



ॐ त्रिकाल संध्या ॐ

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

॥ जय श्री माधव ॥



"मानव सभ्यता खातिर, त्रिसंध्या संजीवनी (अमृत) नियर बा।"

रोज तीनों संझा के बेरा में त्रिसंध्या करीं, रोज श्रीमद्भागवत महापुराण के एगो अध्याय के पाठ करीं, आ मनहीं मन लगातार 'माधव' नाम के जप करीं।

त्रिकाल संध्या के साथ नीचे दिहल 5 शिक्षा के धारण करीं

1. आज्ञाकारी बने के सीखीं।
2. इंतजार करे के सीखीं (धैर्य राखीं)।
3. सब जीव से प्रेम करे आ उन पर दया करे के सीखीं।
4. इंद्रियन पर संयम राखीं।
5. 'हम आ हमार, तू आ तोहार' (अहंकार) के भावना के त्याग करीं।

त्रिसंध्या के तीन बेरा

भोर ब्रह्म मुहूर्त में, सुरुज उगे से पहिले

दोपहर 11:30 आ 12:30 के बीच

सांझ सुरुज डूबे से तीस मिनट पहिले आ तीस मिनट बाद के बीच कइल जा सकेला

त्रिसंध्या विषय-सूची

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. मंत्र | 5. 108 बेर "माधव" नाम (मनहीं मन) |
| 2. श्री विष्णोः षोडशनामस्तोत्रम् | 6. कल्कि महामंत्र |
| 3. श्री दशावतार स्तोत्रम् | 7. जयघोष |
| 4. दुर्गा-माधव स्तुति | |

उच्चारण के संबंध में एगो विनम्र निवेदन

सही उच्चारण खातिर कृपया [आधिकारिक त्रिसंध्या ऑडियो](#) सुनीं (एकरा के 1.5x स्पीड पर सुने के बेसी ठीक बा)।
लिप्यंतरण में छोट-मोट अंतर हो सकेला, एह से उच्चारण में सहज होखे तक एकरा के सुनीं।
नोट: माधव नाम जप मनहीं मन करे के बा, जबकि ऑडियो में ओहि जगह पर माधव गीत गावल गइल बा।

1. मंत्र

['ॐ'] * 3 बेर

[ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥] * 3 बेर

2. श्री विष्णोः षोडशनामस्तोत्रम्

(श्री विष्णुजी के सोरह नाम)

औषधे चिन्तयेत् विष्णुं । भोजने च जनार्दनम् ॥
शयने पद्मनाभं च । विवाहे च प्रजापतिम् ॥
युद्धे चक्रधरं देवं । प्रवासे च त्रिविक्रमम् ॥
नारायणं तनुत्यागे । श्रीधरं प्रियसंगमे ।
दुःस्वप्ने स्मर गोविन्दं । संकटे मधुसूदनम् ॥
कानने नारसिंहं च । पावके जलशायिनम् ॥
जलमध्ये वराहं च । गमने वामनम् चैव ॥
पर्वते रघुनन्दनं ।

[सर्व कार्येशु माधवम्] ॥ * 3 बेर

षोडशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् सर्वपाप विनिर्मुक्तो विष्णुलोके महीयते ॥

3. श्रीदशावतार स्तोत्रम्

(श्री जयदेव जी द्वारा रचल दश अवतार स्तोत्र)

प्रलय पयोधि-जले धृतवान् असि वेदम् ।
विहित वहित्र-चरित्रम् अखेदम् ।
केशव धृत-मीन शरीर जय जगदीश हरे ॥ 1 ॥

क्षितिरति विपलितरे तव तिष्ठति पृष्ठे ।
धरणि धरण किण चक्र गरिष्ठे ॥
केशव धृत-कच्छप-रूप जय जगदीश हरे ॥ 2 ॥

वसति दशन-शिखरे धरणी तव लग्ना ।
शशिनि कलंक कलेव निमग्ना ॥
केशव धृत-शूकर रूप जय जगदीश हरे ॥ 3 ॥

तव कर कमल-वरे नखम् अद्भुत शृंगम् ।
दलित-हिरण्यकशिपु-तनु भृंगम् ॥
केशव धृत-नरहरि रूप जय जगदीश हरे ॥ 4 ॥

छलयसि विक्रमणे बलिम् अद्भुत वामन ।
पद-नख नीर जनित जन-पावन ॥
केशव धृत-वामन रूप जय जगदीश हरे ॥ 5 ॥

