



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



För den mänskliga civilisationen är Trisandhya som livets elixir.

Utför Trisandhya vid alla tre sandhya-tider varje dag, läs ett kapitel av Shrimad Bhagavata Mahapurana dagligen, och chanta namnet Madhav ständigt i sinnet.

HÅLL FAST VID FÖLJANDE 5 LÄROR TILLSAMMANS MED TRIKAL SANDHYA

1. Lär dig att lyda.
2. Lär dig att vänta.
3. Lär dig att älska och visa medkänsla för alla levande varelser.
4. Sinnesbehärskning.
5. Ge upp känslan av "jag och mitt, du och ditt" (egots känsla).

TRISANDHYAS TRE TIDER

Morgon	i Brahma Muhurta, före soluppgången
Middag	mellan 11:30 och 12:30
Kväll	kan göras mellan trettio minuter före och trettio minuter efter solnedgången

TRISANDHYAS INNEHÅLL

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

EN ÖDMJUK BEGÄRAN ANGÅENDE UTTAL

Vänligen lyssna på den [officiella Trisandhya-ljudfilen](#) för korrekt uttal (att lyssna i 1.5x hastighet rekommenderas), då texttransliterationer kan innehålla mindre fonetiska variationer. Vi uppmuntrar dig att lyssna så ofta som behövs tills du känner dig helt bekväm.

Obs: Chantandet av namnet 'Madhava' ska göras tyst i sinnet, medan i ljudinspelningen sjungs 'Madhava Geeta' i det avsnittet.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 gånger

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SEXTON NAMN PÅ 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 Narasiṁham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 gånger

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPONERAD AV 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 ।
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-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-MĀDHABĀ STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI RECITATION)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāñku Sebi Mādhavā 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 Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehuṁ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśini Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 GÅNGER "MADHAV"-NAMNET (TYST)

['Mādhava'] * 108 gånger

*Chanta Jagannatha Mahaprabhus namn 'Madhava' 108 gånger.
Säg det inte högt. Räkna på fingrarna och chanta namnet mentalt.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha ska reciteras mentalt, utan att tala högt.
(Den får endast chantas högt om du står upp.)

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

Om Namō Brāhmaṇya 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 gånger

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

O Herre! Må alla hängivna i hela världen samlas så snart som möjligt —
Säg glatt en gång, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Herre! Må Sanning, Kärlek, Medkänsla, Förlåtelse och Fred etableras på
denna jord, hela universum så snart som möjligt —

Säg glatt en gång, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 gånger

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

VIKTIGA INSTRUKTIONER

Även nu, när både vetenskap och andlighet förnimmer den stora förändring som är på väg, har mänskligheten inga säkra medel för att övervinna denna kris. Enligt 'Bhavishya Malika' — ge upp syndiga handlingar, och låt människor av varje tro anta 'Trisandhya' för livets skydd.

Vid denna tidpunkt av tidsålderns vändning är denna hemliga princip den enda Mrita Sanjivani för livets skydd.

De som önskar nå Satyayuga bör hålla dessa läror i sina egna liv.

Enligt Lord Kalkis instruktioner vid tidpunkten för etableringen av Dharma, bör vi följa dessa saker i våra liv:

- 1. Visa medkänsla för alla levande varelser. Ge upp att äta kött och anta ett sattviskt liv. Skada inte någon levande varelse eller någon människa på något sätt.**
- 2. I denna tidsålder, chanta namnet Madhav (Herren). Om du önskar, kan du chanta högt eller minnas Hans namn tyst i sinnet.**
- 3. Varje person bör hålla fast vid dessa fem dygder: Sanning, Kärlek, Medkänsla, Förlåtelse och Fred.**
- 4. Varje person bör regelbundet delta i Satsang. Satsang betyder att samlas för att sjunga Guds egenskaper, beskriva Hans härlighet och hålla andlig diskussion.**
- 5. Utför Trisandhya varje dag — minns och prisa Herren på morgonen, vid middagstid och på kvällen.**
- 6. Chanta Kalki Mahamantra som givits av Lord Kalki varje dag.**
- 7. Varje person bör vandra på Dharmas väg.**
- 8. Höj dig över kast- och religiös diskriminering, håll Satsang med alla.**
- 9. Ge upp känslan av "jag" och "mitt". Sådan stolthet och tillgivenhet för bort en person från deras sanna andliga natur.**
- 10. Läs Shrimad Bhagavata Mahapurana hemma varje dag. När tiden tillåter, studera bhajan, kirtan, Puranas, skrifterna, Bhavishya Malika och andra andliga texter.**
- 11. Tilltala varje kvinna som "Moder"/"Maa" och varje man som "Broder".**
- 12. Innan du äter, offra först maten till Herren.**
- 13. Om du vill veta mer om Lord Kalki och detta stora verk, kontakta mobilnumret som anges i slutet av denna broschyr.**

VANLIGASTE FRÅGORNA

1. Allmänna frågor om Trisandhya-utövningen

Trisandhya kan utföras **utan att bada**. Placera din hand på pannan och minns Moder Ganga, säg ”**Shri Gange**” tre gånger. Om det är möjligt, tvätta fötterna i förväg och stänk lite vatten på dig själv.

Trisandhya kan utföras var som helst — **på vägen, i ett tåg, i ett fordon, på din arbetsplats, eller tyst i hjärtat**. I en eller annan form, på en eller annan plats, måste det göras utan undantag.

Shrimad Bhagavata Mahapurana bör läsas **endast efter bad**, när man är ren. Under menstruationsdagarna utförs Trisandhya vid alla tre tider som vanligt — högt eller i hjärtat. Under dessa sju dagar ska Shrimad Bhagavata Mahapurana **inte läsas, men den får höras**.

