



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



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

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

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 gange "Madhav" navn (stille) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

EN YDMYG ANMODNING VEDRØRENDE UDTALE

Lyt venligst til den [officielle Trisandhya-lyd](#) 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: Chantingen af navnet 'Madhava' skal gøres stille i sindet, hvorimod 'Madhava Geeta' synges i den sektion i lydoptagelsen.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 gange

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

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SEXTEN NAVNE PÅ 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 gange

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPONERET AF SHRI JAYADEVA JI)

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

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

*Vasati Dashana-shikhara 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 RECITATION)

*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 GANGE “MADHAV” NAVN (STILLE)

['Madhava'] * 108 gange

*Chant navnet 'Madhava' af Jagannatha Mahaprabhu 108 gange.
Sig det ikke højt. Tæl på dine fingre og chant navnet mentalt.*

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare* |
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ||] * 11 gange

6. JAYGHOSH

Jayaghosha skal reciteres mentalt, uden at tale højt.

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

Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva |
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3 gange

Om Namo Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha |
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namoh Namah ||

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu*
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki
Jaya!] * 3 gange

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3 gange

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * 3 gange

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3 gange

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 gange

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki 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 SHREE MADHAVA

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 adoptere 'Trisandhya' for livets beskyttelse.

På dette tidspunkt, hvor tidsalderen skifter, er dette hemmelige princip den eneste Mrita Sanjivani for livets beskyttelse.

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

Ifølge Lord Kalkis instruktioner på tidspunktet for etableringen af Dharma, bør vi følge disse ting i vores liv:

- 1. Vis medfølelse over for alle levende væsener. Opgiv at spise kød og adopter et sattvisk liv. Skad ikke noget levende væsen eller noget menneske på nogen måde.**
- 2. I denne tidsalder, chant navnet Madhav (Herren). Hvis du ønsker det, kan du chantes 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, at beskrive Hans herlighed og at holde åndelig diskussion.**
- 5. Udfør Trisandhya hver dag — husk og pris Herren om morgenen, middagen og aftenen.**
- 6. Chant 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 drys 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 den ene 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 genstande til tilbedelse **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 navnet Lord Madhav og **fortryd**, 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 lejligheden til at udføre sandhya ikke opstår, og tiden begynder at gå, så kan du i stedet for sandhya **chante navnet Madhav 108 gange, Jai Durga Madhav 11 gange**, og recitere den nedenstående shloka én gang.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān murchchhayate 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 krav fra skole eller studie 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 **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-lyden**. 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 lille 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 den, lyt til den.

(**Rør ikke** Shrimad Bhagavata Mahapurana eller andre genstande til tilbedelse.)

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 adoptere 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 bør undgås** (inklusive æg).

10. Kan kvinder chantes Gayatri Mantra og Trisandhya?

Ja, kvinder **bør chantes gayatri mantra tre gange** under Trisandhya.

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

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

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

Ja, du bør chantes 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 lyd 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

For Trisandhya og anden religiøs information, kontakt på 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 SHREE MADHAV
