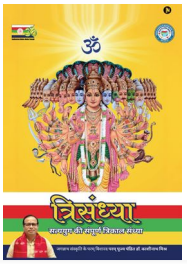
ॐ त्रिकाल संध्या ॐ

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

॥ जय श्री माधव ॥



"मानव सभ्यता खातिर, त्रिसंध्या संजीवनी (अमृत) के समान हई।"

हर दिन तीनों संध्या काल में त्रिसंध्या करीं, हर दिन श्रीमद्भागवत महापुराण के एक अध्याय के पाठ करीं, आ मन ही मन लगातार 'माधव' नाम के जप करीं।

त्रिकाल संध्या के साथ ई 5 शिक्षा के धारण करीं

1. **आज्ञाकारी बने के सीखीं।**
2. **इंतजार करे के सीखीं (धैर्य राखीं)।**
3. **सब जीव से प्रेम करे आ उन पर दया करे के सीखीं।**
4. **इंद्रियन पर संयम राखीं।**
5. **'हम आ हमार, तू आ तोहार' (अहंकार) के भावना के त्याग करीं।**

त्रिसंध्या के तीन समय

भोर	ब्रह्म मुहूर्त में, **सूरज उगे से पहिले**
दोपहर	**11:30** आ **12:30** के बीच
सांझ	**सूरज डूबे से तीस मिनट पहिले आ तीस मिनट बाद** के बीच कइल जा सकै हई

त्रिसंध्या विषय-सूची

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

उच्चारण के संबंध में एगो विनम्र निवेदन

सही उच्चारण खातिर कृपया आधिकारिक त्रिसंध्या ऑडियो सुनीं (ई के 1.5x स्पीड पर सुने के बेसी उपयुक्त हई)। लिप्यंतरण में मामूली भिन्नता हो सकै हई, एहि से उच्चारण में सहज होवे तक ई के सुनीं।

नोट: माधव नाम जप मन ही मन करे के हई, जबकि ऑडियो में ओहि जगह पर माधव गीत गावल गेल हई।

1. मंत्र

['ॐ'] * 3 बेर

[*ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।*
भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् ॥ **] * 3 बेर**

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 बेर

षोडशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् सर्वपाप विनिर्मुक्तो विष्णुलोके महीयते ॥

3. श्रीदशावतार स्तोत्रम्

(श्री जयदेव जी द्वारा रचल 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 श्रृंगम् ।
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 ॥

म्लेच्छ निवह निधने कलयसि करवालम् ।
धूमकेतुम्-इव किम् अपि करालम् ॥
केशव धृत- कल्कि शरीर जय जगदीश हरे ॥ 10 ॥

श्री-जयदेव-कवेर इदम 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 ह्वन्ति नारायण ।
दुर्गान्कु छाड़ी माधब खेलि बार शक्ति काहिं ॥ 3 ॥

जय हे ...

माधबन्क खेल पाइं देह धरू महामायी।
माधबन्कु पति पुत्र रुपे खेलाउछु तुही ॥ 4 ॥

जय हे ...

माधबन्कु दुर्गा कोले जेहूं देखे बेनी डोले ।
ताहार भाग्यर कथा ब्रह्मा शिबे न जोगाई ॥ 5 ॥

जय हे ...

जय दुर्गति नाशिनी अभिरामर जननी।
शुभागमन करंतू माधबन्कु कोले नेई ॥ 6 ॥

जय हे ...

5. 108 बेर "माधव" नाम (मन ही मन)

[*'माधव'*] * 108 बेर

जगन्नाथ महाप्रभु के 'माधव' नाम के 108 बेर जप करीं।
ई के जोर से मत बोलीं। अपन उंगली पर गिनीं आ मन ही मन नाम के जाप करीं।

6. कल्कि महामंत्र

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

7. जयघोष

जयघोष के पाठ मन ही मन कइल जाए के चाही, जोर से बोल के नइखे।
(अगर आप खड़ा अवस्था में हईं, तबहीं एकर पाठ जोर से कइल जा सकै हईं।)

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

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 बेर

[माता महालक्ष्मी जी की जय!] * 3 बेर

[माता वैष्णो देवी जी की जय!] * 3 बेर

[सर्व देवी-देवताओं की जय!] * 3 बेर

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 बेर

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 बेर

हे प्रभु ! जल्दी से जल्दी पूरा विश्व के भक्तन के एकत्रीकरण हो —
[बोलीं आनंदे एक बेर, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

