



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"For menneskelig sivilisasjon er Trisandhyā som livseliksiren."

Utfør Trisandhyā på alle tre sandhyā-tidene hver dag, les ett kapittel av Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa daglig, og chant navnet Mādhava konstant i sinnet.

HOLD FØLGENDE 5 LÆRESETNINGER SAMMEN MED TRIKĀLA SANDHYĀ

1. Lær å adlyde.
2. Lær å vente.
3. Lær å elske og vise medfølelse med alle levende vesener.
4. Sansenes tilbakeholdenhet.
5. Gi opp følelsen av "jeg og mitt, du og ditt" (ego-følelsen).

DE TRE TIDENE FOR TRISANDHYĀ

Morgen i Brahma Muhūrta, før soloppgang

Midt på dagen mellom 11:30 og 12:30

Kveld kan gjøres mellom tretti minutter før og tretti minutter etter solnedgang

TRISANDHYĀ INNHOLD

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

EN YDMYK ANMODNING ANGÅENDE UTTALE

Vennligst lytt til den [offisielle Trisandhyā-lyden](#) for korrekt uttale (lytting på 1.5x hastighet anbefales), da teksttransliterasjoner kan inneholde mindre fonetiske variasjoner. Vi oppfordrer deg til å lytte så ofte som nødvendig til du føler deg helt komfortabel. **Merk:** Chanting av navnet 'Mādhava' skal gjøres stille i sinnet, mens i lydopptaket synges 'Mādhava Gītā' i den seksjonen.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 ganger

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥] * 3 ganger

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SEKSTEN NAVN PÅ ŚRĪ VIṢṆU)

Auṣadhe 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 Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।
[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 ganger

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yah Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DAŚĀVATĀRA STOTRAM KOMPONERT AV ŚRĪ JAYADEVA JĪ)

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

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇī 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-Hiranyakaśipu-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

(DURGĀ - MĀDHAVA STUTI RESITASJON)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpamaya Kṛpamayī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diān Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāmā Umā Bāṇī Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgalā Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Sansthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāṅku Chhaḍi 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 Jehum Dekhe Beni Dole !
Tāhāra Bhāgyar Kathā Brahma Śibe Nā Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 GANGER “MĀDHAVA”-NAVNET (STILLE)

['Mādhava'] * 108 ganger

*Chant Jagannātha Mahāprabhus 'Mādhava'-navn 108 ganger.
Ikke si det høyt. Tell på fingrene og chant navnet mentalt.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghoṣa skal resiteres mentalt, uten å snakke høyt.

(Den kan bare chantes høyt hvis du står.)

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

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

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namah ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī ki Jaya!] *
3 ganger

[*Mātā Mahālakṣmī Jī ki Jaya!*] * 3 ganger

[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī ki Jaya!*] * 3 ganger

[*Sarva Devī-Devatāom ki Jaya!*] * 3 ganger

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha ki Jaya!*] * 3 ganger

[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha ki Jaya!*] * 3 ganger

Å Herre! Måtte alle hengivne i hele verden samles så snart som mulig —

Si gledelig én gang, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Å Herre! Måtte Sannhet, Kjærlighet, Medfølelse, Tilgivelse og Fred etableres på
denne jorden, hele universet så snart som mulig —

Si gledelig én gang, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 ganger

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

VIKTIGE INSTRUKSJONER

Selv nå, når både vitenskap og spiritualitet fornemmer den store forandringen som kommer, har menneskeheten ingen sikre midler til å overvinne denne krisen. Ifølge 'Bhaviṣya Mālikā' — gi opp syndige handlinger, og la folk av enhver tro adoptere 'Trisandhyā' for livets beskyttelse.

I denne tidens vending er dette hemmelige prinsippet den eneste Mr̥ta Sañjīvanī for livets beskyttelse.

De som ønsker å nå Satyayuga bør holde disse læresetningene i sine egne liv.

