



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Voor de menselijke beschaving is Trisandhya als het levenselixer."

Voer Trisandhya elke dag uit op alle drie de sandhya-uren, lees dagelijks één hoofdstuk van de Shrimad Bhagavata Mahapurana, en chant de naam Madhav voortdurend in gedachten.

HOUD DE VOLGENDE 5 LERINGEN AAN SAMEN MET DE TRIKAL SANDHYA

1. Leer te gehoorzamen.
2. Leer te wachten.
3. Leer lief te hebben en mededogen te tonen voor alle levende wezens.
4. Beheersing van de zintuigen.
5. Geef het gevoel van "ik en het mijne, jij en het jouwe" (het ego) op.

DE DRIE TIJDEN VAN TRISANDHYA

Ochtend in Brahma Muhurta, vóór zonsopgang

Middag tussen 11:30 en 12:30

Avond kan worden gedaan tussen dertig minuten vóór en dertig minuten ná zonsondergang

INHOUD TRISANDHYA

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

EEN NEDERIG VERZOEK BETREFFENDE DE UITSPRAAK

Luister alstublieft naar de [officiële Trisandhya audio](#) voor de juiste uitspraak (luisteren op 1.5x snelheid wordt aanbevolen), aangezien teksttransliteraties kleine fonetische variaties kunnen bevatten. We moedigen u aan zo vaak te luisteren als nodig is totdat u zich volledig op uw gemak voelt.

Opmerking: Het chanten van de naam 'Madhava' dient stilzwijgend in gedachten te gebeuren, terwijl in de audio-opname 'Madhava Geeta' in dat gedeelte wordt gezongen.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 keer

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ZESTIEN NAMEN VAN 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 keer

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM GECOMPONEERD DOOR SHRI JAYADEVA JI)

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

*Kṣitir Ati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dhāraṇī 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-MĀDHAVA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RECITATIE)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiñ || 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 Bara Śakti Kāhiñ || 3 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuñ 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 KEER DE NAAM “MADHAV” (STILZWIJGEND)

['Mādhava'] * 108 keer

*Chant de naam 'Madhava' van Jagannatha Mahaprabhu 108 keer.
Zeg het niet hardop. Tel op uw vingers en chant de naam mentaal.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

De Jayaghosha dient mentaal te worden geciteerd, zonder hardop te spreken.
(Het mag alleen hardop worden gechant als u staat.)

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

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 keer

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 keer
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 keer

O Heer! Mogen alle toegewijden van de hele wereld zo spoedig mogelijk
samenkomen —

Zeg één keer vreugdevol, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Heer! Mogen Waarheid, Liefde, Mededogen, Vergeving en Vrede zo spoedig
mogelijk op deze aarde, het hele universum, gevestigd worden —

Zeg één keer vreugdevol, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 keer

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

BELANGRIJKE INSTRUCTIES

Zelfs nu, wanneer zowel wetenschap als spiritualiteit de nadering van de grote verandering voelen aankomen, heeft de mensheid geen zekere middelen om deze crisis te overwinnen. Volgens de 'Bhavishya Malika' — geef zondige daden op, en laat de mensen van elk geloof 'Trisandhya' aannemen voor de bescherming van het leven.

In deze tijd van de omwenteling van het tijdperk is dit geheime principe de enige Mrita Sanjivani voor de bescherming van het leven.

Zij die Satyayuga willen bereiken, moeten deze leringen in hun eigen leven toepassen.

Volgens de instructies van Heer Kalki ten tijde van de vestiging van Dharma, moeten we deze dingen in ons leven volgen:

- 1. Toon mededogen met alle levende wezens. Geef het eten van vlees op en omarm een sattvisch leven. Berokken geen enkel levend wezen of mens op welke manier dan ook schade.**
- 2. Chant in dit tijdperk de naam van Madhav (de Heer). Indien gewenst, kunt u hardop chanten of Zijn naam stilzwijgend in gedachten houden.**
- 3. Ieder mens dient deze vijf deugden aan te houden: Waarheid, Liefde, Mededogen, Vergeving en Vrede.**
- 4. Ieder mens dient regelmatig deel te nemen aan Satsang. Satsang betekent samenkomen om de kwaliteiten van God te bezingen, Zijn glorie te beschrijven en spirituele discussies te voeren.**
- 5. Voer Trisandhya elke dag uit — gedenk en prijs de Heer 's ochtends, 's middags en 's avonds.**
- 6. Chant elke dag de Kalki Mahamantra, gegeven door Heer Kalki.**
- 7. Ieder mens dient het pad van Dharma te bewandelen.**
- 8. Verhef u boven kaste- en religieuze discriminatie, en houd Satsang met iedereen.**
- 9. Geef het gevoel van “ik” en “het mijne” op. Dergelijke trots en gehechtheid leiden een persoon weg van hun ware spirituele aard.**
- 10. Lees de Shrimad Bhagavata Mahapurana elke dag thuis. Bestudeer, indien de tijd het toelaat, bhajan, kirtan, de Purana's, de geschriften, de Bhavishya Malika en andere spirituele teksten.**
- 11. Spreek elke vrouw aan als 'Moeder'/'Maa' en elke man als 'Broeder'.**
- 12. Voordat u eet, offer eerst het voedsel aan de Heer.**
- 13. Als u meer wilt weten over Heer Kalki en dit grote werk, neem dan contact op met het mobiele nummer dat aan het einde van dit boekje staat vermeld.**

MEEST GESTELDE VRAGEN

1. Algemene vragen over de Trisandhya-praktijk

Trisandhya mag **zonder te baden** worden gedaan. Plaats uw hand op uw voorhoofd en gedenk Moeder Ganga, zeggende “**Shri Gange**” drie keer. Indien mogelijk, was uw voeten van tevoren en sprenkel een beetje water over uzelf.

Trisandhya mag overal worden gedaan — **op de weg, in een trein, in een voertuig, op uw werkplek, of stilzwijgend in het hart**. In de een of andere vorm, op de een of andere plaats, moet het zonder falen worden gedaan.

De Shrimad Bhagavata Mahapurana dient **alleen na het baden** te worden gelezen, wanneer men rein is. Tijdens de menstruatie wordt Trisandhya zoals gewoonlijk op alle drie de tijden gedaan — hardop of in het hart. Gedurende die zeven dagen mag de Shrimad Bhagavata Mahapurana **niet worden gelezen, hoewel het wel beluisterd mag worden**.

Ook tijdens sutak mag Trisandhya op alle drie de tijden worden gedaan; maar op dat moment mag de Shrimad Bhagavata Mahapurana **noch gelezen noch beluisterd** worden, en mag men niet deelnemen aan Satsang. In beide gevallen mogen de Shrimad Bhagavata Mahapurana en andere voorwerpen van aanbidding **niet worden aangeraakt**.

2. Wat moet er gedaan worden als de volledige Trisandhya niet op het juiste moment mogelijk is?

Als de volledige Trisandhya niet op het juiste moment mogelijk is, doe dan de **korte Trisandhya** op dat moment, en doe de **volledige Trisandhya later** wanneer de tijd het toelaat.

De Trikal Sandhya mag overal worden gedaan — **op de werkplek, tijdens het wandelen op de weg, tijdens het rijden, op school**, of zelfs tijdens het doen van ander werk: **stilzwijgend, in gedachten**. Het doen van de Trisandhya op het juiste moment, op welke plaats dan ook, is absoluut noodzakelijk.

Als de Trikal Sandhya niet op het juiste moment kan worden gedaan, neem dan de naam van Heer Madhav en **toon berouw**, en bid tot de Heer dat het vanaf nu op het juiste moment mag worden gedaan; want de geschriften verklaren dat de Trikal Sandhya op het juiste moment gedaan moet worden.

De methode van de Trikal Sandhya wanneer er geen tijd is

De shloka gegeven door Panditji in de Google Meet. Wanneer de gelegenheid om de sandhya te doen zich niet voordoet en de tijd begint te verstrijken, dan mag u in plaats van de sandhya **de naam van Madhav 108 keer chanten, Jai Durga Madhav 11 keer**, en de onderstaande shloka één keer reciteren.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Hoe moeten studenten Trisandhya doen naast hun dagelijkse routine?

Studenten dienen de ochtend- (Brahma Muhurta) en avond-sandhya op het juiste moment te doen, volgens de regel. Vanwege de eisen van school of studie, mogen zij de middag-sandhya **in het hart voltooien, mediterend op de Heer in gedachten**.

