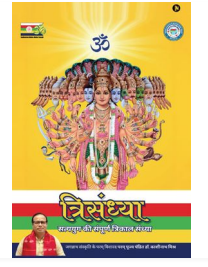




ॐ त्रिकाल संध्या ॐ

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

॥ जय श्री माधव ॥



"मानवी सभ्यतेसाठी, त्रिसंध्या संजीवनी (अमृत) समान आहे।"

दररोज तिन्ही संध्याकाळात त्रिसंध्या करा, दररोज श्रीमद्भागवत महापुराणाच्या एका अध्यायाचे पठण करा, आणि मनातल्या मनात निरंतर 'माधव' नावाचा जप करा।

त्रिकाल संध्यासोबत खालील 5 शिक्षा धारण करा

1. आज्ञाधारक व्हायला शिका।
2. प्रतीक्षा करायला शिका (धैर्य ठेवा)।
3. सर्व जीवांवर प्रेम करायला आणि त्यांच्यावर करुणा करायला शिका।
4. इंद्रियांवर संयम ठेवा।
5. 'मी आणि माझे, तू आणि तुझे' (अहंकार) या भावनेचा त्याग करा।

त्रिसंध्येचे तीन वेळा

प्रातःकाळ ब्रह्म मुहूर्तावर, सूर्योदयापूर्वी

मध्यान्ह 11:30 आणि 12:30 च्या दरम्यान

सायंकाळ सूर्यास्ताच्या तीस मिनिटे आधी आणि तीस मिनिटे नंतर च्या दरम्यान करता येते

त्रिसंध्या विषय-सूची

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

उच्चारणासंबंधी एक नम्र विनंती

योग्य उच्चारणासाठी कृपया [अधिकृत त्रिसंध्या ऑडिओ](#) ऐका (हे 1.5x स्पीडवर ऐकणे अधिक योग्य आहे)। लिप्यंतरणात किरकोळ भिन्नता असू शकतात, त्यामुळे उच्चारणात सहजता येईपर्यंत हे ऐका।

टीप: माधव नाम जप मनातल्या मनात करायचा आहे, तर ऑडिओमध्ये त्या ठिकाणी माधव गीत गायले आहे।

1. मंत्र

['ॐ'] * 3 वेळा

[ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥] * 3 वेळा

2. श्री विष्णोः षोडशनामस्तोत्रम्

(श्री विष्णूजींची सोळा नावे)

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 वेळा

षोडशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् सर्वपाप विनिर्मुक्तो विष्णुलोके महीयते ॥

3. श्रीदशावतार स्तोत्रम्

(श्री जयदेवजींनी रचलेले दशावतार 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 स्तुती 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।
माधवन्कु पति पुत्र रुपे खेलाउछु तुही ॥ 4 ॥

जय हे ...

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

जय हे ...

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

जय हे ...

5. 108 वेळा "माधव" नाम (मनातल्या मनात)

['माधव'] * 108 वेळा

जगन्नाथ महाप्रभूंच्या 'माधव' नावाचा 108 वेळा जप करा।
हे मोठ्याने बोलू नका। आपल्या बोटांवर मोजा आणि मनातल्या मनात नावाचा जप करा।

6. कल्कि महामंत्र

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

7. जयघोष

जयघोषाचे पठण मनातल्या मनात केले पाहिजे, मोठ्याने बोलून नाही।
(जर तुम्ही उभ्या स्थितीत असाल, तरच याचे पठण मोठ्याने केले जाऊ शकते।)

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

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 वेळा

[माता महालक्ष्मी जी की जय!] * 3 वेळा

[माता वैष्णो देवी जी की जय!] * 3 वेळा

[सर्व देवी-देवताओं की जय!] * 3 वेळा

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 वेळा

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 वेळा

हे प्रभू ! लवकरच संपूर्ण विश्वातील भक्तांचे एकत्रीकरण होवो —

[बोला आनंदे एक वेळा, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

हे प्रभू! लवकरात लवकर या पृथ्वीवर, संपूर्ण विश्वावर सत्य, प्रेम, दया, क्षमा आणि शांतीची स्थापना होवो —

[बोला आनंदे एक वेळा, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

जय श्री माधव

महत्त्वाचे निर्देश

आजही, जेव्हा विज्ञान आणि अध्यात्मिकता दोन्हीही येणाऱ्या मोठ्या बदलाची चाहूल घेत आहेत, तेव्हा मानवतेकडे या संकटातून बाहेर पडण्यासाठी कोणतेही निश्चित साधन नाही। 'भविष्य मालिका'नुसार — पाप कर्मे सोडून द्या, आणि जीवनाच्या रक्षणासाठी प्रत्येक धर्माच्या लोकांनी 'त्रिसंध्या'चा स्वीकार करावा।

