



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



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

Realize o Trisandhya nas três horas do sandhya todos os dias, leia um capítulo do Shrimad Bhagavata Mahapurana diariamente e cante o nome Madhav constantemente na mente.

MANTENHA OS 5 ENSINAMENTOS SEGUINTE JUNTAMENTE COM O TRIKAL SANDHYA

1. Aprenda a obedecer.
2. Aprenda a esperar.
3. Aprenda a amar e a mostrar compaixão a todos os seres vivos.
4. Restrição dos sentidos.
5. Abandone o sentimento de “eu e meu, você e seu” (o sentido do ego).

OS TRÊS HORÁRIOS DO TRISANDHYA

Manhã	no Brahma Muhurta, antes do nascer do sol
Meio-dia	entre 11:30 e 12:30
Noite	pode ser feito entre trinta minutos antes e trinta minutos depois do pôr do sol

CONTEÚDO DO 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 | |

UM PEDIDO HUMILDE RELATIVO À PRONÚNCIA

Por favor, ouça o [áudio oficial do Trisandhya](#) para a pronúncia verdadeira (recomenda-se ouvir a 1.5x de velocidade), pois as transliteraões de texto podem conter pequenas variaões fonéticas. Encorajamo-lo a ouvir tantas vezes quanto necessário até se sentir completamente confortável.

Nota: O canto do nome 'Madhava' deve ser feito silenciosamente na mente, enquanto na gravação de áudio, 'Madhava Geeta' é cantado nessa seção.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 vezes

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(DEZESSEIS 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 ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 vezes

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ 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 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇī 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 Nīra 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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(RECITAÇÃO DO 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 ...

*Mādhavanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 VEZES O NOME “MADHAV” (SILENCIOSAMENTE)

['Mādhava'] * 108 vezes

*Cante o nome 'Madhava' de Jagannatha Mahaprabhu 108 vezes.
Não o diga em voz alta. Conte nos dedos e cante o nome mentalmente.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

O Jayaghosha deve ser recitado mentalmente, sem falar em voz alta.

(Só pode ser cantado em voz alta se estiver em pé.)

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

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

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 Jī kī Jaya! ॥] *
3 vezes

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 vezes

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 vezes

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

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

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

Ó Senhor! Que todos os devotos do mundo inteiro se reúnam o mais breve possível —

Diga alegremente uma vez, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ó Senhor! Que a Verdade, o Amor, a Compaixão, o Perdão e a Paz se estabeleçam nesta terra, em todo o universo o mais breve possível —

Diga alegremente uma vez, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 vezes

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

INSTRUÇÕES IMPORTANTES

Mesmo agora, quando tanto a ciência quanto a espiritualidade pressentem a aproximação da grande mudança que está por vir, a humanidade não tem meios certos de superar esta crise. De acordo com o ‘Bhavishya Malika’ — abandone as ações pecaminosas e deixe que as pessoas de todas as fés adotem o ‘Trisandhya’ para a proteção da vida.

Neste tempo de virada de era, este princípio secreto é o único Mrita Sanjivani para a proteção da vida.

Aqueles que desejam alcançar o Satyayuga devem manter esses ensinamentos em suas próprias vidas.

De acordo com as instruções do Senhor Kalki no momento do estabelecimento do Dharma, devemos seguir estas coisas em nossas vidas:

