



ॐ त्रिकाल संध्या ॐ

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

॥ जय श्री माधव ॥



"मानव सभ्यता लेई, त्रिसंध्या संजीवनी (अमृत) दे समान ऐ।"

हर रोज त्रैइयां संध्याएं दे बक्खत त्रिसंध्या करो, हर रोज श्रीमद्भागवत महापुराण दे इक अध्याय दा पाठ करो, ते मनै-मनै निरंतर 'माधव' नाम दा जाप करो।

त्रिकाल संध्या दे कन्नै एह 5 शिक्षाएं धारण करो

1. आज्ञाकारी बणना सिक्खो।
2. इंतजार करना सिक्खो (धीरज रक्खो)।
3. सारे जीवें कन्नै प्यार करना ते उन पर दया करना सिक्खो।
4. इंद्रियें पर संयम रक्खो।
5. 'मैं ते मेरा, तुस ते तुहाड़ा' (अहंकार) दी भावना दा त्याग करो।

त्रिसंध्या दे त्रै बक्खत

सवेरे दा बक्खत ब्रह्म मुहूर्त च, सूरज उगने थमां पैहे

दुपैहर 11:30 ते 12:30 दे बिच्च

शाम दा बक्खत सूरज छिपने थमां त्रीह मिनट पैहे ते त्रीह मिनट बाद दे बिच्च कीता जाई सकदा ऐ

त्रिसंध्या विषय-सूची

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

उच्चारण दे संबंध च इक विनम्र निवेदन

सही उच्चारण लेई कृपा करिये [आधिकारिक त्रिसंध्या ऑडियो](#) सुणो (एह 1.5x स्पीड पर सुणना मता उपयुक्त ऐ)। लिप्यंतरण च निक्कियां-निक्कियां भिन्नताएं होई सकदियां न, इसलेई उच्चारण च सहज होने तगर एह सुणो।

नोट: माधव नाम जाप मनै-मनै करना ऐ, जदके ऑडियो च उस जगा माधव गीत गाया गेआ ऐ।

1. मंत्र

['ॐ'] * 3 बारी

[ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥] * 3 बारी

2. श्री विष्णोः षोडशनामस्तोत्रम्

(श्री विष्णुजी दे सोहल 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 बारी

षोडशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् सर्वपाप विनिर्मुक्तो विष्णुलोके महीयते ॥

3. श्रीदशावतार स्तोत्रम्

(श्री जयदेव जी दुआरै रचेआ दश अवतार स्तोत्र)

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

क्षितिरति विपुलतरे 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 ...

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

जय हे ...

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

जय हे ...

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

जय हे ...

5. 108 बारी "माधव" नाम (मनै-मनै)

['माधव'] * 108 बारी

जगन्नाथ महाप्रभु दे 'माधव' नाम दा 108 बारी जाप करो।
एह जोर कन्नै नेई बोलो। अपनी उंगलियें पर गिनो ते मनै-मनै नाम दा जाप करो।

6. कल्कि महामंत्र

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

7. जयघोष

जयघोष दा पाठ मनै-मनै कीता जाना चाहिदा ऐ, जोर कन्नै बोलीयै नेई।
(जेकर तुस खड़ोती हालत च ओ, तद गै इसदा पाठ जोर कन्नै कीता जाई सकदा ऐ।)

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

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 बारी

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

हे प्रभु ! जल्दी थमां जल्दी सारे विश्व दे भक्तें दा इकठ्ठा होना हो —
[बोलो आनंद कन्नै इक बारी, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

हे प्रभु! जल्दी थमां जल्दी इस धरती, सारे विश्व पर सच्च, प्यार, दया, माफी ते शांति दी स्थापना हो —
[बोलो आनंद कन्नै इक बारी, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

जय श्री माधव

महत्वपूर्ण निर्देश

अज्ज बी, जद् विज्ञान ते आध्यात्मिकता दोन्नै गै औणे आह्ने बड्डे बदलाव दी आहट महसूस करी रहूँ न, मानवता दे कोल इस संकट थमां बचणे दा कोई निश्चित साधन नेई ऐ। 'भविष्य मालिका' दे मुजब — पाप कर्मै गी छड्डी देओ, ते जीवन दी रक्षा लेई हर धर्म दे लोक 'त्रिसंध्या' गी अपनाओ।

