



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shri Madhava ॥



"For menneskelig sivilisasjon er Trisandhya som livets eliksir."

Utfør Trisandhya ved alle tre sandhya-tidene hver dag, les ett kapittel av Shrimad Bhagavata Mahapurana daglig, og mess navnet Madhav konstant i sinnet.

HOLD FØLGENDE 5 LÆRESETNINGER SAMMEN MED TRIKAL SANDHYA

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

DE TRE TIDENE FOR TRISANDHYA

Morgen i Brahma Muhurta, før soloppgang

Midt på dagen mellom 11:30 og 12:30

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

TRISANDHYA INNHOLD

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Mantraer | 5. 108 ganger "Madhav"-navnet (stille) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayaghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

EN YDMYK ANMODNING ANGÅENDE UTTALE

Vennligst lytt til [den offisielle Trisandhya-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: Messing av navnet 'Madhava' skal gjøres stille i sinnet, mens i lydopptaket synges 'Madhava Geeta' i den delen.

1. MANTRAER

['Om'] * 3 ganger

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 ganger

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SEKSTEN NAVN PÅ SHRI VISHNU)

Aushadhe Chintayet Vishnum | Bhojane Cha Janardanam ||
Shayane Padmanabham Cha | Vivahe Cha Prajapatim ||
Yuddhe Chakradharam Devam | Pravase Cha Trivikramam ||
Narayanam Tanutyage | Shridharam Priyasangame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Cha | Pavake Jalashayinam ||
Jalamadhye Varaham Cha | Gamane Vamanam Chaiva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Karyeshu Madhavam] || * 3 ganger

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPONERT AV SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatara Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhara Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RESITASJON)

*Jaya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rupe Jaya Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana ।
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani ।
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

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

['Madhava'] * 108 ganger

*Mess 'Madhava'-navnet til Jagannatha Mahaprabhu 108 ganger.
Ikke si det høyt. Tell på fingrene og mess navnet mentalt.*

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥*] * 11 ganger

6. JAYGHOSH

Jayaghosha skal resiteres mentalt, uten å snakke høyt.

(Den kan bare messes høyt hvis du står.)

*Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥* * 3 ganger

*Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥*

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki
Jaya!]* * 3 ganger

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!]* * 3 ganger

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!]* * 3 ganger

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!]* * 3 ganger

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!]* * 3 ganger

[*Sudharma Maha-Maha Sangha 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 SHRI MADHAVA

VIKTIGE INSTRUKSJONER

Selv nå, når både vitenskap og spiritualitet fornemmer den store forandringen som skal komme, har menneskeheten ingen sikker måte å overvinne denne krisen på. Ifølge 'Bhavishya Malika' — gi opp syndige handlinger, og la folk av enhver tro adoptere 'Trisandhya' for å beskytte livet.

På denne tidens vending er dette hemmelige prinsippet den eneste Mrita Sanjivani for å beskytte livet.

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 sattvisk liv. Ikke skad noe levende vesen eller noe menneske på noen måte.**
- 2. I denne tidsalderen, mess navnet Madhav (Herren). Hvis du ønsker, kan du messe 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 Satsang regelmessig. Satsang betyr å samles for å synge Guds egenskaper, for å beskrive Hans herlighet, og for å holde åndelig diskusjon.**
- 5. Utfør Trisandhya hver dag — husk og pris Herren om morgenen, midt på dagen og om kvelden.**
- 6. Mess Kalki Mahamantra gitt av Lord Kalki hver dag.**
- 7. Hver person bør vandre på Dharmas vei.**
- 8. Hev deg over kaste- og religiøs diskriminering, hold Satsang 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 Shrimad Bhagavata Mahapurana hjemme hver dag. Når tiden tillater det, studer bhajan, kirtan, Puranaene, skriftene, Bhavishya Malika og andre åndelige tekster.**
- 11. Tiltal hver kvinne som "Mor"/"Maa" 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 verket, kontakt mobilnummeret som er oppgitt på slutten av dette heftet.**

MEST VANLIGE SPØRSMÅL

1. Generelle spørsmål om Trisandhya-praksisen

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

Trisandhya 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 det gjøres uten feil.