4. Hoe moet Trisandhya op de werkplek worden gedaan?

Er is **geen plaatsregel** voor Trisandhya. U mag het doen waar u ook bent — **aan uw bureau, in een fabriek, in een winkel, op een veld, of op de weg.**

Als het niet mogelijk is het hardop te zeggen, doe het dan **in het hart**; het hart is plaats genoeg. Indien mogelijk, trek uw schoenen uit en ga even zitten; en als zelfs dat niet mogelijk is, verlaat Trisandhya dan niet om die reden.

Als u het niet meer weet en het is mogelijk, dan mag u **naar de Trisandhya audio luisteren**. Het belangrijkste is dat het niet wordt overgeslagen.

5. Als huishoudelijk werk geen tijd overlaat, hoe moet de Trisandhya-praktijk dan worden gevolgd?

Doe Trisandhya **terwijl u werkt** — hiervoor hoeft geen vrije tijd te worden afgewacht; zelfs terwijl de handen bezig zijn, kan het **in het hart** worden gedaan.

Voor de Bhagavata, neem welke kleine tijd u ook kunt vinden — als een volledig hoofdstuk mogelijk is, dan een hoofdstuk, en zo niet, een enkele pagina, of zelfs een enkele shloka. Houd hierbij in gedachten dat geen enkele dag voorbijgaat zonder het lezen.

6. Hoe moeten vrouwen de Trisandhya-praktijk volgen tijdens de menstruatie?

Tijdens de menstruatie mag de Bhagavata gedurende de volledige zeven dagen **niet worden gelezen**. Het **mag wel beluisterd worden**.

Doe Trisandhya op alle drie de tijden. Als u het niet meer weet, luister ernaar.

(Raak de Shrimad Bhagavata Mahapurana, of andere voorwerpen van aanbidding niet aan.)

7. Als één persoon in een gezin de Trisandhya-praktijk volgt, zullen zij dan allemaal de vrucht ervan ontvangen?

Het is noodzakelijk dat **iedere persoon het zelf volgt**. Als iemand in het gezin niet kan lezen, laat hen dan de Trisandhya en de Bhagavata horen. En voor degenen die niet kunnen spreken of horen, doe de moeite, voor zover mogelijk, om hen de naam 'Madhav' steeds opnieuw te laten **schrijven**.

8. Als we niet-vegetarisch eten en alcohol drinken, kunnen we dan met Trisandhya beginnen?

Nee, voordat men met Trisandhya begint, moet men een **volledig vegetarische levensstijl** aannemen, en mag men **zelfs geen ei consumeren**. Elke vorm van intoxicatie (zoals **alcohol, bhang, sigaretten, tabaksproducten, pan masala, gutka, enz.**) moet ook **beslist worden gestopt**.

9. Moeten we ui en knoflook vermijden om met Trisandhya te beginnen?

Nee, u kunt Trisandhya doen **zelfs als u ui en knoflook eet**. Alleen **alle soorten niet-vegetarisch voedsel** moeten worden vermeden (inclusief ei).

10. Kunnen vrouwen Gayatri Mantra en Trisandhya chanten?

Ja, vrouwen **moeten de Gayatri mantra driemaal chanten** tijdens Trisandhya.

11. Kunnen we Gayatri Mantra chanten zonder *De Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ja, u kunt Gayatri Mantra chanten **zelfs als u de heilige janeu draad niet draagt**. U kunt alle mantra's van Trisandhya reciteren **zonder ingewijd te zijn door een goeroe**.

12. Kunnen we Gayatri Mantra chanten zonder *Shaap vimochan* (vloekopheffing)?

Ja, u dient de Gayatri Mantra driemaal te chanten op het moment van Trisandhya, **zonder enige vloekopheffing te doen**.

13. Als iemand analfabeet, andersbegaafd, een zuigeling of een senior is, en niet in staat is Trisandhya te lezen, wat moeten zij dan doen?

Als iemand niet in staat is de Trisandhya-tekst te lezen, kunnen zij **driemaal per dag naar de audio luisteren** op het moment van Trisandhya. Zuigelingen zijn **vrijgesteld als hun moeders Trisandhya doen** (zij zullen hiervan profiteren). Echter, zij **moeten Trisandhya beoefenen naarmate zij opgroeien**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Voor Trisandhya en andere religieuze informatie, neem contact op via WhatsApp:

+91 9923071727

Officiële Websites en YouTube Kanalen

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Het Officiële Kanaal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynastie van Heer KALKI (Pad naar een Nieuwe Wereld): <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