हे प्रभु! जल्दी से जल्दी ई पृथ्वी, पूरा विश्व पर सत्य, प्रेम, दया, क्षमा आ शांति के स्थापना हो —
[बोलीं आनंदे एक बेर, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

जय श्री माधव

महत्वपूर्ण निर्देश

आज भी, जब विज्ञान आ आध्यात्मिकता दुन्नो ही आवे वाला बड़ बदलाव के आहट महसूस कर रहल हई, मानवता के पास ई संकट से उबरे के कउनो निश्चित साधन नइखे। 'भविष्य मालिका' के अनुसार — पाप कर्म के त्याग दीं, आ जीवन के रक्षा खातिर हर धर्म के लोग 'त्रिसंध्या' के अपनावीं।

युग परिवर्तन के ई समय में, ई गुप्त सिद्धांत ही जीवन के रक्षा खातिर एकमात्र मृत संजीवनी हई।
जे लोग सत्ययुग में पहुँचे के चाहै हई, उनुका के ई शिक्षा के अपन जीवन में धारण करे के चाही।

धर्म स्थापना के समय भगवान कल्कि के निर्देश के अनुसार, हमनी के अपन जीवन में ई बात के पालन करे के चाही:

1. **सब जीव पर दया दिखाई। मांस खाए के छोड़ दीं आ सात्विक जीवन अपनावीं। कउनो भी जीव या इंसान के कउनो भी तरह के नुकसान मत पहुंचाई।**
2. **ई युग में माधव (भगवान) के नाम के जप करीं। आप चाहब त जोर से जप कर सकै हई या मन ही मन उनकर नाम याद कर सकै हई।**
3. **हर व्यक्ति के ई पांच गुण के धारण करे के चाही: सत्य, प्रेम, दया (करुणा), क्षमा आ शांति।**
4. **हर व्यक्ति के नियमित रूप से सत्संग में भाग लेवे के चाही। सत्संग के अर्थ हई भगवान के गुण के गान करे, उनकर महिमा के वर्णन करे आ आध्यात्मिक चर्चा करे खातिर एक साथ इकट्ठा होवे के।**
5. **हर दिन त्रिसंध्या करीं — भोर, दोपहर आ सांझ भगवान के स्मरण आ स्तुति करीं।**
6. **हर दिन भगवान कल्कि द्वारा देल गेल कल्कि महामंत्र के जप करीं।**
7. **हर व्यक्ति के धर्म के मार्ग पर चले के चाही।**
8. **जाति आ धर्म के भेदभाव से ऊपर उठ के, सब के साथ सत्संग करीं।**
9. **'हम' आ 'हमार' के भावना के त्याग दीं। अइसन अहंकार आ लगाव व्यक्ति के ओकर वास्तविक आध्यात्मिक स्वभाव से दूर ले जाई हई।**
10. **हर दिन घर पर श्रीमद्भागवत महापुराण के पाठ करीं। समय मिले पर भजन, कीर्तन, पुराण, शास्त्र, भविष्य मालिका आ आन आध्यात्मिक ग्रंथ के अध्ययन करीं।**
11. **हर महिला के 'माता'/'मा' आ हर पुरुष के 'भाई' कह के संबोधित करीं।**
12. **भोजन करे से पहिले, भगवान के भोजन अर्पित करीं।**
13. **अगर आप भगवान कल्कि आ ई महान कार्य के बारे में बेसी जाने के चाहै हई, त ई पुस्तिका के अंत में देल गेल मोबाइल नंबर पर संपर्क करीं।**

सबसे बेसी पूछल जाए वाला प्रश्न

1. त्रिसंध्या अभ्यास के बारे में सामान्य प्रश्न

त्रिसंध्या **बिना नहाए** भी कइल जा सकै हई। अपन माथा पर हाथ राखीं आ **"श्री गंगे"** तीन बेर बोल के माता गंगा के स्मरण करीं। अगर संभव हो, त पहिले अपन गोड़ धो लीं आ अपन ऊपर थोड़ा पानी छिड़क लीं।

त्रिसंध्या कहीं भी कइल जा सकै हई — **रास्ता में, ट्रेन में, गाड़ी में, अपन कार्यस्थल पर**, या **मन ही मन (हृदय में) चुपचाप**। कउनो न कउनो रूप में, कउनो न कउनो जगह पर, ई के बिना चूके कइल जाए के चाही।

