



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Fir d'mënschlech Zivilisatioun ass Trisandhya wéi d'Liewenselixier."

Maacht Trisandhya all Dag zu allen dräi Sandhya-Stonnen, liest all Dag ee Kapitel vum Shrimad Bhagavata Mahapurana, a chant de Numm Madhav konstant am Geescht.

HALT DÉI FOLGEND 5 LÉIERE ZESUMME MAT DER TRIKAL SANDHYA

1. Léiert ze follegen.
2. Léiert ze waarden.
3. Léiert all Liewewiesen ze léiwen an Matgefill ze weisen.
4. Zréckhale vun de Sënner.
5. Gitt d'Gefill op vun „Ech a mäin, du an däin“ (de Sënn vum Ego).

DÉI DRÄI ZÄITE VUN TRISANDHYA

Moies	am Brahma Muhurta, virum Sonnenopgang
Mëttes	tëscht 11:30 an 12:30
Owes	ka gemaach ginn tëscht drësseg Minutte virun an drësseg Minutten nom Sonnenënnergang

TRISANDHYA INHALTER

1. Mantras
2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra
3. Śrī Daśavatāra Stotra
4. Durgā-Mādhava Stuti
5. 108 times “Mādhava” name
6. Kalki Mahāmantra
7. Jayaghoṣa

ENG BESCHEIDE UFRO BETREFFEND D'AUSSPROOCH

Lauschtert w.e.g. den [offiziellen Trisandhya Audio](#) fir déi richteg Aussprooch (lauschteren op 1.5x Geschwindegkeet ass recommandéiert), well Texttransliteratiounen kleng phonetesch Variatiounen kënnen enthalten. Mir encouragéieren Iech sou dacks wéi néideg ze lauschteren, bis Dir Iech komplett wuel fillt.

Notiz: D'Chante vum Numm 'Madhava' soll roueg am Geescht gemaach ginn, während an der Audioopnam 'Madhava Geeta' an deem Abschnitt gesongen gëtt.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 Mol

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SECHZÉNG NIMM VUM 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 Mol

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPONÉIERT VUM 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- 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 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 REZITATIOUN)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku 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 !
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanku Durgā Kole Jehuṁ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhavanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 MOL „MADHAV“ NUMM (ROUEG)

['Mādhava'] * 108 Mol

*Chant den Numm 'Madhava' vum Jagannatha Mahaprabhu 108 Mol.
Sot et net haart. Zielt op Är Fangeren a chant den Numm mental.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

De Jayaghosha soll mental rezitéiert ginn, ouni haart ze schwätzen.

(Et dāerf nēmmen haart gechant ginn, wann Dir steet.)

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

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

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 Ji kī Jaya!] *
3 Mol

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!*] * 3 Mol

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!*] * 3 Mol

[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 Mol

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 Mol

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 Mol

O Här! Däerfen all d'Devoteeë vun der ganzer Welt sou séier wéi méiglech
zesummekommen —

Sot frou eemol, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Här! Däerf Wourecht, Léift, Matgefill, Verzeiung a Fridden op dëser Äerd, am
ganze Universum sou séier wéi méiglech etabléiert ginn —

Sot frou eemol, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 Mol

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

WICHTEG INSTRUKTIONEN

Och elo, wou souwuel d'Wëssenschaft wéi och d'Spiritualitéit d'Approche vum grouse Wandel spieren, huet d'Mënschheet keng sécher Mëttel fir dës Kris ze iwwerwannen. Geméiss der 'Bhavishya Malika' — gitt sënnege Dote op, a loosst d'Leit vun all Glawen 'Trisandhya' fir de Schutz vum Liewen adoptéieren.

Zu dëser Zäit vum Zäitalterwiessel ass dëst geheimt Prinzip deen eenzeg Mrita Sanjivani fir de Schutz vum Liewen.

Déi, déi Satyayuga erreeche wëllen, sollen dës Léieren an hirem eegene Liewen halen.

Geméiss den Instruktiounen vum Här Kalki zur Zäit vun der Grënnung vum Dharma, solle mir dës Saachen an eisem Liewen befollegen:

