



ॐ त्रिकाल संध्या ॐ

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

॥ जय श्री माधव ॥



"मानव सभ्यता के लिए, त्रिसंध्या संजीवनी (अमृत) के समान है।"

प्रतिदिन तीनों संध्या कालों में त्रिसंध्या करें, प्रतिदिन श्रीमद्भागवत महापुराण के एक अध्याय का पाठ करें, और मन ही मन निरंतर 'माधव' नाम का जप करें।

त्रिकाल संध्या के साथ निम्नलिखित 5 शिक्षाओं को धारण करें

1. आज्ञाकारी बनना सीखें।
2. प्रतीक्षा करना सीखें (धैर्य रखें)।
3. सभी जीवों से प्रेम करना और उन पर करुणा करना सीखें।
4. इंद्रियों पर संयम रखें।
5. 'मैं और मेरा, तुम और तुम्हारा' (अहंकार) की भावना का त्याग करें।

त्रिसंध्या के तीन समय

प्रातःकाल ब्रह्म मुहूर्त में, सूर्योदय से पूर्व

मध्याह्न 11:30 और 12:30 के बीच

सायंकाल सूर्यास्त से तीस मिनट पहले और तीस मिनट बाद के बीच किया जा सकता है

त्रिसंध्या विषय-सूची

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

उच्चारण के संबंध में एक विनम्र निवेदन

सही उच्चारण के लिए कृपया [आधिकारिक त्रिसंध्या ऑडियो](#) सुनें (इसे 1.5x स्पीड पर सुनना अधिक उपयुक्त है)। लिप्यंतरण में मामूली भिन्नताएं हो सकती हैं, अतः उच्चारण में सहज होने तक इसे सुनें।
नोट: माधव नाम जप मन ही मन करना है, जबकि ऑडियो में उस स्थान पर माधव गीत गाया गया है।

1. मंत्र

['ॐ'] * 3 बार

[ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥] * 3 बार

2. श्री विष्णोः षोडशनामस्तोत्रम्

(श्री विष्णुजी के सोलह 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 बार

षोडशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् सर्वपाप विनिर्मुक्तो विष्णुलोके महीयते ॥

3. श्रीदशावतार स्तोत्रम्

(श्री जयदेव जी द्वारा रचित 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 बार "माधव" नाम (मन ही मन)

['माधव'] * 108 बार

जगन्नाथ महाप्रभु के 'माधव' नाम का 108 बार जप करें।
इसे जोर से न बोलें। अपनी उंगलियों पर गिनें और मन ही मन नाम का जाप करें।

6. कल्कि महामंत्र

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

7. जयघोष

जयघोष का पाठ मन ही मन किया जाना चाहिए, जोर से बोलकर नहीं।
(यदि आप खड़ी अवस्था में हैं, तभी इसका पाठ जोर से किया जा सकता है।)

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

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 बार

[माता महालक्ष्मी जी की जय!] * 3 बार

[माता वैष्णो देवी जी की जय!] * 3 बार

[सर्व देवी-देवताओं की जय!] * 3 बार

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 बार

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 बार

हे प्रभु ! शीघ्र से शीघ्र सम्पूर्ण विश्व के भक्तों का एकत्रीकरण हो —

[बोलो आनंदे एक बार, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

हे प्रभु! यथाशीघ्र इस पृथ्वी, सारे विश्व पर सत्य, प्रेम, दया, क्षमा और शांति की स्थापना हो —

[बोलो आनंदे एक बार, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

जय श्री माधव

महत्वपूर्ण निर्देश

आज भी, जब विज्ञान और आध्यात्मिकता दोनों ही आने वाले बड़े परिवर्तन की आहट महसूस कर रहे हैं, मानवता के पास इस संकट से उबरने का कोई निश्चित साधन नहीं है। 'भविष्य मालिका' के अनुसार — पाप कर्मों को त्याग दें, और जीवन की रक्षा के लिए हर धर्म के लोग 'त्रिसंध्या' को अपनाएं।

