



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



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

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 gehoorzamen.
2. Leer wachten.
3. Leer lief te hebben en mededogen te tonen aan 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 mag worden gedaan tussen dertig minuten vóór en dertig minuten na zonsondergang

TRISANDHYA INHOUD

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Mantras | 5. 108 keer de naam "Madhav" (stilzwijgend) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

EEN BESCHEIDEN VERZOEK BETREFFENDE 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 als nodig te luisteren 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 Bhoerbhovah Svah Tatsavitoervarenjam |
Bhargo Devasja Dhimahi Dhijo Jonah Pratsjodajat ||] * 3 keer

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(ZESTIEN NAMEN VAN SHRI VISHNU)

Aushadhe Tsjintajet Vishnoem | Bhojane Tsja Janardanam ||
Sjajane Padmanabham Tsja | Vivahe Tsja Pradjaapatim ||
Joeddhe Tsjakradharam Devam | Pravase Tsja Trivikramam ||
Narajanam Tanoetjage | Sjridharam Prijasangame ||
Doehsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusoodanam ||
Kanane Narasimham Tsja | Pavake Jalasjajinam ||
Jalamadhje Varaham Tsja | Gamane Vamanam Tsjaiva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Karjesjoe Madhavam] || * 3 keer

Sjodasjaitani Namani Pratarroetthaja Jah Pathet Sarvapapa Vinirmoekto Visjnoeloke
Mahijate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM GECOMPONEERD DOOR SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaja Pajodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-tsjaritram Akhedam ॥
Kesjava Dhrita- Mina Sjarira Djaja Djagadisja Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipoelatara Tava Tisjthati Prisjthe ।
Dharani Dharana Kina Tsjakra Garisjthe ॥
Kesjava Dhrita- Katsjtsjapa-roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dasjana-sjikare Dharani Tava Lagna ।
Sjasjini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Kesjava Dhrita- Sjoekara Roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhoeta Sjringam ।
Dalita-Hiranjakasjipoe-tanoe Bhiringam ॥
Kesjava Dhrita- Narahari Roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 4 ॥*

*Tsjhalajasi Vikramane Balim Adbhoeta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Kesjava Dhrita- Vamana Roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 5 ॥*

*Ksjatrija Roedhira Maje Djagad-apagata Papam ।
Snapajasi Pajasi Sjamita Bhava Tapam ॥
Kesjava Dhrita- Bhrigoepati-roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Diksjoerane Dika Pati Kamanijam ।
Dasja-moekha Mauli-balim Ramanijam ॥
Kesjava Dhrita- Raghoepati Roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapoesji Visjade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Jamoenabham ॥
Kesjava Dhrita- Haladhara-roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Jadjna Vidher Ahaha Sjoeroeti Jatam ।
Sadaja Hridaja Darsjita Pasjoe-ghatam ॥
Kesjava Dhrita- Boeddha-sjarira Djaja Djagadisja Hare ॥ 9 ॥*

*Mletsjtsjha Nivaha Nidhane Kalajasi Karavalam ।
Dhoemaketoem-iva Kim Api Karalam ॥
Kesjava Dhrita- Kalki Sjarira Djaja Djagadisja Hare ॥ 10 ॥*

*Sjri-Djajadeva-kaver Idam Oeditam Oedaram ।
Sjrinoe Soekha-dam Sjoebha Dam Bhava-saram ॥
Kesjava Dhrita- Dasja-vidha Roepa Djaja Djagadisja Hare ॥ 11 ॥*

4. DOERGA-MADHABA STOETI

(DURGA - MADHAVA STUTI RECITATIE)

*Djaja He! Doerga Madhaba Kroepamaja Kroepamajee !
Doergankoe Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Djaja He ...

*Bahu Roepe Djaja Doerge, Bjapi Atsjhoe Sarva Thabe !
Rama Oema Bani Radha To Tsjhada Anja Ke Nahin || 1 ||*

Djaja He ...

