



# ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



*"I wareiddiad dynol, mae Trisandhya fel elicsir bywyd."*

Perfformiwch Trisandhya ar bob un o'r tair awr sandhya bob dydd, darllenwch un bennod o'r Shrimad Bhagavata Mahapurana bob dydd, a chaneuwch yr enw Madhav yn gyson o fewn y meddwl.

## DALIWCH Y 5 DDYSGEIDIAETH GANLYNOL YNGHYD Â'R TRIKAL SANDHYA

1. Dysgwch ufuddhau.
2. Dysgwch aros.
3. Dysgwch garu a dangos tosturi at bob bod byw.
4. Atalfa'r synhwyrâu.
5. Rhewch heibio'r teimlad o "Fi a'm eiddo, ti a'th eiddo" (yr ymdeimlad o ego).

## TRI AMSER TRISANDHYA

**Bore** yn Brahma Muhurta, **cyn codiad haul**

**Canol Dydd** rhwng 11:30 a 12:30

**Noswaith** gellir ei wneud rhwng **hanner awr cyn ac hanner awr ar ôl machlud haul**

## CYNNWYS TRISANDHYA

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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          |                             |

## CAIS GOSTYNGEDIG YNGHYLCH YNGANIAD

Gwrandewch ar y [sain Trisandhya swyddogol](#) am ynganiad cywir (argymhellir gwrandeo ar gyflymder 1.5x), gan y gall trawslythreniadau testun gynnwys mân amrywiadau ffonetig.

Rydym yn eich annog i wrando mor aml ag sydd angen nes eich bod yn teimlo'n gwbl gyfforddus.

**Nodyn:** Mae canu enw 'Madhava' i'w wneud yn dawel o fewn y meddwl, tra yn y recordiad sain, canir 'Madhava Geeta' yn yr adran honno.

## 1. MANTRAS

[ 'Om' ] \* 3 gwaith

[ Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam |  
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Pracodayāt || ] \* 3 gwaith

## 2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(UN AR BYMTHYG O ENWAU 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 Narasiṃham Ca | Pāvake Jalaśāyinam ||  
Jalamadhye Varāham Ca | Gamane Vāmanam Caiva ||  
Parvate Raghunandanam |

[ Sarva Kāryeṣu Mādhavam ] || \* 3 gwaith

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke  
Mahīyate ||

### 3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM A GYFANSODDWYD GAN SHRI JAYADEVA JI)

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

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।  
Dharaṇi Dhāraṇa Kīna 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-kaver Idam Udītam Udāram ।  
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥  
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

## 4. DURGĀ-MĀDHABA STUTI

(ADRODDIAD DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !  
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāna Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !  
Ramā Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍa 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 !  
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pāim Deha Dharu Mahāmayī !  
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuṁ Dekhe Beni Dole !  
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

## 5. 108 GWAITH ENW “MADHAV” (YN DAWEL)

[ 'Mādhava' ] \* 108 gwaith

*Caneuwch enw 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhu 108 gwaith.  
Peidiwch â'i ddweud yn uchel. Cyfrifwch ar eich bysedd a chaneuwch yr enw yn  
feddyliol.*

## 6. KALKI MAHĀMANTRA

[ *Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare* |  
*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare* || ] \* 11 gwaith

## 7. JAYAGHOṢA

*Mae'r Jayaghosha i'w adrodd yn feddyliol, heb siarad yn uchel.  
(Dim ond yn uchel y gellir ei ganu os ydych mewn safle sefyll.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva  
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva |  
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*  
[ *Tvameva Sarvam Mama Deva Deva* ] || \* 3 gwaith

*Om Namō Brahmaṇya 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 Ji kī Jaya!* ] \*  
3 gwaith

[ *Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!* ] \* 3 gwaith

[ *Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!* ] \* 3 gwaith

[ *Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!* ] \* 3 gwaith

[ *Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!* ] \* 3 gwaith

[ *Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!* ] \* 3 gwaith

O Arglwydd! Casglwyd holl ddefosiynwyr y byd i gyd cyn gynted ag y bo modd —  
Dywedwch yn llawen unwaith, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Arglwydd! Sefydlwyd Gwirionedd, Cariad, Tosturi, Maddeuant a Heddwch ar y  
ddaeear hon, y bydysawd cyfan cyn gynted ag y bo modd —