क्षत्रिय रुधिर मये जगद्-अपगत पापम् ।
स्नपयसि पयसि शमित भव तापम् ॥
केशव धृत-भृगुपति-रूप जय जगदीश हरे ॥ 6 ॥

वितरसि दिक्षु रणे दिक पति कमनीयम् ।
दश-मुख मौलि-बलिम् रमणीयम् ॥
केशव धृत-रघुपति रूप जय जगदीश हरे ॥ 7 ॥

वहसि वपुषि विशदे वसनम् जलदाभम् ।
हल-हति-भीति-मिलित-यमुनाभम् ॥
केशव धृत-हलधर-रूप जय जगदीश हरे ॥ 8 ॥

निन्दसि यज्ञ विधेर अहह श्रुति जातम् ।
सदय हृदय दर्शित पशु-घातम् ॥
केशव धृत-बुद्ध-शरीर जय जगदीश हरे ॥ 9 ॥

स्लेच्छ निवह निधने कलयसि करवालम् ।
धूमकेतुम्-इव किम् अपि करालम् ॥
केशव धृत-कल्कि शरीर जय जगदीश हरे ॥ 10 ॥

श्री-जयदेव-कवेर इदम् उदितम् उदारम् ।
शृणु सुख-दम् शुभ दम् भव-सारम् ॥
केशव धृत-दश-विध रूप जय जगदीश हरे ॥ 11 ॥

4. दुर्गा - माधव स्तुति

(दुर्गा - माधव स्तुति पाठ)

जय हे ! दुर्गा माधव कृपामय कृपामयी।
दुर्गान्कु सेबी माधव होइले मो दीअं साई ॥ 0 ॥

जय हे ...

बहू रुपे जय दुर्गे, ब्यापी अछु सर्व ठाबे ।
रमा उमा बाणी राधा तो छड़ा अन्य के नाहिं ॥ 1 ॥

जय हे ...

मदन-मोहन रुपे ब्यापी अछु सर्व ठाबे ।
मोहन चित्त मोहिलू श्री सर्व मंगला तुही ॥ 2 ॥

जय हे ...

धर्म संस्थापने जन्म यदी हन्ति नारायण ।
दुर्गान्कु छाड़ी माधव खेलि बार शक्ति काहिं ॥ 3 ॥

जय हे ...

माधबन्क खेल पाई देह धरू महामायी।
माधबन्क पति पुत्र रुपे खेलाउछु तुही ॥ 4 ॥

जय हे ...

माधबन्क दुर्गा कोले जेहूं देखे बेनी डोले ।
ताहार भाग्यर कथा ब्रह्मा शिबे न जोगाई ॥ 5 ॥

जय हे ...

जय दुर्गति नाशिनी अभिरामर जननी।
शुभागमन करंतू माधबन्क कोले नेई ॥ 6 ॥

जय हे ...

5. 108 बेर "माधव" नाम (मनहीं मन)

['माधव'] * 108 बेर

जगन्नाथ महाप्रभु के 'माधव' नाम के 108 बेर जप करीं।
एकरा के जोर से मत बोलीं। आपन अँगुरी पर गिनीं आ मनहीं मन नाम के जाप करीं।

6. कल्कि महामंत्र

[राम हरे कृष्ण हरे, राम हरे कृष्ण हरे ।
राम हरे कृष्ण हरे, अनंत माधव हरे ॥] * 11 बेर

7. जयघोष

जयघोष के पाठ मनहीं मन कइल जाए के चाहीं, जोर से बोल के ना।
(अगर रउआ खड़ा अवस्था में बानी, तबहीं एकर पाठ जोर से कइल जा सकेला।)

त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
[त्वमेव सर्वं मम देव देव] ॥ * 3 बेर

ॐ नमो ब्रह्मण्य देवाय गो-ब्राह्मण हिताय च ।
जगत् हिताय कृष्णाय गोविंदाय नमो नमः ॥

[ॐ अनंत कोटि विश्व ब्रह्माण्ड नाथ परब्रह्म नारायण महाविष्णु भगवान कल्किराम श्री श्री श्री सत्य अनंत माधव महाप्रभु
जी की जय!] * 3 बेर

[माता महालक्ष्मी जी की जय!] * 3 बेर
[माता वैष्णो देवी जी की जय!] * 3 बेर
[सर्व देवी-देवताओं की जय!] * 3 बेर
[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 बेर
[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 बेर

हे प्रभु ! जल्दी से जल्दी पूरा विश्व के भक्तन के एकट्ठा होखे —
[बोलीं आनंदे एक बेर, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

