



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Para sa sibilisasyon ng tao, ang Trisandhya ay parang elixir ng buhay."

Isagawa ang Trisandhya sa lahat ng tatlong oras ng sandhya araw-araw, basahin ang isang kabanata ng Shrimad Bhagavata Mahapurana araw-araw, at patuloy na bigkasin ang pangalang Madhav sa loob ng isip.

HAWAKAN ANG SUMUSUNOD NA 5 ARAL KASAMA ANG TRIKAL SANDHYA

1. Matutong sumunod.
2. Matutong maghintay.
3. Matutong magmahal at magpakita ng habag sa lahat ng nabubuhay na nilalang.
4. Pagpipigil ng mga pandama.
5. Talikuran ang pakiramdam ng “Ako at akin, ikaw at iyo” (ang pakiramdam ng ego).

ANG TATLONG ORAS NG TRISANDHYA

Umaga sa Brahma Muhurta, bago sumikat ang araw

Tanghali sa pagitan ng 11:30 at 12:30

Gabi maaaring gawin sa pagitan ng tatlumpung minuto bago at tatlumpung minuto pagkatapos lumubog ang araw

MGA NILALAMAN NG TRISANDHYA

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

ISANG MAPAGPAKUMBABANG KAHILINGAN TUNGKOL SA PAGBIGKAS

Mangyaring pakinggan ang [opisyal na audio ng Trisandhya](#) para sa tamang pagbigkas (inirerekomenda ang pakikinig sa 1.5x bilis), dahil ang mga transliterasyon ng teksto ay maaaring maglaman ng maliliit na pagkakaiba sa ponetika. Hinihikayat ka naming makinig nang madalas hangga't kailangan hanggang sa ganap kang maging komportable.

Tandaan: Ang pagbigkas ng pangalang 'Madhava' ay dapat gawin nang tahimik sa loob ng isip, samantalang sa audio recording, ang 'Madhava Geeta' ay inaawit sa seksyong iyon.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 beses

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(LABING-ANIM NA PANGALAN NI 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 Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 beses

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM NA NILIKHA NI 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 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-kāver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABA STUTI

(PAGBIGKAS NG DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiñ ॥ 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 ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhiñ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dharu Mahāmayī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehūn 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 BESES NA PANGALANG “MADHAV” (NANG TAHIMIK)

['Mādhava'] * 108 beses

*Bigkasin ang pangalang 'Madhava' ni Jagannatha Mahaprabhu nang 108 beses.
Huwag itong sabihin nang malakas. Bilangin sa iyong mga daliri at bigkasin ang
pangalan sa isip.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Ang Jayaghosha ay dapat bigkasin sa isip, nang hindi sinasabi nang malakas.
(Maaari lamang itong bigkasin nang malakas kung ikaw ay nakatayo.)*

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

*Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya 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 beses

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

*O Panginoon! Nawa'y ang lahat ng deboto ng buong mundo ay magtipon-tipon sa
lalong madaling panahon —*

*Sabihin nang may kagalakan nang isang beses, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari
Hari"*

*O Panginoon! Nawa'y ang Katotohanan, Pag-ibig, Habag, Pagpapatawad at
Kapayapaan ay maitatag sa mundong ito, sa buong uniberso sa lalong madaling
panahon —*

*Sabihin nang may kagalakan nang isang beses, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari
Hari" * 3 beses*

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

MAHAHALAGANG TAGUBILIN

Kahit ngayon, kung saan nararamdaman ng agham at espirituwalidad ang paglapit ng malaking pagbabago, walang tiyak na paraan ang sangkatauhan upang malampasan ang krisis na ito. Ayon sa ‘Bhavishya Malika’ — talikuran ang mga makasalanang gawa, at hayaan ang mga tao ng bawat pananampalataya na yakapin ang ‘Trisandhya’ para sa proteksyon ng buhay.

