



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Vir die menslike beskawing is Trisandhya soos die elikser van die lewe."

Voer Trisandhya elke dag op al drie sandhya-ure uit, lees daaglik een hoofstuk van die Shrimad Bhagavata Mahapurana, en sing voortdurend die naam Madhav in die gedagtes.

HOU DIE VOLGENDE 5 LERINGE SAAM MET DIE TRIKAL SANDHYA

1. Leer om te gehoorsaam.
2. Leer om te wag.
3. Leer om lief te hê en deernis te toon teenoor alle lewende wesens.
4. Beheersing van die sintuie.
5. Gee die gevoel van "ek en myne, jy en joune" (die sin van ego) op.

DIE DRIE TYE VAN TRISANDHYA

Oggend	in Brahma Muhurta, voor sonsopkoms
Middag	tussen 11:30 en 12:30
Aand	mag gedoen word tussen dertig minute voor en dertig minute na sonsondergang

TRISANDHYA INHOUD

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

'N NEDERIGE VERSOEK RAKENDE UITSPRAAK

Luister asseblief na die [amptelike Trisandhya-oudio](#) vir ware uitspraak (luister teen 1.5x spoed word aanbeveel), aangesien teks-transliterasies geringe fonetiese variasies kan bevat.

Ons moedig u aan om so gereeld as nodig te luister totdat u heeltemal gemaklik voel.

Let wel: Die sing van die naam 'Madhava' moet stilweg in die gedagtes gedoen word, terwyl in die oudio-opname, 'Madhava Geeta' in daardie afdeling gesing word.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 keer

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥*] * 3 keer

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SESTIEN NAME VAN SHRI VISHNU)

*Auṣadhe 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 Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 keer

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM GEKOMPONEER DEUR SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dharaṇa Kīna Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇi 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-MĀDHABA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RESITASIE)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diān Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhin ॥ 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 Bāra Śakti Kāhin ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dharu Mahāmayī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 KEER “MADHAV” NAAM (STILWEG)

['Mādhava'] * 108 keer

*Sing die 'Madhava'-naam van Jagannatha Mahaprabhu 108 keer.
Moenie dit hardop sê nie. Tel op jou vingers en sing die naam geestelik.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Die Jayaghosha moet geestelik opgesê word, sonder om hardop te praat.
(Dit mag slegs hardop gesing word as u in 'n staande posisie is.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3 keer

Om Namō Brāhmaṇya 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 keer

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 keer

O Heer! Mag al die toegewydes van die hele wêreld so gou as moontlik bymekaar
kom —

Sê vreugdevol een keer, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Heer! Mag Waarheid, Liefde, Deernis, Vergifnis en Vrede so gou as moontlik
op hierdie aarde, die hele heelal, gevestig word —

Sê vreugdevol een keer, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 keer

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

BELANGRIKE INSTRUKSIES

Selfs nou, wanneer beide wetenskap en spiritualiteit die nadering van die groot verandering voel, het die mensdom geen sekere manier om hierdie krisis te oorkom nie. Volgens die 'Bhavishya Malika' — gee sondige dade op, en laat die mense van elke geloof 'Trisandhya' aanneem vir die beskerming van die lewe.

In hierdie tyd van die ommekeer van die era, is hierdie geheime beginsel die enigste Mrita Sanjivani vir die beskerming van die lewe.

Diegene wat Satyayuga wil bereik, moet hierdie leringe in hul eie lewens handhaaf.

Volgens die instruksies van Lord Kalki ten tye van die vestiging van Dharma, moet ons hierdie dinge in ons lewens volg:

- 1. Toon deernis teenoor alle lewende wesens. Gee vleis eet op en neem 'n sattvic lewe aan. Moenie enige lewende wese of enige mens op enige manier skade aandoen nie.**
- 2. In hierdie era, sing die naam van Madhav (die Heer). As u wil, mag u hardop sing of Sy naam stilweg in die gedagtes onthou.**
- 3. Elke persoon moet hierdie vyf deugde handhaaf: Waarheid, Liefde, Deernis, Vergifnis en Vrede.**
- 4. Elke persoon moet gereeld aan Satsang deelneem. Satsang beteken om bymekaar te kom om die eienskappe van God te besing, Sy heerlijkheid te beskryf, en om geestelike besprekings te hou.**
- 5. Voer Trisandhya elke dag uit — onthou en prys die Heer in die oggend, middag en aand.**
- 6. Sing die Kalki Mahamantra wat deur Lord Kalki gegee is, elke dag.**
- 7. Elke persoon moet op die pad van Dharma loop.**
- 8. Styg bo kaste- en godsdienstdiskriminasie uit, hou Satsang met almal.**
- 9. Gee die gevoel van “ek” en “myne” op. Sulke trots en gehegtheid dra 'n persoon weg van hul ware geestelike aard.**
- 10. Lees die Shrimad Bhagavata Mahapurana elke dag tuis. Soos tyd dit toelaat, bestudeer bhajan, kirtan, die Puranas, die geskrifte, die Bhavishya Malika en ander geestelike tekste.**
- 11. Spreek elke vrou aan as “Moeder”/“Maa” en elke man as “Broer.”**
- 12. Voordat u eet, bied eers die kos aan die Heer.**
- 13. As u meer wil weet oor Lord Kalki en hierdie groot werk, kontak die selfoonnommer wat aan die einde van hierdie boekie gegee word.**

MEESTE ALGEMENE VRAE

1. Algemene vrae oor die Trisandhya-praktyk

Trisandhya mag gedoen word **sonder om te bad**. Plaas u hand op u voorkop en onthou Moeder Ganga, sê “**Shri Gange**” drie keer. As dit moontlik is, was u voete vooraf en sprinkel 'n bietjie water op uself.

Trisandhya mag oral gedoen word — **op die pad, in 'n trein, in 'n voertuig, by u werkplek, of stilweg in die hart**. In een of ander vorm, op een of ander plek, moet dit sonder versuim gedoen word.

Die Shrimad Bhagavata Mahapurana moet **slegs na bad** gelees word, wanneer rein. Gedurende die dae van menstruasie word Trisandhya soos gewoonlik op al drie tye gedoen — hardop of in die hart. Vir daardie sewe dae moet die Shrimad Bhagavata Mahapurana **nie gelees word nie, alhoewel dit gehoor mag word**.

Gedurende sutak mag Trisandhya ook op al drie tye gedoen word; maar op daardie tyd moet die Shrimad Bhagavata Mahapurana **nie gelees of gehoor word nie**, en Satsang moet nie bygewoon word nie. In beide gevalle moet die Shrimad Bhagavata Mahapurana en ander voorwerpe van aanbidding **nie aangeraak word nie**.

2. Wat moet gedoen word as die volle Trisandhya nie op die regte tyd moontlik is nie?

As die volle Trisandhya nie op die regte tyd moontlik is nie, doen dan die **kort Trisandhya** op daardie tyd, en doen die **volle Trisandhya later** wanneer tyd dit toelaat.

Die Trikal Sandhya mag oral gedoen word — **by die werkplek, terwyl u op die pad loop, terwyl u bestuur, by die skool**, of selfs terwyl u enige ander werk doen: **stilweg, in die gedagtes**. Om die Trisandhya op sy regte tyd, op watter plek ook al, te doen, is absoluut noodsaaklik.

As die Trikal Sandhya nie op die regte tyd gedoen kan word nie, neem die naam van Lord Madhav en **bekeer u**, en bid tot die Heer dat dit van nou af op die regte tyd gedoen mag word; want die geskifte verklaar dat die Trikal Sandhya op sy regte tyd gedoen behoort te word.

Die metode van die Trikal Sandhya wanneer daar geen tyd is nie

Die shloka gegee deur Panditji in die Google Meet. Wanneer die geleentheid om die sandhya te doen nie kom nie en die tyd begin verbygaan, dan mag u in plaas van die sandhya **die naam van Madhav 108 keer, Jai Durga Madhav 11 keer sing**, en die shloka hieronder een keer opsê.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Hoe moet studente Trisandhya saam met hul daaglikse roetine doen?

Studente moet die oggend (Brahma Muhurta) en aand sandhya op die regte tyd doen, volgens die reël. As gevolg van die eise van skool of studie, mag hulle die middag sandhya **in die hart voltooi, mediterend op die Heer in die gedagtes**.

