



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"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 utföras mellan trettio minuter före och trettio minuter efter solnedgången

TRISANDHYAS INNEHÅLL

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

EN ÖDMJUK BEGÄRAN ANGÅENDE UTTAL

Vänligen lyssna på den [officiella Trisandhya-ljudfilen](#) för korrekt uttal (att lyssna i 1.5x hastighet rekommenderas), då texttranskriptioner 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 gånger

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SEXTON NAMN 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 gånger

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KOMPONERAD AV SHRI JAYADEVA JI)

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

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

*Vasati Dashana-shikhare 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 Bhringam ॥
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 UPPLÄSNING)

*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 GÅNGER "MADHAV"-NAMNET (TYST)

['Madhava'] * 108 gånger

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

6. KALKI MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

Jayaghosha ska reciteras mentalt, utan att tala högt.

(Den får endast chantas högt om du står upp.)

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

*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 gånger*

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

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

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

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

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

O Herre! Må alla hängivna i hela världen samlas så snart som möjligt —

Säg glädjefullt en gång, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

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

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

JAI SHREE MADHAVA

VIKTIGA INSTRUKTIONER

Även nu, när både vetenskap och andlighet förnimmar den stora förändringens annalkande, 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 tid 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, får 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 Frid.**
- 4. Varje person bör regelbundet delta i Satsang. Satsang innebär 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 detta häfte.**

VANLIGASTE FRÅGORNA

1. Allmänna frågor om Trisandhya-utövandet

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 dina fötter i förväg och stänk lite vatten på dig själv.

Trisandhya kan utföras var som helst — **på vägen, på 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, medan man går på vägen, medan man kör, i skolan**, eller till och med medan 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 då namnet Lord Madhav och **ångra dig**, och be till Herren att det från och med nu må utföras vid rätt tidpunkt; ty skrifterna förklarar att Trikal Sandhya bör utföras vid dess rätta tid.

Metoden för Trikal Sandhya när det inte finns tid

Shlokan som gavs av Panditji i Google Meet. När tillfället att utföra sandhya inte kommer 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.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate 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 får 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, får du **lyssna på Trisandhya-ljudfilen.** Huvudsaken är att den inte missas.

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

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

För Bhagavata, ta ut vilken liten 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-utövandet under menstruationen?

Under menstruationen ska Bhagavata **inte läsas** under hela sju dagar. 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-utövandet, kommer alla att få dess frukt?

Det är nödvändigt för **varje person att följa det 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 med 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 upphöra bestämt.

9. Behöver vi avstå från lök och vitlök för att börja med 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 invigd av 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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 SHREE MADHAV