Dywedwch yn llawen unwaith, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" \* 3 gwaith

**JAI ŚRĪ MĀDHAVA**

## CYFARWYDDIADAU PWYSIG

Hyd yn oed nawr, pan mae gwyddoniaeth ac ysbrydolrwydd yn synhwyro dyfodiad y newid mawr sydd i ddod, nid oes gan ddynoliaeth unrhyw fodd sicr o oresgyn yr argyfwng hwn. Yn ôl y ‘Bhavishya Malika’ — rhowch heibio weithredoedd pechadurus, a gadewch i bobl o bob ffydd fabwysiadu ‘Trisandhya’ er mwyn amddiffyn bywyd.

Ar yr adeg hon o droad yr oes, yr egwyddor gyfrinachol hon yw'r unig Mrita Sanjivani ar gyfer amddiffyn bywyd.

Dylai'r rhai sy'n dymuno cyrraedd Satyayuga ddal y dysgeidiaethau hyn yn eu bywydau eu hunain.

Yn ôl cyfarwyddiadau'r Arglwydd Kalki ar adeg sefydlu Dharma, dylem ddilyn y pethau hyn yn ein bywydau:

- 1. Dangoswch dosturi at bob bod byw. Rhowch heibio fwyta cig a mabwysiadwch fywyd sattvic. Peidiwch â niweidio unrhyw fod byw nac unrhyw ddyn mewn unrhyw ffordd.**
- 2. Yn yr oes hon, caneuwch enw Madhav (yr Arglwydd). Os dymunwch, gallwch ganu'n uchel neu gofio Ei enw'n dawel yn y meddwl.**
- 3. Dylai pob person ddal at y pum rhinwedd hyn: Gwirionedd, Cariad, Tosturi, Maddeuant a Heddwch.**
- 4. Dylai pob person gymryd rhan mewn Satsang yn rheolaidd. Mae Satsang yn golygu ymgynnull i ganu rhinweddau Duw, i ddisgrifio Ei ogoniant, ac i gynnal trafodaeth ysbrydol.**
- 5. Perfformiwch Trisandhya bob dydd — cofiwch a molwch yr Arglwydd yn y bore, canol dydd a gyda'r nos.**
- 6. Caneuwch y Kalki Mahamantra a roddwyd gan yr Arglwydd Kalki bob dydd.**
- 7. Dylai pob person gerdded ar lwybr Dharma.**
- 8. Gan godi uwchlaw gwahaniaethu cast a chrefyddol, cynhaliwch Satsang gyda phawb.**
- 9. Rhowch heibio'r teimlad o “Fi” a “m'eiddo.” Mae balchder ac ymlyniad o'r fath yn cario person i ffwrdd o'u gwir natur ysbrydol.**
- 10. Darllenwch y Shrimad Bhagavata Mahapurana gartref bob dydd. Fel y caniatâ amser, astudiwch bhajan, kirtan, y Puranas, yr ysgrythurau, y Bhavishya Malika a thestunau ysbrydol eraill.**
- 11. Cyfeiriwch at bob menyw fel “Mam”/“Maa” a phob dyn fel “Brawd.”**
- 12. Cyn bwyta, cynigiwch y bwyd i'r Arglwydd yn gyntaf.**

**13.** Os ydych yn dymuno gwybod mwy am yr Arglwydd Kalki a'r gwaith mawr hwn, cysylltwch â'r rhif ffôn symudol a roddir ar ddiwedd y llyfryn hwn.

## CWESTIYNAU MWYAF CYFFREDIN

### 1. Cwestiynau cyffredinol am arfer Trisandhya

Gellir gwneud Trisandhya **heb ymolchi**. Rhowch eich llaw ar eich talcen a chofiwch Fam Ganga, gan ddweud “**Shri Gange**” dair gwaith. Os yw'n bosibl, golchwch eich traed ymlaen llaw a thaenwch ychydig o ddŵr arnoch chi'ch hun.

Gellir gwneud Trisandhya unrhyw le — **ar y ffordd, mewn trê, mewn cerbyd, yn eich man gwaith**, neu **yn dawel o fewn y galon**. Mewn un ffurf neu'r llall, mewn rhyw le neu'r llall, rhaid ei wneud heb fethu.