I henhold til instruksjonene fra Lord Kalki på tidspunktet for etableringen av Dharma, bør vi følge disse tingene i våre liv:

- 1. Vis medfølelse med alle levende vesener. Gi opp å spise kjøtt og adopter et sätvika liv. Ikke skad noe levende vesen eller noe menneske på noen måte.**
- 2. I denne tidsalderen, chant navnet Mādhava (Herren). Hvis du ønsker, kan du chante høyt eller huske Hans navn stille i sinnet.**
- 3. Hver person bør holde fast ved disse fem dydene: Sannhet, Kjærlighet, Medfølelse, Tilgivelse og Fred.**
- 4. Hver person bør delta i Satsaṅga regelmessig. Satsaṅga betyr å samles for å synge Guds kvaliteter, beskrive Hans herlighet, og holde åndelig diskusjon.**
- 5. Utfør Trisandhyā hver dag — husk og pris Herren om morgenen, midt på dagen og om kvelden.**
- 6. Chant Kalki Mahāmantra gitt av Lord Kalki hver dag.**
- 7. Hver person bør vandre på Dharmas vei.**
- 8. Hev deg over kaste- og religiøs diskriminering, hold Satsaṅga med alle.**
- 9. Gi opp følelsen av “jeg” og “mitt.” Slik stolthet og tilknytning fører en person bort fra deres sanne åndelige natur.**
- 10. Les Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa hjemme hver dag. Når tiden tillater det, studer bhajan, kīrtan, Purāṇas, skriftene, Bhaviṣya Mālikā og andre åndelige tekster.**
- 11. Tiltal hver kvinne som “Mor”/“Mā” og hver mann som “Bror.”**
- 12. Før du spiser, tilby først maten til Herren.**
- 13. Hvis du ønsker å vite mer om Lord Kalki og dette store arbeidet, kontakt mobilnummeret gitt på slutten av dette heftet.**

VANLIGSTE SPØRSMÅL

1. Generelle spørsmål om Trisandhyā-praksisen

Trisandhyā kan gjøres **uten å bade**. Legg hånden på pannen og husk Moder Gaṅgā, si “**Śrī Gaṅge**” tre ganger. Hvis det er mulig, vask føttene på forhånd og dryss litt vann på deg selv.

Trisandhyā kan gjøres hvor som helst — **på veien, på et tog, i et kjøretøy, på arbeidsplassen din, eller stille i hjertet**. I en eller annen form, på et eller annet sted, må den gjøres uten feil.

Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa bør leses **kun etter bading**, når man er ren. Under menstruasjonsdagene gjøres Trisandhyā på alle tre tidene som vanlig — høyt eller i hjertet. I de syv dagene skal Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa ikke leses, men den kan høres.

Under sūtak kan Trisandhyā også gjøres på alle tre tidene; men på den tiden skal Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa verken leses eller høres, og Satsaṅga skal ikke delta i. I begge tilfeller skal Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa og andre gjenstander for tilbedelse **ikke berøres**.

2. Hva skal gjøres hvis full Trisandhyā ikke er mulig til rett tid?

Hvis full Trisandhyā ikke er mulig til rett tid, så gjør den **korte Trisandhyā** på det tidspunktet, og gjør den **fulle Trisandhyā senere** når tiden tillater det.

Trikāl Sandhyā kan gjøres hvor som helst — **på arbeidsplassen, mens man går på veien, mens man kjører, på skolen**, eller til og med mens man gjør annet arbeid: **stille, i sinnet**. Å gjøre Trisandhyā til rett tid, uansett sted, er absolutt nødvendig.

Hvis Trikāl Sandhyā ikke kan gjøres til rett tid, ta navnet Lord Mādhava og **angre**, og be til Herren om at den fra nå av kan gjøres til rett tid; for skriftene erklærer at Trikāl Sandhyā bør gjøres til rett tid.

Metoden for Trikāl Sandhyā når det ikke er tid

Śloka gitt av Paṇḍitjī i Google Meet. Når anledningen til å gjøre sandhyā ikke kommer og tiden begynner å passere, kan du i stedet for sandhyā **chante navnet Mādhava 108 ganger, Jai Durgā Mādhava 11 ganger**, og resitere ślokaen gitt nedenfor én gang.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (SISTE VERS)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namah.*

3. Hvordan skal studenter gjøre Trisandhyā sammen med sin daglige rutine?

Studenter bør gjøre morgen (Brahma Muhūrta) og kvelds-sandhyā til rett tid, i henhold til regelen. På grunn av kravene fra skole eller studier, kan de fullføre middags-sandhyā **i hjertet, mediterende over Herren i sinnet.**

4. Hvordan skal Trisandhyā gjøres på arbeidsplassen?

Det er **ingen stedsregel** for Trisandhyā. Du kan gjøre den hvor enn du er — **ved skrivebordet ditt, på en fabrikk, i en butikk, på et jorde, eller på veien.**

Hvis det ikke er mulig å si det høyt, gjør det **i hjertet**; hjertet er sted nok. Hvis det er mulig, ta av deg skoene og sitt et øyeblikk; og hvis selv det ikke er mulig, ikke gi opp Trisandhyā av den grunn.

