



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jay Shree Madhava ॥



"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 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

Matèn	nan Brahma Muhurta, anvan solèy leve
Midi	ant 11:30 ak 12:30
Aswe	ka fèt ant trant minit anvan ak trant minit apre solèy kouche

KONTNI TRISANDHYA

1. Mantra
2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra
3. Shri Dashavatara Stotra
4. Durga-Madhaba Stuti
5. 108 fwa non "Madhav" (an silans)
6. Kalki Mahamantra
7. Jayghosha

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. MANTRA

['Om'] * 3 fwa

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 fwa

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SÈZ NON SHRI VISHNU)

Aushadhe Chintayet Vishnum | Bhojane Cha Janardanam ||
Shayane Padmanabham Cha | Vivahe Cha Prajapatim ||
Yuddhe Chakradharam Devam | Pravase Cha Trivikramam ||
Narayanam Tanutyage | Shridharam Priyasangame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Cha | Pavake Jalashayinam ||
Jalamadhye Varaham Cha | Gamane Vamanam Chaiva ||
Parvate Raghunandanam |

[Sarva Karyeshu Madhavam] || * 3 fwa

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM KONPOZE PA SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jay Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatara Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhara Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jay Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jay Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jay Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(RESITASYON DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jay He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee |
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Jay He ...

*Bahu Rupe Jay Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe |
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin || 1 ||*

Jay He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe |
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Jay He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana |
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin || 3 ||*

Jay He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee |
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||*

Jay He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole |
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai || 5 ||*

Jay He ...

*Jay Durgati Nashini Abhramar Janani |
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jay He ...

5. 108 FWA NON “MADHAV” (AN SILANS)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।*
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11 fwa

6. JAYGHOSH

Jayaghosha a dwe resite mantalman, san pale byen fò.

(Li ka sèlman chante byen fò si w kanpe.)

Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 fwa

Om Namò Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namò Namah ॥

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu*
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki Jay!
] * 3 fwa

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jay!*] * 3 fwa
[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jay!*] * 3 fwa
[*Sarva Devi-Devataom ki Jay!*] * 3 fwa
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jay!*] * 3 fwa
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jay!*] * 3 fwa

O Senyè! Se pou tout devwe nan lemonn antye rasanble 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,
nan tout linivè a pi vit posib —

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

JAY SHREE MADHAVA

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 ak inik 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 kasta 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

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 ta dwe li **sèlman apre benyen**, lè w 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 a ak lòt atik adorasyon yo **pa dwe manyen**.

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

Si tout Trisandhya a pa posib nan bon moman an, lè sa a fè **kout Trisandhya** a nan moman sa a, epi fè **tout Trisandhya 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 kèlkeswa 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 kounye a li ka fèt nan bon moman an; paske ekriti yo deklare ke Trikal Sandhya a ta dwe fèt nan bon moman li.

Metòd Trikal Sandhya 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.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān murchchhayate 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 kèlkeswa kote ou ye — **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 lespri, 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 a, 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 a 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 **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 w pa 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 **egzante si manman yo fè Trisandhya** (yo pral benefisye). Sepandan, yo **dwe pratike Trisandhya** pandan y ap grandi.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Pou Trisandhya ak lòt enfòmasyon relijye, kontakte sou WhatsApp:

+91 9923071727

Sitwèb Ofisyèl ak Chèn YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Chèn Ofisyèl la: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

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>

JAY SHREE MADHAV

