakumeek Gayatri Mantra eta Trisandhya errexitatu al ditzakete?

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

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

Bai, Gayatri Mantra errexitatu dezakezu **janeu** hari sakratua janzten ez baduzu ere. Trisandhya-ko mantra guztiak errexitatu ditzakezu **guru bati deekshit izan gabe** ere.

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

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

13. Alfabetatua ez bada, gaitasun ezberdinak baditu, haurra bada edo adineko pertsona bada, Trisandhya irakurtzeko gai ez bada, zer egin beharko luke?

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

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Trisandhya-ri eta beste informazio erlijiosoari 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/@dynastyofkali>

KalkiAvatarRussian: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

kalkiavatartelugu: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

kalkiavatarspanish: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

kalkiavatarkannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI SHREE MADHAV