Hvis du ikke husker det og det er mulig, kan du **lytte til Trisandhyā-lyden**. Hovedsaken er at den ikke blir glemt.

5. Hvis husarbeid ikke gir tid, hvordan skal Trisandhyā-praksisen følges?

Gjør Trisandhyā **mens du jobber** — for dette trenger ingen fritid å ventes på; selv mens hendene er opptatt kan det gjøres **i hjertet**.

For Bhāgavata, ta ut den lille tiden du kan finne — hvis et helt kapittel er mulig, så et kapittel, og hvis ikke, en enkelt side, eller til og med en enkelt śloka. La dette huskes, at ikke en eneste dag går uten lesingen.

6. Hvordan skal kvinner følge Trisandhyā-praksisen under menstruasjon?

Under menstruasjon skal Bhāgavata ikke leses i de fulle syv dagene. Den **kan høres**.

Gjør Trisandhyā på alle tre tidene. Hvis du ikke husker den, lytt til den.

(Ikke berør Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa, eller andre gjenstander for tilbedelse.)

7. Hvis én person i en familie følger Trisandhyā-praksisen, vil alle motta dens frukt?

Det er nødvendig for **hver person å følge den selv**. Hvis noen i familien ikke kan lese, la dem høre Trisandhyā og Bhāgavata. Og for de som ikke kan snakke eller høre, gjør innsatsen, så langt det er mulig, for å få dem til å **skrive navnet 'Mādhava'** igjen og igjen.

8. Hvis vi spiser ikke-vegetarisk og drikker alkohol, kan vi starte Trisandhyā?

Nei, før man starter Trisandhyā må man adoptere en **fullstendig vegetarisk livsstil**, bør **ikke engang konsumere egg**. Enhver form for rus (som alkohol, bhang, sigaretter, tobakksprodukter, pān masālā, guṭkā, etc.) bør også stoppes bestemt.

9. Trenger vi å avstå fra løk og hvitløk for å starte Trisandhyā?

Nei, du kan gjøre Trisandhyā **selv om du spiser løk og hvitløk**. Bare alle typer **ikke-vegetarisk bør unngås** (inkludert egg).

10. Kan kvinner chante Gāyatrī Mantra og Trisandhyā?

Ja, kvinner **bør chante Gāyatrī Mantra tre ganger** under Trisandhyā.

11. Kan vi chante Gāyatrī Mantra uten Upnayan Saṁskār (janeu)?

Ja, du kan chante Gāyatrī Mantra **selv om du ikke bærer den hellige janeu-tråden**. Du kan resitere alle mantraer av Trisandhyā **uten å være dīkṣit til en guru** også.

12. Kan vi chante Gāyatrī Mantra uten Śāp vimocan (forbannelse-absolusjon)?

Ja, du bør chante Gāyatrī Mantra tre ganger når du gjør Trisandhyā, **uten å gjøre noen forbannelse-absolusjon**.

13. Hvis man er analfabet, funksjonshemmet, spedbarn eller en eldre borger, ute av stand til å lese Trisandhyā, hva skal de gjøre?

Hvis noen er ute av stand til å lese Trisandhyā-teksten, kan de **lytte til dens lyd tre ganger om dagen** på tidspunktet for Trisandhyā. Spedbarn er **fritatt hvis mødrene deres gjør Trisandhyā** (de vil dra nytte av det). Imidlertid **må de praktisere Trisandhyā når de vokser opp**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

For Trisandhyā og annen religiøs informasjon, kontakt på WhatsApp:

+91 9923071727

Offisielle nettsider og YouTube-kanaler

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - The Official Channel: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynasty Of Lord KALKI (Path to a New World): <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

