



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Foar de minsklike beskaving is Trisandhya as it eliksir fan it libben."

Fier Trisandhya alle dagen út op alle trije sandhya-oeren, lêst deistich ien haadstik fan de Shrimad Bhagavata Mahapurana, en sjong de namme Madhav konstant yn 'e geast.

HÂLD DE FOLGJENDE 5 LEARNINGEN TEGEARRE MEI DE TRIKĀLA SANDHYĀ

1. Learje te hearren.
2. Learje te wachtsjen.
3. Learje leaf te hawwen en meilijen te toanen foar alle libbene wêzens.
4. Behearsking fan de sintugen.
5. Jou it gefoel fan “ik en myn, jo en jowes” (it gefoel fan ego) op.

DE TRIJE TIDEN FAN TRISANDHYĀ

Moarns yn Brahma Muhurta, foar sinne-opgong

Middeis tusken 11:30 en 12:30

Jûns kin dien wurde tusken tritich minuten foar en tritich minuten nei sinne-ûndergong

TRISANDHYĀ YNHÂLD

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

IN NEDERICH FERSYK OANGEANDE UTSPRAAK

Harkje asjeblyft nei de [offisjele Trisandhya audio](#) foar de wiere útspraak (harkjen op 1.5x snelheid wurdt oanrikkemandearre), om't teksttransliteraasjes lytse fonetyske farianten befetsje kinne. Wy moedigje jo oan om sa faak te harkjen as nedich is oant jo jo folslein op jo gemak fiele.

Opmerking: It sjongen fan de namme 'Madhava' moat stilswijend yn 'e geast dien wurde, wylst yn de audio-opname 'Madhava Geeta' yn dat diel songen wurdt.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 kear

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Pracodayāt ॥] * 3 kear

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SECHSTJIN NAMMEN FAN 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 Narasiṁham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 kear

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM GEARSTALD TROCH 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 ।
Dharaṇi 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- Narhari 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 Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RESITAASJE)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi 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 Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuṁ 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 KEAR “MADHAV” NAMME (STILSWIJEND)

['Mādhava'] * 108 kear

*Sjong de namme 'Madhava' fan Jagannatha Mahaprabhu 108 kear:
Sis it net lûdop. Tel op jo fingers en sjong de namme mentaal.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

De Jayaghosha moat mentaal resitearre wurde, sûnder lûdop te sprekken.
(It mei allinnich lûdop songen wurde as jo stean.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3 kear

Om Namō Brahmaṇya 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 Jī kī Jaya! ॥] *
3 kear

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

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

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

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

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

O Hear! Mei alle tawijden fan 'e hiele wrâld sa gau mooglik byinoar komme —
Sis bliid ien kear, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Hear! Mei Wierheid, Leafde, Meilijen, Ferjouwing en Frede sa gau mooglik
fêststeld wurde op dizze ierde, it hiele universum —
Sis bliid ien kear, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 kear

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

WICHTIGE YNSTRUKSJES

Ek no, as sawol wittenskip as spiritualiteit de oanpak fan de grutte feroaring fiele, hat de minskheid gjin bepaalde middels om dizze krisis te oerwinnen. Neffens de 'Bhavishya Malika' — jou sûndige dieden op, en lit de minsken fan elk leauwe 'Trisandhya' oannimme foar de beskerming fan it libben.

Yn dizze tiid fan de omkear fan it tiidrek is dit geheime prinsipe de ienige Mrita Sanjivani foar de beskerming fan it libben.

Dygingen dy't Satyayuga berikke wolle, moatte dizze learingen yn har eigen libben hâlde.

Neffens de ynstruksjes fan Lord Kalki by de fêstiging fan Dharma, moatte wy dizze dingen yn ús libben folgje:

- 1. Toan meilijen foar alle libbene wêzens. Jou it iten fan fleis op en nim in sattvysk libben oan. Skea gjin libben wêzen of minske op hokker wize dan ek.**
- 2. Yn dit tiidrek, sjong de namme fan Madhav (de Hear). As jo wolle, kinne jo lûdop sjongje of Syn namme stilswijend yn 'e geast ûnthâlde.**
- 3. Elk persoan moat dizze fiif deugden hâlde: Wierheid, Leafde, Meilijen, Ferjouwing en Frede.**
- 4. Elk persoan moat regelmjittich diel nimme oan Satsang. Satsang betsjut byinoar komme om de kwaliteiten fan God te sjongen, Syn gloarje te beskriuwen, en geastlike diskusje te hâlden.**
- 5. Fier Trisandhya alle dagen út — tink en priizgje de Hear moarns, middeis en jûns.**
- 6. Sjong de Kalki Mahamantra jûn troch Lord Kalki alle dagen.**
- 7. Elk persoan moat it paad fan Dharma folgje.**
- 8. Boppe kaste- en religieuze diskriminaasje útstijend, hâld Satsang mei elkenien.**
- 9. Jou it gefoel fan “ik” en “myn” op. Sokke grutskens en oanhing liede in persoan fuort fan har wiere geastlike natuer.**
- 10. Lês de Shrimad Bhagavata Mahapurana thús alle dagen. As de tiid it talit, bestudearje bhajan, kirtan, de Puranas, de skriften, de Bhavishya Malika en oare geastlike teksten.**
- 11. Spreek elke frou oan as “Mem”/“Maa” en elke man as “Broer.”**
- 12. Foardat jo ite, biede it iten earst oan de Hear.**
- 13. As jo mear witte wolle oer Lord Kalki en dit grutte wurk, nim dan kontakt op mei it mobylnûmer dat oan 'e ein fan dit boekje stiet.**

MEAST FOARKOMMENDE FRAGEN

1. Algemiene fragen oer de Trisandhya praktyk

Trisandhya mei dien wurde **sûnder te baden**. Pleats jo hân op jo foarholle en tink oan Mem Ganga, sis “**Shri Gange**” trije kear. As it mooglik is, waskje jo fuotten foarôf en spried in bytsje wetter oer joself.

Trisandhya mei oeral dien wurde — **op 'e dyk, yn in trein, yn in auto, op jo wurkplak, of stilswijend yn it hert**. Yn ien of oare foarm, op ien of oare plak, moat it sûnder mis dien wurde.

De Shrimad Bhagavata Mahapurana moat **allinnich nei it baden** lêzen wurde, as men suver is. Tidens de dagen fan menstruaasje wurdt Trisandhya op alle trije tiden dien lykas gewoanlik — lûdop of yn it hert. Foar dy sân dagen mei de Shrimad Bhagavata Mahapurana **net lêzen wurde, al mei it wol heard wurde**.

Tidens sutak mei Trisandhya ek op alle trije tiden dien wurde; mar op dat stuit moat de Shrimad Bhagavata Mahapurana **noch lêzen noch heard wurde**, en mei Satsang net bywenne wurde. Yn beide gefallen moatte de Shrimad Bhagavata Mahapurana en oare foarwerpen fan oanbidding **net oanrekke wurde**.

2. Wat moat dien wurde as de folsleine Trisandhya net mooglik is op de juste tiid?

As de folsleine Trisandhya net mooglik is op de juste tiid, doch dan de **koarte Trisandhya** op dat stuit, en doch de **folsleine Trisandhya letter** as de tiid it talit.

De Trikal Sandhya mei oeral dien wurde — **op it wurkplak, wylst jo op 'e dyk rinne, wylst jo ride, op skoalle**, of sels wylst jo oar wurk dogge: **stilswijend, yn 'e geast**. It dwaan fan de Trisandhya op syn juste tiid, op hokker plak dan ek, is absolút needsaaklik.

As de Trikal Sandhya net op de juste tiid dien wurde kin, nim dan de namme fan Lord Madhav en **bekear jo**, en bid ta de Hear dat it fan no ôf oan op de juste tiid dien wurde mei; want de skriften ferklearje dat de Trikal Sandhya op syn juste tiid dien wurde moat.

De metoade fan de Trikal Sandhya as der gjin tiid is

De shloka jûn troch Panditji yn de Google Meet. As de gelegenheid om de sandhya te dwaan net komt en de tiid begjint te ferrinnen, dan kinne jo yn plak fan de sandhya **de namme fan Madhav 108 kear sjongje, Jai Durga Madhav 11 kear**, en de hjirûnder jûne shloka ien kear resitearje.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Hoe moatte studinten Trisandhya dwaan tegearre mei har deistige routine?

Studinten moatte de moarns (Brahma Muhurta) en jûns sandhya op de juste tiid dwaan, neffens de regel. Fanwegen de easken fan skoalle of stúdzje, meie se de middeis sandhya **yn it hert foltôgje, meditearjend op de Hear yn 'e geast**.