Även under sutak kan Trisandhya utföras vid alla tre tider; men vid den tiden ska Shrimad Bhagavata Mahapurana **varken läsas eller höras**, och Satsang bör inte anslutas. I båda fallen ska Shrimad Bhagavata Mahapurana och andra föremål för tillbedjan **inte röras**.

2. Vad ska göras om hela Trisandhya inte är möjlig vid rätt tidpunkt?

Om hela Trisandhya inte är möjlig vid rätt tidpunkt, utför då den **korta Trisandhya** vid den tiden, och utför den **fullständiga Trisandhya senare** när tiden tillåter.

Trikal Sandhya kan utföras var som helst — **på arbetsplatsen, när man går på vägen, när man kör, i skolan**, eller till och med när man utför något annat arbete: **tyst, i sinnet**. Att utföra Trisandhya vid dess rätta tid, oavsett plats, är absolut nödvändigt.

Om Trikal Sandhya inte kan utföras vid rätt tidpunkt, ta namnet Lord Madhav och **ångra dig**, och be till Herren att den från och med nu må utföras vid rätt tidpunkt; ty skrifterna förklarar att Trikal Sandhya bör utföras vid dess rätta tidpunkt.

Metoden för Trikal Sandhya när det inte finns tid

Shlokan som gavs av Panditji i Google Meet. När tillfället att utföra sandhya inte infinner sig och tiden börjar passera, då kan du istället för sandhya **chanta namnet Madhav 108 gånger, Jai Durga Madhav 11 gånger**, och recitera shlokan nedan en gång.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Hur ska studenter utföra Trisandhya tillsammans med sin dagliga rutin?

Studenter bör utföra morgon- (Brahma Muhurta) och kvällssandhya vid rätt tidpunkt, enligt regeln. På grund av skolans eller studiernas krav kan de fullfölja middagssandhya **i hjärtat, mediterande över Herren i sinnet.**

4. Hur ska Trisandhya utföras på arbetsplatsen?

Det finns **ingen platsregel** för Trisandhya. Du kan utföra den var du än är — **vid ditt skrivbord, i en fabrik, i en butik, på ett fält, eller på vägen.**

Om det inte är möjligt att säga det högt, gör det **i hjärtat**; hjärtat är plats nog. Om det är möjligt, ta av dig skorna och sitt en stund; och om inte ens det är möjligt, överge inte Trisandhya av den anledningen.

Om du inte minns det och det är möjligt, kan du **lyssna på Trisandhya-ljudfilen.** Huvudsaken är att den inte missas.

5. Om hushållsarbete inte lämnar tid, hur ska Trisandhya-utövningen följas?

Utför Trisandhya **medan du arbetar** — för detta behöver ingen ledig tid inväntas; även när händerna är upptagna kan det göras **i hjärtat.**

För Bhagavata, ta ut den lilla tid du kan hitta — om ett helt kapitel är möjligt så ett kapitel, och om inte, en enda sida, eller till och med en enda shloka. Låt detta hållas i åtanke, att inte ens en dag passerar utan läsningen.

6. Hur ska kvinnor följa Trisandhya-utövningen under menstruation?

Under menstruation ska Bhagavata **inte läsas** under de fulla sju dagarna. Den **får höras.**

Utför Trisandhya vid alla tre tider. Om du inte minns det, lyssna på det.

(Rör inte Shrimad Bhagavata Mahapurana, eller andra föremål för tillbedjan.)

7. Om en person i en familj följer Trisandhya-utövningen, kommer alla att få dess frukt?

Det är nödvändigt för **varje person att följa den själva.** Om någon i familjen inte kan läsa, låt dem höra Trisandhya och Bhagavata. Och för dem som inte kan tala eller höra, gör ansträngningen, så långt det är möjligt, att låta dem **skriva namnet 'Madhav'** om och om igen.

8. Om vi äter icke-vegetariskt och dricker alkohol, kan vi börja med trisandhya?

Nej, innan man börjar Trisandhya måste man anta en **helt vegetarisk livsstil**, bör **inte ens konsumera ägg**. Alla former av **berusning** (såsom alkohol, bhang, cigaretter, tobaksprodukter, pan masala, gutka, etc.) bör också definitivt upphöra.

9. Behöver vi avstå från lök och vitlök för att börja Trisandhya?

Nej, du kan utföra Trisandhya **även om du äter lök och vitlök**. Endast **alla former av icke-vegetariskt** bör **undvikas** (inklusive ägg).

10. Kan kvinnor chanta Gayatri Mantra och Trisandhya?

Ja, kvinnor **bör chanta gayatri mantra tre gånger** under trisandhya.

11. Kan vi chanta Gayatri Mantra utan *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ja, du kan chanta Gayatri Mantra **även om du inte bär den heliga janeu-tråden**. Du kan recitera alla mantran i Trisandhya **utan att vara deekshit till en guru** också.

12. Kan vi chanta Gayatri Mantra utan *Shaap vimochan* (förbannelseupplösning)?

Ja, du bör chanta Gayatri Mantra tre gånger vid utförandet av Trisandhya, **utan att utföra någon förbannelseupplösning**.

13. Om någon är analfabet, funktionshindrad, spädbarn eller senior, oförmögen att läsa Trisandhya, vad ska de göra?

Om någon är oförmögen att läsa Trisandhya-texten, kan de **lyssna på dess ljudfil tre gånger om dagen** vid tiden för Trisandhya. Spädbarn är **undantagna om deras mödrar utför Trisandhya** (de kommer att gynnas). De **måste dock utöva Trisandhya när de växer upp**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

För Trisandhya och annan religiös information, kontakta via WhatsApp:

+91 9923071727

Officiella webbplatser och YouTube-kanaler

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Lord KALKIS Dynasti (Vägen till en ny värld): <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 MĀDHAV