हे प्रभु! जेतना जल्दी हो सके एह धरती, पूरा विश्व पर सत्य, प्रेम, दया, क्षमा आ शांति के स्थापना होखे —
[बोलीं आनंदे एक बेर, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

जय श्री माधव

जरूरी निर्देश

आजो, जब विज्ञान आ आध्यात्मिकता दुनो आवे वाला बड़हन बदलाव के आहत महसूस करत बाड़न, मानवता के लगे एह संकट से उबरे के कवनो निश्चित साधन नइखे। 'भविष्य मालिका' के अनुसार — पाप कर्मन के त्याग दीं, आ जीवन के रक्षा खातिर हर धर्म के लोग 'त्रिसंध्या' के अपनाई।

जुग परिवर्तन के एह बेरा में, ई गुप्त सिद्धांतिए जीवन के रक्षा खातिर एकमात्र मृत संजीवनी बा। जे लोग सत्यजुग में पहुँचे के चाहत बाड़न, उनुका के एह शिक्षा के आपन जीवन में धारण करे के चाहीं।

धर्म स्थापना के बेरा भगवान कल्कि के निर्देश के अनुसार, हमनी के आपन जीवन में एह बातन के पालन करे के चाहीं:

1. सब जीव पर दया दिखाई। मांस खाए के छोड़ दीं आ सात्विक जीवन अपनाई। कवनो जीव भा इंसान के कवनो तरह के नुकसान मत पहुँचाई।
2. एह जुग में माधव (भगवान) के नाम के जप करीं। रउआ चाहब त जोर से जप क सकत बानी भा मनहीं मन उनकर नाम याद क सकत बानी।
3. हर आदमी के एह पाँच गुण के धारण करे के चाहीं: सत्य, प्रेम, दया (करुणा), क्षमा आ शांति।
4. हर आदमी के नियमित रूप से सत्संग में भाग लेवे के चाहीं। सत्संग के मतलब बा भगवान के गुण के गान करे, उनकर महिमा के वर्णन करे आ आध्यात्मिक चर्चा करे खातिर एक साथे एकट्ठा होखे के।
5. रोज त्रिसंध्या करीं — भोर, दोपहर आ सांझ भगवान के स्मरण आ स्तुति करीं।
6. रोज भगवान कल्कि द्वारा दिहल गइल कल्कि महामंत्र के जप करीं।
7. हर आदमी के धर्म के राह पर चले के चाहीं।
8. जाति आ धर्म के भेदभाव से ऊपर उठ के, सब के साथे सत्संग करीं।
9. 'हम' आ 'हमार' के भावना के त्याग दीं। अइसन अहंकार आ लगाव आदमी के ओकर असली आध्यात्मिक स्वभाव से दूर ले जाला।
10. रोज घरे पर श्रीमद्भागवत महापुराण के पाठ करीं। बेरा मिले पर भजन, कीर्तन, पुराण, शास्त्र, भविष्य मालिका आ अउरी आध्यात्मिक ग्रंथन के अध्ययन करीं।
11. हर मेहरारू के 'माता' / 'मा' आ हर मरद के 'भाई' कह के संबोधित करीं।
12. भोजन करे से पहिले, भगवान के भोजन अर्पित करीं।
13. अगर रउआ भगवान कल्कि आ एह महान काम के बारे में अउरी जाने के चाहत बानी, त एह पुस्तिका के अंत में दिहल गइल मोबाइल नंबर पर संपर्क करीं।

सबसे बेसी पूछल जाए वाला सवाल

1. त्रिसंध्या अभ्यास के बारे में सामान्य सवाल

त्रिसंध्या बिना नहाइले भी कइल जा सकेला। आपन माथा पर हाथ राखीं आ "श्री गंगे" तीन बेर बोल के माता गंगा के स्मरण करीं। अगर संभव होखे, त पहिले आपन गोड़ धो लीं आ आपन ऊपर तनी जल छिड़क लीं।

त्रिसंध्या कहींयो कइल जा सकेला — राह में, ट्रेन में, गाड़ी में, आपन काम के जगह पर, भा मनहीं मन (हृदय में) चुपचाप। कवनो न कवनो रूप में, कवनो न कवनो जगह पर, एकरा के बिना चूकले कइल जाए के चाहीं।

श्रीमद्भागवत महापुराण के पाठ खाली नहाइले के बाद, पवित्र होखला परहीं कइल जाए के चाहीं। मासिक धर्म के दिनन में त्रिसंध्या हमेशा नियर तीनों बेरा कइल जाला — बोल के भा मनहीं मन। ओह सात दिन खातिर श्रीमद्भागवत महापुराण के पाठ नइखे करे के चाहीं, बाकिर एकरा के सुनल जा सकेला।

सूतक के दौरान भी, तीनों बेरा त्रिसंध्या कइल जा सकेला; बाकिर ओह बेरा श्रीमद्भागवत महापुराण न त पढ़े के चाहीं आ न त सुने के चाहीं, आ सत्संग में शामिल नइखे होखे के चाहीं। दुनो मामला में श्रीमद्भागवत महापुराण आ पूजा के अउरी चीज के छुवे के नइखे चाहीं।

2. अगर सही बेरा पर पूरा त्रिसंध्या संभव न होखे त का करे के चाहीं?