- 1. Weist Matgefill fir all Liewewiesen. Gitt Fleesch iessen op an adoptéiert e sattvescht Liewen. Schued kengem Liewewiesen oder kengem Mënsch op iergendeng Manéier.**
- 2. An dësem Zäitalter, chant den Numm vum Madhav (dem Här). Wann Dir wëllt, kënnt Dir haart chanten oder Säin Numm roueg am Geescht erënneren.**
- 3. All Persoun soll un dës fënnef Tugende festhalen: Wourecht, Léift, Matgefill, Verzeiung a Friden.**
- 4. All Persoun soll regelméisseg um Satsang deelhuelen. Satsang bedeit zesummekommen fir d'Qualitéit vu Gott ze sangen, Seng Herrlechkeet ze beschreiwen, a spirituellt Diskussiounen ze féieren.**
- 5. Maacht Trisandhya all Dag — erënnert an luewt den Här moies, mëttes an owes.**
- 6. Chant de Kalki Mahamantra, deen vum Här Kalki ginn ass, all Dag.**
- 7. All Persoun soll um Wee vum Dharma goen.**
- 8. Iwwer Kaste- a Reliounsdiskriminéierung erausgoen, halt Satsang mat jiddereen.**
- 9. Gitt d'Gefill vun „Ech“ an „mäin“ op. Esou Stolz an Uschloss féieren eng Persoun vun hirer richteger spiritueller Natur ewech.**
- 10. Liest de Shrimad Bhagavata Mahapurana all Dag doheem. Wann d'Zäit et erlaabt, studéiert Bhajan, Kirtan, d'Puranas, d'Schrëften, d'Bhavishya Malika an aner spirituellt Texter.**
- 11. Schwätzt all Fra als „Mamm“ / „Maa“ un an all Mann als „Brudder“.**
- 12. Ier Dir iesst, bitt d'Iessen fir d'éischt dem Här un.**
- 13. Wann Dir méi iwwer den Här Kalki an dëst grousst Wierk wësse wëllt, kontaktéiert d'Handysnummer, déi um Enn vun dësem Heft uginn ass.**

DÉI HEEFEGST FROEN

1. Allgemeng Froen iwwer d'Trisandhya Praxis

Trisandhya kann **ouni ze bueden** gemaach ginn. Plaz Är Hand op Är Stier an erënnert d'Mamm Ganga, andeems Dir „**Shri Gange**“ dräimol seet. Wann et méiglech ass, wäscht Är Féiss virdrun a sprëtzt e bësse Waasser op Iech selwer.

Trisandhya kann iwwerall gemaach ginn — **op der Strooss, an engem Zuch, an engem Gefier, op Ärer Aarbechtsplaz, oder roueg am Häerz**. An enger Form oder anerer, op enger Plaz oder anerer, muss et ouni Feeler gemaach ginn.

De Shrimad Bhagavata Mahapurana soll **nëmmen nom Bueden** gelies ginn, wann et reng ass. Während de Deeg vun der Menstruatioun gött Trisandhya wéi gewinnt zu allen dräi Zäite gemaach — haart oder am Häerz. Fir déi siwen Deeg soll de Shrimad Bhagavata Mahapurana **net gelies ginn, obwuel et héieren ka ginn**.

Während Sutak kann Trisandhya och zu allen dräi Zäite gemaach ginn; awer zu där Zäit soll de Shrimad Bhagavata Mahapurana **weder gelies nach héieren** ginn, an de Satsang soll net bäigetruede ginn. A béide Fäll sollen de Shrimad Bhagavata Mahapurana an aner Kultgéigestänn **net beréiert ginn**.

2. Wat soll gemaach ginn, wann déi voll Trisandhya net zur richteger Zäit méiglech ass?

Wann déi voll Trisandhya net zur richteger Zäit méiglech ass, da maacht déi **kuerz Trisandhya** zu där Zäit, a maacht déi **voll Trisandhya méi spéit** wann d'Zäit et erlaabt.

D'Trikal Sandhya kann iwwerall gemaach ginn — **op der Aarbechtsplaz, während Dir op der Strooss gitt, während Dir fuert, an der Schoul**, oder souguer während Dir all aner Aarbecht maacht: **roueg, am Geescht**. D'Trisandhya zu senger richteger Zäit ze maachen, egal wou, ass absolut néideg.

Wann d'Trikal Sandhya net zur richteger Zäit gemaach ka ginn, huet den Numm vum Här Madhav a **beréit**, a biet zum Här, datt et vun elo un zur richteger Zäit gemaach ka ginn; well d'Schrëften deklaréieren, datt d'Trikal Sandhya zu senger richteger Zäit gemaach soll ginn.

D'Method vun der Trikal Sandhya wann keng Zäit ass

De Shloka, deem vum Panditji am Google Meet ginn ass. Wann d'Geleeënheet fir d'Sandhya ze maachen net kënnt an d'Zäit ufänkt ze vergoen, da kënnt Dir amplaz vun der Sandhya **den Numm vum Madhav 108 Mol chanten, Jai Durga Madhav 11 Mol**, an de Shloka hei drënner eemol rezitéieren.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Wéi sollen d'Studente Trisandhya zesumme mat hirer deeglecher Routine maachen?

D'Studente sollen d'Moies- (Brahma Muhurta) an Owes-Sandhya zur richteger Zäit maachen, no der Regel. Wéinst den Ufuerderunge vun der Schoul oder dem Studium, kënne si d'Mëttes-Sandhya **am Häerz, meditierend iwwer den Här am Geescht**, fäerdeg maachen.

