



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"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 ATHRAWIAETH GANLYNOL YNGHYD Â'R TRIKAL SANDHYA

1. Dysgwch ufuddhau.
2. Dysgwch aros.
3. Dysgwch garu a dangos tosturi at bob bod byw.
4. Atal y synhwyrâu.
5. Rhowch heibio'r teimlad o "Fi a fy un i, ti a'th un di" (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 deg ar hugain munud cyn a deg ar hugain munud ar ôl machlud haul

CYNNWYS TRISANDHYA

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

CAIS GOSTYNGEDIG YNGHYLCH YNGANIAD

Gwrandewch ar [sain swyddogol Trisandhya](#) 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, mae 'Madhava Geeta' yn cael ei chanu yn yr adran honno.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 gwaith

[*Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥*] * 3 gwaith

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(UN AR BYMTHEG ENW 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 gwaith

*Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥*

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM WEDI'I GYFANSODDI GAN 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

(ADRODDIAD DURGA - MADHAVA STUTI)

*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 GWAITH ENW “MADHAV” (YN DAWEL)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

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

Om Namo Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namoh Namah ॥

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

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 gwaith
[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya! ॥*] * 3 gwaith
[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya! ॥*] * 3 gwaith
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * 3 gwaith
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki 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! Boed i Wirionedd, Cariad, Tosturi, Maddeuant a Heddwch gael eu
sefydlu ar y ddaear hon, y bydysawd cyfan cyn gynted ag y bo modd —
Dywedwch yn llawen unwaith, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 gwaith

JAI SHREE MADHAVA

CYFARWYDDIADAU PWYSIG

Hyd yn oed nawr, pan fydd 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 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 yr athrawiaethau 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 fod dynol 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 ar sail cast a chrefydd, cynhaliwch Satsang gyda phawb.**
- 9. Rhowch heibio'r teimlad o “Fi” a “fy un i.” Mae balchder ac ymlyniad o'r fath yn tynnu person oddi wrth eu gwir natur ysbrydol.**
- 10. Darllenwch y Shrimad Bhagavata Mahapurana gartref bob dydd. Pan fydd amser yn caniatáu, 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 na ddaw'r achlysur i wneud y sandhya a bod yr 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.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

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

Dylai myfyrwyr wneud sandhya'r bore (Brahma Muhurta) a'r nos ar yr amser priodol, yn ôl y rheol. Oherwydd gofynion yr ysgol neu astudio, gallant gwblhau 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 hynny hyd yn oed yn 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 pa bynnag ychydig 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'w cael i **ysgrifennu'r enw 'Madhav'** dro ar ôl tro.

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

Na, cyn dechrau Trisandhya rhaid i un fabwysiadu **ffordd o fyw llysieuol yn llwyr, ni ddylai hyd yn oed fwyta wy. Dylid hefyd atal unrhyw fath o feddwod (megis alcohol, bhang, sigarêts, 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 anlwsieuol** (gan gynnwys wy).

10. A all menywod ganu Gayatri Mantra a Trisandhya?

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

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

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

12. A allwn ni 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 elwa). Fodd bynnag, **rhaid iddynt ymarfer Trisandhya wrth iddynt dyfu i fyny**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Am Trisandhya a gwybodaeth grefyddol arall, cysylltwch ar WhatsApp:

+91 9923071727

Gwefannau Swyddogol a Sianeli YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Y Sianel Swyddogol: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Brenhinllin 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 SHREE MADHAV
