



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"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.

BEFOLGEN SIE DIE FOLGENDEN 5 LEHREN ZUSAMMEN MIT DER TRIKAL SANDHYA

1. Lernen Sie zu gehorchen.
2. Lernen Sie zu warten.
3. Lernen Sie zu lieben und allen Lebewesen Mitgefühl zu zeigen.
4. Beherrschung der Sinne.
5. Geben Sie das Gefühl von „Ich und mein, du und dein“ (den Sinn 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 | 5. 108 Mal den Namen „Madhav“ (still) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

EINE BESCHEIDENE BITTE BEZÜGLICH DER AUSSPRACHE

Bitte hören Sie sich das [offizielle Trisandhya-Audio](#) für die korrekte 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 in diesem Abschnitt 'Madhava Geeta' gesungen wird.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 Mal

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

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SECHZEHN NAMEN VON 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 Mal

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM, KOMPONIERT VON 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-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 REZITATION)

*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 MAL DEN NAMEN „MADHAV“ (STILL)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

Die Jayaghosha soll mental rezitiert werden, ohne laut zu sprechen.

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

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

*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 Mal

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

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

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

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

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

*O Herr! Mögen alle Devotees 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*

JAI SHREE MADHAVA

WICHTIGE ANWEISUNGEN

Auch jetzt, da sowohl Wissenschaft als auch Spiritualität die Annäherung des großen Wandels spüren, hat die Menschheit keine sicheren Mittel, 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 und 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 jedem.**
- 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 zu Hause das Shrimad Bhagavata Mahapurana. 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, opfern Sie die Speise zuerst dem Herrn.**

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 mit etwas 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**, wenn man rein ist, gelesen werden. Während der Menstruation wird Trisandhya wie gewohnt zu allen drei Zeiten durchgeführt — laut oder im Herzen. Für diese sieben Tage soll 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 es die Zeit 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, dann können Sie anstelle der Sandhya **den Namen Madhav 108 Mal, Jai Durga Madhav 11 Mal chanten** und den unten angegebenen Shloka einmal rezitieren.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Wie sollten 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 von Schule oder Studium können sie die Mittags-Sandhya **im Herzen, indem sie im Geist über den Herrn meditieren**, vollziehen.

4. Wie sollte Trisandhya am Arbeitsplatz durchgeführt werden?

Es gibt **keine Ortsregel** für Trisandhya. Sie können es tun, wo immer Sie sind — **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 Ort genug. 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 sollte die Trisandhya-Praxis befolgt werden?

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

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 die Lesung vergeht.

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

Während der Menstruation soll 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 es 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 **Rauschmitteln** (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-vegetarischen Speisen** sollten vermieden werden (einschließlich Eier).

10. Können Frauen Gayatri Mantra und Trisandhya chanten?

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

11. Können wir das Gayatri Mantra ohne *den 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 das Gayatri Mantra ohne *Shaap Vimochan* (Fluchaflösung) chanten?

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

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

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

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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>

JAI SHREE MADHAV

