



# ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST  
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



***Pou sivilizasyon imen, Trisandhya se tankou eliksir lavi a.***

Fè Trisandhya nan tout twa lè sandhya chak jou, li yon chapit nan Shrimad Bhagavata Mahapurana chak jou, epi chante non Madhav la toujou nan lespri a.

## **KENBE 5 ANSÈYMAN SA YO ANSANM AK TRIKAL SANDHYA A**

1. Aprann obeyi.
2. Aprann tann.
3. Aprann renmen epi montre konpasyon pou tout èt vivan.
4. Kontwòl sans yo.
5. Kite santiman “mwen ak pa m, ou ak pa w” (sans ego a).

## **TWA LÈ TRISANDHYA YO**

|              |                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Matèn</b> | nan Brahma Muhurta, <b>anvan solèy leve</b>                                 |
| <b>Midi</b>  | ant <b>11:30</b> ak <b>12:30</b>                                            |
| <b>Aswe</b>  | ka fèt ant <b>trant minit anvan</b> ak <b>trant minit apre solèy kouche</b> |

## **KONTNI TRISANDHYA**

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

## YON DEMANN IMIL KONSÈNAN PWONONSYASYON

Tanpri koute [odyo ofisyèl Trisandhya a](#) pou pwononsyasyon kòrèk (li rekòmande pou koute nan vitès 1.5x), paske transliterasyon tèks yo ka gen ti varyasyon fonetik. Nou ankouraje w koute osi souvan sa nesesè jiskaske w santi w konplètman alèz.

**Nòt:** Chante non 'Madhava' a dwe fèt an silans nan lespri a, alòske nan anrejistreman odyo a, 'Madhava Geeta' chante nan seksyon sa a.

## 1. MANTRAS

[ 'Om' ] \* 3 fwa

[ *Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।  
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Prachodayāt ॥* ] \* 3 fwa

## 2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SÈZ NON SHRI VISHNU)

*Auṣadhe 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 Jalaśāyīnam ॥  
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥  
Parvate Raghunandanam ।*

[ *Sarva Kāryeṣu Mādhavam* ] ॥ \* 3 fwa

---

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke  
Mahīyate ॥*

### 3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KONPOZE PA 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 ।  
Dharaṇī 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 ॥*

*Calayasi 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-MĀDHABĀ STUTI

(RESITASYON DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !  
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāñ Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe !  
Rāmā Umā Bañi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiñ || 1 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Sañsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !  
Durgāñku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhiñ || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī !  
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāoucchu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole !  
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !  
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

## 5. 108 FWA NON “MADHAV” (AN SILANS)

[ 'Mādhava' ] \* 108 fwa

*Chante non 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhu a 108 fwa.  
Pa di l byen fò. Konte sou dwèt ou epi chante non an mantalman.*

## 6. KALKI MAHĀMANTRA

[ *Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare* |  
*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare* || ] \* 11 fwa

## 7. JAYAGHOṢA

*Jayaghosha a dwe resite mantalman, san pale byen fò.*  
*(Li ka chante byen fò sèlman si ou kanpe.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva*  
*Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva* |  
*Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*  
[ *Tvameva Sarvam Mama Deva Deva* ] || \* 3 fwa

*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 Jī kī Jaya!* ] \*  
3 fwa

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

O Senyè! Se pou tout devwe nan lemonn antye rasanble ansanm pi vit posib —  
Di ak kè kontan yon fwa, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

O Senyè! Se pou Verite, Lanmou, Konpasyon, Padon ak Lapè etabli sou tè sa a,  
sou tout linivè a pi vit posib —

Di ak kè kontan yon fwa, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" \* 3 fwa

**JAI ŚRĪ MĀDHAVA**

## ENSTRIKSYON ENPÒTAN

Menm kounye a, lè syans ak esprityalite tou de santi apwòch gwo chanjman k ap vini an, limanite pa gen okenn mwayen sèten pou simonte kriz sa a. Dapre ‘Bhavishya Malika’ — abandone zak peche, epi kite moun ki gen tout lafwa adopte ‘Trisandhya’ pou pwoteksyon lavi.

Nan moman sa a nan chanjman laj la, prensip sekre sa a se sèl Mrita Sanjivani pou pwoteksyon lavi.

Moun ki vle rive nan Satyayuga ta dwe kenbe ansèyman sa yo nan pwòp lavi yo.

