



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Pour la civilisation humaine, la Trisandhya est comme l'élixir de vie."

Accomplissez la Trisandhya aux trois heures de sandhya chaque jour, lisez un chapitre du Shrimad Bhagavata Mahapurana quotidiennement, et chantez constamment le nom Madhav dans votre esprit.

GARDEZ LES 5 ENSEIGNEMENTS SUIVANTS AVEC LA TRIKAL SANDHYA

1. Apprenez à obéir.
2. Apprenez à attendre.
3. Apprenez à aimer et à faire preuve de compassion envers tous les êtres vivants.
4. Maîtrise des sens.
5. Abandonnez le sentiment du « moi et le mien, toi et le tien » (le sens de l'ego).

LES TROIS MOMENTS DE LA TRISANDHYA

Matin	dans le Brahma Muhurta, avant le lever du soleil
Midi	entre 11h30 et 12h30
Soir	peut être fait entre trente minutes avant et trente minutes après le coucher du soleil

SOMMAIRE DE LA TRISANDHYA

1. Mantras
2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra
3. Śrī Daśavatāra Stotra
4. Durgā-Mādhava Stuti
5. 108 times "Mādhava" name
6. Kalki Mahāmantra
7. Jayaghoṣa

UNE HUMBLE REQUÊTE CONCERNANT LA PRONONCIATION

Veuillez écouter l'[audio officiel de la Trisandhya](#) pour une prononciation correcte (l'écoute à 1,5x la vitesse est recommandée), car les translittérations textuelles peuvent contenir de légères variations phonétiques. Nous vous encourageons à écouter aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement à l'aise.

Note : Le chant du nom 'Madhava' doit être fait silencieusement dans l'esprit, tandis que dans l'enregistrement audio, la 'Madhava Geeta' est chantée dans cette section.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 fois

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Pracodayāt ॥] * 3 fois

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SEIZE NOMS DE 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 fois

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOSÉ PAR SHRI JAYADEVA JI)

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

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇi 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 Nira 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-kāver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(RÉCITATION DE LA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā 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 ...

*Mādhavanka Khelā Pāim Deha Dharu Mahāmayī ।
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavanku Durgā Kole Jehuṁ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 FOIS LE NOM « MADHAV » (SILENCIEUSEMENT)

['Mādhava'] * 108 fois

Chantez le nom 'Madhava' de Jagannatha Mahaprabhu 108 fois.

Ne le dites pas à voix haute. Comptez sur vos doigts et chantez le nom mentalement.

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।*
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11 fois

7. JAYAGHOṢA

Le Jayaghosha doit être récité mentalement, sans parler à voix haute.
(Il ne peut être chanté à voix haute que si vous êtes en position debout.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3 fois

Om Namo Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya! ॥] *
3 fois

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 fois
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 fois
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 fois
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 fois
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 fois

Ô Seigneur ! Que tous les dévots du monde entier soient rassemblés le plus tôt possible —

Dites joyeusement une fois, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ô Seigneur ! Que la Vérité, l'Amour, la Compassion, le Pardon et la Paix soient établis sur cette terre, sur l'univers entier le plus tôt possible —

Dites joyeusement une fois, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 fois

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

INSTRUCTIONS IMPORTANTES

Même maintenant, alors que la science et la spiritualité pressentent l'approche du grand changement à venir, l'humanité n'a aucun moyen certain de surmonter cette crise. Selon la « Bhavishya Malika » — abandonnez les actes pécheurs, et que les gens de chaque foi adoptent la « Trisandhya » pour la protection de la vie.

En ce temps de transition des âges, ce principe secret est la seule et unique Mrita Sanjivani pour la protection de la vie.

Ceux qui souhaitent atteindre le Satyayuga devraient intégrer ces enseignements dans leur propre vie.

Selon les instructions du Seigneur Kalki au moment de l'établissement du Dharma, nous devrions suivre ces choses dans nos vies :