4. Hoe moet Trisandhya by die werkplek gedoen word?

Daar is **geen reël van plek** vir Trisandhya nie. U mag dit doen waar u ook al is — **by u lessenaar, in 'n fabriek, in 'n winkel, in 'n veld, of op die pad**.

As dit nie moontlik is om dit hardop te sê nie, doen dit **in die hart**; die hart is plek genoeg. As dit moontlik is, trek u skoene uit en sit vir 'n oomblik; en as selfs dit nie moontlik is nie, moenie Trisandhya om daardie rede opgee nie.

As u dit nie onthou nie en dit moontlik is, mag u **na die Trisandhya-oudio luister**. Die belangrikste is dat dit nie gemis word nie.

5. As huishoudelike werk geen tyd laat nie, hoe moet die Trisandhya-praktyk gevolg word?

Doen Trisandhya **terwyl u werk** — hiervoor hoef geen vrye tyd gewag te word nie; selfs terwyl die hande besig is, kan dit **in die hart** gedoen word.

Vir die Bhagavata, neem watter bietjie tyd u ook al kan vind — as 'n volle hoofstuk moontlik is, dan 'n hoofstuk, en indien nie, 'n enkele bladsy, of selfs 'n enkele shloka. Laat dit in gedagte gehou word, dat nie eens een dag verbygaan sonder die lees nie.

6. Hoe moet vroue die Trisandhya-praktyk volg tydens menstruasie?

Tydens menstruasie moet die Bhagavata **nie gelees word nie** vir die volle sewe dae. Dit **mag gehoor word**.

Doen Trisandhya op al drie tye. As u dit nie onthou nie, luister daarna.

(**Moenie aanraak nie** die Shrimad Bhagavata Mahapurana, of ander voorwerpe van aanbidding.)

7. As een persoon in 'n familie die Trisandhya-praktyk volg, sal almal die vrug daarvan ontvang?

Dit is nodig vir **elke persoon om dit self te volg**. As iemand in die familie nie kan lees nie, laat hulle die Trisandhya en die Bhagavata hoor. En vir diegene wat nie kan praat of hoor nie, doen die moeite, sover moontlik, om hulle **die naam 'Madhav'** weer en weer te laat skryf.

8. As ons nie-vegetariese kos eet en alkohol drink, kan ons trisandhya begin?

Nee, voordat Trisandhya begin word, moet 'n mens 'n **volledig vegetariese leefstyl** aanneem, moet **nie eens eier verbruik nie**. Enige soort bedwelming (soos alkohol, **bhang, sigarette, tabakprodukte, pan masala, gutka, ens.**) moet ook beslis gestaak word.

9. Moet ons uie en knoffel vermy om Trisandhya te begin?

Nee, u kan Trisandhya doen **selfs as u uie en knoffel eet**. Slegs **alle soorte nie-vegetariese kos moet vermy word** (insluitend eier).

10. Kan vroue Gayatri Mantra en Trisandhya sing?

Ja, vroue **moet gayatri mantra drie keer sing** tydens trisandhya.

11. Kan ons Gayatri Mantra sing sonder *Die Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ja, u kan Gayatri Mantra sing **selfs as u nie die heilige janeu draad dra nie**. U kan ook alle mantras van Trisandhya opsê **sonder om deekshit aan 'n guru te wees**.

12. Kan ons Gayatri Mantra sing sonder *Shaap vimochan* (vloekvergifnis)?

Ja, u moet Die Gayatri Mantra drie keer sing tydens die doen van Trisandhya, **sonder om enige vloekvergifnis te doen**.

13. As iemand ongeletterd, gestremd, 'n baba of 'n senior burger is, onbekwaam om Trisandhya te lees, wat moet hulle doen?

As iemand onbekwaam is om die Trisandhya-teks te lees, kan hulle **drie keer per dag na die oudio luister** tydens Trisandhya. Babas word **vrygestel as hul moeders Trisandhya doen** (hulle sal bevoordeel word). Hulle **moet egter Trisandhya beoefen soos hulle grootword**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Vir Trisandhya en ander godsdiensstige inligting, kontak op WhatsApp:

+91 9923071727

Amptelike Webwerwe en YouTube-kanale

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Die Amptelike Kanaal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinastie Van Lord KALKI (Pad na 'n Nuwe Wêreld): <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