Dapre enstriksyon Senyè Kalki nan moman etablisman Dharma a, nou ta dwe swiv bagay sa yo nan lavi nou:

- 1. Montre konpasyon pou tout èt vivan. Kite manje vyann epi adopte yon lavi sattvic. Pa fè okenn èt vivan oswa okenn moun mal nan okenn fason.**
- 2. Nan laj sa a, chante non Madhav (Senyè a). Si ou vle, ou ka chante byen fò oswa sonje non Li an silans nan lespri a.**
- 3. Chak moun ta dwe kenbe senk vèti sa yo: Verite, Lanmou, Konpasyon, Padon ak Lapè.**
- 4. Chak moun ta dwe patisipe nan Satsang regilyèman. Satsang vle di rasanble ansanm pou chante kalite Bondye, pou dekri glwa Li, epi pou fè diskisyon esprityèl.**
- 5. Fè Trisandhya chak jou — sonje epi louwe Senyè a nan maten, midi ak aswe.**
- 6. Chante Kalki Mahamantra Senyè Kalki bay la chak jou.**
- 7. Chak moun ta dwe mache sou chemen Dharma a.**
- 8. Leve pi wo pase diskriminasyon kas ak relijye, fè Satsang ak tout moun.**
- 9. Kite santiman “mwen” ak “pa m.” Yon fyète ak atachman konsa mennen yon moun lwen vrè nati esprityèl li.**
- 10. Li Shrimad Bhagavata Mahapurana lakay ou chak jou. Lè tan pèmèt, etidye bhajan, kirtan, Puranas yo, ekriti yo, Bhavishya Malika ak lòt tèks esprityèl.**
- 11. Adrese chak fanm kòm “Manman”/“Maa” epi chak gason kòm “Frè.”**
- 12. Anvan ou manje, premye ofri manje a bay Senyè a.**
- 13. Si ou vle konnen plis sou Senyè Kalki ak gwo travay sa a, kontakte nimewo mobil yo bay nan fen ti liv sa a.**

# KESYON KI PI KOMEN YO

## 1. Kesyon jeneral sou pratik Trisandhya a

Trisandhya ka fèt **san benyen**. Mete men ou sou fwon ou epi sonje Manman Ganga, di “**Shri Gange**” twa fwa. Si sa posib, lave pye ou anvan epi voye yon ti dlo sou tèt ou.

Trisandhya ka fèt nenpòt kote — **sou wout la, nan yon tren, nan yon machin, nan plas travay ou, oswa an silans nan kè a**. Nan yon fòm oswa yon lòt, nan yon kote oswa yon lòt, li dwe fèt san mank.

Shrimad Bhagavata Mahapurana a dwe li **sèlman apre benyen**, lè ou pwòp. Pandan jou règ yo, Trisandhya fèt nan tout twa lè yo kòm dabitid — byen fò oswa nan kè a. Pou sèt jou sa yo, Shrimad Bhagavata Mahapurana a **pa dwe li, men li ka koute**.

Pandan sutak tou, Trisandhya ka fèt nan tout twa lè yo; men nan moman sa a, Shrimad Bhagavata Mahapurana a **pa dwe ni li ni koute**, epi Satsang pa dwe patisipe. Nan tou de ka yo, Shrimad Bhagavata Mahapurana ak lòt atik adorasyon yo **pa dwe manyen**.

## 2. Kisa ki ta dwe fèt si Trisandhya konplè a pa posib nan bon moman an?

Si Trisandhya konplè a pa posib nan bon moman an, lè sa a fè **Trisandhya kout la** nan moman sa a, epi fè **Trisandhya konplè a pita** lè tan pèmèt.

Trikal Sandhya a ka fèt nenpòt kote — **nan plas travay la, pandan w ap mache sou wout la, pandan w ap kondui, nan lekòl**, oswa menm pandan w ap fè nenpòt lòt travay: **an silans, nan lespri a**. Fè Trisandhya a nan bon moman li, nan nenpòt kote, se absoliman nesesè.

Si Trikal Sandhya a pa ka fèt nan bon moman an, pran non Senyè Madhav epi **repanti**, epi priye Senyè a pou depi kounye a li ka fèt nan bon moman an; paske ekriti yo deklare ke Trikal Sandhya a dwe fèt nan bon moman li.

### Metòd Trikal Sandhya a lè pa gen tan

Shloka Panditji te bay nan Google Meet la. Lè okazyon pou fè sandhya a pa vini epi tan an kòmanse pase, lè sa a nan plas sandhya a ou ka **chante non Madhav 108 fwa, Jai Durga Madhav 11 fwa**, epi resite shloka ki anba a yon fwa.

### 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. Kijan elèv yo ta dwe fè Trisandhya ansanm ak woutin chak jou yo?