श्रीमद्भागवत महापुराण के पाठ **केवल नहाए के बाद**, पवित्र होवे पर ही कइल जाए के चाही। मासिक धर्म के दिन में त्रिसंध्या हमेशा के तरह तीनों समय कइल जाई हई — बोल के या मन ही मन। ओहि सात दिन खातिर श्रीमद्भागवत महापुराण के **पाठ नइखे करे के चाही, हालांकि ई के सुनल जा सकै हई**।

सूतक के दौरान भी, तीनों समय त्रिसंध्या कइल जा सकै हई; लेकिन ओहि समय श्रीमद्भागवत महापुराण **न त पढ़े के चाही आ न ही सुने के चाही**, आ सत्संग में शामिल नइखे होवे के चाही। दुन्नो ही मामला में श्रीमद्भागवत महापुराण आ पूजा के आन वस्तु के **छुए के नइखे चाही**।

2. अगर सही समय पर पूरा त्रिसंध्या संभव न हो त का करे के चाही?

अगर सही समय पर पूरा त्रिसंध्या संभव नइखे, त ओहि समय **संक्षिप्त त्रिसंध्या** करीं, आ समय मिले पर **पूरा त्रिसंध्या बाद में** करीं।

त्रिकाल संध्या कहीं भी कइल जा सकै हई — **कार्यस्थल पर, सड़क पर चलते समय, गाड़ी चलावत समय, स्कूल में**, या कउनो आन काम करत समय भी: **चुपचाप, मन ही मन**। उचित समय पर त्रिसंध्या करे के, चाहे जगह कउनो भी हो, बहुत जरूरी हई।

अगर त्रिकाल संध्या उचित समय पर नइखे कइल जा सकल, त भगवान माधव के नाम लीं आ **पश्चाताप करीं**, आ भगवान से प्रार्थना करीं कि अब से ई उचित समय पर हो सकै; काहे कि शास्त्र के कथन हई कि त्रिकाल संध्या अपन उचित समय पर ही कइल जाए के चाही।

समय न होवे पर त्रिकाल संध्या के विधि

गूगल मीट में पंडित जी द्वारा देल गेल श्लोक। जब संध्या करे के अवसर न मिले आ समय बीते लगे, त संध्या के जगह पर आप **108 बेर माधव नाम के जप, 11 बेर जय दुर्गा माधव**, आ नीचे देल गेल श्लोक के एक बेर पाठ कर सकै हई।

दशावतार स्तोत्रम् (अंतिम श्लोक)

वेदान् उद्धरते जगन्निवहते भूगोलम् उद्बिभ्रते
दैत्यं दारयते बलिं छलयते क्षत्रक्षयं कुर्वते।
पौलस्त्यं जयते हलं कलयते कारुण्यम् आतन्वते
म्लेच्छान् मूर्च्छयते दशाकृतिकृते कृष्णाय तुभ्यं नमः॥

3. छात्रन के अपन दिनचर्या के साथ त्रिसंध्या कइसे करे के चाही?

छात्रन के नियम के अनुसार उचित समय पर भोर (ब्रह्म मुहूर्त) आ सांझ संध्या करे के चाही। स्कूल या पढ़ाई के व्यस्तता के कारण, उ मध्याह्न संध्या **हृदय में, मन ही मन भगवान के ध्यान करत हुए** पूरा कर सकै हई।

4. कार्यस्थल पर त्रिसंध्या कइसे कइल जाए के चाही?

त्रिसंध्या खातिर जगह के **कउनो नियम नइखे**। आप जहाँ भी होखब, ई के कर सकै हई — **अपन डेस्क पर**, **फैक्ट्री में**, **दुकान में**, **खेत में**, या **रास्ता में**।

अगर ई के जोर से बोले के संभव न हो, त ई के **मन ही मन (हृदय में)** करीं; हृदय ही काफी जगह हई। अगर संभव हो, त अपन जूता उतार लीं आ एक पल खातिर बइठ जाईं; आ अगर उ भी संभव न हो, त ई कारण से त्रिसंध्या के मत छोड़ीं।

अगर आप के ई याद नइखे आ संभव हई, त आप **त्रिसंध्या के ऑडियो सुन सकै हई**। मुख्य बात ई हई कि ई छूटे के नइखे चाही।

5. अगर घर के काम से समय नइखे मिलै हई, त त्रिसंध्या के अभ्यास कइसे कइल जाए के चाही?