युग परिवर्तनाच्या या काळात, हे गुप्त सिद्धांतच जीवनाच्या रक्षणासाठी एकमेव मृत संजीवनी आहे। ज्यांना सत्ययुगात पोहोचायचे आहे, त्यांनी या शिक्षांना आपल्या जीवनात धारण केले पाहिजे।

धर्म स्थापनेच्या वेळी भगवान कल्कींच्या निर्देशानुसार, आपण आपल्या जीवनात या गोष्टींचे पालन केले पाहिजे:

1. सर्व जीवांवर करुणा दाखवा। मांस खाणे सोडून द्या आणि सात्विक जीवन जगा। कोणत्याही जीव किंवा माणसाला कोणत्याही प्रकारची हानी पोहोचवू नका।
2. या युगात माधव (भगवान) नावाचा जप करा। तुम्हाला हवे असल्यास तुम्ही मोठ्याने जप करू शकता किंवा मनातल्या मनात त्यांचे नाव आठवू शकता।
3. प्रत्येक व्यक्तीने हे पाच गुण धारण केले पाहिजेत: सत्य, प्रेम, दया (करुणा), क्षमा आणि शांती।
4. प्रत्येक व्यक्तीने नियमितपणे सत्संगात भाग घेतला पाहिजे। सत्संगाचा अर्थ आहे देवाच्या गुणांचे गायन करण्यासाठी, त्यांच्या महिमेचे वर्णन करण्यासाठी आणि आध्यात्मिक चर्चा करण्यासाठी एकत्र येणे।
5. दररोज त्रिसंध्या करा — प्रातःकाळ, मध्यान्ह आणि सायंकाळी देवाचे स्मरण आणि स्तुती करा।
6. दररोज भगवान कल्कींनी दिलेल्या कल्की महामंत्राचा जप करा।
7. प्रत्येक व्यक्तीने धर्माच्या मार्गावर चालले पाहिजे।
8. जात आणि धर्माच्या भेदभावाच्या वर उठून, सर्वासोबत सत्संग करा।
9. 'मी' आणि 'माझे' या भावनेचा त्याग करा। असा अहंकार आणि आसक्ती व्यक्तीला त्याच्या वास्तविक आध्यात्मिक स्वभावापासून दूर घेऊन जाते।
10. दररोज घरी श्रीमद्भागवत महापुराणाचे पठण करा। वेळ मिळाल्यास भजन, कीर्तन, पुराण, शास्त्र, भविष्य मालिका आणि इतर आध्यात्मिक ग्रंथांचा अभ्यास करा।
11. प्रत्येक महिलेला 'माता' / 'मा' आणि प्रत्येक पुरुषाला 'भाई' म्हणून संबोधित करा।
12. भोजन करण्यापूर्वी, देवाला भोजन अर्पण करा।
13. जर तुम्हाला भगवान कल्की आणि या महान कार्याबद्दल अधिक जाणून घ्यायचे असेल, तर या पुस्तिकेच्या शेवटी दिलेल्या मोबाईल नंबरवर संपर्क साधा।

सर्वात जास्त विचारले जाणारे प्रश्न

1. त्रिसंध्या अभ्यासाविषयी सामान्य प्रश्न

त्रिसंध्या स्नान न करताही करता येते। आपल्या कपाळावर हात ठेवा आणि "श्री गंगे" तीन वेळा बोलून माता गंगेचे स्मरण करा। शक्य असल्यास, आधी आपले पाय धुवा आणि आपल्यावर थोडे पाणी शिंपडा।

त्रिसंध्या कुठेही करता येते — रस्त्यात, ट्रेनमध्ये, गाडीत, आपल्या कार्यस्थळी, किंवा मनातल्या मनात (हृदयात) शांतपणे। कोणत्याही स्वरूपात, कोणत्याही ठिकाणी, हे न चुकता केले पाहिजे।

श्रीमद्भागवत महापुराणाचे पठण केवळ स्नान केल्यानंतर, पवित्र झाल्यावरच केले पाहिजे। मासिक पाळीच्या दिवसांत त्रिसंध्या नेहमीप्रमाणे तिन्ही वेळा केली जाते — बोलून किंवा मनातल्या मनात। त्या सात दिवसांसाठी श्रीमद्भागवत महापुराणाचे पठण करू नये, तथापि ते ऐकता येते।