अगर सही बेरा पर पूरा त्रिसंध्या संभव नइखे, त ओह बेरा संक्षिप्त त्रिसंध्या करीं, आ बेरा मिले पर पूरा त्रिसंध्या बाद में करीं।

त्रिकाल संध्या कहींयो कइल जा सकेला — काम के जगह पर, सड़क पर चलत घरी, गाड़ी चलावत घरी, स्कूल में, भा कवनो अउरी काम करत घरी भी: चुपचाप, मनहीं मन। उचित बेरा पर त्रिसंध्या करे के, चाहे जगह कवनो होखे, बहुत जरूरी बा।

अगर त्रिकाल संध्या उचित बेरा पर नइखे कइल जा सकल, त भगवान माधव के नाम लीं आ पश्चाताप करीं, आ भगवान से प्रार्थना करीं कि अब से ई उचित बेरा पर हो सके; काहें कि शास्त्रन के कहल बा कि त्रिकाल संध्या आपन उचित बेरा परहीं कइल जाए के चाहीं।

बेरा न होखला पर त्रिकाल संध्या के विधि

गूगल मीट में पंडित जी द्वारा दिहल गइल श्लोक। जब संध्या करे के मौका न मिले आ बेरा बीते लागे, त संध्या के जगह पर रउआ 108 बेर माधव नाम के जप, 11 बेर जय दुर्गा माधव, आ नीचे दिहल गइल श्लोक के एक बेर पाठ क सकत बानी।

दशावतार स्तोत्रम् (अंतिम श्लोक)

वेदान् उद्धरते जगन्निवहते भूगोलम् उद्विभ्रते
दैत्यं दारयते बलिं छलयते क्षत्रक्षयं कुर्वते।
पौलस्त्यं जयते हलं कलयते कारुण्यम् आतन्वते
म्लेच्छान् मूर्च्छयते दशाकृतिकृते कृष्णाय तुभ्यं नमः॥

3. छात्रन के आपन दिनचर्या के साथे त्रिसंध्या कइसे करे के चाहीं?

छात्रन के नियम के अनुसार उचित बेरा पर भोर (ब्रह्म मुहूर्त) आ सांझ संध्या करे के चाहीं। स्कूल भा पढ़ाई के व्यस्तता के चलते, ऊ लोग दोपहर संध्या हृदय में, मनहीं मन भगवान के ध्यान करत पूरा क सकत बाड़न।

4. काम के जगह पर त्रिसंध्या कइसे कइल जाए के चाहीं?

त्रिसंध्या खातिर जगह के **कवनो नियम नइखे**। रउआ जहाँ कहींयो होखीं, एकरा के क सकत बानी — **आपन डेस्क पर, फैक्ट्री में, दुकान में, खेत में, भा राह में**।

अगर एकरा के जोर से बोले के संभव न होखे, त एकरा के **मनहीं मन (हृदय में)** करीं; हृदयिए काफी जगह बा। अगर संभव होखे, त आपन जूता उतार लीं आ एक पल खातिर बइठ जाईं; आ अगर ऊहो संभव न होखे, त एह कारण से त्रिसंध्या के मत छोड़ीं।

अगर रउआ के ई याद नइखे आ संभव बा, त रउआ **त्रिसंध्या के ऑडियो सुन सकत बानी**। मुख्य बात ई बा कि ई छूटे के नइखे चाहीं।

5. अगर घर के काम से बेरा नइखे मिलत, त त्रिसंध्या के अभ्यास कइसे कइल जाए के चाहीं?

काम करत घरी त्रिसंध्या करीं — एकरा खातिर खाली बेरा के इंतजार करे के जरूरत नइखे; हाथ व्यस्त होखला पर भी एकरा के **मनहीं मन** कइल जा सकेला।

भागवत खातिर, रउआ जवन भी तनी बेरा निकाल सकत बानी निकालीं — अगर पूरा अध्याय संभव बा त एक अध्याय, आ अगर नइखे, त एक पन्ना, भा इहाँ तक कि एक श्लोक भी। ई ध्यान में राखे के चाहीं कि बिना पाठ के एको दिन न बीते।

6. मासिक धर्म के बेरा मेहरारू के त्रिसंध्या के पालन कइसे करे के चाहीं?

