



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



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

Esegui la Trisandhya a tutte e tre le ore sandhya ogni giorno, 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. Mantra | 5. 108 volte il nome "Madhav" (silenziosamente) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhava 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 piccole 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. MANTRA

['Om'] * 3 volte

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 volte

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SEDICI NOMI DI 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 volte

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOSTO DA SHRI JAYADEVA JI)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RECITAZIONE DELLA DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani ।
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

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

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

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

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

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

*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
Jaya!] * 3 volte*

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!] * 3 volte*

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!] * 3 volte*

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!] * 3 volte*

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3 volte*

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3 volte*

O Signore! Che tutti i devoti del mondo intero possano riunirsi il prima possibile

—
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 il prima possibile —

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

JAI SHREE MADHAV

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 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, sul posto 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 non si dovrebbe partecipare al Satsang. 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 — **sul posto 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 dato sotto una volta.

DASHAVATARA STOTRAM (VERSO FINALE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Come dovrebbero fare la Trisandhya gli studenti 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 sul posto 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 è necessario attendere 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 seguire le donne 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, ascoltalà.

(**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 far loro **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 carne 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Per 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 (Percorso 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 SHREE MADHAV
