



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Do shibhialtacht an duine, tá Trisandhya cosúil le leigheas na beatha."

Déan Trisandhya ag na trí huaire sandhya gach lá, léigh caibidil amháin den Shrimad Bhagavata Mahapurana go laethúil, agus can ainm Madhav go leanúnach laistigh den intinn.

COIMEÁD NA 5 THEAGASC SEO A LEANAS MAR AON LEIS AN TRIKAL SANDHYA

1. Foghlaim umhlaíocht.
2. Foghlaim fanacht.
3. Foghlaim grá a thabhairt agus trua a léiriú do gach neach beo.
4. Srianadh na gcéadfaí.
5. Tréig an mothú "Mise agus mo chuid, tusa agus do chuid" (braistint an ego).

TRÍ AM TRISANDHYA

Maidin i Brahma Muhurta, roimh éirí na gréine

Meán lae idir 11:30 agus 12:30

Tráthnóna féadfar é a dhéanamh idir tríocha nóiméad roimh agus tríocha nóiméad tar éis luí na gréine

CLÁR ÁBHAIR 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 | |

IARRATAS UMHAL MAIDIR LE FUAIMNIÚ

Éist leis an [fhuaimniú oifigiúil Trisandhya](#) le haghaidh fuaimniú ceart (moltar éisteacht ag luas 1.5x), mar go bhféadfadh mionathruithe foghraíochta a bheith i dtraslitrithe téacs.

Molaimid duit éisteacht chomh minic agus is gá go dtí go mbraitheann tú go hiomlán compordach.

Nóta: Ní mór ainm 'Madhava' a chanadh go ciúin laistigh den intinn, ach san fhuaimrian, canann 'Madhava Geeta' sa chuid sin.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 uair

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Pracodayāt ॥] * 3 uair

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SÉ AINM DÉAG 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 uair

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM CUMTHA AG 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 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

(AITHRIS DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhin || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhin || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāoucchu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuna Dekhe Benī 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 UAIR AINM “MADHAV” (GO CIÚIN)

['Mādhava'] * 108 uair

Can ainm 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhu 108 uair.

Ná habair os ard é. Comhair ar do mhéara agus can an t-ainm go meabhrach.

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Ní mór an Jayaghosha a aithris go meabhrach, gan labhairt os ard.
(Ní fhéadfar é a chanadh os ard ach amháin má tá tú i do sheasamh.)*

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

*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 uair

*[Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!] * 3 uair
[Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!] * 3 uair
[Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!] * 3 uair
[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 uair
[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 uair*

A Thiarna! Go mbailítear gach díograiseoir an domhain le chéile chomh luath
agus is féidir —

Abair go lúcháireach uair amháin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

A Thiarna! Go mbunaítear Fírinne, Grá, Trua, Maithiúnas agus Síocháin ar an
domhan seo, ar an gcruinne iomlán chomh luath agus is féidir —

Abair go lúcháireach uair amháin, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
uair

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

TREORACHA TÁBHACHTACHA

Fiú anois, nuair a bhraitheann an eolaíocht agus an spioradáltacht araon teacht an athraithe mhóir atá le teacht, níl aon bhealach cinnte ag an gcine daonna chun an ghéarchéim seo a shárú. De réir an ‘Bhavishya Malika’ — tréig gníomhartha peaca, agus lig do dhaoine de gach creideamh ‘Trisandhya’ a ghlacadh chun an saol a chosaint.

Ag an am seo de chasadh na haoise, is é an prionsabal rúnda seo an t-aon Mrita Sanjivani amháin chun an saol a chosaint.

Ba chóir dóibh siúd atá ag iarraidh Satyayuga a bhaint amach na teagasc seo a choinneáil ina saol féin.

De réir threoracha an Tiarna Kalki ag am bunú Dharma, ba chóir dúinn na rudaí seo a leanúint inár saol:

- 1. Léirigh trua do gach neach beo. Tréig ithe feola agus glac le saol sattvic. Ná déan dochar d'aon neach beo ná d'aon duine ar aon bhealach.**
- 2. San aois seo, can ainm Madhav (an Tiarna). Más mian leat, féadfaidh tú canadh os ard nó a Ainm a mheabhrú go ciúin san intinn.**
- 3. Ba chóir do gach duine cloí leis na cúig bhua seo: Fírinne, Grá, Trua, Maithiúnas agus Síocháin.**
- 4. Ba chóir do gach duine páirt a ghlacadh i Satsang go rialta. Ciallaíonn Satsang teacht le chéile chun cáilíochtaí Dé a chanadh, chun a ghlóir a chur síos, agus chun plé spioradálta a dhéanamh.**
- 5. Déan Trisandhya gach lá — cuimhnigh agus mol an Tiarna ar maidin, ag meán lae agus tráthnóna.**
- 6. Can an Kalki Mahamantra a thug an Tiarna Kalki gach lá.**
- 7. Ba chóir do gach duine siúl ar chonair Dharma.**
- 8. Ag ardú os cionn idirdhealú cine agus reiligiúin, coinnigh Satsang le gach duine.**
- 9. Tréig an mothú “Mise” agus “mo chuid.” Iompraíonn bród agus ceangaltán den sórt sin duine ar shiúl óna nádúr spioradálta fíor.**
- 10. Léigh an Shrimad Bhagavata Mahapurana sa bhaile gach lá. De réir mar a cheadaíonn an t-am, déan staidéar ar bhajan, kirtan, na Puranas, na scriptúir, an Bhavishya Malika agus téacsanna spioradálta eile.**
- 11. Tabhair “Máthair”/“Maa” ar gach bean agus “Deartháir” ar gach fear.**
- 12. Roimh ithe, tairg an bia don Tiarna ar dtús.**
- 13. Más mian leat tuilleadh a fháil amach faoin Tiarna Kalki agus an obair mhór seo, déan teagmháil leis an uimhir ghutháin a thugtar ag deireadh an leabhráin seo.**

CEISTEANNA IS COITIANTA

1. Ceisteanna ginearálta faoi chleachtas Trisandhya

Féadfar Trisandhya a dhéanamh **gan folcadh**. Cuir do lámh ar d'éadan agus cuimhnigh ar Mháthair Ganga, ag rá **“Shri Gange”** trí huaire. Más féidir, nigh do chosa roimh ré agus spréigh beagán uisce ort féin.

Féadfar Trisandhya a dhéanamh áit ar bith — **ar an mbóthar, i dtraein, i bhfeithicil, ag d'áit oibre**, nó **go ciúin laistigh den chroí**. I bhfoirm amháin nó eile, in áit éigin eile, ní mór é a dhéanamh gan teip.

Níor chóir an Shrimad Bhagavata Mahapurana a léamh **ach amháin tar éis folcadh**, nuair atá sé glan. Le linn laethanta na míostraithe déantar Trisandhya ag na trí huaire mar is gnách — os ard nó laistigh den chroí. Ar feadh na seacht lá sin **níor chóir an Shrimad Bhagavata Mahapurana a léamh, cé go bhféadfar é a chloisteáil**.

Le linn sutak freisin, féadfar Trisandhya a dhéanamh ag na trí huaire; ach ag an am sin **níor chóir an Shrimad Bhagavata Mahapurana a léamh ná a chloisteáil**, agus níor chóir Satsang a cheangal. Sa dá chás **níor chóir teagmháil a dhéanamh leis an Shrimad Bhagavata Mahapurana ná le haon earraí adhartha eile**.

2. Cad ba cheart a dhéanamh mura féidir an Trisandhya iomlán a dhéanamh ag an am ceart?

Mura féidir an Trisandhya iomlán a dhéanamh ag an am ceart, ansin déan an **Trisandhya gearr** ag an am sin, agus déan an **Trisandhya iomlán níos déanaí** nuair a cheadaíonn an t-am.

Féadfar an Trikal Sandhya a dhéanamh áit ar bith — **ag an áit oibre, agus tú ag siúl ar an mbóthar, agus tú ag tiomáint, ar scoil**, nó fiú agus tú ag déanamh aon obair eile: **go ciúin, laistigh den intinn**. Tá sé fíor-riachtanach an Trisandhya a dhéanamh ag an am ceart, in áit ar bith.

Mura féidir an Trikal Sandhya a dhéanamh ag an am ceart, glaoigh ar ainm an Tiarna Madhav agus **déan aithrí**, agus guigh ar an Tiarna go ndéanfar é ag an am ceart as seo amach; óir dearbhaíonn na scríoptúir gur chóir an Trikal Sandhya a dhéanamh ag an am ceart.

Modh an Trikal Sandhya nuair nach bhfuil am ann

An shloka a thug Panditji sa Google Meet. Nuair nach dtagann an deis an sandhya a dhéanamh agus go dtosaíonn an t-am ag dul thart, ansin in ionad an sandhya féadfaidh tú **ainm Madhav a chanadh 108 uair, Jai Durga Madhav 11 uair**, agus an shloka thíos a aithris uair amháin.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Conas ba chóir do mhic léinn Trisandhya a dhéanamh mar aon lena ngnáthamh laethúil?

Ba chóir do mhic léinn an sandhya maidine (Brahma Muhurta) agus tráthnóna a dhéanamh ag an am ceart, de réir an riail. Mar gheall ar éilimh na scoile nó an staidéir, féadfaidh siad an sandhya meán lae a chríochnú **laistigh den chroí, ag machnamh ar an Tiarna san intinn**.