Dylid darllen y Shrimad Bhagavata Mahapurana **dim ond ar ôl ymolchi**, pan fydd yn bur. Yn ystod dyddiau mislif, gwneir Trisandhya ar bob un o'r tair gwaith fel arfer — yn uchel neu o fewn y galon. Am y saith diwrnod hynny, **ni ddylid darllen** y Shrimad Bhagavata Mahapurana, **er y gellir ei glywed**.

Yn ystod sutak hefyd, gellir gwneud Trisandhya ar bob un o'r tair gwaith; ond ar yr adeg honno **ni ddylid darllen na chlywed** y Shrimad Bhagavata Mahapurana, ac ni ddylid ymuno â Satsang. Yn y ddau achos, **ni ddylid cyffwrdd** â'r Shrimad Bhagavata Mahapurana ac eitemau addoli eraill.

## 2. Beth ddylid ei wneud os nad yw'r Trisandhya llawn yn bosibl ar yr amser iawn?

Os nad yw'r Trisandhya llawn yn bosibl ar yr amser iawn, yna gwnewch y **Trisandhya byr** ar yr adeg honno, a gwnewch y **Trisandhya llawn yn ddiweddarach** pan fydd amser yn caniatáu.

Gellir gwneud y Trikal Sandhya unrhyw le — **yn y man gwaith, wrth gerdded ar y ffordd, wrth yrru, yn yr ysgol**, neu hyd yn oed wrth wneud unrhyw waith arall: **yn dawel, o fewn y meddwl**. Mae gwneud y Trisandhya ar ei amser priodol, mewn unrhyw le, yn gwbl angenrheidiol.

Os na ellir gwneud y Trikal Sandhya ar yr amser priodol, cymerwch enw'r Arglwydd Madhav ac **edifarhewch**, a gweddiwch ar yr Arglwydd y gellir ei wneud o hyn ymlaen ar yr amser priodol; oherwydd mae'r ysgrythurau'n datgan y dylid gwneud y Trikal Sandhya ar ei amser priodol.

### Dull y Trikal Sandhya pan nad oes amser

Y shloka a roddwyd gan Panditji yn y Google Meet. Pan nad yw'r achlysur i wneud y sandhya yn dod a'r amser yn dechrau mynd heibio, yna yn lle'r sandhya gallwch **ganu enw Madhav 108 gwaith, Jai Durga Madhav 11 gwaith**, ac adrodd y shloka a roddir isod unwaith.

---

#### DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

## 3. Sut dylai myfyrwyr wneud Trisandhya ynghyd â'u trefn ddyddiol?

Dylai myfyrwyr wneud y sandhya bore (Brahma Muhurta) a gyda'r nos ar yr amser priodol, yn ôl y rheol. Oherwydd gofynion ysgol neu astudiaeth, gallant gwblhau'r sandhya canol dydd **o fewn y galon, gan fyfyrrio ar yr Arglwydd yn y meddwl**.

#### 4. Sut dylid gwneud Trisandhya yn y man gwaith?

Nid oes **rheol lle** ar gyfer Trisandhya. Gallwch ei wneud lle bynnag yr ydych — **wrth eich desg, mewn ffatri, mewn siop, mewn cae, neu ar y ffordd.**

Os nad yw'n bosibl ei ddweud yn uchel, gwnewch ef **o fewn y galon**; mae'r galon yn ddigon o le. Os yw'n bosibl, tynnwch eich esgidiau a seddwch am eiliad; ac os nad yw hyd yn oed hynny'n bosibl, peidiwch â rhoi'r gorau i Trisandhya am y rheswm hwnnw.

Os nad ydych yn ei gofio ac mae'n bosibl, gallwch **wrando ar sain Trisandhya**. Y prif beth yw nad yw'n cael ei golli.

#### 5. Os nad yw gwaith tŷ yn gadael amser, sut dylid dilyn arfer Trisandhya?

Gwnewch Trisandhya **tra byddwch yn gweithio** — am hyn nid oes angen aros am amser rhydd; hyd yn oed tra bydd y dwylo'n brysur gellir ei wneud **o fewn y galon**.