जुग बदलाव दे इस बक्खत च, एह् गुप्त सिद्धांत गै जीवन दी रक्षा लेई इकमात्र मृत संजीवनी ऐ।
जेह्दे लोक सत्यजुग च पुज्जणा चांहदे न, उनें गी एह् शिक्षाएं अपने जीवन च धारण करनियां चाहिदियां न।

धर्म स्थापना दे बक्खत भगवान कल्कि दे निर्देशें दे मुजब, असें गी अपने जीवन च इनें गल्लां दा पालन करना चाहिदा ऐ:

1. सारे जीवें पर दया दस्सो। मांस खाना छड्डी देओ ते सात्विक जीवन अपनाओ। किसी बी जीव जा इंसान गी किसी बी तरैं दा नुकसान नेई पुज्जाओ।
2. इस जुग च माधव (भगवान) दे नाम दा जाप करो। तुस चांहदे ओ तां जोर कन्नै जाप करी सकदे ओ जां मनै-मनै उनदा नाम याद करी सकदे ओ।
3. हर इक बंदे गी इनें पंज गुणें गी धारण करना चाहिदा ऐ: सच्च, प्यार, दया (करुणा), माफी ते शांति।
4. हर इक बंदे गी नियमित रूप कन्नै सत्संग च हिस्सा लैना चाहिदा ऐ। सत्संग दा मतलब ऐ भगवान दे गुणें दा गान करने, उनदी महिमा दा वर्णन करने ते आध्यात्मिक चर्चा करने लेई इक कन्नै इकठ्ठा होना।
5. हर रोज त्रिसंध्या करो — सवेरे, दुपैहर ते शाम भगवान दा स्मरण ते स्तुति करो।
6. हर रोज भगवान कल्कि दुआरै दित्ते गेदे कल्कि महामंत्र दा जाप करो।
7. हर इक बंदे गी धर्म दे रस्ते पर चलना चाहिदा ऐ।
8. जात ते धर्म दे भेदभाव थमां उपर उठीयै, सारेआं कन्नै सत्संग करो।
9. 'मैं' ते 'मेरा' दी भावना गी छड्डी देओ। एह् अहंकार ते लगाव बंदे गी उसदे असली आध्यात्मिक स्वभाव थमां दूर लेई जंदा ऐ।
10. हर रोज घर पर श्रीमद्भागवत महापुराण दा पाठ करो। बक्खत मिलणे पर भजन, कीर्तन, पुराण, शास्त्र, भविष्य मालिका ते होर आध्यात्मिक ग्रंथें दा अध्ययन करो।
11. हर इक जनानी गी 'माता' / 'मां' ते हर इक मर्दे गी 'भाई' आखियै बुलाओ।
12. रोटी खाणे थमां पैह्ने, भगवान गी रोटी अर्पित करो।
13. जेकर तुस भगवान कल्कि ते इस महान कम्म दे बारे च मता जानना चांहदे ओ, तां इस पुस्तिका दे अंत च दित्ते गेदे मोबाइल नंबर पर संपर्क करो।

सभ थमां मता पुच्छे जाने आह्ने सवाल

1. त्रिसंध्या अभ्यास दे बारे च आम सवाल

त्रिसंध्या बिना न्हाते बी कीती जाई सकदी ऐ। अपने मत्थे पर हत्थ रक्खो ते "श्री गंगे" त्रै बारी बोलीयै माता गंगा दा स्मरण करो। जेकर संभव होऐ, तां पैह्ने अपने पैर धोई लैओ ते अपने उपर थोड़ा पानी छिड़की लैओ।

त्रिसंध्या कित्थें बी कीती जाई सकदी ऐ — रस्ते च, ट्रेन च, गाड़ी च, अपने कम्म दी जगा पर, जां मनै-मनै (दिल च) चुपचाप। किसी न किसी रूप च, किसी न किसी जगा पर, एह बिना चूके कीती जानी चाहिदी ऐ।

श्रीमद्भागवत महापुराण दा पाठ सिर्फ न्हाते दे बाद, पवित्र होने पर गै कीता जाना चाहिदा ऐ। मासिक धर्म दे दिनें च त्रिसंध्या हमेशा दी तरैं त्रैइयां बक्खत कीती जंदी ऐ — बोलीयै जां मनै-मनै। उन सत्त दिनें लेई श्रीमद्भागवत महापुराण दा पाठ नेई करना चाहिदा, हालांकि एह सुणेआ जाई सकदा ऐ।

सूतक दे दौरान बी, त्रैइयां बक्खत त्रिसंध्या कीती जाई सकदी ऐ; पर उस बक्खत श्रीमद्भागवत महापुराण न तां पढ़ना चाहिदा ते न गै सुणना चाहिदा, ते सत्संग च शामिल नेई होना चाहिदा। दोन्नें गै मामलें च श्रीमद्भागवत महापुराण ते पूजा दी होर वस्तुआं गी छूना नेई चाहिदा।

2. जेकर सही बक्खत पर पूरी त्रिसंध्या संभव न होऐ तां के करना चाहिदा ऐ?

