



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Per la civiltà umana, la Trisandhya è come l'elisir di lunga vita."

Esegui la Trisandhya ogni giorno a tutte e tre le ore della sandhya, leggi un capitolo dello Shrimad Bhagavata Mahapurana quotidianamente e canta costantemente il nome Madhav nella mente.

SEGUI I SEGUENTI 5 INSEGNAMENTI INSIEME ALLA TRIKAL SANDHYA

1. Impara a obbedire.
2. Impara ad aspettare.
3. Impara ad amare e a mostrare compassione a tutti gli esseri viventi.
4. Dominio dei sensi.
5. Abbandona il sentimento di "io e mio, tu e tuo" (il senso dell'ego).

I TRE MOMENTI DELLA TRISANDHYA

Mattina nel Brahma Muhurta, **prima dell'alba**

Mezzogiorno tra le **11:30** e le **12:30**

Sera può essere eseguita tra **trenta minuti prima e trenta minuti dopo il tramonto**

CONTENUTI DELLA TRISANDHYA

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

UNA UMILE RICHIESTA RIGUARDO ALLA PRONUNCIA

Si prega di ascoltare l'[audio ufficiale della Trisandhya](#) per la pronuncia corretta (si consiglia l'ascolto a velocità 1.5x), poiché le traslitterazioni testuali possono contenere lievi variazioni fonetiche. Ti incoraggiamo ad ascoltare tutte le volte necessarie finché non ti sentirai completamente a tuo agio.

Nota: Il canto del nome 'Madhava' deve essere fatto silenziosamente nella mente, mentre nella registrazione audio, in quella sezione viene cantata la 'Madhava Geeta'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 volte

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SEDICI NOMI DI 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 volte

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOSTO DA 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 ।
Dharaṇi Dhāraṇa Kīna 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 ॥*

*Calayasi 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-MĀDHAVA STUTI

(RECITAZIONE DELLA 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 ।
Rama 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 ...

*Mādhavāṅka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhavāṅku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāṅku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 VOLTE IL NOME “MADHAV” (SILENZIOSAMENTE)

['Mādhava'] * 108 volte

*Canta il nome 'Madhava' di Jagannatha Mahaprabhu 108 volte.
Non dirlo ad alta voce. Conta sulle dita e canta il nome mentalmente.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Il Jayaghosha deve essere recitato mentalmente, senza parlare ad alta voce.

(Può essere cantato ad alta voce solo se si è in posizione eretta.)

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

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

Om Namō Brahmaṇya 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 volte

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

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

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

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

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

O Signore! Che tutti i devoti del mondo intero possano riunirsi al più presto —
Dì gioiosamente una volta, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Signore! Che Verità, Amore, Compassione, Perdono e Pace siano stabiliti su
questa terra, sull'intero universo al più presto —

Dì gioiosamente una volta, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 volte

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ISTRUZIONI IMPORTANTI

Anche ora, quando sia la scienza che la spiritualità percepiscono l'avvicinarsi del grande cambiamento, l'umanità non ha mezzi certi per superare questa crisi. Secondo la 'Bhavishya Malika' — abbandona le azioni peccaminose e lascia che le persone di ogni fede adottino la 'Trisandhya' per la protezione della vita.

In questo momento di svolta dell'era, questo principio segreto è l'unica Mrita Sanjivani per la protezione della vita.

Coloro che desiderano raggiungere il Satyayuga dovrebbero tenere questi insegnamenti nelle proprie vite.

Secondo le istruzioni di Lord Kalki al momento dell'instaurazione del Dharma, dovremmo seguire queste cose nelle nostre vite:

- 1. Mostra compassione a tutti gli esseri viventi. Abbandona il consumo di carne e adotta una vita sattvica. Non nuocere in alcun modo a nessun essere vivente o a nessun essere umano.**
- 2. In quest'era, canta il nome di Madhav (il Signore). Se lo desideri, puoi cantare ad alta voce o ricordare il Suo nome silenziosamente nella mente.**
- 3. Ogni persona dovrebbe attenersi a queste cinque virtù: Verità, Amore, Compassione, Perdono e Pace.**
- 4. Ogni persona dovrebbe partecipare regolarmente al Satsang. Satsang significa riunirsi per cantare le qualità di Dio, per descrivere la Sua gloria e per tenere discussioni spirituali.**
- 5. Esegui la Trisandhya ogni giorno — ricorda e loda il Signore al mattino, a mezzogiorno e alla sera.**
- 6. Canta ogni giorno il Kalki Mahamantra dato da Lord Kalki.**
- 7. Ogni persona dovrebbe camminare sul sentiero del Dharma.**
- 8. Elevandosi al di sopra delle discriminazioni di casta e religiose, tieni Satsang con tutti.**
- 9. Abbandona il sentimento di “io” e “mio”. Tale orgoglio e attaccamento allontanano una persona dalla sua vera natura spirituale.**
- 10. Leggi lo Shrimad Bhagavata Mahapurana a casa ogni giorno. Quando il tempo lo permette, studia bhajan, kirtan, i Purana, le scritture, la Bhavishya Malika e altri testi spirituali.**
- 11. Rivolgiti a ogni donna come “Madre”/“Maa” e a ogni uomo come “Fratello”.**
- 12. Prima di mangiare, offri prima il cibo al Signore.**

13. Se desideri saperne di più su Lord Kalki e su questa grande opera, contatta il numero di cellulare indicato alla fine di questo opuscolo.

DOMANDE PIÙ FREQUENTI

1. Domande generali sulla pratica della Trisandhya

La Trisandhya può essere eseguita **senza fare il bagno**. Poggia la mano sulla fronte e ricorda Madre Ganga, dicendo “**Shri Gange**” tre volte. Se possibile, lavati i piedi in anticipo e spruzzati un po' d'acqua.

La Trisandhya può essere eseguita ovunque — **sulla strada, in treno, in un veicolo, nel tuo luogo di lavoro, o silenziosamente nel cuore**. In una forma o nell'altra, in un luogo o nell'altro, deve essere fatta senza fallo.

Lo Shrimad Bhagavata Mahapurana dovrebbe essere letto **solo dopo aver fatto il bagno**, quando si è puri. Durante i giorni delle mestruazioni la Trisandhya viene eseguita a tutte e tre le ore come al solito — ad alta voce o nel cuore. Per quei sette giorni lo Shrimad Bhagavata Mahapurana **non deve essere letto, anche se può essere ascoltato**.

Anche durante il sutak, la Trisandhya può essere eseguita a tutte e tre le ore; ma in quel momento lo Shrimad Bhagavata Mahapurana **non dovrebbe essere né letto né ascoltato**, e il Satsang non dovrebbe essere unito. In entrambi i casi lo Shrimad Bhagavata Mahapurana e altri articoli di culto **non dovrebbero essere toccati**.

2. Cosa fare se la Trisandhya completa non è possibile al momento giusto?

Se la Trisandhya completa non è possibile al momento giusto, allora esegui la **Trisandhya breve** in quel momento, e fai la **Trisandhya completa più tardi** quando il tempo lo permette.

La Trikal Sandhya può essere eseguita ovunque — **nel luogo di lavoro, mentre si cammina per strada, mentre si guida, a scuola**, o anche mentre si fa qualsiasi altro lavoro: **silenziosamente, nella mente**. Eseguire la Trisandhya al momento giusto, in qualsiasi luogo, è assolutamente necessario.

Se la Trikal Sandhya non può essere eseguita al momento giusto, prendi il nome di Lord Madhav e **pentiti**, e prega il Signore affinché d'ora in poi possa essere fatta al momento giusto; poiché le scritture dichiarano che la Trikal Sandhya dovrebbe essere fatta al momento giusto.

Il metodo della Trikal Sandhya quando non c'è tempo

Lo shloka dato da Panditji nel Google Meet. Quando l'occasione per fare la sandhya non si presenta e il tempo inizia a passare, allora al posto della sandhya puoi **cantare il nome di Madhav 108 volte, Jai Durga Madhav 11 volte**, e recitare lo shloka riportato di seguito una volta.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Come dovrebbero gli studenti fare la Trisandhya insieme alla loro routine quotidiana?

Gli studenti dovrebbero fare la sandhya del mattino (Brahma Muhurta) e della sera al momento giusto, secondo la regola. A causa delle esigenze della scuola o dello studio, possono completare la sandhya di mezzogiorno **nel cuore, meditando sul Signore nella mente**.