Ar gyfer y Bhagavata, cymerwch allan beth bynnag o amser y gallwch ei ddarganfod — os yw pennod lawn yn bosibl yna pennod, ac os nad yw, un dudalen, neu hyd yn oed un shloka. Gadewch i hyn gael ei gadw mewn cof, nad yw hyd yn oed un diwrnod yn mynd heibio heb y darllen.

#### 6. Sut dylai menywod ddilyn arfer Trisandhya ar adeg mislif?

Ar adeg mislif, **ni ddylid darllen** y Bhagavata am y saith diwrnod llawn. **Gellir ei glywed.**

Gwnewch Trisandhya ar bob un o'r tair gwaith. Os nad ydych yn ei gofio, gwrandewch arno.

(**Peidiwch â chyffwrdd** â'r Shrimad Bhagavata Mahapurana, neu eitemau addoli eraill.)

#### 7. Os yw un person mewn teulu yn dilyn arfer Trisandhya, a fydd pob un ohonynt yn derbyn ei ffrwyth?

Mae'n angenrheidiol i **bob person ei ddilyn eu hunain**. Os na all rhywun yn y teulu ddarllen, gadewch iddynt glywed y Trisandhya a'r Bhagavata. Ac i'r rhai na allant siarad na chlywed, gwnewch yr ymdrech, cyn belled ag y bo modd, i wneud iddynt **ysgrifennu'r enw 'Madhav'** dro ar ôl tro.

#### 8. Os ydym yn bwyta llysiau a diod alcohol, a allwn ddechrau trisandhya?

Na, cyn dechrau Trisandhya rhaid mabwysiadu **ffordd o fyw hollol llysieuol, ni ddylid hyd yn oed fwyta wy. Dylid hefyd atal unrhyw fath o feddwdod (fel alcohol, bhang, sigaréts, cynhyrchion tybaco, pan masala, gutka, ac ati) yn gadarnhaol.**

### 9. Oes angen i ni ymatal rhag Nionyn a Garlleg i ddechrau Trisandhya?

Na, gallwch wneud Trisandhya **hyd yn oed os ydych yn bwyta Nionyn a garlleg**. Dim ond **dylid osgoi pob math o fwyd an-lysieuol** (gan gynnwys wy).

### 10. A all menywod ganu Gayatri Mantra a Trisandhya?

**Ydy**, dylai menywod **ganu mantra gayatri deirgwaith** yn ystod trisandhya.

### 11. A allwn ganu Gayatri Mantra heb *Yr Upnayan Sanskar (janeu)*?

**Ydy**, gallwch ganu Gayatri Mantra **hyd yn oed os nad ydych yn gwisgo'r edau janeu sanctaidd**. Gallwch adrodd holl fantra Trisandhya **heb gael eich deekshit i guru** hefyd.

### 12. A allwn ganu Gayatri Mantra heb *Shaap vimochan* (dileu melltith)?

**Ydy**, dylech ganu'r Gayatri Mantra deirgwaith ar adeg gwneud Trisandhya, **heb wneud unrhyw ddileu melltith**.

### 13. Os yw rhywun yn analfabet, yn anabl, yn faban neu'n ddinesydd hŷn, yn analluog i ddarllen Trisandhya, beth ddylent ei wneud?

Os yw rhywun yn analluog i ddarllen testun Trisandhya, gallant **wrando ar ei sain deirgwaith y dydd** ar adeg Trisandhya. Mae babanod **wedi'u heithrio os yw eu mamau'n gwneud Trisandhya** (byddant yn cael eu buddio). Fodd bynnag, **rhaid iddynt ymarfer Trisandhya wrth iddynt dyfu i fyny**.

---

## VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Am Trisandhya a gwybodaeth grefyddol arall, cysylltwch ar WhatsApp:

**+91 9923071727**

---

### Gwefannau Swyddogol a Sianeli YouTube

**Bhavishya Malika:** [www.bhavishyamalika.com](http://www.bhavishyamalika.com)

**Kalki Avatar - Y Sianel Swyddogol:** [https://www.youtube.com/@Kalki\\_Avatara](https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara)

**Llinach yr Arglwydd KALKI (Llwybr i Fyd Newydd):** <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**