4. Conas ba chóir Trisandhya a dhéanamh ag an áit oibre?

Níl **aon riail áite** ann do Trisandhya. Féadfaidh tú é a dhéanamh cibé áit a bhfuil tú — **ag do dheasc, i monarcha, i siopa, i bpáirc, nó ar an mbóthar.**

Mura féidir é a rá os ard, déan é **laistigh den chroí**; is leor an croí mar áit. Más féidir, bain díot do bhróga agus suigh ar feadh nóiméid; agus mura féidir fiú sin, ná tréig Trisandhya ar an gcúis sin.

Mura cuimhin leat é agus más féidir, féadfaidh tú **éisteacht leis an Trisandhya fuaime**. Is é an rud is tábhachtaí ná nach gcailltear é.

5. Mura bhfágann obair tí aon am, conas ba chóir cleachtas Trisandhya a leanúint?

Déan Trisandhya **agus tú ag obair** — ní gá fanacht le haon am saor chuige seo; fiú agus na lámha gnóthach is féidir é a dhéanamh **laistigh den chroí**.

Maidir leis an Bhagavata, tóg amach cibé beagán ama is féidir leat a fháil — más féidir caibidil iomlán ansin caibidil, agus mura féidir, leathanach amháin, nó fiú shloka amháin. Coinnigh seo i gcuimhne, nach dtéann lá amháin thart gan an léamh.

6. Conas ba chóir do mhná cleachtas Trisandhya a leanúint le linn na míostraithe?

Le linn na míostraithe, **níor chóir an Bhagavata a léamh** ar feadh na seacht lá iomlán. **Féadfar é a chloisteáil.**

Déan Trisandhya ag na trí huaire. Mura cuimhin leat é, éist leis.

(Ná **déan teagmháil** leis an Shrimad Bhagavata Mahapurana, ná le haon earraí adhartha eile.)

7. Má leanann duine amháin i dteaghlach cleachtas Trisandhya, an bhfaighidh gach duine eile a thoradh?

Tá sé riachtanach go **leanfadh gach duine é féin**. Mura féidir le duine sa teaghlach léamh, lig dóibh an Trisandhya agus an Bhagavata a chloisteáil. Agus dóibh siúd nach féidir leo labhairt nó éisteacht, déan an iarracht, chomh fada agus is féidir, chun go **scríobhfaidh siad an t-ainm ‘Madhav’** arís agus arís eile.

8. Má itheann muid neamh-ghlasraí agus má ólann muid alcól, an féidir linn trisandhya a thosú?

Ní hea, sula dtosaíonn tú ar Trisandhya ní mór duit **stíl mhaireachtála go hiomlán vegetarian** a ghlacadh, **níor chóir fiú ubh a ithe**. Ba chóir aon chineál meisce (cosúil le **halcól, bhang, toitíní, táirgí tobac, pan masala, gutka, srl.**) a stopadh go dearfach freisin.

9. An gá dúinn staonadh ó Oinniún agus Gairleog chun Trisandhya a thosú?

Ní hea, is féidir leat Trisandhya a dhéanamh **fiú má itheann tú Oinniún agus gairleog**. Níor chóir **ach gach cineál neamh-ghlasraí a sheachaint** (lena n-áirítear ubh).

10. An féidir le mná Gayatri Mantra agus Trisandhya a chanadh?

Tá, ba chóir do mhná **gayatri mantra a chanadh trí huaire** le linn trisandhya.

11. An féidir linn Gayatri Mantra a chanadh gan *An Upnayan Sanskar (janeu)*?

Tá, is féidir leat Gayatri Mantra a chanadh **fiú mura gcaitheann tú an snáithe naofa janeu**. Is féidir leat gach mantra de Trisandhya a aithris **gan a bheith deekshit do guru** freisin.

12. An féidir linn Gayatri Mantra a chanadh gan *Shaap vimochan* (absolution mallachta)?

Tá, ba chóir duit an Gayatri Mantra a chanadh trí huaire ag am Trisandhya a dhéanamh, **gan aon absolution mallachta a dhéanamh**.

13. Má tá duine analfabetach, faoi mhíchumas, naíonán nó seanóir, neamhábalta Trisandhya a léamh, cad ba cheart dóibh a dhéanamh?

Mura bhfuil duine in ann téacs Trisandhya a léamh, is féidir leo **éisteacht lena fhuaim trí huaire sa lá** ag am Trisandhya. Tá naíonáin **díolmhaithe má dhéanann a máithreacha Trisandhya** (bainfidh siad tairbhe as). Mar sin féin, **ní mór dóibh Trisandhya a chleachtadh de réir mar a fhásann siad aníos**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Le haghaidh Trisandhya agus faisnéis reiligiúnach eile, déan teagmháil ar WhatsApp:

+91 9923071727

Suíomhanna Gréasáin Oifigiúla agus Cainéil YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - An Cainéal Oifigiúil: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Ríshliocht an Tiarna KALKI (Conair chuig Domhan Nua): <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