काम करत समय त्रिसंध्या करीं — एकरा खातिर खाली समय के इंतजार करे के जरूरत नइखे; हाथ व्यस्त होवे पर भी ई के **मन ही मन** कइल जा सकै हई।

भागवत खातिर, आप जे भी थोड़ा समय निकाल सकब निकालीं — अगर पूरा अध्याय संभव हई त एक अध्याय, आ अगर नइखे, त एक पन्ना, या इहाँ तक कि एक श्लोक भी। ई ध्यान में राखे के चाही कि बिना पाठ के एक भी दिन न बीते।

6. मासिक धर्म के समय महिला लोगन के त्रिसंध्या के पालन कइसे करे के चाही?

मासिक धर्म के समय, पूरा सात दिन तक भागवत के **पाठ नइखे करे के चाही**। ई के **सुनल जा सकै हई**।

तीनों समय त्रिसंध्या करीं। अगर आप के याद नइखे, त ई के सुनीं।

(श्रीमद्भागवत महापुराण, या पूजा के आन वस्तु के **मत छुईं**।)

7. अगर परिवार के एक व्यक्ति त्रिसंध्या के पालन करै हई, त का उन सब के एकर फल मिली?

हर व्यक्ति खातिर स्वयं एकर पालन करे के जरूरी हई। अगर परिवार में कउनो पढ़ नइखे सकै हई, त उनुका के त्रिसंध्या आ भागवत सुनाईं। आ जे बोल या सुन नइखे सकै हई, उनुका खातिर जहाँ तक संभव हो, उनुका के बार-बार **'माधव' नाम लिखवावे के** प्रयास करीं।

8. अगर हम मांसाहार करै हई आ शराब पीयै हई, त का हम त्रिसंध्या शुरू कर सकै हई?

नइखे, त्रिसंध्या शुरू करे से पहिले **पूरी तरह से शाकाहारी जीवन शैली** अपनावे के चाही, **अंडा भी नइखे खाए के चाही**। **कउनो भी प्रकार के नशा (जैसे शराब, भांग, सिगरेट, तंबाकू उत्पाद, पान मसाला, गुटखा आदि) भी निश्चित रूप से बंद कर देवे के चाही**।

9. का त्रिसंध्या शुरू करे खातिर हमनी के प्याज आ लहसुन से परहेज करे के जरूरत हई?

नइखे, **प्याज आ लहसुन खाए पर भी** आप त्रिसंध्या कर सकै हई। केवल **सब प्रकार के मांसाहार से बचे के चाही** (अंडा सहित)।

10. का महिला लोगन गायत्री मंत्र आ त्रिसंध्या के पाठ कर सकै हई?

हाँ, महिला लोगन के त्रिसंध्या के दौरान **तीन बेर गायत्री मंत्र के पाठ करे के चाही**।

11. का हम *उपनयन संस्कार (जनेऊ)* के बिना गायत्री मंत्र के पाठ कर सकै हई?

हाँ, **पवित्र *जनेऊ* धागा न पहिने पर भी** आप गायत्री मंत्र के पाठ कर सकै हई। आप **कउनो गुरु से दीक्षित भेल बिना** भी त्रिसंध्या के सब मंत्र के पाठ कर सकै हई।

12. का हम *शाप विमोचन* के बिना गायत्री मंत्र के पाठ कर सकै हई?

हाँ, आप के त्रिसंध्या करत समय **बिना कउनो शाप विमोचन के** तीन बेर गायत्री मंत्र के पाठ करे के चाही।

13. अगर कउनो निरक्षर, दिव्यांग, शिशु या वरिष्ठ नागरिक हई, जे त्रिसंध्या पढ़े में असमर्थ हई, त उनुका के का करे के चाही?

अगर कउनो त्रिसंध्या पाठ पढ़े में असमर्थ हई, त उ त्रिसंध्या के समय **दिन में तीन बेर एकर ऑडियो सुन सकै हई**। शिशु लोगन के **छूट देल गेल हई अगर उनकर माता लोगन त्रिसंध्या करै हई** (उनका के लाभ होई)। हालांकि, बड़ होवे पर उनुका के **त्रिसंध्या के अभ्यास जरूर करे के चाही**।

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

त्रिसंध्या आ आन धार्मिक जानकारी खातिर व्हाट्सएप पर संपर्क करीं:

+91 9923071727

आधिकारिक वेबसाइट आ यूट्यूब चैनल्स

भविष्य मालिका: www.bhavishyamalika.com

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

डायनेस्टी ऑफ लॉर्ड कल्कि (एक नया दुनिया के 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