4. Come dovrebbe essere fatta la Trisandhya nel luogo di lavoro?

Non c'è **nessuna regola di luogo** per la Trisandhya. Puoi farla ovunque tu sia — **alla tua scrivania, in una fabbrica, in un negozio, in un campo, o sulla strada.**

Se non è possibile dirlo ad alta voce, fallo **nel cuore**; il cuore è un luogo sufficiente. Se possibile, togliti le scarpe e siediti per un momento; e se anche questo non è possibile, non abbandonare la Trisandhya per questo motivo.

Se non lo ricordi ed è possibile, puoi **ascoltare l'audio della Trisandhya**. La cosa principale è che non venga saltata.

5. Se il lavoro domestico non lascia tempo, come dovrebbe essere seguita la pratica della Trisandhya?

Fai la Trisandhya **mentre lavori** — per questo non c'è bisogno di aspettare tempo libero; anche mentre le mani sono occupate può essere fatta **nel cuore**.

Per il Bhagavata, ritaglia il poco tempo che puoi trovare — se è possibile un capitolo intero allora un capitolo, e se no, una singola pagina, o anche un singolo shloka. Tieni presente che non passi nemmeno un giorno senza la lettura.

6. Come dovrebbero le donne seguire la pratica della Trisandhya durante le mestruazioni?

Durante le mestruazioni, il Bhagavata **non deve essere letto** per tutti i sette giorni. Può **essere ascoltato**.

Fai la Trisandhya a tutte e tre le ore. Se non la ricordi, ascoltala.

(**Non toccare** lo Shrimad Bhagavata Mahapurana, o altri articoli di culto.)

7. Se una persona in famiglia segue la pratica della Trisandhya, tutti ne riceveranno il frutto?

È necessario che **ogni persona la segua personalmente**. Se qualcuno in famiglia non sa leggere, fagli ascoltare la Trisandhya e il Bhagavata. E per coloro che non possono parlare o sentire, fai lo sforzo, per quanto possibile, di fargli **scrivere il nome 'Madhav'** più e più volte.

8. Se mangiamo carne e beviamo alcol, possiamo iniziare la Trisandhya?

No, prima di iniziare la Trisandhya si deve adottare uno **stile di vita completamente vegetariano**, non si dovrebbe **nemmeno consumare uova**. Qualsiasi tipo di **intossicazione (come alcol, bhang, sigarette, prodotti del tabacco, pan masala, gutka, ecc.) dovrebbe anche essere interrotto** categoricamente.

9. Dobbiamo astenerci da cipolla e aglio per iniziare la Trisandhya?

No, puoi fare la Trisandhya **anche se mangi cipolla e aglio**. Solo **tutti i tipi di non-vegetariano dovrebbero essere evitati** (incluse le uova).

10. Le donne possono cantare il Gayatri Mantra e la Trisandhya?

Sì, le donne **dovrebbero cantare il Gayatri Mantra tre volte** durante la Trisandhya.

11. Possiamo cantare il Gayatri Mantra senza *l'Upnayan Sanskar (janeu)*?

Sì, puoi cantare il Gayatri Mantra **anche se non indossi il sacro filo janeu**. Puoi recitare tutti i mantra della Trisandhya **anche senza essere deekshit da un guru**.

12. Possiamo cantare il Gayatri Mantra senza *Shaap vimochan* (assoluzione dalla maledizione)?

Sì, dovresti cantare il Gayatri Mantra tre volte al momento di fare la Trisandhya, **senza fare alcuna assoluzione dalla maledizione**.

13. Se una persona è analfabeta, diversamente abile, neonato o anziano, incapace di leggere la Trisandhya, cosa dovrebbe fare?

Se qualcuno è incapace di leggere il testo della Trisandhya, può **ascoltare il suo audio tre volte al giorno** al momento della Trisandhya. I neonati sono **esenti se le loro madri fanno la Trisandhya** (ne trarranno beneficio). Tuttavia, **devono praticare la Trisandhya man mano che crescono**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Per la Trisandhya e altre informazioni religiose, contatta su WhatsApp:

+91 9923071727

Siti Web Ufficiali e Canali YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Il Canale Ufficiale: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastia di Lord KALKI (Sentiero verso un Nuovo Mondo): <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