युग परिवर्तन के इस समय में, यह गुप्त सिद्धांत ही जीवन की रक्षा के लिए एकमात्र मृत संजीवनी है। जो लोग सत्ययुग में पहुँचना चाहते हैं, उन्हें इन शिक्षाओं को अपने जीवन में धारण करना चाहिए।

धर्म स्थापना के समय भगवान कल्कि के निर्देशों के अनुसार, हमें अपने जीवन में इन बातों का पालन करना चाहिए:

1. सभी जीवों पर करुणा दिखाएं। मांस खाना छोड़ दें और सात्विक जीवन अपनाएं। किसी भी जीव या इंसान को किसी भी तरह का नुकसान न पहुंचाएं।
2. इस युग में माधव (भगवान) के नाम का जप करें। आप चाहें तो जोर से जप कर सकते हैं या मन ही मन उनका नाम याद कर सकते हैं।
3. प्रत्येक व्यक्ति को इन पांच गुणों को धारण करना चाहिए: सत्य, प्रेम, दया (करुणा), क्षमा और शांति।
4. प्रत्येक व्यक्ति को नियमित रूप से सत्संग में भाग लेना चाहिए। सत्संग का अर्थ है भगवान के गुणों का गान करने, उनकी महिमा का वर्णन करने और आध्यात्मिक चर्चा करने के लिए एक साथ इकट्ठा होना।
5. प्रतिदिन त्रिसंध्या करें — प्रातः, मध्याह्न और सायंकाल भगवान का स्मरण और स्तुति करें।
6. प्रतिदिन भगवान कल्कि द्वारा दिए गए कल्कि महामंत्र का जप करें।
7. प्रत्येक व्यक्ति को धर्म के मार्ग पर चलना चाहिए।
8. जाति और धर्म के भेदभाव से ऊपर उठकर, सभी के साथ सत्संग करें।
9. 'मैं' और 'मेरा' की भावना को त्याग दें। ऐसा अहंकार और लगाव व्यक्ति को उसके वास्तविक आध्यात्मिक स्वभाव से दूर ले जाता है।
10. प्रतिदिन घर पर श्रीमद्भागवत महापुराण का पाठ करें। समय मिलने पर भजन, कीर्तन, पुराण, शास्त्र, भविष्य मालिका और अन्य आध्यात्मिक ग्रंथों का अध्ययन करें।
11. प्रत्येक महिला को 'माता' / 'मा' और प्रत्येक पुरुष को 'भाई' कहकर संबोधित करें।
12. भोजन करने से पहले, भगवान को भोजन अर्पित करें।
13. यदि आप भगवान कल्कि और इस महान कार्य के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, तो इस पुस्तिका के अंत में दिए गए मोबाइल नंबर पर संपर्क करें।

सबसे अधिक पूछे जाने वाले प्रश्न

1. त्रिसंध्या अभ्यास के बारे में सामान्य प्रश्न

त्रिसंध्या बिना स्नान किए भी की जा सकती है। अपने माथे पर हाथ रखें और "श्री गंगे" तीन बार बोलकर माता गंगा का स्मरण करें। यदि संभव हो, तो पहले अपने पैर धो लें और अपने ऊपर थोड़ा जल छिड़क लें।

त्रिसंध्या कहीं भी की जा सकती है — रास्ते में, ट्रेन में, गाड़ी में, अपने कार्यस्थल पर, या मन ही मन (हृदय में) चुपचाप। किसी न किसी रूप में, किसी न किसी स्थान पर, इसे बिना चूके किया जाना चाहिए।

श्रीमद्भागवत महापुराण का पाठ केवल स्नान करने के बाद, पवित्र होने पर ही किया जाना चाहिए। मासिक धर्म के दिनों में त्रिसंध्या हमेशा की तरह तीनों समय की जाती है — बोलकर या मन ही मन। उन सात दिनों के लिए श्रीमद्भागवत महापुराण का पाठ नहीं करना चाहिए, हालांकि इसे सुना जा सकता है।

सूतक के दौरान भी, तीनों समय त्रिसंध्या की जा सकती है; लेकिन उस समय श्रीमद्भागवत महापुराण न तो पढ़ना चाहिए और न ही सुनना चाहिए, और सत्संग में शामिल नहीं होना चाहिए। दोनों ही मामलों में श्रीमद्भागवत महापुराण और पूजा की अन्य वस्तुओं को छूना नहीं चाहिए।

2. यदि सही समय पर पूरी त्रिसंध्या संभव न हो तो क्या करना चाहिए?

