



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"For den menneskelige civilisation er Trisandhya som livets eliksir."

Udfør Trisandhya på alle tre sandhya-tider hver dag, læs et kapitel af Shrimad Bhagavata Mahapurana dagligt, og gentag navnet Madhav konstant i sindet.

FØLG DE FØLGENDE 5 LÆRDOMME SAMMEN MED TRIKAL SANDHYA

1. Lær at adlyde.
2. Lær at vente.
3. Lær at elske og vise medfølelse over for alle levende væsener.
4. Beherskelse af sanserne.
5. Giv slip på følelsen af "jeg og mit, du og dit" (egoets følelse).

DE TRE TIDER FOR TRISANDHYA

Morgen i Brahma Muhurta, før solopgang

Middag mellem 11:30 og 12:30

Aften kan udføres mellem tredive minutter før og tredive minutter efter solnedgang

TRISANDHYA INDHOLD

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 | |

EN YDMYG ANMODNING VEDRØRENDE UDTALE

Lyt venligst til den [officielle Trisandhya-lydfil](#) for korrekt udtale (det anbefales at lytte med 1.5x hastighed), da teksttransliterationer kan indeholde mindre fonetiske variationer.

Vi opfordrer dig til at lytte så ofte som nødvendigt, indtil du føler dig helt tryk.

Bemærk: Gentagelse af navnet 'Madhava' skal gøres stille i sinde, hvorimod 'Madhava Geeta' synges i den sektion i lydoptagelsen.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 gange

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Pracodayāt ॥] * 3 gange

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SEXTEN NAVNE PÅ 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 gange

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPONERET AF 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 ।
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-kāver Idam Uditam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RECITATION)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā 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 ...

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

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuñ 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 GANGE “MADHAV”-NAVNET (STILLE)

['Mādhava'] * 108 gange

*Gentag Jagannatha Mahaprabhus navn 'Madhava' 108 gange.
Sig det ikke højt. Tæl på dine fingre og gentag navnet mentalt.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha skal reciteres mentalt, uden at tale højt.

(Den må kun gentages højt, hvis du står op.)

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

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

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 gange

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 gange

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya! ॥*] * 3 gange

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

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

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

O Herre! Måtte alle hengivne fra hele verden samles så hurtigt som muligt —
Sig glædeligt én gang, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Herre! Måtte Sandhed, Kærlighed, Medfølelse, Tilgivelse og Fred etableres på
denne jord, hele universet så hurtigt som muligt —

Sig glædeligt én gang, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 gange

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

VIGTIGE INSTRUKTIONER

Selv nu, hvor både videnskab og spiritualitet fornemmer den store forandring, der er på vej, har menneskeheden ingen sikker måde at overvinde denne krise på. Ifølge 'Bhavishya Malika' — opgiv syndige handlinger, og lad mennesker af enhver tro antage 'Trisandhya' for at beskytte livet.

På dette tidspunkt, hvor tidsalderen skifter, er dette hemmelige princip den eneste Mrita Sanjivani til beskyttelse af livet.

De, der ønsker at nå Satyayuga, bør fastholde disse lærdomme i deres eget liv.

Ifølge Lord Kalkis instruktioner på tidspunktet for Dharmas etablering, bør vi følge disse ting i vores liv:

- 1. Vis medfølelse over for alle levende væsener. Opgiv at spise kød og antag et sattvisk liv. Skad ikke noget levende væsen eller noget menneske på nogen måde.**
- 2. I denne tidsalder, gentag navnet Madhav (Herren). Hvis du ønsker det, kan du gentage højt eller huske Hans navn stille i sindet.**
- 3. Hver person bør fastholde disse fem dyder: Sandhed, Kærlighed, Medfølelse, Tilgivelse og Fred.**
- 4. Hver person bør deltage i Satsang regelmæssigt. Satsang betyder at samles for at synge Guds kvaliteter, beskrive Hans herlighed og holde åndelig diskussion.**
- 5. Udfør Trisandhya hver dag — husk og pris Herren om morgenen, middagen og aftenen.**
- 6. Gentag Kalki Mahamantra givet af Lord Kalki hver dag.**
- 7. Hver person bør vandre på Dharmas vej.**
- 8. Hæv dig over kaste- og religiøs diskrimination, hold Satsang med alle.**
- 9. Giv slip på følelsen af “jeg” og “mit”. Sådan stolthed og tilknytning fører en person væk fra deres sande åndelige natur.**
- 10. Læs Shrimad Bhagavata Mahapurana derhjemme hver dag. Når tiden tillader det, studer bhajan, kirtan, Puranas, skrifterne, Bhavishya Malika og andre åndelige tekster.**
- 11. Tiltal enhver kvinde som “Mor”/“Maa” og enhver mand som “Bror”.**
- 12. Før du spiser, tilbyd først maden til Herren.**
- 13. Hvis du ønsker at vide mere om Lord Kalki og dette store værk, kontakt mobilnummeret angivet i slutningen af dette hæfte.**

MEST ALMINDELIGE SPØRGSMÅL

1. Generelle spørgsmål om Trisandhya-praksis

Trisandhya kan udføres **uden at bade**. Placer din hånd på panden og husk Moder Ganga, sig **“Shri Gange”** tre gange. Hvis det er muligt, vask dine fødder på forhånd og stænk lidt vand på dig selv.

Trisandhya kan udføres hvor som helst — **på vejen, i et tog, i et køretøj, på din arbejdsplads, eller stille i hjertet**. I en eller anden form, et eller andet sted, skal det gøres uden fejl.

Shrimad Bhagavata Mahapurana bør læses **kun efter badning**, når man er ren. Under menstruation udføres Trisandhya på alle tre tidspunkter som sædvanligt — højt eller i hjertet. I disse syv dage skal Shrimad Bhagavata Mahapurana **ikke læses, men den må gerne høres**.

Under sutak kan Trisandhya også udføres på alle tre tidspunkter; men på det tidspunkt bør Shrimad Bhagavata Mahapurana **hverken læses eller høres**, og Satsang bør ikke deltages i. I begge tilfælde bør Shrimad Bhagavata Mahapurana og andre tilbedelsesgenstande **ikke røres**.

2. Hvad skal man gøre, hvis den fulde Trisandhya ikke er mulig på det rigtige tidspunkt?

Hvis den fulde Trisandhya ikke er mulig på det rigtige tidspunkt, så udfør den **korte Trisandhya** på det tidspunkt, og udfør den **fulde Trisandhya senere**, når tiden tillader det.

Trikal Sandhya kan udføres hvor som helst — **på arbejdspladsen, mens man går på vejen, mens man kører, i skolen**, eller endda mens man udfører andet arbejde: **stille, i sindet**. At udføre Trisandhya på det rette tidspunkt, uanset sted, er absolut nødvendigt.

Hvis Trikal Sandhya ikke kan udføres på det rette tidspunkt, tag Lord Madhavs navn og **anger**, og bed til Herren om, at det fra nu af må gøres på det rette tidspunkt; for skrifterne erklærer, at Trikal Sandhya bør udføres på sit rette tidspunkt.

Metoden for Trikal Sandhya, når der ikke er tid

Shlokaen givet af Panditji i Google Meet. Når muligheden for at udføre sandhya ikke opstår, og tiden begynder at gå, kan du i stedet for sandhya **gentage navnet Madhav 108 gange, Jai Durga Madhav 11 gange**, og recitere shlokaen nedenfor én gang.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Hvordan skal studerende udføre Trisandhya sammen med deres daglige rutine?

Studerende bør udføre morgen- (Brahma Muhurta) og aftensandhya på det rette tidspunkt, ifølge reglen. På grund af skolens eller studiets krav kan de fuldføre middagssandhya i **hjertet, mediterende over Herren i sindet**.

