



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shri Madhava ॥



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

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

SUIVEZ LES 5 ENSEIGNEMENTS SUIVANTS AVEC LE 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 de « moi et mien, toi et tien » (le sens de l'ego).

LES TROIS MOMENTS DE 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

CONTENU DE TRISANDHYA

1. Mantras
2. Shri Vishnu Chodacha Nama Stotra
3. Shri Dachavatara Stotra
4. Dourga-Madhaba Stouti
5. 108 fois le nom « Madhav » (silencieusement)
6. Kalki Mahamantra
7. Jayghocha

UNE HUMBLE REQUÊTE CONCERNANT LA PRONONCIATION

Veillez écouter l'[audio officiel de Trisandhya](#) pour une prononciation fidèle (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, 'Madhava Geeta' est chanté dans cette section.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 fois

[*Om Bhourbhovah Svah Tatsavitourvarenyam.
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Pratchodayat*] * 3 fois

2. SHRI VISHNU CHODACHA NAMA STOTRA

(SEIZE NOMS DE SHRI VISHNU)

Aouchadhe Tchintayet Vishnoum . Bhojane Tcha Janardanam ॥
Chayane Padmanabham Tcha. Vivahe Tcha Prajapatim ॥
Youddhe Tchakradharam Devam. Pravase Tcha Trivikramam ॥
Narayaname Tanoutyage. Shridharam Priyasangame ॥
Douhsvapne Smara Govindam . Sankate Madhousoudanam ॥
Kanane Narasimham Tcha. Pavake Jalachayinam ॥
Jalamadhye Varaham Tcha. Gamane Vamanam Tchaiva ॥
Parvate Raghounandanam .

[*Sarva Karyechou Madhavam*] ॥ * 3 fois

*Chodachaitani Namani Prataroutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmoukto
Vishnouloke Mahiyate* ॥

3. SHRI DACHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM COMPOSÉ PAR SHRI JAYADEVA JI)

Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam.

Vihita Vahitra-tcharitram Akhedam ॥

Kechava Dhrita- Mina Charira Jaya Jagadicha Hare ॥ 1 ॥

Kchitirati Vipoulatare Tava Tichthati Prichthe.

Dharani Dharana Kina Tchakra Garichthe ॥

Kechava Dhrita- Katchchhapa-roupa Jaya Jagadicha Hare ॥ 2 ॥

Vasati Dachana-chikhare Dharani Tava Lagna.

Chachini Kalanka Kaleva Nimagna ॥

Kechava Dhrita- Choukara Roupaya Jaya Jagadicha Hare ॥ 3 ॥

Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhouta Chringam.

Dalita-Hiranyakachipou-tanou Bhringam ॥

Kechava Dhrita- Narahari Roupaya Jaya Jagadicha Hare ॥ 4 ॥

Tchhalayasi Vikramane Balim Adbhouta Vamana.

Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥

Kechava Dhrita- Vamana Roupaya Jaya Jagadicha Hare ॥ 5 ॥

Kchatriya Roudhira Maye Jagad-apagata Papam.

Snapayasi Payasi Chamita Bhava Tapam ॥

Kechava Dhrita- Bhrioupati-roupa Jaya Jagadicha Hare ॥ 6 ॥

Vitarasi Dikchou Rane Dika Pati Kamaniyam.

Dacha-moukha Maouli-balim Ramaniyam ॥

Kechava Dhrita- Raghoupati Roupaya Jaya Jagadicha Hare ॥ 7 ॥

Vahasi Vapouchi Vichade Vasanam Jaladabham.

Hala-hati-bhiti-milita-Yamounabham ॥

Kechava Dhrita- Haladhara-roupaya Jaya Jagadicha Hare ॥ 8 ॥

Nindasi Yajna Vidher Ahaha Chrouti Jatam.

Sadaya Hridaya Darshita Pachou-ghatam ॥

Kechava Dhrita- Bouddha-charira Jaya Jagadicha Hare ॥ 9 ॥

Mletchchha Nivaha Nidhanne Kalayasi Karavalam.

Dhoumaketoum-iva Kim Api Karalam ॥

Kechava Dhrita- Kalki Charira Jaya Jagadicha Hare ॥ 10 ॥

Shri-Jayadeva-kaver Idam Ouditam Oudaram.

Shrinou Soukha-dam Choubha Dam Bhava-saram ॥

Kechava Dhrita- Dacha-vidha Roupaya Jaya Jagadicha Hare ॥ 11 ॥

4. DOURGA-MADHABA STOUTI

(RÉCITATION DE DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Dourga Madhaba Kroupamaya Kroupamayee.
Dourgankou Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saïm || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahou Roupe Jaya Dourge, Byapi Atchhou Sarva Thabe.
Rama Ouma Bani Radha To Tchhada Anya Ke Nahin || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Roupe Byapi Atchhou Sarva Thabe.
Mohana Tchitta Mohilou Shri Sarva Mangala Touhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana.
Dourgankou Tchhadi Madhaba Kheli Bara Chakti Kahin || 3 ||*

Jaya He ...