यदि सही समय पर पूरी त्रिसंध्या संभव नहीं है, तो उस समय संक्षिप्त त्रिसंध्या करें, और समय मिलने पर पूरी त्रिसंध्या बाद में करें।

त्रिकाल संध्या कहीं भी की जा सकती है — कार्यस्थल पर, सड़क पर चलते समय, गाड़ी चलाते समय, स्कूल में, या कोई अन्य काम करते समय भी: चुपचाप, मन ही मन। उचित समय पर त्रिसंध्या करना, चाहे स्थान कोई भी हो, अत्यंत आवश्यक है।

यदि त्रिकाल संध्या उचित समय पर नहीं की जा सकी, तो भगवान माधव का नाम लें और पश्चाताप करें, और भगवान से प्रार्थना करें कि अब से यह उचित समय पर हो सके; क्योंकि शास्त्रों का कथन है कि त्रिकाल संध्या अपने उचित समय पर ही की जानी चाहिए।

समय न होने पर त्रिकाल संध्या की विधि

गूगल मीट में पंडित जी द्वारा दिया गया श्लोक। जब संध्या करने का अवसर न मिले और समय बीतने लगे, तो संध्या के स्थान पर आप 108 बार माधव नाम का जप, 11 बार जय दुर्गा माधव, और नीचे दिए गए श्लोक का एक बार पाठ कर सकते हैं।

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 को अपनी दिनचर्या के साथ त्रिसंध्या कैसे करनी चाहिए?

छात्रों को नियमानुसार उचित समय पर प्रातः (ब्रह्म मुहूर्त) और सायं संध्या करनी चाहिए। स्कूल या पढ़ाई की व्यस्तता के कारण, वे मध्याह्न संध्या **हृदय में, मन ही मन भगवान का ध्यान करते हुए** पूरी कर सकते हैं।

4. कार्यस्थल पर त्रिसंध्या कैसे की जानी चाहिए?

त्रिसंध्या के लिए स्थान का **कोई नियम नहीं** है। आप जहाँ भी हों, इसे कर सकते हैं — **अपनी डेस्क पर, फैक्ट्री में, दुकान में, खेत में, या रास्ते में**।

यदि इसे जोर से बोलना संभव न हो, तो इसे **मन ही मन (हृदय में)** करें; हृदय ही पर्याप्त स्थान है। यदि संभव हो, तो अपने जूते उतार लें और एक पल के लिए बैठ जाएं; और यदि वह भी संभव न हो, तो इस कारण से त्रिसंध्या को न छोड़ें।

यदि आपको यह याद नहीं है और संभव है, तो आप **त्रिसंध्या का ऑडियो सुन सकते हैं**। मुख्य बात यह है कि यह छूटनी नहीं चाहिए।

5. यदि घर के काम से समय नहीं मिलता है, तो त्रिसंध्या का अभ्यास कैसे किया जाना चाहिए?

काम करते समय त्रिसंध्या करें — इसके लिए खाली समय का इंतजार करने की आवश्यकता नहीं है; हाथ व्यस्त होने पर भी इसे **मन ही मन** किया जा सकता है।

भागवत के लिए, आप जो भी थोड़ा समय निकाल सकें निकालें — यदि पूरा अध्याय संभव है तो एक अध्याय, और यदि नहीं, तो एक पृष्ठ, या यहां तक कि एक श्लोक भी। यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि बिना पाठ के एक भी दिन न बीते।

6. मासिक धर्म के समय महिलाओं को त्रिसंध्या का पालन कैसे करना चाहिए?