- 1. Mostre compaixão a todos os seres vivos. Abandone o consumo de carne e adote uma vida sáttvica. Não prejudique nenhum ser vivo ou qualquer humano de forma alguma.**
- 2. Nesta era, cante o nome de Madhav (o Senhor). Se desejar, pode cantar em voz alta ou lembrar-se do Seu nome silenciosamente na mente.**
- 3. Cada pessoa deve manter estas cinco virtudes: Verdade, Amor, Compaixão, Perdão e Paz.**
- 4. Cada pessoa deve participar regularmente do Satsang. Satsang significa reunir-se para cantar as qualidades de Deus, descrever Sua glória e ter discussões espirituais.**
- 5. Realize o Trisandhya todos os dias — lembre-se e louve o Senhor de manhã, ao meio-dia e à noite.**
- 6. Cante o Kalki Mahamantra dado pelo Senhor Kalki todos os dias.**
- 7. Cada pessoa deve trilhar o caminho do Dharma.**
- 8. Elevando-se acima da discriminação de casta e religiosa, realize Satsang com todos.**
- 9. Abandone o sentimento de “eu” e “meu”. Tal orgulho e apego afastam uma pessoa de sua verdadeira natureza espiritual.**
- 10. Leia o Shrimad Bhagavata Mahapurana em casa todos os dias. Conforme o tempo permitir, estude bhajan, kirtan, os Puranas, as escrituras, o Bhavishya Malika e outros textos espirituais.**
- 11. Dirija-se a cada mulher como “Mãe”/“Maa” e a cada homem como “Irmão”.**
- 12. Antes de comer, primeiro ofereça a comida ao Senhor.**
- 13. Se desejar saber mais sobre o Senhor Kalki e esta grande obra, entre em contato com o número de celular fornecido no final deste livreto.**

PERGUNTAS MAIS COMUNS

1. Perguntas gerais sobre a prática do Trisandhya

O Trisandhya pode ser feito **sem tomar banho**. Coloque a mão na testa e lembre-se da Mãe Ganga, dizendo “**Shri Gange**” três vezes. Se for possível, lave os pés antes e salpique um pouco de água sobre si mesmo.

O Trisandhya pode ser feito em qualquer lugar — **na estrada, num comboio, num veículo, no seu local de trabalho**, ou **silenciosamente no coração**. De uma forma ou de outra, em algum lugar ou outro, deve ser feito sem falta.

O Shrimad Bhagavata Mahapurana deve ser lido **apenas depois de tomar banho**, quando puro. Durante os dias de menstruação, o Trisandhya é feito nas três horas como de costume — em voz alta ou no coração. Durante esses sete dias, o Shrimad Bhagavata Mahapurana **não deve ser lido, embora possa ser ouvido**.

Durante o sutak também, o Trisandhya pode ser feito nas três horas; mas nesse momento o Shrimad Bhagavata Mahapurana **não deve ser lido nem ouvido**, e o Satsang não deve ser participado. Em ambos os casos, o Shrimad Bhagavata Mahapurana e outros artigos de culto **não devem ser tocados**.

2. O que deve ser feito se o Trisandhya completo não for possível no momento certo?

Se o Trisandhya completo não for possível no momento certo, então faça o **Trisandhya curto** nesse momento, e faça o **Trisandhya completo mais tarde** quando o tempo permitir.

O Trikal Sandhya pode ser feito em qualquer lugar — **no local de trabalho, enquanto caminha na estrada, enquanto dirige, na escola**, ou mesmo enquanto faz qualquer outro trabalho: **silenciosamente, na mente**. Fazer o Trisandhya no seu devido tempo, em qualquer lugar, é absolutamente necessário.

Se o Trikal Sandhya não puder ser feito no momento adequado, tome o nome do Senhor Madhav e **arrependa-se**, e ore ao Senhor para que de agora em diante possa ser feito no momento adequado; pois as escrituras declaram que o Trikal Sandhya deve ser feito no seu devido tempo.

O método do Trikal Sandhya quando não há tempo

O shloka dado por Panditji no Google Meet. Quando a ocasião para fazer o sandhya não surge e o tempo começa a passar, então, em vez do sandhya, você pode **cantar o nome de Madhav 108 vezes, Jai Durga Madhav 11 vezes**, e recitar o shloka dado abaixo uma vez.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrapāyaṁ kurvate,
paulastyaṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Como os estudantes devem fazer o Trisandhya juntamente com a sua rotina diária?

Os estudantes devem fazer o sandhya da manhã (Brahma Muhurta) e da noite no momento adequado, de acordo com a regra. Devido às exigências da escola ou do estudo, eles podem completar o sandhya do meio-dia **dentro do coração, meditando no Senhor na mente**.

