



# ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



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

Realize Trisandhya nas três horas de 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 JUNTOS COM A TRIKALA SANDHYA

1. Aprenda a obedecer.
2. Aprenda a esperar.
3. Aprenda a amar e 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 DA TRISANDHYA

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

## CONTEÚDO DA TRISANDHYA

- |                                     |                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Mantras                          | 5. 108 vezes o nome “Madhav” (silenciosamente) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra                            |
| 3. Shri Dashavatara Stotra          | 7. Jayghosha                                   |
| 4. Durga-Madhaba Stuti              |                                                |

## UM PEDIDO HUMILDE SOBRE A PRONÚNCIA

Por favor, ouça o [áudio oficial da Trisandhya](#) para a pronúncia verdadeira (recomenda-se ouvir a 1.5x de velocidade), pois as transliterações de texto podem conter pequenas variações fonéticas. Encorajamos você a ouvir quantas vezes for 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 cantada nessa seção.

## 1. MANTRAS

[ 'Om' ] \* 3 vezes

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

## 2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(DEZESSEIS NOMES DE 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 vezes

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke  
Mahiyate ||

### 3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOSTO POR SHRI JAYADEVA JI)

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

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

*Vasati Dashana-shikhare 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- Bhrigupati-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

(RECITAÇÃO DE 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 VEZES O NOME “MADHAV” (SILENCIOSAMENTE)

[ 'Madhava' ] \* 108 vezes

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

## 6. KALKI MAHAMANTRA

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

## 6. JAYGHOSH

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

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

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

*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 vezes*

[ *Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya! ] \* 3 vezes*

[ *Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya! ] \* 3 vezes*

[ *Sarva Devi-Devataom ki Jaya! ] \* 3 vezes*

[ *Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ] \* 3 vezes*

[ *Sudharma Maha-Maha Sangha ki 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 sejam estabelecidos nesta terra, em todo o universo o mais breve possível —

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

## JAI SHREE MADHAVA

## 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 a ‘Bhavishya Malika’ — abandone os atos pecaminosos, e que as pessoas de todas as fés adotem a ‘Trisandhya’ para a proteção da vida.

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

Aqueles que desejam alcançar 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 ser 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 Trisandhya todos os dias — lembre-se e louve o Senhor pela 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 religião, realize Satsang com todos.**
- 9. Abandone o sentimento de “eu” e “meu”. Tal orgulho e apego afastam a 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, a 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 este grande trabalho, entre em contato com o número de celular fornecido no final deste livreto.**

## PERGUNTAS MAIS COMUNS

### 1. Perguntas gerais sobre a prática de Trisandhya

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

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

O Shrimad Bhagavata Mahapurana deve ser lido **somente após o banho**, quando puro. Durante os dias de menstruação, Trisandhya é feita nos três horários 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, Trisandhya pode ser feita nos três horários; 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 a Trisandhya completa não for possível no horário certo?

Se a Trisandhya completa não for possível no horário certo, então faça a **Trisandhya curta** nesse horário, e faça a **Trisandhya completa mais tarde** quando o tempo permitir.

A Trikal Sandhya pode ser feita 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 a Trisandhya no seu devido tempo, em qualquer lugar, é absolutamente necessário.

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

### O método da Trikal Sandhya quando não há tempo

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

#### DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

## 3. Como os estudantes devem fazer Trisandhya junto com sua rotina diária?

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

## 4. Como Trisandhya deve ser feita no local de trabalho?

Não há **regra de lugar** para Trisandhya. Você pode fazê-la onde quer que esteja — **na sua mesa, em uma fábrica, em uma loja, em um campo, ou na estrada**.

Se não for possível dizer em voz alta, faça **no 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 Trisandhya por essa razão.

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



## 5. Se o trabalho doméstico não deixa tempo, como a prática de Trisandhya deve ser seguida?

Faça Trisandhya **enquanto trabalha** — para isso não é preciso esperar por tempo livre; mesmo com as mãos ocupadas, pode ser feita **no 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 isso seja mantido em mente, que nem um dia se passe sem a leitura.

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

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

Faça Trisandhya nos três horários. Se você não se lembrar, ouça-a.

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

## 7. Se uma pessoa em uma família segue a prática de Trisandhya, todos receberão seus frutos?

É necessário que **cada pessoa a siga por si mesma**. Se alguém na família não souber ler, que ouça a Trisandhya e o Bhagavata. E para aqueles que não podem 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 a trisandhya?

Não, antes de iniciar a 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 nos abster de cebola e alho para começar a Trisandhya?

Não, você pode fazer 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 Trisandhya?

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

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

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

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

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

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

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

---

## VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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](http://www.bhavishyamalika.com)

**Kalki Avatar - O Canal Oficial:** [https://www.youtube.com/@Kalki\\_Avatara](https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara)

**Dinastia do Senhor KALKI (Caminho para um Novo Mundo):** <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

**KalkiAvatarRusso:** <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

**kalkiavatartelugu:** <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

**kalkiavatarespanhol:** <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

**kalkiavatarkannada:** <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

## JAI SHREE MADHAV

---