*Madhabanka Khela Païn Deha Dharou Mahamayee.
Madhabankou Pati Poutra Roupe Khelaoutchhou Touhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Madhabankou Dourga Kole Jehoun Dekhe Beni Dole.
Tahara Bhagyar Katha Brahma Chibe Na Jogai || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Dourgati Nachini Abhiramar Janani.
Choubhagamana Karantou Madhabankou Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

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

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare.
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥*] * 11 fois

6. JAYGHOSH

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

*Tvameva Mata Tcha Pita Tvameva
Tvameva Bandhouchcha Sakha Tvameva.
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 fois*

*Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahītaya Tcha.
Jagat Hītaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥*

[*Om Ananta Koti Vichva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana
Mahavichnou Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava
Mahaprabhou Ji ki Jaya!] * 3 fois*

[*Mata Mahalakchmi Ji ki Jaya!] * 3 fois*

[*Mata Vaichno Devi Ji ki Jaya!] * 3 fois*

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!] * 3 fois*

[*Soudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3 fois*

[*Soudharma Maha-Maha Sangha ki 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 SHRI MADHAVA

INSTRUCTIONS IMPORTANTES

Même aujourd'hui, 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 le « Bhavishya Malika » — abandonnez les actes pécheurs, et que les gens de toutes confessions adoptent « Trisandhya » pour la protection de la vie.

En cette période 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 principes 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 à aucun être vivant ni à aucun humain de quelque manière que ce soit.**
- 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 cultiver ces cinq vertus : Vérité, Amour, Compassion, Pardon et Paix.**
- 4. Chaque personne devrait participer régulièrement au Satsang. Satsang signifie se rassembler pour chanter les qualités de Dieu, décrire Sa gloire et tenir des discussions spirituelles.**
- 5. Effectuez 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 de la discrimination de caste et de religion, tenez Satsang avec tout le monde.**
- 9. Abandonnez le sentiment de « je » et « 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, le 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 mobile indiqué à la fin de cette brochure.

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

1. Questions générales sur la pratique de Trisandhya

Trisandhya peut être fait **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.

Trisandhya peut être fait 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 un autre, cela doit être fait sans faute.

Le Shrimad Bhagavata Mahapurana ne doit être lu **qu'après s'être baigné**, en étant pur. Pendant les jours de menstruation, Trisandhya est fait 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, Trisandhya peut être fait 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 le Trisandhya complet n'est pas possible au bon moment ?

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

Le Trikal Sandhya peut être fait 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 le Trisandhya à son heure appropriée, quel que soit l'endroit, est absolument nécessaire.

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

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

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

DACHAVATARA STOTRAM (DERNIER VERSET)

*Vedan oudharate jagannivahate bhougolam oudbibhrate
daityam darayate balim tchhalayate kchatrakchayam kourvate,
poulasyam jayate halam kalayate karounyam atanvate
mletchchhan mourtchchhayate dachakritikrite Krishnaya toubhyam namah.*

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

Les étudiants devraient faire le 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 compléter le sandhya de midi **dans le cœur, en méditant sur le Seigneur dans l'esprit**.

4. Comment Trisandhya devrait-il être fait sur le lieu de travail ?

Il n'y a **pas de règle de lieu** pour Trisandhya. Vous pouvez le 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 endroit suffisant. S'il est possible, enlevez vos chaussures et asseyez-vous un instant ; et si même cela n'est pas possible, n'abandonnez pas Trisandhya pour cette raison.

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

5. Si le travail domestique ne laisse pas de temps, comment la pratique de Trisandhya doit-elle être suivie ?

Faites Trisandhya **pendant que vous travaillez** — pour cela, pas besoin d'attendre du temps libre ; même lorsque les mains sont occupées, cela peut être fait **dans le cœur**.

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

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

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

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

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

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

Il est nécessaire que **chaque personne le suive elle-même**. Si quelqu'un dans la famille ne sait pas lire, qu'il écoute le 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 le trisandhya ?

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

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

Non, vous pouvez faire 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 Trisandhya ?

Oui, les femmes **devraient chanter le gayatri mantra trois fois** pendant le 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 Trisandhya **sans être initié par un gourou** également.

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

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

13. Si l'on est analphabète, handicapé, nourrisson ou personne âgée, incapable de lire Trisandhya, que doit-on faire ?

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

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Pour Trisandhya et d'autres informations religieuses, contactez-nous 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_Avatar

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 SHRI MADHAV
