



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jay Shri Madhava ॥



"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 TURO 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. Talikdan 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 ng paglubog ng araw

MGA NILALAMAN NG TRISANDHYA

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Mantras | 5. 108 beses na pangalang “Madhav” (tahimik) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

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 kinakailangan 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 beses

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(LABING-ANIM NA PANGALAN NI 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 beses

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM NA NILIKHA NI SHRI JAYADEVA JI)

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

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

*Vasati Dashana-shikhara Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jay Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jay Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(PAGBIGKAS NG DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jay He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee |
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Jay He ...

*Bahu Rupe Jay Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe |
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin || 1 ||*

Jay He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe |
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Jay He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana |
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin || 3 ||*

Jay He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee |
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||*

Jay He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole |
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai || 5 ||*

Jay He ...

*Jay Durgati Nashini Abhiramar Janani |
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jay He ...

5. 108 BESES NA PANGALANG “MADHAV” (TAHIMIK)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

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

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

*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 Jay!
] * 3 beses*

*[Mata Mahalakshmi Ji ki Jay!] * 3 beses
[Mata Vaishno Devi Ji ki Jay!] * 3 beses
[Sarva Devi-Devataom ki Jay!] * 3 beses
[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jay!] * 3 beses
[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jay!] * 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*

JAY SHRI MADHAVA

MAHAHALAGANG TAGUBILIN

Kahit ngayon, kung saan nararamdaman ng agham at espirituwalidad ang pagdating ng malaking pagbabago, walang tiyak na paraan ang sangkatauhan upang malampasan ang krisis na ito. Ayon sa ‘Bhavishya Malika’ — talikdan 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 maabot ang Satyayuga ay dapat hawakan ang mga turong 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. Talikdan 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 sa kasta at relihiyon, magsagawa ng Satsang kasama ang lahat.**
- 9. Talikdan 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 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, ialay muna ang pagkain sa Panginoon.

13. Kung nais mong malaman ang higit pa tungkol kay Lord Kalki at sa dakilang gawaing ito, makipag-ugnayan sa numero ng mobile 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 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 sa ibang pagkakataon** 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: **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, bigkasin ang pangalan ni Lord Madhav at **magsisi**, at manalangin sa Panginoon na mula ngayon ay magawa ito sa tamang oras; sapagkat ipinapahayag ng mga 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 pagkakataong gawin ang sandhya at nagsimulang lumipas ang oras, sa halip na sandhya ay maaari mong **bigkasin ang pangalan ni Madhav nang 108 beses, Jai Durga Madhav nang 11 beses**, at bigkasin ang shloka na ibinigay sa ibaba nang isang beses.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedan uddharate jagannivahate bhugolam udbibhrate
daityam darayate balim chhalayate kshatrakshayam kurvate,
paulastyam jayate halam kalayate karunyam atanvate
mlechchhan murchchhayate dashakritikrite Krishnaya tubhyam namah.***

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

Dapat gawin ng mga estudyante ang umaga (Brahma Muhurta) at gabi na sandhya sa tamang oras, ayon sa tuntunin. Dahil sa mga pangangailangan ng paaralan o pag-aaral, maaari nilang kumpletuhin ang tanghali na sandhya **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 nang malakas, gawin ito **sa loob ng puso**; sapat na ang puso. Kung posible, tanggalin ang iyong sapatos at umupo sandali; at kung hindi rin ito posible, huwag talikdan ang Trisandhya dahil doon.

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

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 habang abala ang mga kamay ay magagawa ito **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 isang 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 ang isang miyembro ng pamilya ay hindi marunong magbasa, 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 buo.

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 nating bigkasin ang Gayatri Mantra nang walang *The Upnayan Sanskar (janeu)*?

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

12. Maaari ba nating bigkasin ang 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, 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 sila.**

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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>

JAY SHRI MADHAV