Sa panahong ito ng pagbabago ng edad, ang lihim na prinsipyong ito ang nag-iisa at tanging Mrita Sanjivani para sa proteksyon ng buhay.

Ang mga nagnanais na marating ang Satyayuga ay dapat hawakan ang mga aral na ito sa kanilang sariling buhay.

Ayon sa mga tagubilin ni Lord Kalki sa panahon ng pagtatatag ng Dharma, dapat nating sundin ang mga bagay na ito sa ating buhay:

- 1. Magpakita ng habag sa lahat ng nabubuhay na nilalang. Talikuran ang pagkain ng karne at yakapin ang isang sattvic na buhay. Huwag saktan ang anumang nabubuhay na nilalang o sinumang tao sa anumang paraan.**
- 2. Sa panahong ito, bigkasin ang pangalan ni Madhav (ang Panginoon). Kung nais mo, maaari kang bumigkas nang malakas o alalahanin ang Kanyang pangalan nang tahimik sa isip.**
- 3. Bawat tao ay dapat humawak sa limang birtud na ito: Katotohanan, Pag-ibig, Habag, Pagpapatawad at Kapayapaan.**
- 4. Bawat tao ay dapat regular na makibahagi sa Satsang. Ang Satsang ay nangangahulugang pagtitipon upang awitin ang mga katangian ng Diyos, ilarawan ang Kanyang kaluwalhatian, at magsagawa ng espirituwal na talakayan.**
- 5. Isagawa ang Trisandhya araw-araw — alalahanin at purihin ang Panginoon sa umaga, tanghali at gabi.**
- 6. Bigkasin ang Kalki Mahamantra na ibinigay ni Lord Kalki araw-araw.**
- 7. Bawat tao ay dapat lumakad sa landas ng Dharma.**
- 8. Sa paglampas sa diskriminasyon ng kasta at relihiyon, magsagawa ng Satsang kasama ang lahat.**
- 9. Talikuran ang pakiramdam ng “Ako” at “akin.” Ang gayong pagmamataas at pagkakabit ay naglalayo sa isang tao mula sa kanilang tunay na espirituwal na kalikasan.**
- 10. Basahin ang Shrimad Bhagavata Mahapurana sa bahay araw-araw. Kung may oras, pag-aralan ang bhajan, kirtan, ang mga Purana, ang mga banal na kasulatan, ang Bhavishya Malika at iba pang espirituwal na teksto.**
- 11. Tawagin ang bawat babae bilang “Ina”/“Maa” at ang bawat lalaki bilang “Kapatid.”**

12. Bago kumain, unang ialay ang pagkain sa Panginoon.

13. Kung nais mong malaman ang higit pa tungkol kay Lord Kalki at sa dakilang gawaing ito, makipag-ugnayan sa mobile number na ibinigay sa dulo ng buklet na ito.

MGA PINAKAKARANIWANG TANONG

1. Pangkalahatang tanong tungkol sa pagsasagawa ng Trisandhya

Ang Trisandhya ay maaaring gawin **nang hindi naliligo**. Ilagay ang iyong kamay sa iyong noo at alalahanin si Inang Ganga, na sinasabing “**Shri Gange**” nang tatlong beses. Kung posible, hugasan ang iyong mga paa bago at magwisik ng kaunting tubig sa iyong sarili.

Ang Trisandhya ay maaaring gawin kahit saan — **sa kalsada, sa tren, sa sasakyan, sa iyong lugar ng trabaho, o nang tahimik sa loob ng puso**. Sa isang anyo o iba pa, sa isang lugar o iba pa, dapat itong gawin nang walang pagkabigo.

Ang Shrimad Bhagavata Mahapurana ay dapat basahin **lamang pagkatapos maligo**, kapag dalisay. Sa mga araw ng regla, ang Trisandhya ay ginagawa sa lahat ng tatlong oras gaya ng dati — nang malakas o sa loob ng puso. Sa loob ng pitong araw na iyon, ang Shrimad Bhagavata Mahapurana ay **hindi dapat basahin, bagaman maaari itong pakinggan**.

