



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Für die menschliche Zivilisation ist Trisandhya wie das Elixier des Lebens."

Führen Sie Trisandhya täglich zu allen drei Sandhya-Zeiten durch, lesen Sie täglich ein Kapitel des Shrimad Bhagavata Mahapurana und chanten Sie den Namen Madhav ständig im Geist.

HALTEN SIE DIE FOLGENDEN 5 LEHREN ZUSAMMEN MIT DER TRIKAL SANDHYA EIN

1. Lernen Sie zu gehorchen.
2. Lernen Sie zu warten.
3. Lernen Sie, alle Lebewesen zu lieben und Mitgefühl zu zeigen.
4. Beherrschung der Sinne.
5. Geben Sie das Gefühl von „Ich und mein, du und dein“ (das Gefühl des Egos) auf.

DIE DREI ZEITEN DER TRISANDHYA

Morgen	im Brahma Muhurta, vor Sonnenaufgang
Mittag	zwischen 11:30 und 12:30 Uhr
Abend	kann zwischen dreißig Minuten vor und dreißig Minuten nach Sonnenuntergang durchgeführt werden

TRISANDHYA-INHALT

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

EINE BESCHEIDENE BITTE BEZÜGLICH DER AUSSPRACHE

Bitte hören Sie sich das [offizielle Trisandhya-Audio](#) für die wahre Aussprache an (Hören mit 1,5-facher Geschwindigkeit wird empfohlen), da Texttransliterationen geringfügige phonetische Abweichungen enthalten können. Wir ermutigen Sie, so oft wie nötig zuzuhören, bis Sie sich vollkommen wohlfühlen.

Hinweis: Das Chanten des Namens 'Madhava' soll still im Geist erfolgen, während in der Audioaufnahme 'Madhava Geeta' in diesem Abschnitt gesungen wird.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 Mal

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam |
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ||] * 3 Mal

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SECHZEHN NAMEN VON SHRI VISHNU)

Auśadhe 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 Jalaśāyinam ||
Jalamadhye Varāham Ca | Gamane Vāmanam Caiva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] || * 3 Mal

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ||

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM, KOMPONIERT VON SHRI JAYADEVA JI)

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

*Kṣitir Ati 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-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 REZITATION)

*Jaya He! Durgā Mādhaba Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhaba Hoile Mo Diām Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Bāṇī Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Sansthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhaḍi Mādhaba Kheli Bāra Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāuchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuna Dekhe Benī Dole ।
Tāhāra Bhāgyar Kathā Brahma Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 MAL „MADHAV“-NAME (STILL)

['Mādhava'] * 108 Mal

*Chanten Sie den Namen 'Madhava' von Jagannatha Mahaprabhu 108 Mal.
Sagen Sie es nicht laut. Zählen Sie an Ihren Fingern und chanten Sie den Namen
mental.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Der Jayaghosha ist mental zu rezitieren, ohne laut zu sprechen.

(Er darf nur laut gechantet werden, wenn Sie stehen.)

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

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

Om Namo Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya! ॥] *
3 Mal

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 Mal

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 Mal

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

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

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

O Herr! Mögen alle Gläubigen der ganzen Welt so bald wie möglich
zusammenkommen —

Sagen Sie freudig einmal, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Herr! Mögen Wahrheit, Liebe, Mitgefühl, Vergebung und Frieden so bald wie
möglich auf dieser Erde, im gesamten Universum, etabliert werden —

Sagen Sie freudig einmal, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 Mal

JAYA ŚRĪ MĀDHAVA

WICHTIGE ANWEISUNGEN

Auch jetzt, da sowohl Wissenschaft als auch Spiritualität die Annäherung des großen Wandels spüren, hat die Menschheit keine sicheren Mittel, um diese Krise zu überwinden. Gemäß der „Bhavishya Malika“ – geben Sie sündhafte Taten auf, und lassen Sie die Menschen jeden Glaubens „Trisandhya“ zum Schutz des Lebens annehmen.

In dieser Zeit des Zeitalterwechsels ist dieses geheime Prinzip die einzige Mrita Sanjivani zum Schutz des Lebens.

Diejenigen, die Satyayuga erreichen möchten, sollten diese Lehren in ihrem eigenen Leben beherzigen.

Gemäß den Anweisungen von Lord Kalki zur Zeit der Etablierung des Dharma sollten wir diese Dinge in unserem Leben befolgen:

- 1. Zeigen Sie allen Lebewesen Mitgefühl. Geben Sie den Fleischkonsum auf und führen Sie ein sattvisches Leben. Schädigen Sie kein Lebewesen oder keinen Menschen in irgendeiner Weise.**
- 2. Chanten Sie in diesem Zeitalter den Namen Madhav (des Herrn). Wenn Sie möchten, können Sie laut chanten oder Seinen Namen still im Geist erinnern.**
- 3. Jeder Mensch sollte diese fünf Tugenden beherzigen: Wahrheit, Liebe, Mitgefühl, Vergebung und Frieden.**
- 4. Jeder Mensch sollte regelmäßig am Satsang teilnehmen. Satsang bedeutet, sich zu versammeln, um die Eigenschaften Gottes zu besingen, Seine Herrlichkeit zu beschreiben und spirituelle Diskussionen zu führen.**
- 5. Führen Sie Trisandhya jeden Tag durch – erinnern und preisen Sie den Herrn morgens, mittags und abends.**
- 6. Chanten Sie täglich das von Lord Kalki gegebene Kalki Mahamantra.**
- 7. Jeder Mensch sollte den Pfad des Dharma gehen.**
- 8. Erheben Sie sich über Kasten- und Religionsdiskriminierung und halten Sie Satsang mit allen.**
- 9. Geben Sie das Gefühl von „Ich“ und „mein“ auf. Solcher Stolz und solche Anhaftung entfernen einen Menschen von seiner wahren spirituellen Natur.**
- 10. Lesen Sie täglich das Shrimad Bhagavata Mahapurana zu Hause. Studieren Sie, wenn die Zeit es erlaubt, Bhajan, Kirtan, die Puranas, die Schriften, die Bhavishya Malika und andere spirituelle Texte.**
- 11. Sprechen Sie jede Frau als „Mutter“/„Maa“ und jeden Mann als „Bruder“ an.**
- 12. Bevor Sie essen, bieten Sie das Essen zuerst dem Herrn an.**

13. Wenn Sie mehr über Lord Kalki und dieses große Werk erfahren möchten, kontaktieren Sie die am Ende dieser Broschüre angegebene Mobiltelefonnummer.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

1. Allgemeine Fragen zur Trisandhya-Praxis

Trisandhya kann **ohne Baden** durchgeführt werden. Legen Sie Ihre Hand auf Ihre Stirn und erinnern Sie sich an Mutter Ganga, indem Sie dreimal „**Shri Gange**“ sagen. Wenn möglich, waschen Sie vorher Ihre Füße und besprengen Sie sich ein wenig mit Wasser.

Trisandhya kann überall durchgeführt werden – **auf der Straße, im Zug, in einem Fahrzeug, an Ihrem Arbeitsplatz oder still im Herzen**. In der einen oder anderen Form, an dem einen oder anderen Ort, muss es unbedingt durchgeführt werden.

Das Shrimad Bhagavata Mahapurana sollte **nur nach dem Baden**, in reinem Zustand, gelesen werden. Während der Menstruation wird Trisandhya wie gewohnt zu allen drei Zeiten durchgeführt – laut oder im Herzen. Während dieser sieben Tage darf das Shrimad Bhagavata Mahapurana **nicht gelesen, aber gehört werden**.

Auch während Satak kann Trisandhya zu allen drei Zeiten durchgeführt werden; aber zu dieser Zeit sollte das Shrimad Bhagavata Mahapurana **weder gelesen noch gehört** werden, und Satsang sollte nicht beigetreten werden. In beiden Fällen sollten das Shrimad Bhagavata Mahapurana und andere Kultgegenstände **nicht berührt werden**.

2. Was tun, wenn die vollständige Trisandhya nicht zur richtigen Zeit möglich ist?

Wenn die vollständige Trisandhya nicht zur richtigen Zeit möglich ist, führen Sie zu diesem Zeitpunkt die **kurze Trisandhya** durch und die **vollständige Trisandhya später**, wenn die Zeit es erlaubt.

Die Trikal Sandhya kann überall durchgeführt werden – **am Arbeitsplatz, beim Gehen auf der Straße, beim Autofahren, in der Schule** oder sogar bei jeder anderen Arbeit: **still, im Geist**. Die Durchführung der Trisandhya zur richtigen Zeit, an welchem Ort auch immer, ist absolut notwendig.

Wenn die Trikal Sandhya nicht zur richtigen Zeit durchgeführt werden kann, nehmen Sie den Namen von Lord Madhav und **bereuen Sie**, und beten Sie zum Herrn, dass sie von nun an zur richtigen Zeit durchgeführt werden möge; denn die Schriften erklären, dass die Trikal Sandhya zur richtigen Zeit durchgeführt werden sollte.

Die Methode der Trikal Sandhya, wenn keine Zeit ist

Der von Panditji im Google Meet gegebene Shloka. Wenn die Gelegenheit zur Sandhya nicht kommt und die Zeit zu vergehen beginnt, können Sie anstelle der Sandhya **den Namen Madhav 108 Mal, Jai Durga Madhav 11 Mal chanten** und den unten angegebenen Shloka einmal rezitieren.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (LETZTER VERS)

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

3. Wie sollen Schüler Trisandhya zusammen mit ihrem Tagesablauf durchführen?

Schüler sollten die Morgen- (Brahma Muhurta) und Abend-Sandhya zur richtigen Zeit, gemäß der Regel, durchführen. Aufgrund der Anforderungen der Schule oder des Studiums können sie die Mittags-Sandhya **im Herzen, meditierend über den Herrn im Geist**, vollenden.