जेकर सही बक्खत पर पूरी त्रिसंध्या संभव नेई ऐ, तां उस बक्खत संक्षिप्त त्रिसंध्या करो, ते बक्खत मिलणे पर पूरी त्रिसंध्या बाद च करो।

त्रिकाल संध्या कित्थें बी कीती जाई सकदी ऐ — कम्म दी जगा पर, सड़क पर चलदे बक्खत, गाड़ी चलांदे बक्खत, स्कूल च, जां कोई होर कम्म करदे बक्खत बी: चुपचाप, मनै-मनै। उचित बक्खत पर त्रिसंध्या करना, चाहे जगा कोई बी होऐ, मता जरूरी ऐ।

जेकर त्रिकाल संध्या उचित बक्खत पर नेई कीती जाई सकी, तां भगवान माधव दा नाम लैओ ते पश्चाताप करो, ते भगवान कन्नै प्रार्थना करो के हुण थमां एह उचित बक्खत पर होई सकै; क्योंकि शास्त्रें दा कथन ऐ के त्रिकाल संध्या अपने उचित बक्खत पर गै कीती जानी चाहिदी ऐ।

बक्खत न होने पर त्रिकाल संध्या दी विधि

गूगल मीट च पंडित जी दुआरै दित्ता गेआ श्लोक। जद् संध्या करने दा मौका न मिलै ते बक्खत बीतने लगै, तां संध्या दे जगा पर तुस 108 बारी माधव नाम दा जाप, 11 बारी जय दुर्गा माधव, ते हेठ दित्ते गेदे श्लोक दा इक बारी पाठ करी सकदे ओ।

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. छात्रों की अपनी दिनचर्या के कठिन त्रिसंध्या कितने करनी चाहिदी ऐ?

छात्रों की नियम के मुजब उचित बखत पर सवेरे (ब्रह्म मुहूर्त) ते शाम संध्या करनी चाहिदी ऐ। स्कूल जा पढ़ाई की व्यस्तता के कारण, ओह दुपहर संध्या दिल च, मन-मन भगवान का ध्यान करदे होई पूरी करी सकदे न।

4. कम की जग पर त्रिसंध्या कितने कीती जानी चाहिदी ऐ?

त्रिसंध्या लेई जग का कोई नियम नेई ऐ। तुस जित्थें बी ओ, एह करी सकदे ओ — अपनी डेस्क पर, फैक्ट्री च, दुकान च, खेत च, जां रस्ते च।

जेकर एह जोर कठिन बोलना संभव न होऐ, तां एह मन-मन (दिल च) करो; दिल कै काफी जग ऐ। जेकर संभव होऐ, तां अपने जूते उतारी लैओ ते इक पल लेई बैठी जाओ; ते जेकर ओह बी संभव न होऐ, तां इस कारण कठिन त्रिसंध्या की न छुडो।

जेकर तुसेंगी एह याद नेई ऐ ते संभव ऐ, तां तुस त्रिसंध्या का ऑडियो सुणी सकदे ओ। मुख गल्ल एह ऐ के एह छुटनी नेई चाहिदी ऐ।

5. जेकर घर के कम थमां बखत नेई मिलदा ऐ, तां त्रिसंध्या का अभ्यास कितने कीता जाना चाहिदा ऐ?

कम करदे बखत त्रिसंध्या करो — इसदे लेई खाली बखत का इंतजार करने की लोड़ नेई ऐ; हथ व्यस्त होने पर बी एह मन-मन कीती जाई सकदी ऐ।

भागवत लेई, तुस जेहड़ा बी थोड़ा बखत कट्टी सकदे ओ कट्टो — जेकर पूरा अध्याय संभव ऐ तां इक अध्याय, ते जेकर नेई, तां इक पन्ना, जां इत्थें तगर के इक श्लोक बी। एह ध्यान च रखेआ जाना चाहिदा ऐ के बिना पाठ के इक बी दिन न बीतै।

6. मासिक धर्म के बखत जनानियां की त्रिसंध्या का पालन कितने करना चाहिदा ऐ?