*Madana-Mohana Roepe Bjapi Atsjhoe Sarva Thabe !
Mohana Tsjitta Mohiloe Sjri Sarva Mangala Toehi || 2 ||*

Djaja He ...

*Dharma Sansthanne Djamma Jadi Hvanti Narajana !
Doergankoe Tsjhadi Madhaba Kheli Bara Sjakti Kahin || 3 ||*

Djaja He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharoe Mahamajee !
Madhabankoe Pati Poetra Roepe Khelaoetsjhoe Toehi || 4 ||*

Djaja He ...

*Madhabankoe Doerga Kole Jehoen Dekhe Beni Dole !
Tahara Bhagjar Katha Brahma Sjibe Na Djogai || 5 ||*

Djaja He ...

*Djaja Doergati Nasjini Abhiramar Janani !
Sjoebhagamana Karantoe Madhabankoe Kole Nei || 6 ||*

Djaja He ...

5. 108 KEER DE NAAM “MADHAV” (STILZWIJGEND)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krisjna Hare, Rama Hare Krisjna Hare ।
Rama Hare Krisjna Hare, Ananta Madhava Hare ॥*] * 11 keer

6. JAYGHOSH

De Jayaghosha dient mentaal te worden geciteerd, zonder hardop te spreken.

(Het mag alleen hardop worden gechant als u staat.)

*Tvameva Mata Tsja Pita Tvameva
Tvameva Bandhoesjtsja Sakha Tvameva .
Tvameva Vidja Dravinam Tvameva*

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

*Om Namō Brahmanja Devaja Gobrahmanahitaja Tsja ।
Jagat Hitaja Krisjnaja Govindaja Namō Namah ॥*

[*Om Ananta Koti Visjva Brahmanda Natha Parabrahma Narajana Mahavisjnoe
Bhagavan Kalkiram Sjri Sjri Sjri Satja Ananta Madhava Mahaprabhoe Ji ki Djaja!*
] * 3 keer

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Djaja!*] * 3 keer

[*Mata Vaisjno Devi Ji ki Djaja!*] * 3 keer

[*Sarva Devi-Devataom ki Djaja!*] * 3 keer

[*Soedharma Maha-Maha Sangha ki Djaja!*] * 3 keer

[*Soedharma Maha-Maha Sangha ki Djaja!*] * 3 keer

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

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

DJAJA SJREE MADHAVA

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.

Degenen 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 aan 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, mag u hardop chanten of Zijn naam stilzwijgend in gedachten houden.**
- 3. Ieder mens dient zich aan deze vijf deugden 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 worden gedaan **zonder te baden**. Plaats uw hand op uw voorhoofd en gedenk Moeder Ganga, zeggende “**Shri Gange**” drie keer. Indien mogelijk, was uw voeten van tevoren en besprenkel uzelf met een beetje water.

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 mag worden beluisterd**.

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 hieronder gegeven shloka één keer reciteren.

DASJAVATARA STOTRAM (LAATSTE VERS)

*Vedaān oeddharate djagannivahate bhoegolam oetbibhrate
daitjam daarajate balim tsjhalajate ksjatrakṣajam koervate,
paoelastjam djajate halam kalajate kaaroenjam aatanvate
mletsjtsjhaan moertjsajate dasjaakritikrite Krisjnaaja toebhjam namah.*

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 om 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 onthoudt en het mogelijk is, mag u **naar de Trisandhya audio luisteren**. Het belangrijkste is dat het niet wordt gemist.

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 worden beluisterd**.

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

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

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

Het is noodzakelijk dat **iedere persoon het zelf volgt**. Als iemand in de familie 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 uien en knoflook vermijden om met Trisandhya te beginnen?

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

10. Kunnen vrouwen de Gayatri Mantra en Trisandhya chanten?

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

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

Ja, u kunt de 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 de Gayatri Mantra chanten zonder *Shaap vimochan* (vloekopheffing)?

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

13. Wat moeten analfabeten, mensen met een beperking, zuigelingen of senioren, die niet in staat zijn Trisandhya te lezen, 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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>

DJAJA SJREE MADHAV