4. Como o Trisandhya deve ser feito no local de trabalho?

Não há **regra de lugar** para o Trisandhya. Pode fazê-lo onde quer que esteja — **na sua secretária, numa fábrica, numa loja, num campo, ou na estrada.**

Se não for possível dizê-lo em voz alta, faça-o **dentro do coração**; o coração é lugar suficiente. Se for possível, tire os sapatos e sente-se por um momento; e se mesmo isso não for possível, não abandone o Trisandhya por essa razão.

Se não se lembrar e for possível, pode **ouvir o áudio do Trisandhya**. O principal é que não seja perdido.

5. Se o trabalho doméstico não deixar tempo, como deve ser seguida a prática do Trisandhya?

Faça o Trisandhya **enquanto trabalha** — para isso não é preciso esperar por tempo livre; mesmo enquanto as mãos estão ocupadas, pode ser feito **dentro do coração**.

Para o Bhagavata, reserve o pouco tempo que puder encontrar — se um capítulo completo for possível, então um capítulo, e se não, uma única página, ou mesmo um único shloka. Que isto seja mantido em mente, que nem um dia passe sem a leitura.

6. Como as mulheres devem seguir a prática do Trisandhya durante a menstruação?

Durante a menstruação, o Bhagavata **não deve ser lido** durante os sete dias completos. Pode **ser ouvido**.

Faça o Trisandhya nas três horas. Se não se lembrar, ouça-o.

(**Não toque** no Shrimad Bhagavata Mahapurana, ou outros artigos de culto.)

7. Se uma pessoa numa família segue a prática do Trisandhya, todos receberão o seu fruto?

É necessário que **cada pessoa o siga por si mesma**. Se alguém na família não souber ler, que ouça o Trisandhya e o Bhagavata. E para aqueles que não conseguem falar ou ouvir, faça o esforço, na medida do possível, para que **escrevam o nome ‘Madhav’** repetidamente.

8. Se comemos não-vegetariano e bebemos álcool, podemos começar o trisandhya?

Não, antes de começar o Trisandhya, deve-se adotar um **estilo de vida completamente vegetariano**, não devendo **nem mesmo consumir ovos**. Qualquer tipo de intoxicação (como álcool, bhang, cigarros, produtos de tabaco, pan masala, gutka, etc.) também **deve ser interrompido** afirmativamente.

9. Precisamos abster-nos de cebola e alho para começar o Trisandhya?

Não, pode fazer o Trisandhya **mesmo que coma cebola e alho**. Apenas **todos os tipos de não-vegetariano devem ser evitados** (incluindo ovos).

10. As mulheres podem cantar o Gayatri Mantra e o Trisandhya?

Sim, as mulheres **devem cantar o gayatri mantra três vezes** durante o trisandhya.

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

Sim, pode cantar o Gayatri Mantra **mesmo que não use o fio sagrado janeu**. Pode recitar todos os mantras do Trisandhya **sem ser deekshit por um guru** também.

12. Podemos cantar o Gayatri Mantra sem *Shaap vimochan* (absolvição de maldição)?

Sim, deve cantar o Gayatri Mantra três vezes ao fazer o Trisandhya, **sem fazer qualquer absolvição de maldição**.

13. Se alguém é analfabeto, com deficiência, bebê ou idoso, incapaz de ler o Trisandhya, o que deve fazer?

Se alguém é incapaz de ler o texto do Trisandhya, pode **ouvir o seu áudio três vezes ao dia** na hora do Trisandhya. Bebês são **isentos se as suas mães fizerem o Trisandhya** (eles serão beneficiados). No entanto, eles **devem praticar o Trisandhya à medida que crescem**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Para Trisandhya e outras informações religiosas, entre em contato via WhatsApp:

+91 9923071727

Sites Oficiais e Canais do YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - O Canal Oficial: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastia do Senhor KALKI (Caminho para um 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