मासिक धर्म के समय, पूरे सात दिनों तक भागवत का **पाठ नहीं करना चाहिए**। इसे **सुना जा सकता है**।

तीनों समय त्रिसंध्या करें। यदि आपको याद नहीं है, तो इसे सुनें।

(श्रीमद्भागवत महापुराण, या पूजा की अन्य वस्तुओं को **न छुएं**।)

7. यदि परिवार का एक व्यक्ति त्रिसंध्या का पालन करता है, तो क्या उन सभी को इसका फल मिलेगा?

प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वयं इसका पालन करना आवश्यक है। यदि परिवार में कोई पढ़ नहीं सकता है, तो उन्हें त्रिसंध्या और भागवत सुनाएं। और जो बोल या सुन नहीं सकते हैं, उनके लिए जहां तक संभव हो, उन्हें बार-बार '**माधव**' नाम लिखवाने का प्रयास करें।

8. यदि हम मांसाहार करते हैं और शराब पीते हैं, तो क्या हम त्रिसंध्या शुरू कर सकते हैं?

नहीं, त्रिसंध्या शुरू करने से पहले पूरी तरह से शाकाहारी जीवन शैली अपनानी चाहिए, अंडा भी नहीं खाना चाहिए। किसी भी प्रकार का नशा (जैसे शराब, भांग, सिगरेट, तंबाकू उत्पाद, पान मसाला, गुटखा आदि) भी निश्चित रूप से बंद कर देना चाहिए।

9. क्या त्रिसंध्या शुरू करने के लिए हमें प्याज और लहसुन से परहेज करने की आवश्यकता है?

नहीं, प्याज और लहसुन खाने पर भी आप त्रिसंध्या कर सकते हैं। केवल सभी प्रकार के मांसाहार से बचना चाहिए (अंडे सहित)।

10. क्या महिलाएं गायत्री मंत्र और त्रिसंध्या का पाठ कर सकती हैं?

हाँ, महिलाओं को त्रिसंध्या के दौरान तीन बार गायत्री मंत्र का पाठ करना चाहिए।

11. क्या हम उपनयन संस्कार (जनेऊ) के बिना गायत्री मंत्र का पाठ कर सकते हैं?

हाँ, पवित्र जनेऊ धागा न पहनने पर भी आप गायत्री मंत्र का पाठ कर सकते हैं। आप किसी गुरु से दीक्षित हुए बिना भी त्रिसंध्या के सभी मंत्रों का पाठ कर सकते हैं।

12. क्या हम शाप विमोचन के बिना गायत्री मंत्र का पाठ कर सकते हैं?

हाँ, आपको त्रिसंध्या करते समय बिना किसी शाप विमोचन के तीन बार गायत्री मंत्र का पाठ करना चाहिए।

13. यदि कोई निरक्षर, दिव्यांग, शिशु या वरिष्ठ नागरिक है, जो त्रिसंध्या पढ़ने में असमर्थ है, तो उन्हें क्या करना चाहिए?

यदि कोई त्रिसंध्या पाठ पढ़ने में असमर्थ है, तो वे त्रिसंध्या के समय दिन में तीन बार इसका ऑडियो सुन सकते हैं। शिशुओं को छूट दी गई है यदि उनकी माताएं त्रिसंध्या करती हैं (उन्हें लाभ होगा)। हालांकि, बड़े होने पर उन्हें त्रिसंध्या का अभ्यास अवश्य करना चाहिए।

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

त्रिसंध्या एवं अन्य धार्मिक जानकारीयों के लिए व्हाट्सएप पर संपर्क करें:

+91 9923071727

आधिकारिक वेबसाइट एवं यूट्यूब चैनल्स

भविष्य मालिका: www.bhavishyamalika.com

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

डायनेस्टी ऑफ लॉर्ड कल्कि (एक नई दुनिया का मार्ग): <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