Elèv yo ta dwe fè sandhya maten (Brahma Muhurta) ak aswe nan bon moman an, dapre règ la. Akòz demand lekòl oswa etid, yo ka konplete sandhya midi a **nan kè a, medite sou Senyè a nan lespri a.**

### 4. Kijan Trisandhya ta dwe fèt nan plas travay la?

Pa gen **okenn règ kote** pou Trisandhya. Ou ka fè l kote ou ye a — **nan biwo ou, nan yon faktori, nan yon boutik, nan yon jaden,** oswa **sou wout la.**

Si li pa posib pou di l byen fò, fè l **nan kè a**; kè a se ase kote. Si sa posib, retire soulye ou epi chita pou yon moman; epi si menm sa pa posib, pa abandone Trisandhya pou rezon sa a.

Si ou pa sonje l epi sa posib, ou ka **koute odyo Trisandhya a.** Bagay prensipal la se ke li pa dwe rate.

### 5. Si travay kay pa kite tan, kijan pratik Trisandhya a ta dwe swiv?

Fè Trisandhya **pandan w ap travay** — pou sa pa bezwen tann tan lib; menm pandan men yo okipe li ka fèt **nan kè a.**

Pou Bhagavata a, pran kèlkeswa ti tan ou ka jwenn — si yon chapit konplè posib lè sa a yon chapit, epi si non, yon sèl paj, oswa menm yon sèl shloka. Se pou sa kenbe nan tèt ou, ke pa menm yon sèl jou pase san lekti a.

### 6. Kijan fanm yo ta dwe swiv pratik Trisandhya a nan moman règ yo?

Nan moman règ yo, Bhagavata a **pa dwe li** pou sèt jou konplè yo. Li **ka koute.**

Fè Trisandhya nan tout twa lè yo. Si ou pa sonje l, koute l.

(**Pa manyen** Shrimad Bhagavata Mahapurana, oswa lòt atik adorasyon.)

### 7. Si yon moun nan yon fanmi swiv pratik Trisandhya a, èske tout moun ap resevwa fwi li?

Li nesesè pou **chak moun swiv li tèt yo.** Si yon moun nan fanmi an pa ka li, kite yo koute Trisandhya ak Bhagavata a. Epi pou moun ki pa ka pale oswa tande, fè efò, osi lwen ke sa posib, pou fè yo **ekri non ‘Madhav’** ankò e ankò.

### 8. Si nou manje vyann ak bwè alkòl, èske nou ka kòmanse trisandhya?

Non, anvan ou kòmanse Trisandhya, yon moun dwe adopte yon **stil de vi konplètman vejetaryen**, pa dwe **menm konsome ze**. Nenpòt kalite entoksikasyon (tankou alkòl, bhang, sigarèt, pwodwi tabak, pan masala, gutka, elatriye) ta dwe tou sispann afimativman.

### 9. Èske nou bezwen evite Zonyon ak Lay pou kòmanse Trisandhya?

Non, ou ka fè Trisandhya **menm si ou manje Zonyon ak lay**. Sèlman tout kalite vyann ki **pa vejetaryen ta dwe evite** (ki gen ladan ze).

### 10. Èske fanm ka chante Gayatri Mantra ak Trisandhya?

Wi, fanm **ta dwe chante gayatri mantra twa fwa** pandan trisandhya.

### 11. Èske nou ka chante Gayatri Mantra san *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Wi, ou ka chante Gayatri Mantra **menm si ou pa mete fil sakre *janeu* a**. Ou ka resite tout mantra Trisandhya yo **san yo pa inisye pa yon guru** tou.

### 12. Èske nou ka chante Gayatri Mantra san *Shaap vimochan (absolution malediksyon)*?

Wi, ou ta dwe chante Gayatri Mantra a twa fwa nan moman w ap fè Trisandhya, **san fè okenn absolution malediksyon**.

### 13. Si yon moun analfabèt, andikape, tibebe oswa yon granmoun aje, ki pa kapab li Trisandhya, kisa yo ta dwe fè?

Si yon moun pa kapab li tèks Trisandhya a, yo ka **koute odyo li twa fwa pa jou** nan moman Trisandhya. Tibebe yo **egzanpte si manman yo fè Trisandhya** (yo pral benefisye). Sepandan, yo **dwe pratike Trisandhya** pandan y ap grandi.

---

# VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Pou Trisandhya ak lòt enfòmasyon relijye, kontakte sou WhatsApp:

**+91 9923071727**

---

## Sit Entènèt Ofisyèl ak Chèn YouTube

**Bhavishya Malika:** [www.bhavishyamalika.com](http://www.bhavishyamalika.com)

**Kalki Avatar - Chèn Ofisyèl la:** [https://www.youtube.com/@Kalki\\_Avatara](https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara)

**Dinasti Senyè KALKI (Chemen pou yon Nouvo Monn):** <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 MĀDHAV