मासिक धर्म के बेरा, पूरा सात दिन तक भागवत के **पाठ नइखे करे के चाहीं**। एकरा के **सुनल जा सकेला**।

तीनों बेरा त्रिसंध्या करीं। अगर रउआ के याद नइखे, त एकरा के सुनीं।

(श्रीमद्भागवत महापुराण, भा पूजा के अउरी चीज के **मत छुई**।)

7. अगर परिवार के एगो आदमी त्रिसंध्या के पालन करेला, त का उन सब के एकर फल मिली?

हर आदमी खातिर खुद एकर पालन करे के जरूरी बा। अगर परिवार में केहू पढ़ नइखे सकत, त उनुका के त्रिसंध्या आ भागवत सुनाई। आ जे बोल भा सुन नइखे सकत, उनुका खातिर जेतना संभव होखे, उनुका के बार-बार **'माधव'** नाम लिखवावे के कोसिस करीं।

8. अगर हमनी मांसाहार करीं आ दारू पीई, त का हमनी त्रिसंध्या शुरू क सकत बानी?

ना, त्रिसंध्या शुरू करे से पहिले **पूरा तरीका से शाकाहारी जीवन शैली** अपनावे के चाहीं, अंडा भी नइखे खाए के चाहीं। **कवनो भी प्रकार के नशा (जइसे दारू, भांग, सिगरेट, तंबाकू उत्पाद, पान मसाला, गुटखा आदि) भी निश्चित रूप से बंद क देवे के चाहीं**।

9. का त्रिसंध्या शुरू करे खातिर हमनी के प्याज आ लहसुन से परहेज करे के जरूरत बा?

ना, प्याज आ लहसुन खइले पर भी रउआ त्रिसंध्या क सकत बानी। खाली सब प्रकार के मांसाहार से बचे के चाहीं (अंडा सहित)।

10. का मेहरारू लोग गायत्री मंत्र आ त्रिसंध्या के पाठ क सकत बाड़ी सन?

हाँ, मेहरारू के त्रिसंध्या के दौरान तीन बेर गायत्री मंत्र के पाठ करे के चाहीं।

11. का हमनी उपनयन संस्कार (जनेऊ) के बिना गायत्री मंत्र के पाठ क सकत बानी?

हाँ, पवित्र जनेऊ धागा नइखे पहिनले पर भी रउआ गायत्री मंत्र के पाठ क सकत बानी। रउआ कवनो गुरु से दीक्षित भइले बिना भी त्रिसंध्या के सब मंत्रन के पाठ क सकत बानी।

12. का हमनी शाप विमोचन के बिना गायत्री मंत्र के पाठ क सकत बानी?

हाँ, रउआ के त्रिसंध्या करत घरी बिना कवनो शाप विमोचन के तीन बेर गायत्री मंत्र के पाठ करे के चाहीं।

13. अगर केहू अनपढ़, दिव्यांग, लइका भा बुढ़ पुरान आदमी बा, जे त्रिसंध्या पढ़े में असमर्थ बा, त उनुका के का करे के चाहीं?

अगर केहू त्रिसंध्या पाठ पढ़े में असमर्थ बा, त ऊ लोग त्रिसंध्या के बेरा दिन में तीन बेर एकर ऑडियो सुन सकत बाड़न। लइकन के छूट दिहल गइल बा अगर उनकर माई लोग त्रिसंध्या करत बाड़ी सन (उनुका के लाभ होई)। बाकिर, बड़ होखला पर उनुका के त्रिसंध्या के अभ्यास जरूर करे के चाहीं।

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

त्रिसंध्या आ अउरी धार्मिक जानकारी खातिर व्हाट्सएप पर संपर्क करीं:

+91 9923071727

आधिकारिक वेबसाइट आ यूट्यूब चैनल्स

भविष्य मालिका: www.bhavishyamalika.com

कल्कि अवतार - द ऑफिशियल चैनल: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

डायनेस्टी ऑफ लॉर्ड कल्कि (एगो नया दुनिया के राह): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

कल्कि अवतार रशियन: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

कल्कि अवतार तेलुगु: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

कल्कि अवतार स्पेनिश: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

कल्कि अवतार कन्नड़: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

जय श्री माधव

