



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Para a civilización humana, Trisandhya é como o elixir da vida."

Realiza Trisandhya nas tres horas sandhya cada día, le un capítulo do Shrimad Bhagavata Mahapurana diariamente e canta o nome Madhav constantemente na mente.

MANTÉN OS SEGUINTES 5 ENSINAMENTOS XUNTO CO TRIKAL SANDHYA

1. Aprende a obedecer.
2. Aprende a esperar.
3. Aprende a amar e mostrar compaixón a todos os seres vivos.
4. Restrición dos sentidos.
5. Abandona o sentimento de “eu e meu, ti e teu” (o sentido do ego).

OS TRES MOMENTOS DE TRISANDHYA

Mañá no Brahma Muhurta, **antes do amencer**

Mediodía entre as **11:30** e as **12:30**

Noite pódese facer entre **trinta minutos antes e trinta minutos despois do solpor**

CONTIDOS DE TRISANDHYA

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

UNHA HUMILDE PETICIÓN RESPECTO Á PRONUNCIA

Por favor, escoita o [audio oficial de Trisandhya](#) para unha pronuncia verdadeira (recoméndase escoitar a 1.5x de velocidade), xa que as transliteracións de texto poden conter pequenas variacións fonéticas. Animámoste a escoitar tantas veces como sexa necesario ata que te sintas completamente cómodo.

Nota: O canto do nome 'Madhava' debe facerse en silencio na mente, mentres que na gravación de audio, 'Madhava Geeta' cántase nesa sección.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 veces

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(DEZASEIS NOMES DE SHRI VISHNU)

*Auśadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duhsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 veces

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOSTO POR SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitir Ati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dhāraṇī 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 Nira 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-MĀDHABĀ STUTI

(RECITACIÓN DE DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāñ Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Bañi 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 Sañsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāñku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bāra Śakti Kāhiñ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 VECES O NOME “MADHAV” (EN SILENCIO)

['Mādhava'] * 108 veces

*Canta o nome 'Madhava' de Jagannatha Mahaprabhu 108 veces.
Non o digas en voz alta. Conta cos dedos e canta o nome mentalmente.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

O Jayaghosha debe ser recitado mentalmente, sen falar en voz alta.

(Só se pode cantar en voz alta se estás de pé.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva

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

Om Namō Brāhmaṇya 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 Ji kī Jaya! ॥] *
3 veces

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 veces

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 veces

Oh Señor! Que todos os devotos do mundo enteiro se reúnan canto antes —

Di con alegría unha vez, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Oh Señor! Que a Verdade, o Amor, a Compañión, o Perdón e a Paz se establezan
nesta terra, en todo o universo canto antes —

Di con alegría unha vez, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 veces

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

INSTRUCCIÓNs IMPORTANTES

Mesmo agora, cando tanto a ciencia como a espiritualidade senten a aproximación do gran cambio que está por vir, a humanidade non ten medios certos para superar esta crise. Segundo o ‘Bhavishya Malika’ — abandona os actos pecaminosos e deixa que as persoas de cada fe adopten ‘Trisandhya’ para a protección da vida.

Neste momento do cambio de era, este principio secreto é o único Mrita Sanjivani para a protección da vida.

Aqueles que desexen alcanzar o Satyayuga deben manter estes ensinamentos nas súas propias vidas.

Segundo as instrucións do Señor Kalki no momento do establecemento do Dharma, debemos seguir estas cousas nas nosas vidas:

- 1. Mostra compaixón a todos os seres vivos. Abandona o consumo de carne e adopta unha vida sáttvica. Non prexudiques a ningún ser vivo nin a ningún humano de ningunha maneira.**
- 2. Nesta era, canta o nome de Madhav (o Señor). Se o desexas, podes cantar en voz alta ou lembrar o seu nome en silencio na mente.**
- 3. Toda persoa debe manter estas cinco virtudes: Verdade, Amor, Compañón, Perdón e Paz.**
- 4. Toda persoa debe participar en Satsang regularmente. Satsang significa reunirse para cantar as calidades de Deus, describir a súa gloria e manter discusións espirituais.**
- 5. Realiza Trisandhya todos os días — lembra e eloxia ao Señor pola mañá, ao mediodía e pola noite.**
- 6. Canta o Kalki Mahamantra dado polo Señor Kalki todos os días.**
- 7. Toda persoa debe camiñar polo sendeiro do Dharma.**
- 8. Elevándose por riba da discriminación de casta e relixiosa, celebra Satsang con todos.**
- 9. Abandona o sentimento de “eu” e “meu”. Tal orgullo e apego afastan a unha persoa da súa verdadeira natureza espiritual.**
- 10. Le o Shrimad Bhagavata Mahapurana na casa todos os días. Cando o tempo o permita, estuda bhajan, kirtan, os Puranas, as escrituras, o Bhavishya Malika e outros textos espirituais.**
- 11. Diríxete a cada muller como “Nai”/“Maa” e a cada home como “Irmán”.**
- 12. Antes de comer, ofrece primeiro a comida ao Señor.**

13. Se desexas saber máis sobre o Señor Kalki e esta gran obra, contacta co número de móbil indicado ao final deste folleto.

PREGUNTAS MÁIS FRECUENTES

1. Preguntas xerais sobre a práctica de Trisandhya

Trisandhya pódese facer **sen bañarse**. Coloca a man na fronte e lembra á Nai Ganga, dicindo “**Shri Gange**” tres veces. Se é posible, lava os pés de antemán e salpica un pouco de auga sobre ti.

Trisandhya pódese facer en calquera lugar — **na estrada, nun tren, nun vehículo, no teu lugar de traballo, ou en silencio no corazón**. Dunha forma ou outra, nalgún lugar ou outro, debe facerse sen falta.

O Shrimad Bhagavata Mahapurana debe lerse **só despois de bañarse**, cando se está puro. Durante os días de menstruación, Trisandhya faise nas tres horas como de costume — en voz alta ou no corazón. Durante eses sete días, o Shrimad Bhagavata Mahapurana **non debe lerse, aínda que se pode escoitar**.

Durante o sutak tamén, Trisandhya pódese facer nas tres horas; pero nese momento o Shrimad Bhagavata Mahapurana **non debe ser lido nin escoitado**, e non se debe participar en Satsang. En ambos os casos, o Shrimad Bhagavata Mahapurana e outros artigos de culto **non deben ser tocados**.

2. Que se debe facer se non é posible realizar a Trisandhya completa no momento adecuado?

Se a Trisandhya completa non é posible no momento adecuado, entón fai a **Trisandhya curta** nese momento, e fai a **Trisandhya completa máis tarde** cando o tempo o permita.

O Trikal Sandhya pódese facer en calquera lugar — **no lugar de traballo, mentres camiñas pola estrada, mentres conduces, na escola**, ou mesmo mentres fas calquera outro traballo: **en silencio, na mente**. Facer a Trisandhya no seu momento adecuado, en calquera lugar, é absolutamente necesario.

Se o Trikal Sandhya non se pode facer no momento adecuado, toma o nome do Señor Madhav e **arrepíntete**, e reza ao Señor para que a partir de agora se poida facer no momento adecuado; pois as escrituras declaran que o Trikal Sandhya debe facerse no seu momento adecuado.

O método do Trikal Sandhya cando non hai tempo

O shloka dado por Panditji no Google Meet. Cando non chega a ocasión de facer o sandhya e o tempo comeza a pasar, entón en lugar do sandhya podes **cantar o nome de Madhav 108 veces, Jai Durga Madhav 11 veces**, e recitar o shloka que se indica a continuación unha vez.

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. Como deben facer os estudantes Trisandhya xunto coa súa rutina diaria?

Os estudantes deben facer o sandhya da mañá (Brahma Muhurta) e da noite no momento adecuado, segundo a regra. Debido ás esixencias da escola ou do estudo, poden completar o sandhya do mediodía **no corazón, meditando no Señor na mente**.

