



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"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 die naam Madhav voortdurend 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 alle lewende wesens lief te hê en deernis te betoon.
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	kan gedoen word tussen dertig minute voor en dertig minute na sonsondergang

TRISANDHYA INHOUD

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 keer "Madhav" naam (stilweg) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

'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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥] * 3 keer

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SESTIEN NAME VAN 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 keer

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM GEKOMPONEER DEUR 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

(DURGA - MADHAVA STUTI VOORDRAG)

*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 KEER “MADHAV” NAAM (STILWEG)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

Die Jayaghosha moet geestelik voorgedra word, sonder om hardop te praat.

(Dit mag slegs hardop gesing word as u in 'n staande posisie is.)

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

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 keer

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 keer

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 keer

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya! ॥*] * 3 keer

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * 3 keer

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki 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 SHREE MADHAVA

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. Betoon deernis aan 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 heerlikheid te beskryf, en 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 wandel.**
- 8. Styg bo kaste- en godsdiensdiskriminasie uit, en hou Satsang met almal.**
- 9. Gee die gevoel van “ek” en “myne” op. Sulke trots en gehegtheid verwyder 'n persoon van hul ware geestelike aard.**
- 10. Lees die Shrimad Bhagavata Mahapurana tuis elke dag. Soos tyd dit toelaat, bestudeer bhajan, kirtan, die Puranas, die skrifte, 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 **sonder bad** gedoen word. Plaas u hand op u voorkop en onthou Moeder Ganga, en sê “**Shri Gange**” drie keer. Indien moontlik, was u voete vooraf en sprinkel 'n bietjie water op uself.

Trisandhya mag enige plek gedoen word — **op die pad, in 'n trein, in 'n voertuig, by u werkplek, of stilweg in die hart**. Op een of ander manier, 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 enige plek 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 skrifte 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 voordra.

DASHAVATARA STOTRAM (FINALE VERS)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrucchhayate 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. Indien moontlik, trek u skoene uit en sit vir 'n oomblik; en as selfs dit nie moontlik is nie, moenie Trisandhya om daardie rede laat vaar 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 afgewag 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, so ver as moontlik, om hulle die **naam 'Madhav'** weer en weer te laat skryf.

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

Nee, voordat Trisandhya begin word, moet 'n mens 'n **volledig vegetariese leefstyl** aanneem, en 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 die 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 voordra 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, en nie in staat is om Trisandhya te lees nie, wat moet hulle doen?

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

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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 SHREE MADHAV