4. Wie soll Trisandhya am Arbeitsplatz durchgeführt werden?

Es gibt **keine Ortsregel** für Trisandhya. Sie können sie überall durchführen – **an Ihrem Schreibtisch, in einer Fabrik, in einem Geschäft, auf einem Feld oder auf der Straße.**

Wenn es nicht möglich ist, es laut zu sagen, tun Sie es **im Herzen**; das Herz ist genug Platz. Wenn es möglich ist, ziehen Sie Ihre Schuhe aus und setzen Sie sich einen Moment hin; und wenn selbst das nicht möglich ist, geben Sie Trisandhya deswegen nicht auf.

Wenn Sie es nicht erinnern und es möglich ist, können Sie das **Trisandhya-Audio anhören**. Die Hauptsache ist, dass es nicht verpasst wird.

5. Wenn die Hausarbeit keine Zeit lässt, wie soll die Trisandhya-Praxis befolgt werden?

Führen Sie Trisandhya **während Ihrer Arbeit** durch – dafür muss keine freie Zeit abgewartet werden; selbst wenn die Hände beschäftigt sind, kann es **im Herzen** geschehen.

Für das Bhagavata nehmen Sie sich so wenig Zeit, wie Sie finden können – wenn ein ganzes Kapitel möglich ist, dann ein Kapitel, und wenn nicht, eine einzelne Seite oder sogar ein einzelner Shloka. Beachten Sie, dass kein einziger Tag ohne das Lesen vergeht.

6. Wie sollen Frauen die Trisandhya-Praxis während der Menstruation befolgen?

Während der Menstruation darf das Bhagavata die vollen sieben Tage **nicht gelesen** werden. Es **darf gehört werden**.

Führen Sie Trisandhya zu allen drei Zeiten durch. Wenn Sie es nicht erinnern, hören Sie es sich an.

(**Berühren Sie nicht** das Shrimad Bhagavata Mahapurana oder andere Kultgegenstände.)

7. Wenn eine Person in einer Familie die Trisandhya-Praxis befolgt, werden alle davon profitieren?

Es ist notwendig, dass **jede Person sie selbst befolgt**. Wenn jemand in der Familie nicht lesen kann, lassen Sie ihn die Trisandhya und das Bhagavata hören. Und für diejenigen, die nicht sprechen oder hören können, bemühen Sie sich, so weit wie möglich, sie den Namen „**Madhav**“ **immer wieder schreiben** zu lassen.

8. Wenn wir nicht-vegetarisch essen und Alkohol trinken, können wir Trisandhya beginnen?

Nein, bevor man mit Trisandhya beginnt, muss man einen **vollständig vegetarischen Lebensstil** annehmen und sollte **nicht einmal Eier konsumieren**. Jede Art von Rausch (wie Alkohol, Bhang, Zigaretten, Tabakprodukte, Pan Masala, Gutka usw.) sollte **ebenfalls** entschieden **eingestellt** werden.

9. Müssen wir auf Zwiebeln und Knoblauch verzichten, um Trisandhya zu beginnen?

Nein, Sie können Trisandhya durchführen, **auch wenn Sie Zwiebeln und Knoblauch essen**. Nur **alle Arten von Nicht-Vegetarischem** sollten vermieden werden (einschließlich Eiern).

10. Können Frauen Gayatri Mantra und Trisandhya chanten?

Ja, Frauen sollten das Gayatri Mantra **dreimal** während Trisandhya **chanten**.

11. Können wir Gayatri Mantra ohne *Upnayan Sanskar (janeu)* chanten?

Ja, Sie können das Gayatri Mantra chanten, **auch wenn Sie den heiligen janeu-Faden nicht tragen**. Sie können alle Mantras der Trisandhya **auch ohne Deeksha** von einem Guru rezitieren.

12. Können wir Gayatri Mantra ohne *Shaap vimochan* (Fluchauflösung) chanten?

Ja, Sie sollten das Gayatri Mantra dreimal zur Zeit der Trisandhya chanten, **ohne eine Fluchauflösung durchzuführen**.

13. Was sollen Analphabeten, Menschen mit Behinderung, Kleinkinder oder Senioren tun, die Trisandhya nicht lesen können?

Wenn jemand den Trisandhya-Text nicht lesen kann, kann er **dreimal täglich das Audio anhören**, zur Zeit der Trisandhya. Kleinkinder sind **ausgenommen**, wenn ihre Mütter **Trisandhya durchführen** (sie werden davon profitieren). Sie **müssen jedoch Trisandhya praktizieren, wenn sie aufwachsen**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

Für Trisandhya und andere religiöse Informationen kontaktieren Sie uns auf WhatsApp:

+91 9923071727

Offizielle Websites und YouTube-Kanäle

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar – Der offizielle Kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynastie von Lord KALKI (Weg zu einer neuen Welt): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

KalkiAvatarRussian: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

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

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

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

JAYA ŚRĪ MĀDHAVA