सूतकादरम्यानही, तिन्ही वेळा त्रिसंध्या करता येते; परंतु त्या वेळी श्रीमद्भागवत महापुराण न वाचले पाहिजे आणि न ऐकले पाहिजे, आणि सत्संगात सामील होऊ नये। दोन्ही बाबतीत श्रीमद्भागवत महापुराण आणि पूजेच्या इतर वस्तूंना स्पर्श करू नये।

2. जर योग्य वेळी पूर्ण त्रिसंध्या शक्य नसेल तर काय करावे?

जर योग्य वेळी पूर्ण त्रिसंध्या शक्य नसेल, तर त्या वेळी संक्षिप्त त्रिसंध्या करा, आणि वेळ मिळाल्यावर पूर्ण त्रिसंध्या नंतर करा।

त्रिकाल संध्या कुठेही करता येते — कार्यस्थळी, रस्त्यावर चालताना, गाडी चालवताना, शाळेत, किंवा दुसरे कोणतेही काम करतानाही: शांतपणे, मनातल्या मनात। योग्य वेळी त्रिसंध्या करणे, स्थान कोणतेही असो, अत्यंत आवश्यक आहे।

जर त्रिकाल संध्या योग्य वेळी करता आली नाही, तर भगवान माधवाचे नाव घ्या आणि पश्चात्ताप करा, आणि देवाला प्रार्थना करा की आतापासून हे योग्य वेळी होऊ शकेल; कारण शास्त्रांचे कथन आहे की त्रिकाल संध्या तिच्या योग्य वेळीच केली पाहिजे।

वेळ नसताना त्रिकाल संध्या करण्याची पद्धत

गुगल मीटमध्ये पंडितजींनी दिलेला श्लोक। जेव्हा संध्या करण्याची संधी मिळत नाही आणि वेळ निघून जातो, तेव्हा संध्याऐवजी तुम्ही 108 वेळा माधव नावाचा जप, 11 वेळा जय दुर्गा माधव, आणि खाली दिलेल्या श्लोकाचे एकदा पठण करू शकता।

दशावतार स्तोत्रम् (अंतिम श्लोक)

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

3. विद्यार्थ्यांनी आपल्या दिनचर्येसोबत त्रिसंध्या कशी करावी?

विद्यार्थ्यांनी नियमानुसार योग्य वेळी प्रातः (ब्रह्म मुहूर्त) आणि सायं संध्या करावी। शाळा किंवा अभ्यासाच्या व्यस्ततेमुळे, ते मध्यान्ह संध्या हृदयात, मनातल्या मनात देवाचे ध्यान करत पूर्ण करू शकतात।

4. कार्यस्थळी त्रिसंध्या कशी करावी?

त्रिसंध्येसाठी स्थानाचा कोणताही नियम नाही। तुम्ही जिथे असाल तिथे हे करू शकता — आपल्या डेस्कवर, फॅक्टरीत, दुकानात, शेतात, किंवा रस्त्यात।

जर हे मोठ्याने बोलणे शक्य नसेल, तर ते मनातल्या मनात (हृदयात) करा; हृदयच पुरेसे स्थान आहे। शक्य असल्यास, आपले बूट काढा आणि एका क्षणासाठी बसा; आणि जर तेही शक्य नसेल, तर या कारणामुळे त्रिसंध्या सोडू नका।

जर तुम्हाला हे आठवत नसेल आणि शक्य असेल, तर तुम्ही त्रिसंध्येचा ऑडिओ ऐकू शकता। मुख्य गोष्ट अशी आहे की हे सुटले नाही पाहिजे।

5. जर घरकामामुळे वेळ मिळत नसेल, तर त्रिसंध्येचा अभ्यास कसा करावा?

काम करताना त्रिसंध्या करा — यासाठी मोकळ्या वेळेची वाट पाहण्याची गरज नाही; हात व्यस्त असतानाही हे मनातल्या मनात करता येते।

भागवतासाठी, तुम्ही जो काही थोडा वेळ काढू शकता तो काढा — जर पूर्ण अध्याय शक्य असेल तर एक अध्याय, आणि जर नाही, तर एक पृष्ठ, किंवा अगदी एक श्लोकही। हे लक्षात ठेवले पाहिजे की पठणाशिवाय एकही दिवस जाऊ नये।

6. मासिक पाळीच्या वेळी महिलांनी त्रिसंध्येचे पालन कसे करावे?