मासिक धर्म के बखत, पूरे सत्त दिनें तगर भागवत का पाठ नेई करना चाहिदा। एह सुणेआ जाई सकदा ऐ।

त्रैइयां बखत त्रिसंध्या करो। जेकर तुसेंगी याद नेई ऐ, तां एह सुणो।

(श्रीमद्भागवत महापुराण, जां पूजा की होर वस्तुआं की न छुओ।)

7. जेकर परिवार का इक बंदा त्रिसंध्या का पालन करदा ऐ, तां के उन सारेआं की इसका फल मिलग?

हर इक बंदे लेई अपने आप इसका पालन करना जरूरी ऐ। जेकर परिवार च कोई पढ़ी नेई सकदा ऐ, तां उनेंगी त्रिसंध्या ते भागवत सुणाओ। ते जेहड़े बोली जां सुणी नेई सकदे न, उनदे लेई जित्थें तगर संभव होऐ, उनेंगी बार-बार 'माधव' नाम लिखवाने का प्रयास करो।

8. जेकर अस मांसाहार करदे आं ते शराब पींदि आं, तां के अस त्रिसंध्या शुरू करी सकदे आं?

नेई, त्रिसंध्या शुरू करने थमां पैह्ले पूरी तरैं कन्नै शाकाहारी जीवन शैली अपनानी चाहिदी ऐ, अंडा बी नेई खाना चाहिदा। किसी बी तरैं दा नशा (जिआं शराब, भांग, सिगरेट, तंबाकू उत्पाद, पान मसाला, गुटखा आदि) बी निश्चित रूप कन्नै बंद करी देना चाहिदा।

9. के त्रिसंध्या शुरू करने लेई असेंगी प्याज ते लहसुन थमां परहेज करने दी लोड़ ऐ?

नेई, प्याज ते लहसुन खाणे पर बी तुस त्रिसंध्या करी सकदे ओ। सिर्फ सारे तरैं दे मांसाहार थमां बचना चाहिदा (अंडे समेत)।

10. के जनानियाँ गायत्री मंत्र ते त्रिसंध्या दा पाठ करी सकदियां न?

हां, जनानियाँ गी त्रिसंध्या दे दौरान त्रै बारी गायत्री मंत्र दा पाठ करना चाहिदा।

11. के अस उपनयन संस्कार (जनेऊ) दे बिना गायत्री मंत्र दा पाठ करी सकदे आं?

हां, पवित्र जनेऊ धागा न पैहने पर बी तुस गायत्री मंत्र दा पाठ करी सकदे ओ। तुस किसी गुरु थमां दीक्षित होए बिना बी त्रिसंध्या दे सारे मंत्रें दा पाठ करी सकदे ओ।

12. के अस शाप विमोचन दे बिना गायत्री मंत्र दा पाठ करी सकदे आं?

हां, तुसेंगी त्रिसंध्या करदे बक्खत बिना किसी शाप विमोचन दे त्रै बारी गायत्री मंत्र दा पाठ करना चाहिदा ऐ।

13. जेकर कोई निरक्षर, दिव्यांग, शिशु जां वरिष्ठ नागरिक ऐ, जेह्दा त्रिसंध्या पढ़ने च असमर्थ ऐ, तां उनेंगी के करना चाहिदा ऐ?

जेकर कोई त्रिसंध्या पाठ पढ़ने च असमर्थ ऐ, तां ओह त्रिसंध्या दे बक्खत दिन च त्रै बारी इसदा ऑडियो सुणी सकदे न। शिशुएं गी छूट दिक्ती गेई ऐ जेकर उनदी माताएं त्रिसंध्या करदियां न (उनेंगी लाभ होग)। हालांकि, बड़े होने पर उनेंगी त्रिसंध्या दा अभ्यास जरूर करना चाहिदा।

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

त्रिसंध्या ते होर धार्मिक जानकारीयें लेई व्हाट्सएप पर संपर्क करो:

+91 9923071727

आधिकारिक वेबसाइट ते यूट्यूब चैनल्स

भविष्य मालिका: www.bhavishyamalika.com

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

डायनेस्टी ऑफ लॉर्ड कल्कि (इक नवी दुनिया दा रस्ता): <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