4. Hoe moat Trisandhya dien wurde op it wurkplak?

Der is **gjin plakregel** foar Trisandhya. Jo meie it dwaan wêr't jo ek binne — **oan jo buro, yn in fabryk, yn in winkel, op in fjild, of op 'e dyk**.

As it net mooglik is om it lûdop te sizzen, doch it dan **yn it hert**; it hert is plak genôch. As it mooglik is, doch jo skuon út en sit in momint; en as sels dat net mooglik is, jou Trisandhya dan net op om dy reden.

As jo it net ûnthâlde en it is mooglik, kinne jo **nei de Trisandhya audio harkje**. It wichtichste is dat it net mist wurdt.

5. As húshâldlik wurk gjin tiid oerlit, hoe moat de Trisandhya praktyk dan folge wurde?

Doch Trisandhya **wylst jo wurkje** — hjirfoar hoecht gjin frije tiid ôfwachte te wurden; sels wylst de hannen drok binne, kin it **yn it hert** dien wurde.

Foar de Bhagavata, nim hokker lytse tiid jo ek fine kinne — as in folslein haadstik mooglik is dan in haadstik, en as net, in inkele side, of sels in inkele shloka. Lit dit yn gedachten hâlden wurde, dat net ien dei foarby giet sûnder it lêzen.

6. Hoe moatte froulju de Trisandhya praktyk folgje yn 'e tiid fan menstruaasje?

Yn 'e tiid fan menstruaasje mei de Bhagavata de folsleine sân dagen **net lêzen wurde**. It **mei heard wurde**.

Doch Trisandhya op alle trije tiden. As jo it net ûnthâlde, harkje der dan nei.

(**Net oanreitsje** de Shrimad Bhagavata Mahapurana, of oare foarwerpen fan oanbidding.)

7. As ien persoan yn in famylje de Trisandhya praktyk folget, sille se dan allegear de frucht dêrfan ûntfange?

It is needsaaklik foar **elk persoan om it sels te folgjen**. As immen yn 'e famylje net lêze kin, lit se dan de Trisandhya en de Bhagavata hearre. En foar dyjingen dy't net sprekke of hearre kinne, doch de muoite, safolle mooglik, om se de namme 'Madhav' hieltyd wer **skriuwe te litten**.

8. As wy net-fegetarysk ite en alkohol drinke, kinne wy dan begjinne mei trisandhya?

Nee, foardat jo begjinne mei Trisandhya moat men in **folslein fegetaryske libbensstyl** oannimme, moat **sels gjin aai konsumearje**. Elke foarm fan yntoksikaasje (lykas **alkohol, bhang, sigaretten, tabaksprodukten, pan masala, gutka, ensfh.**) moat ek **definityf stoppe wurde**.

9. Moatte wy ús ûnthâlde fan sipel en knoflook om Trisandhya te begjinnen?

Nee, jo kinne Trisandhya dwaan **sels as jo sipel en knoflook ite**. Allinnich **alle soarten net-fegetarysk moatte mijd wurde** (ynklusyf aai).

10. Kinne froulju Gayatri Mantra en Trisandhya sjongje?

Ja, froulju moatte de gayatri mantra trije kear sjongje tidens trisandhya.

11. Kinne wy Gayatri Mantra sjongje sûnder *De Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ja, jo kinne Gayatri Mantra sjongje sels as jo de hillige *janeu* tried net drage. Jo kinne alle mantra's fan Trisandhya resitearje sûnder deekshit te wêzen oan in guru ek.

12. Kinne wy Gayatri Mantra sjongje sûnder *Shaap vimochan* (flokferjouwing)?

Ja, jo moatte de Gayatri Mantra trije kear sjongje yn 'e tiid fan it dwaan fan Trisandhya, sûnder flokferjouwing te dwaan.

13. As immen analfabeet, oars bejeftige, in poppe of in âldere is, net yn steat om Trisandhya te lêzen, wat moatte se dan dwaan?

As immen net yn steat is om de Trisandhya tekst te lêzen, kinne se trije kear deis nei de audio harkje yn 'e tiid fan Trisandhya. Pjuten binne frijsteld as har memmen Trisandhya dogge (se sille profitearje). Se moatte lykwols Trisandhya oefenje as se opgroeie.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Foar Trisandhya en oare religieuze ynformaasje, nim kontakt op fia WhatsApp:

+91 9923071727

Offisjele Websites en YouTube Kanalen

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - It Offisjele Kanaal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynasty Of Lord KALKI (Paad nei in Nije Wrâld): <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