Shrimad Bhagavata Mahapurana bør leses **kun etter bading**, når man er ren. Under menstruasjonsdagene gjøres Trisandhya til alle tre tider som vanlig — høyt eller i hjertet. I disse syv dagene skal Shrimad Bhagavata Mahapurana **ikke leses, men den kan høres**.

Under sutak kan Trisandhya også gjøres til alle tre tider; men på den tiden skal Shrimad Bhagavata Mahapurana **verken leses eller høres**, og Satsang skal ikke delta i. I begge tilfeller skal Shrimad Bhagavata Mahapurana og andre gjenstander for tilbedelse **ikke berøres**.

2. Hva skal gjøres hvis hele Trisandhya ikke er mulig til rett tid?

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

Trikal Sandhya 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 Trisandhya til rett tid, uansett sted, er absolutt nødvendig.

Hvis Trikal Sandhya ikke kan gjøres til rett tid, ta navnet til Lord Madhav og **angre**, og be til Herren om at det fra nå av kan gjøres til rett tid; for skriftene erklærer at Trikal Sandhya bør gjøres til rett tid.

Metoden for Trikal Sandhya når det ikke er tid

Shlokaen gitt av Panditji i Google Meet. Når anledningen til å gjøre sandhya ikke kommer og tiden begynner å passere, kan du i stedet for sandhya **messe navnet Madhav 108 ganger, Jai Durga Madhav 11 ganger**, og resitere shlokaen gitt nedenfor én gang.

DASHAVATARA STOTRAM (SISTE VERS)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

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

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

4. Hvordan skal Trisandhya gjøres på arbeidsplassen?

Det er **ingen regler for sted** for Trisandhya. Du kan gjøre det hvor som helst 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 nok plass. Hvis det er mulig, ta av deg skoene og sitt et øyeblikk; og hvis selv det ikke er mulig, ikke gi opp Trisandhya av den grunn.

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

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

Gjør Trisandhya **mens du jobber** — for dette trenger man ikke vente på fritid; selv mens hendene er opptatt kan det gjøres **i hjertet**.

For Bhagavata, 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 shloka. La dette huskes, at ikke en eneste dag går uten lesing.

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

Under menstruasjon skal Bhagavata **ikke leses** i hele syv dager. Den **kan høres**.

Gjør Trisandhya til alle tre tider. Hvis du ikke husker det, lytt til det.

(Ikke berør Shrimad Bhagavata Mahapurana, eller andre gjenstander for tilbedelse.)

7. Hvis én person i en familie følger Trisandhya-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 Trisandhya og Bhagavata. Og for de som ikke kan snakke eller høre, gjør en innsats, så langt det er mulig, for å få dem til å **skrive navnet 'Madhav'** om og om igjen.

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

Nei, før man starter Trisandhya må man adoptere en **helt vegetarisk livsstil**, og skal **ikke** engang konsumere egg. Enhver form for rus (som alkohol, bhang, sigaretter, tobakksprodukter, pan masala, gutka, etc.) skal også stoppes bestemt.

9. Må vi avstå fra løk og hvitløk for å starte Trisandhya?

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

10. Kan kvinner messe Gayatri Mantra og Trisandhya?

Ja, kvinner **bør messe Gayatri Mantra tre ganger** under Trisandhya.

11. Kan vi messe Gayatri Mantra uten *The Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ja, du kan messe Gayatri Mantra **selv om du ikke bærer den hellige janeu-tråden**. Du kan resitere alle mantraer i Trisandhya **uten å være innviet til en guru** også.

12. Kan vi messe Gayatri Mantra uten *Shaap vimochan* (forbannelse-absolusjon)?

Ja, du bør messe Gayatri Mantra tre ganger når du gjør Trisandhya, **uten å gjøre noen forbannelse-absolusjon**.

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

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

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

For Trisandhya og annen religiøs informasjon, kontakt på WhatsApp:

+91 9923071727

Offisielle nettsteder og YouTube-kanaler

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Den offisielle kanalen: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynasty Of Lord KALKI (Veien til en ny verden): <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 SHRI MADHAV