4. Wéi soll Trisandhya op der Aarbechtsplaz gemaach ginn?

Et gëtt **keng Plazregel** fir Trisandhya. Dir kënnt et maachen wou Dir sidd — **op Ärem Schreifdësch, an enger Fabréck, an engem Geschäft, op engem Feld, oder op der Strooss.**

Wann et net méiglech ass et haart ze soen, maacht et **am Häerz**; d'Häerz ass Plaz genuch. Wann et méiglech ass, huet Är Schong aus a sëtzt fir e Moment; a wann och dat net méiglech ass, gitt Trisandhya net aus deem Grond op.

Wann Dir et net erënnert an et méiglech ass, kënnt Dir **den Trisandhya Audio lauschteren**. D'Haaptsaach ass, datt et net verpasst gëtt.

5. Wann d'Hausaarbecht keng Zäit léisst, wéi soll d'Trisandhya Praxis gefollegt ginn?

Maacht Trisandhya **während Dir schafft** — dofir muss keng fräi Zäit erwaart ginn; och wann d'Hänn beschäftegt sinn, kann et **am Häerz** gemaach ginn.

Fir de Bhagavata, huet all kleng Zäit, déi Dir fannt — wann e ganz Kapitel méiglech ass, dann e Kapitel, a wann net, eng eenzeg Säit, oder souguer en eenzege Shloka. Dëst soll am Kapp behale ginn, datt keen eenzege Dag ouni d'Liesen vergeet.

6. Wéi sollen d'Fraen d'Trisandhya Praxis zur Zäit vun der Menstruatioun verfolgegen?

Zur Zäit vun der Menstruatioun soll de Bhagavata fir déi voll siwen Deeg **net gelies ginn**. Et **ka héieren ginn**.

Maacht Trisandhya zu allen dräi Zäiten. Wann Dir et net erënnert, lauschtert et.

(**Beréiert net** de Shrimad Bhagavata Mahapurana, oder aner Kultgéigestänn.)

7. Wann eng Persoun an enger Famill d'Trisandhya Praxis verfollegt, kréien all d'Fruucht dovun?

Et ass néideg fir **all Persoun et selwer ze verfolgegen**. Wann een an der Famill net liese kann, loosst se d'Trisandhya an de Bhagavata héieren. A fir déi, déi net schwätze oder héieren kënnen, maacht den Effort, sou wäit wéi méiglech, fir se **den Numm 'Madhav'** ëmmer erëm schreiwen ze loossen.

8. Wa mir Net-Veg iessen an Alkohol drénken, kënne mir Trisandhya ufänken?

Nee, ier een Trisandhya ufänkt, muss een e **komplett vegetaresche Liewensstil** adoptéieren, soll **net emol Ee konsuméieren**. All Zort vun Intoxikatioun (wéi Alkohol, Bhang, Zigaretten, Tubaksprodukter, Pan Masala, Gutka, asw.) soll och definitiv gestoppt ginn.

9. Musse mir op Zwiebel a Knuewel verzichten fir Trisandhya unzufänken?

Nee, Dir kënnt Trisandhya maachen **och wann Dir Zwiebel a Knuewel iesst**. Nëmmen **all Zorte vun Net-Veg sollen vermeit ginn** (inklusive Ee).

10. Kënne Fraen Gayatri Mantra an Trisandhya chanten?

Jo, Fraen **sollen de Gayatri Mantra dräimol chanten** während Trisandhya.

11. Kënne mir Gayatri Mantra ouni *Den Upnayan Sanskar (janeu)* chanten?

Jo, Dir kënnt Gayatri Mantra chanten **och wann Dir den hellege *janeu* Fuedem net drot**. Dir kënnt all Mantraen vun Trisandhya **ouni engem Guru deekshit ze sinn** och rezitéieren.

12. Kënne mir Gayatri Mantra ouni *Shaap vimochan* (Fluch-Absolutioun) chanten?

Jo, Dir sollt de Gayatri Mantra dräimol zur Zäit vun der Trisandhya chanten, **ouni eng Fluch-Absolutioun ze maachen**.

13. Wann een Analphabet, behënnert, Puppelchen oder e Senior ass, deem net fäeg ass Trisandhya ze liesen, wat sollen se maachen?

Wann een net fäeg ass den Trisandhya Text ze liesen, kënne si **säin Audio dräimol am Dag lauschteren** zur Zäit vun Trisandhya. Puppelcher sinn **befreit wann hir Mammen Trisandhya maachen** (si profitéieren dovun). Allerdéngs **musse si Trisandhya praktizéieren wann se grouss ginn**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Fir Trisandhya an aner reliéis Informatioun, kontaktéiert op WhatsApp:

+91 9923071727

Offiziell Websäiten an YouTube Kanäl

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Den Offiziellen Kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynastie vum Här KALKI (Wee zu enger neier 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 ŚRĪ MĀDHAVA