- 1. Faites preuve de compassion envers tous les êtres vivants. Renoncez à manger de la viande et adoptez une vie sattvique. Ne nuisez en aucune façon à aucun être vivant ni à aucun humain.**
- 2. En cet âge, chantez le nom de Madhav (le Seigneur). Si vous le souhaitez, vous pouvez chanter à voix haute ou vous souvenir de Son nom silencieusement dans votre esprit.**
- 3. Chaque personne devrait adhérer à ces cinq vertus : Vérité, Amour, Compassion, Pardon et Paix.**
- 4. Chaque personne devrait participer régulièrement au Satsang. Le Satsang signifie se rassembler pour chanter les qualités de Dieu, décrire Sa gloire et tenir des discussions spirituelles.**
- 5. Accomplissez la Trisandhya chaque jour — souvenez-vous et louez le Seigneur le matin, à midi et le soir.**
- 6. Chantez le Kalki Mahamantra donné par le Seigneur Kalki chaque jour.**
- 7. Chaque personne devrait marcher sur le chemin du Dharma.**
- 8. S'élevant au-dessus des discriminations de caste et religieuses, tenez Satsang avec tout le monde.**
- 9. Abandonnez le sentiment du « je » et du « mien ». Une telle fierté et un tel attachement éloignent une personne de sa véritable nature spirituelle.**
- 10. Lisez le Shrimad Bhagavata Mahapurana chez vous chaque jour. Selon le temps disponible, étudiez le bhajan, le kirtan, les Puranas, les écritures, la Bhavishya Malika et d'autres textes spirituels.**
- 11. Adressez-vous à chaque femme comme « Mère »/« Maa » et à chaque homme comme « Frère ».**
- 12. Avant de manger, offrez d'abord la nourriture au Seigneur.**

13. Si vous souhaitez en savoir plus sur le Seigneur Kalki et cette grande œuvre, contactez le numéro de téléphone portable indiqué à la fin de ce livret.

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

1. Questions générales sur la pratique de la Trisandhya

La Trisandhya peut être faite **sans se baigner**. Placez votre main sur votre front et souvenez-vous de Mère Ganga, en disant « **Shri Gange** » trois fois. Si possible, lavez-vous les pieds au préalable et aspergez-vous d'un peu d'eau.

La Trisandhya peut être faite n'importe où — **sur la route, dans un train, dans un véhicule, sur votre lieu de travail**, ou **silencieusement dans le cœur**. Sous une forme ou une autre, à un endroit ou à un autre, elle doit être faite sans faute.

Le Shrimad Bhagavata Mahapurana ne doit être lu **qu'après s'être baigné**, en étant pur. Pendant les jours de menstruation, la Trisandhya est faite aux trois moments comme d'habitude — à voix haute ou dans le cœur. Pendant ces sept jours, le Shrimad Bhagavata Mahapurana ne doit **pas être lu, bien qu'il puisse être écouté**.

Pendant le sutak également, la Trisandhya peut être faite aux trois moments ; mais à ce moment-là, le Shrimad Bhagavata Mahapurana ne doit être **ni lu ni écouté**, et le Satsang ne doit pas être rejoint. Dans les deux cas, le Shrimad Bhagavata Mahapurana et les autres articles de culte ne doivent **pas être touchés**.

2. Que faire si la Trisandhya complète n'est pas possible au bon moment ?

Si la Trisandhya complète n'est pas possible au bon moment, alors faites la **Trisandhya courte** à ce moment-là, et faites la **Trisandhya complète plus tard** lorsque le temps le permet.

La Trikal Sandhya peut être faite n'importe où — **sur le lieu de travail, en marchant sur la route, en conduisant, à l'école**, ou même en faisant tout autre travail : **silencieusement, dans l'esprit**. Faire la Trisandhya à son heure appropriée, quel que soit l'endroit, est absolument nécessaire.

Si la Trikal Sandhya ne peut être faite au bon moment, prenez le nom du Seigneur Madhav et **repentez-vous**, et priez le Seigneur pour qu'à partir de maintenant elle puisse être faite au bon moment ; car les écritures déclarent que la Trikal Sandhya doit être faite à son heure appropriée.

La méthode de la Trikal Sandhya quand il n'y a pas de temps

Le shloka donné par Panditji lors du Google Meet. Lorsque l'occasion de faire la sandhya ne se présente pas et que le temps commence à passer, alors à la place de la sandhya, vous pouvez **chanter le nom de Madhav 108 fois, Jai Durga Madhav 11 fois**, et réciter le shloka donné ci-dessous une fois.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Comment les étudiants devraient-ils faire la Trisandhya en même temps que leur routine quotidienne ?

Les étudiants devraient faire la sandhya du matin (Brahma Muhurta) et du soir au bon moment, selon la règle. En raison des exigences de l'école ou des études, ils peuvent accomplir la sandhya de midi **dans le cœur, en méditant sur le Seigneur dans l'esprit**.