मासिक पाळीच्या वेळी, पूर्ण सात दिवस भागवताचे पठण करू नये। ते ऐकता येते।

तिन्ही वेळा त्रिसंध्या करा। जर तुम्हाला आठवत नसेल, तर ते ऐका।

(श्रीमद्भागवत महापुराण, किंवा पूजेच्या इतर वस्तूंना स्पर्श करू नका।)

7. जर कुटुंबातील एक व्यक्ती त्रिसंध्येचे पालन करत असेल, तर त्या सर्वांना त्याचे फळ मिळेल का?

प्रत्येक व्यक्तीसाठी स्वतः याचे पालन करणे आवश्यक आहे। जर कुटुंबात कोणी वाचू शकत नसेल, तर त्यांना त्रिसंध्या आणि भागवत ऐकवा। आणि जे बोलू किंवा ऐकू शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी शक्य असेल तेथे, त्यांना वारंवार 'माधव' नाव लिहायला लावण्याचा प्रयत्न करा।

8. जर आपण मांसाहार करत असू आणि दारू पीत असू, तर आपण त्रिसंध्या सुरू करू शकतो का?

नाही, त्रिसंध्या सुरू करण्यापूर्वी पूर्णपणे शाकाहारी जीवनशैली अवलंबली पाहिजे, अंडेही खाऊ नये। कोणत्याही प्रकारचा नशा (जसे दारू, भांग, सिगारेट, तंबाखू उत्पादने, पान मसाला, गुटखा इत्यादी) देखील निश्चितपणे बंद केला पाहिजे।

9. त्रिसंध्या सुरू करण्यासाठी आपल्याला कांदा आणि लसूण टाळण्याची गरज आहे का?

नाही, कांदा आणि लसूण खाऊनही तुम्ही त्रिसंध्या करू शकता। केवळ सर्व प्रकारच्या मांसाहारापासून दूर राहिले पाहिजे (अंड्यांसह)।

10. महिला गायत्री मंत्र आणि त्रिसंध्येचे पठण करू शकतात का?

होय, महिलांनी त्रिसंध्येदरम्यान तीन वेळा गायत्री मंत्राचे पठण केले पाहिजे।

11. आपण उपनयन संस्कार (जनेऊ) शिवाय गायत्री मंत्राचे पठण करू शकतो का?

होय, पवित्र जनेऊ धागा न घालताही तुम्ही गायत्री मंत्राचे पठण करू शकता। तुम्ही कोणत्याही गुरुंकडून दीक्षा न घेताही त्रिसंध्येच्या सर्व मंत्रांचे पठण करू शकता।

12. आपण शाप विमोचन शिवाय गायत्री मंत्राचे पठण करू शकतो का?

होय, तुम्हाला त्रिसंध्या करताना कोणत्याही शाप विमोचनाशिवाय तीन वेळा गायत्री मंत्राचे पठण केले पाहिजे।

13. जर कोणी निरक्षर, दिव्यांग, बाळ किंवा ज्येष्ठ नागरिक असेल, जो त्रिसंध्या वाचण्यास असमर्थ असेल, तर त्यांनी काय करावे?

जर कोणी त्रिसंध्या पाठ वाचण्यास असमर्थ असेल, तर ते त्रिसंध्येच्या वेळी दिवसात तीन वेळा याचा ऑडिओ ऐकू शकतात। बाळांना सूट दिली आहे जर त्यांच्या माता त्रिसंध्या करत असतील (त्यांना लाभ होईल)। तथापि, मोठे झाल्यावर त्यांनी त्रिसंध्येचा अभ्यास अवश्य केला पाहिजे।

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

त्रिसंध्या आणि इतर धार्मिक माहितीसाठी व्हॉट्सअॅपवर संपर्क साधा:

+91 9923071727

अधिकृत वेबसाइट आणि यूट्यूब चॅनेल्स

भविष्य मालिका: www.bhavishyamalika.com

कल्की अवतार - द ऑफिशियल चॅनेल: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

डायनेस्टी ऑफ लॉर्ड कल्की (एका नवीन जगाचा मार्ग): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

कल्की अवतार रशियन: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

कल्की अवतार तेलुगू: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

कल्की अवतार स्पॅनिश: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

कल्की अवतार कन्नड: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

जय श्री माधव