4. Hvordan skal Trisandhya udføres på arbejdspladsen?

Der er **ingen regler for sted** for Trisandhya. Du kan udføre den, hvor end du er — **ved dit skrivebord, på en fabrik, i en butik, på en mark, eller på vejen**.

Hvis det ikke er muligt at sige det højt, gør det da **i hjertet**; hjertet er sted nok. Hvis det er muligt, tag dine sko af og sæt dig et øjeblik; og hvis selv det ikke er muligt, opgiv ikke Trisandhya af den grund.

Hvis du ikke husker det, og det er muligt, kan du **lytte til Trisandhya-lydfilen**. Hovedsagen er, at den ikke bliver sprunget over.

5. Hvis husarbejde ikke levner tid, hvordan skal Trisandhya-praksis så følges?

Udfør Trisandhya **mens du arbejder** — for dette behøver ingen fritid at afventes; selv mens hænderne er optaget, kan det gøres **i hjertet**.

For Bhagavata, tag den smule tid du kan finde — hvis et helt kapitel er muligt, så et kapitel, og hvis ikke, en enkelt side, eller endda en enkelt shloka. Lad dette holdes for øje, at ikke en eneste dag går uden læsning.

6. Hvordan skal kvinder følge Trisandhya-praksis under menstruation?

Under menstruation skal Bhagavata **ikke læses** i de fulde syv dage. Den **må gerne høres**.

Udfør Trisandhya på alle tre tidspunkter. Hvis du ikke husker det, lyt til det.

(**Rør ikke** Shrimad Bhagavata Mahapurana eller andre tilbedelsesgenstande.)

7. Hvis én person i en familie følger Trisandhya-praksis, vil alle så modtage dens frugt?

Det er nødvendigt for **hver person at følge den selv**. Hvis nogen i familien ikke kan læse, lad dem høre Trisandhya og Bhagavata. Og for dem, der ikke kan tale eller høre, gør en indsats, så vidt muligt, for at få dem til at **skrive navnet 'Madhav'** igen og igen.

8. Hvis vi spiser ikke-vegetarisk og drikker alkohol, kan vi så starte Trisandhya?

Nej, før man starter Trisandhya, skal man antage en **fuldstændig vegetarisk livsstil**, bør **ikke engang indtage æg**. Enhver form for beruselse (såsom alkohol, bhang, cigaretter, tobaksprodukter, pan masala, gutka osv.) bør også stoppes bestemt.

9. Skal vi afholde os fra løg og hvidløg for at starte Trisandhya?

Nej, du kan udføre Trisandhya **selv hvis du spiser løg og hvidløg**. Kun **alle former for ikke-vegetarisk mad** bør undgås (inklusive æg).

10. Kan kvinder gentage Gayatri Mantra og Trisandhya?

Ja, kvinder **bør gentage gayatri mantra tre gange** under trisandhya.

11. Kan vi gentage Gayatri Mantra uden *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ja, du kan gentage Gayatri Mantra selv hvis du ikke bærer den hellige *janeu*-tråd. Du kan recitere alle Trisandhyas mantraer uden at være indviet af en guru også.

12. Kan vi gentage Gayatri Mantra uden *Shaap vimochan* (forbandelsesophævelse)?

Ja, du bør gentage Gayatri Mantra tre gange, når du udfører Trisandhya, uden at udføre nogen forbandelsesophævelse.

13. Hvis man er analfabet, handicappet, spædbarn eller ældre borger, ude af stand til at læse Trisandhya, hvad skal de så gøre?

Hvis nogen er ude af stand til at læse Trisandhya-teksten, kan de lytte til dens lydfil tre gange om dagen på tidspunktet for Trisandhya. Spædbørn er fritaget, hvis deres mødre udfører Trisandhya (de vil drage fordel). Dog skal de praktisere Trisandhya, når de vokser op.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

For Trisandhya og anden religiøs information, kontakt via WhatsApp:

+91 9923071727

Officielle hjemmesider og YouTube-kanaler

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Den officielle kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Lord KALKIs Dynasti (Vej til en Ny Verden): <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