4. Como se debe facer Trisandhya no lugar de traballo?

Non hai **regra de lugar** para Trisandhya. Podes facelo onde queiras — **na túa mesa, nunha fábrica, nunha tenda, nun campo, ou na estrada**.

Se non é posible dicilo en voz alta, faino **no corazón**; o corazón é lugar suficiente. Se é posible, quítate os zapatos e senta un momento; e se nin sequera iso é posible, non abandones Trisandhya por esa razón.

Se non o lembrás e é posible, podes **escoitar o audio de Trisandhya**. O principal é que non se perda.

5. Se o traballo doméstico non deixa tempo, como se debe seguir a práctica de Trisandhya?

Fai Trisandhya **mentres traballas** — para isto non é necesario esperar tempo libre; mesmo mentres as mans están ocupadas pódese facer **no corazón**.

Para o Bhagavata, saca o pouco tempo que poidas atopar — se é posible un capítulo completo, entón un capítulo, e se non, unha soa páxina, ou mesmo un só shloka. Que isto se teña en conta, que non pase nin un só día sen a lectura.

6. Como deben seguir as mulleres a práctica de Trisandhya durante a menstruación?

Durante a menstruación, o Bhagavata **non debe lerse** durante os sete días completos. **Pódese escoitar**.

Fai Trisandhya nas tres horas. Se non o lembrás, escóitao.

(**Non toques** o Shrimad Bhagavata Mahapurana, nin outros artigos de culto.)

7. Se unha persoa nunha familia segue a práctica de Trisandhya, recibirán todos o seu froito?

É necesario que **cada persoa o siga por si mesma**. Se alguén da familia non sabe ler, que escoite o Trisandhya e o Bhagavata. E para aqueles que non poden falar ou escoitar, fai o esforzo, na medida do posible, para que **escriban o nome ‘Madhav’** unha e outra vez.

8. Se comemos carne e bebemos alcohol, podemos comezar Trisandhya?

Non, antes de comezar Trisandhya débese adoptar un **estilo de vida completamente vexetariano**, non se debe **nin sequera consumir ovo**. Calquera tipo de intoxicación (como alcohol, bhang, cigarros, produtos de tabaco, pan masala, gutka, etc.) tamén **debe ser detida** afirmativamente.

9. Necesitamos absterse de cebola e allo para comezar Trisandhya?

Non, podes facer Trisandhya **mesmo se comes cebola e allo**. Só deben evitarse todo tipo de alimentos non vexetarianos (incluído o ovo).

10. Poden as mulleres cantar o Gayatri Mantra e Trisandhya?

Si, as mulleres **deben cantar o Gayatri Mantra tres veces** durante Trisandhya.

11. Podemos cantar o Gayatri Mantra sen *O Upnayan Sanskar (janeu)*?

Si, podes cantar o Gayatri Mantra **mesmo se non levas o fío sagrado janeu**. Podes recitar todos os mantras de Trisandhya **sen estar deekshit a un gurú** tamén.

12. Podemos cantar o Gayatri Mantra sen *Shaap vimochan* (absolución da maldición)?

Si, debes cantar o Gayatri Mantra tres veces ao facer Trisandhya, **sen facer ningunha absolución da maldición**.

13. Se alguén é analfabeto, con discapacidade, un neno ou un ancián, incapaz de ler Trisandhya, que debe facer?

Se alguén é incapaz de ler o texto de Trisandhya, pode **escoitar o seu audio tres veces ao día** no momento de Trisandhya. Os nenos están **exentos se as súas nais fan Trisandhya** (beneficiaranse). Non obstante, **deben practicar Trisandhya a medida que crecen**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Para Trisandhya e outra información relixiosa, contacta por WhatsApp:

+91 9923071727

Sitios Web Oficiais e Canles de YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - A Canle Oficial: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastía do Señor KALKI (Camiño a un Novo 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
