



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST
॥ Xai Shree Madhava ॥



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

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

MANTÉN OS SEGUINTES 5 ENSINANZAS 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 | 5. 108 veces o nome “Madhav” (en silencio) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Xaighosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

UNHA HUMILDE SOLICITUDE SOBRE A 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 veces

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(DEZASEIS NOMES DE SHRI VISHNU)

Aushadhe Chintayet Vishnum | Bhojane Cha Xanardanam ||
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 Xalashayinam ||
Xalamadhye Varaham Cha | Gamane Vamanam Chaiva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Karyeshu Madhavam] || * 3 veces

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOSTO POR SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-xale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Xaya Xagadisha Hare ॥ 1 ॥*

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

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

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

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Xanita Xana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Xaya Xagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Xagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Xaya Xagadisha Hare ॥ 6 ॥*

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

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Xaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Xaya Xagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Xatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Xaya Xagadisha Hare ॥ 9 ॥*

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

*Shri-Xayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Xaya Xagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITACIÓN DE DURGA - MADHAVA STUTI)

*Xaya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Xaya He ...

*Bahu Rupe Xaya Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Xaya He ...

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

Xaya He ...

*Dharma Sansthapanne Xanma Yadi Hvanti Narayana ।
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin ॥ 3 ॥*

Xaya He ...

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

Xaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Xehun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Xogai ॥ 5 ॥*

Xaya He ...

*Xaya Durgati Nashini Abhiramar Xanani ।
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Xaya He ...

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

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

O Jayaghosha debe recitarse mentalmente, sen falar en voz alta.

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

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

Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Xagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu*
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Xi ki
Xaya! ॥] * 3 veces

[*Mata Mahalakshmi Xi ki Xaya! ॥*] * 3 veces

[*Mata Vaishno Devi Xi ki Xaya! ॥*] * 3 veces

[*Sarva Devi-Devataom ki Xaya! ॥*] * 3 veces

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Xaya! ॥*] * 3 veces

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Xaya! ॥*] * 3 veces

Ó Señor! Que todos os devotos do mundo enteiro se reúnan canto antes —
Di con alegría unha vez, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ó Señor! Que a Verdade, o Amor, a Compañón, 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

XAI SHREE MADHAVA

INSTRUCCIÓNs IMPORTANTES

Mesmo agora, cando tanto a ciencia como a espiritualidade senten a chegada do gran cambio, a humanidade non ten medios certos para superar esta crise. Segundo o ‘Bhavishya Malika’ — abandona os actos pecaminosos e que a xente de cada fe adopte ‘Trisandhya’ para a protección da vida.

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

Aqueles que desexen alcanzar o Satyayuga deben manter estas ensinanzas 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 fagas dano 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. Cada persoa debe manter estas cinco virtudes: Verdade, Amor, Compañón, Perdón e Paz.**
- 4. Cada persoa debe participar en Satsang regularmente. Satsang significa reunirse para cantar as calidades de Deus, describir a súa gloria e ter discusións espirituais.**
- 5. Realiza Trisandhya todos os días — lembra e eloxia o Señor pola mañá, ao mediodía e pola noite.**
- 6. Canta o Kalki Mahamantra dado polo Señor Kalki todos os días.**
- 7. Cada persoa debe camiñar polo camiño 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, ponte en contacto 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 a 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 da 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 **nin lerse nin escoitarse**, e non se debe participar en Satsang. En ambos os casos, o Shrimad Bhagavata Mahapurana e outros artigos de culto **non deben tocarse**.

2. Que se debe facer se a Trisandhya completa non é posible 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 se camiña pola estrada, mentres se conduce, na escola**, ou mesmo mentres se fai 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 a sandhya e o tempo comeza a pasar, entón en lugar da sandhya podes **cantar o nome de Madhav 108 veces, Jai Durga Madhav 11 veces**, e recitar o shloka dado a continuación unha vez.

DASHAVATARA STOTRAM (VERSO FINAL)

*Vedān uddharate xagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam xayate halam kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

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

Os estudantes deben facer a sandhya da mañá (Brahma Muhurta) e da noite no momento adecuado, segundo a regra. Debido ás esixencias da escola ou do estudo, poden completar a 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 esteas — **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 hai que 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 incluso 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 no momento da menstruación?

No momento da 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 os seus froitos?

É necesario que **cada persoa o siga por si mesma**. Se alguén da familia non sabe ler, que escoite a 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 **aínda que comas cebola e allo**. Só deben evitarse todo tipo de produtos 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 **aínda que non uses 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 no momento de 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). Con todo, **deben practicar Trisandhya a medida que crecen**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Para Trisandhya e outra información relixiosa, contacta por WhatsApp:

+91 9923071727

Sítios 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>

XAI SHREE MADHAV