4. Comment la Trisandhya devrait-elle être faite sur le lieu de travail ?

Il n'y a **pas de règle de lieu** pour la Trisandhya. Vous pouvez la faire où que vous soyez — **à votre bureau, dans une usine, dans un magasin, dans un champ, ou sur la route.**

S'il n'est pas possible de le dire à voix haute, faites-le **dans le cœur** ; le cœur est un lieu suffisant. Si possible, enlevez vos chaussures et asseyez-vous un instant ; et si même cela n'est pas possible, n'abandonnez pas la Trisandhya pour cette raison.

Si vous ne vous en souvenez pas et que c'est possible, vous pouvez **écouter l'audio de la Trisandhya**. L'essentiel est qu'elle ne soit pas manquée.

5. Si les tâches ménagères ne laissent pas de temps, comment la pratique de la Trisandhya devrait-elle être suivie ?

Faites la Trisandhya **pendant que vous travaillez** — pour cela, aucun temps libre n'a besoin d'être attendu ; même lorsque les mains sont occupées, elle peut être faite **dans le cœur**.

Pour le Bhagavata, prenez le peu de temps que vous pouvez trouver — si un chapitre entier est possible, alors un chapitre, et sinon, une seule page, ou même un seul shloka. Gardez à l'esprit qu'aucun jour ne passe sans la lecture.

6. Comment les femmes devraient-elles suivre la pratique de la Trisandhya pendant les menstruations ?

Pendant les menstruations, le Bhagavata ne doit **pas être lu** pendant les sept jours complets. Il **peut être écouté**.

Faites la Trisandhya aux trois moments. Si vous ne vous en souvenez pas, écoutez-la.

(**Ne touchez pas** le Shrimad Bhagavata Mahapurana, ni d'autres articles de culte.)

7. Si une personne dans une famille suit la pratique de la Trisandhya, tous en recevront-ils le fruit ?

Il est nécessaire que **chaque personne la suive elle-même**. Si quelqu'un dans la famille ne sait pas lire, qu'il écoute la Trisandhya et le Bhagavata. Et pour ceux qui ne peuvent ni parler ni entendre, faites l'effort, autant que possible, de leur faire **écrire le nom « Madhav »** encore et encore.

8. Si nous mangeons de la viande et buvons de l'alcool, pouvons-nous commencer la Trisandhya ?

Non, avant de commencer la Trisandhya, il faut adopter un **mode de vie complètement végétarien**, ne devrait **même pas consommer d'œuf**. Toute forme d'intoxication (telle que l'alcool, le bhang, les cigarettes, les produits du tabac, le pan masala, le gutka, etc.) devrait également être arrêtée de manière affirmative.

9. Faut-il s'abstenir d'oignon et d'ail pour commencer la Trisandhya ?

Non, vous pouvez faire la Trisandhya **même si vous mangez de l'oignon et de l'ail**. Seuls **tous les types de non-végétarien doivent être évités** (y compris les œufs).

10. Les femmes peuvent-elles chanter le Gayatri Mantra et la Trisandhya ?

Oui, les femmes **devraient chanter le Gayatri Mantra trois fois** pendant la Trisandhya.

11. Pouvons-nous chanter le Gayatri Mantra sans *le Upnayan Sanskar (janeu)* ?

Oui, vous pouvez chanter le Gayatri Mantra **même si vous ne portez pas le fil sacré janeu**. Vous pouvez réciter tous les mantras de la Trisandhya **sans être initié par un gourou** également.

12. Pouvons-nous chanter le Gayatri Mantra sans *Shaap vimochan* (absolution de la malédiction) ?

Oui, vous devriez chanter le Gayatri Mantra trois fois au moment de faire la Trisandhya, **sans faire aucune absolution de malédiction**.

13. Si une personne est analphabète, handicapée, un nourrisson ou une personne âgée, incapable de lire la Trisandhya, que devrait-elle faire ?

Si quelqu'un est incapable de lire le texte de la Trisandhya, il peut **écouter son audio trois fois par jour** au moment de la Trisandhya. Les nourrissons sont **exemptés si leurs mères font la Trisandhya** (ils en bénéficieront). Cependant, ils **doivent pratiquer la Trisandhya en grandissant**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Pour la Trisandhya et d'autres informations religieuses, contactez sur WhatsApp :

+91 9923071727

Sites Web Officiels et Chaînes YouTube

Bhavishya Malika : www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - La Chaîne Officielle : https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dynastie du Seigneur KALKI (Chemin vers un Nouveau Monde) : <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