Sa panahon din ng sutak, ang Trisandhya ay maaaring gawin sa lahat ng tatlong oras; ngunit sa panahong iyon, ang Shrimad Bhagavata Mahapurana ay **hindi dapat basahin o pakinggan**, at hindi dapat sumali sa Satsang. Sa parehong kaso, ang Shrimad Bhagavata Mahapurana at iba pang kagamitan sa pagsamba ay **hindi dapat hawakan**.

2. Ano ang dapat gawin kung hindi posible ang buong Trisandhya sa tamang oras?

Kung hindi posible ang buong Trisandhya sa tamang oras, gawin ang **maikling Trisandhya** sa panahong iyon, at gawin ang **buong Trisandhya mamaya** kapag pinahihintulutan ng oras.

Ang Trikal Sandhya ay maaaring gawin kahit saan — **sa lugar ng trabaho, habang naglalakad sa kalsada, habang nagmamaneho, sa paaralan**, o kahit habang gumagawa ng anumang iba pang gawain: **nang tahimik, sa loob ng isip**. Ang paggawa ng Trisandhya sa tamang oras nito, sa anumang lugar, ay lubos na kinakailangan.

Kung hindi magawa ang Trikal Sandhya sa tamang oras, banggitin ang pangalan ni Lord Madhav at **magsisi**, at manalangin sa Panginoon na mula ngayon ay magawa ito sa tamang oras; sapagkat ipinapahayag ng mga banal na kasulatan na ang Trikal Sandhya ay dapat gawin sa tamang oras nito.

Ang paraan ng Trikal Sandhya kapag walang oras

Ang shloka na ibinigay ni Panditji sa Google Meet. Kapag hindi dumating ang pagkakataon upang gawin ang sandhya at nagsisimula nang lumipas ang oras, sa halip na sandhya ay maaari kang **bumigkas ng pangalan ni Madhav nang 108 beses, Jai Durga Madhav nang 11 beses**, at bigkasin ang shloka na ibinigay sa ibaba nang isang beses.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Paano dapat gawin ng mga estudyante ang Trisandhya kasama ang kanilang pang-araw-araw na gawain?

Dapat gawin ng mga estudyante ang sandhya sa umaga (Brahma Muhurta) at gabi sa tamang oras, ayon sa tuntunin. Dahil sa mga pangangailangan ng paaralan o pag-aaral, maaari nilang tapusin ang sandhya sa tanghali **sa loob ng puso, nagmumuni-muni sa Panginoon sa isip**.

4. Paano dapat gawin ang Trisandhya sa lugar ng trabaho?

Walang **panuntunan sa lugar** para sa Trisandhya. Maaari mo itong gawin nasaan ka man — **sa iyong mesa, sa isang pabrika, sa isang tindahan, sa isang bukid, o sa kalsada.**

Kung hindi posible na sabihin ito nang malakas, gawin ito **sa loob ng puso**; sapat na ang puso. Kung posible, hubarin ang iyong sapatos at umupo sandali; at kung hindi rin ito posible, huwag talikuran ang Trisandhya dahil doon.

Kung hindi mo ito matandaan at posible, maaari kang **makinig sa audio ng Trisandhya**. Ang pangunahing bagay ay hindi ito mapalampas.

5. Kung walang oras dahil sa gawaing bahay, paano dapat sundin ang pagsasagawa ng Trisandhya?

Gawin ang Trisandhya **habang nagtatrabaho ka** — para dito hindi na kailangang hintayin ang libreng oras; kahit abala ang mga kamay, maaari itong gawin **sa loob ng puso**.

Para sa Bhagavata, maglaan ng kaunting oras na makikita mo — kung posible ang isang buong kabanata, kung hindi, isang pahina, o kahit isang shloka. Isaisip ito, na walang araw na lumipas nang walang pagbabasa.

6. Paano dapat sundin ng mga kababaihan ang pagsasagawa ng Trisandhya sa panahon ng regla?

Sa panahon ng regla, ang Bhagavata ay **hindi dapat basahin** sa loob ng buong pitong araw. Ito ay **maaaring pakinggan**.

Gawin ang Trisandhya sa lahat ng tatlong oras. Kung hindi mo ito matandaan, pakinggan ito.

(**Huwag hawakan** ang Shrimad Bhagavata Mahapurana, o iba pang kagamitan sa pagsamba.)

7. Kung ang isang tao sa isang pamilya ay sumusunod sa pagsasagawa ng Trisandhya, matatanggap ba ng lahat ang bunga nito?

Kinakailangan na **bawat tao ay sumunod dito mismo**. Kung mayroong hindi marunong magbasa sa pamilya, hayaan silang makinig sa Trisandhya at sa Bhagavata. At para sa mga hindi makapagsalita o makarinig, gawin ang pagsisikap, hangga't maaari, na **isulat nila ang pangalang 'Madhav'** nang paulit-ulit.

8. Kung kumakain kami ng nonveg at umiinom ng alak, maaari ba kaming magsimula ng trisandhya?

Hindi, bago simulan ang Trisandhya, dapat yakapin ang isang **ganap na vegetarian na pamumuhay**, at **hindi dapat kumain ng itlog. Anumang uri ng pagkalasing (tulad ng alak, bhang, sigarilyo, produkto ng tabako, pan masala, gutka, atbp.) ay dapat ding itigil** nang may katiyakan.

9. Kailangan ba nating umiwas sa Sibuyas at Bawang upang simulan ang Trisandhya?

Hindi, maaari kang gumawa ng Trisandhya **kahit kumakain ka ng Sibuyas at bawang**. Tanging **lahat ng uri ng non veg ang dapat iwasan** (kasama ang itlog).

10. Maaari bang bumigkas ang mga kababaihan ng Gayatri Mantra at Trisandhya?

Oo, ang mga kababaihan ay **dapat bumigkas ng gayatri mantra nang tatlong beses** sa panahon ng trisandhya.

11. Maaari ba tayong bumigkas ng Gayatri Mantra nang walang *The Upnayan Sanskar (janeu)*?

Oo, maaari kang bumigkas ng Gayatri Mantra **kahit hindi ka nagsusuot ng sagradong sinulid na *janeu***. Maaari mong bigkasin ang lahat ng mantra ng Trisandhya **nang hindi deekshit sa isang guru rin**.

12. Maaari ba tayong bumigkas ng Gayatri Mantra nang walang *Shaap vimochan (pagpapawalang-bisa ng sumpa)*?

Oo, dapat mong bigkasin ang Gayatri Mantra nang tatlong beses sa oras ng paggawa ng Trisandhya, **nang hindi gumagawa ng anumang pagpapawalang-bisa ng sumpa**.

13. Kung ang isang tao ay hindi marunong bumasa't sumulat, may kapansanan, sanggol o isang senior citizen, at hindi kayang basahin ang Trisandhya, ano ang dapat nilang gawin?

Kung ang isang tao ay hindi kayang basahin ang teksto ng Trisandhya, maaari silang **makinig sa audio nito nang tatlong beses sa isang araw** sa oras ng Trisandhya. Ang mga sanggol ay **exempted kung ang kanilang mga ina ay gumagawa ng Trisandhya** (sila ay makikinabang). Gayunpaman, sila ay **dapat magsanay ng Trisandhya habang lumalaki.**

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Para sa Trisandhya at iba pang impormasyong panrelihiyon, makipag-ugnayan sa
WhatsApp:

+91 9923071727

Mga Opisyal na Website at YouTube Channel

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Ang Opisyal na Channel: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastiya Ni Lord KALKI (Daan Patungo sa Bagong 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
