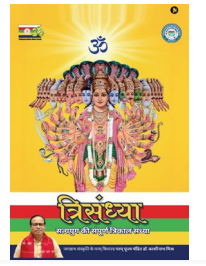




ॐ त्रिकाल संध्या ॐ

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

॥ जय श्री माधव ॥



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

हर दिन तीनूं संध्या काळां में त्रिसंध्या करो, हर दिन श्रीमद्भागवत महापुराण रै एक अध्याय रो पाठ करो, अर मन ही मन निरंतर 'माधव' नाम रो जाप करो।

त्रिकाल संध्या रै साथ नीचै लिखी 5 शिक्षावां नै धारण करो

1. आज्ञाकारी बणणो सीखो।
2. बाट जोवणो सीखो (धैर्य राखो)।
3. सगळा जीवा सूं प्रेम करणो अर उणां पर करुणा करणो सीखो।
4. इंद्रियां पर संयम राखो।
5. 'मैं अर म्हारो, थूं अर थारो' (अहंकार) री भावना रो त्याग करो।

त्रिसंध्या रा तीन टेम

सकाळ ब्रह्म मुहूर्त में, सूरज उगणा सूं पैलां

दोपहर 11:30 अर 12:30 रै बीच

सांझ सूरज डूबणा सूं तीस मिनट पैलां अर तीस मिनट पाछै रै बीच करयो जा सकै है

त्रिसंध्या विषय-सूची

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

उच्चारण रै संबंध में एक विनम्र निवेदन

सही उच्चारण सारू कृपया [आधिकारिक त्रिसंध्या ऑडियो](#) सुणो (इणनै 1.5x स्पीड पर सुणणो घणो ठीक है)। लिप्यंतरण में थोड़ी-घणी भिन्नताएं हो सकै है, इण सारू उच्चारण में सहज होवण तक इणनै सुणो।
नोट: माधव नाम रो जाप मन ही मन करणो है, जदकि ऑडियो में उण ठौड़ पर माधव गीत गायो गयो है।

1. मंत्र

['ॐ'] * 3 फेर

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

2. श्री विष्णोः षोडशनामस्तोत्रम्

(श्री विष्णुजी रा सोळा 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 फेर

षोडशैतानि नामानि प्रातरुत्थाय यः पठेत् सर्वपाप विनिर्मुक्तो विष्णुलोके महीयते ॥

3. श्रीदशावतार स्तोत्रम्

(श्री जयदेव जी द्वारा रच्योडो 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 ...

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

जय हे ...

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

जय हे ...

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

जय हे ...

5. 108 फेर "माधव" नाम (मन ही मन)

['माधव'] * 108 फेर

जगन्नाथ महाप्रभु रै 'माधव' नाम रो 108 फेर जाप करो।
इणनै जोर सूं मत बोलो। आपरी आंगळियां पर गिणो अर मन ही मन नाम रो जाप करो।

6. कल्कि महामंत्र

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

7. जयघोष

जयघोष रो पाठ मन ही मन करयो जावणो चाहीजै, जोर सूं बोल'र नीं।
(जो आप ऊभा हो, तो ही इण रो पाठ जोर सूं करयो जा सकै है।)

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

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 फेर

[माता महालक्ष्मी जी की जय!] * 3 फेर

[माता वैष्णो देवी जी की जय!] * 3 फेर

[सर्व देवी-देवताओं की जय!] * 3 फेर

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 फेर

[सुधर्म महा-महा संघ की जय!] * 3 फेर

हे प्रभु ! जदी सूं जदी पूरै विश्व रा भक्तां रो एकत्रीकरण होवै —

[बोलो आनंद सूं एक फेर, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

हे प्रभु! जदी सूं जदी इण धरती, पूरै विश्व पर सत्य, प्रेम, दया, क्षमा अर शांति री स्थापना होवै —

[बोलो आनंद सूं एक फेर, "हरि हरि", "हरि हरि", "हरि हरि"]

जय श्री माधव

खास निर्देश

आज भी, जद विज्ञान अर आध्यात्मिकता दोनू ही आवण वाळा मोटा बदलाव री आहत महसूस कर रहा है, मानवता रै पासे इण संकट सू पार पावण रो कोई निश्चित साधन कोनीं। 'भविष्य मालिका' रै अनुसार — पाप कर्मा नै छोड़ दो, अर जीवन री रक्षा सारू हर धर्म रा लोग 'त्रिसंध्या' नै अपनाओ।

युग परिवर्तन रै इण टेम में, यो गुप्त सिद्धांत ही जीवन री रक्षा सारू एक मात्र मृत संजीवनी है। जो लोग सत्ययुग में पूगणो चावै है, उणां नै इण शिक्षावां नै आपरै जीवन में धारण करणो चाहीजै।

धर्म स्थापना रै टेम भगवान कल्कि रै निर्देशां रै अनुसार, आपां नै आपरै जीवन में इण बातां रो पालन करणो चाहीजै:

1. सगळा जीवा पर करुणा दिखाओ। मांस खावणो छोड़ दो अर सात्विक जीवन अपनाओ। कोई भी जीव या इंसान नै कोई भी तरै रो नुकसान मत पूगाओ।
2. इण युग में माधव (भगवान) रै नाम रो जाप करो। आप चावो तो जोर सू जाप कर सको हो या मन ही मन उणां रो नाम याद कर सको हो।
3. हर व्यक्ति नै इण पांच गुणां नै धारण करणो चाहीजै: सत्य, प्रेम, दया (करुणा), क्षमा अर शांति।
4. हर व्यक्ति नै नियमित रूप सू सत्संग में भाग लेवणो चाहीजै। सत्संग रो मतलब है भगवान रै गुणां रो गान करणो, उणां री महिमा रो वर्णन करणो अर आध्यात्मिक चर्चा करण सारू एक साथै भेळा होवणो।
5. हर दिन त्रिसंध्या करो — सकाळ, दोपहर अर सांझ भगवान रो स्मरण अर स्तुति करो।
6. हर दिन भगवान कल्कि द्वारा दियोड़ो कल्कि महामंत्र रो जाप करो।
7. हर व्यक्ति नै धर्म रै मारग पर चालणो चाहीजै।
8. जाति अर धर्म रै भेदभाव सू ऊपर उठ'र, सगळा रै साथै सत्संग करो।
9. 'में' अर 'म्हारो' री भावना नै छोड़ दो। ऐड़ो अहंकार अर लगाव व्यक्ति नै उणरै वास्तविक आध्यात्मिक स्वभाव सू दूर ले जावै है।
10. हर दिन घर पर श्रीमद्भागवत महापुराण रो पाठ करो। टेम मिळण पर भजन, कीर्तन, पुराण, शास्त्र, भविष्य मालिका अर दूजा आध्यात्मिक ग्रंथां रो अध्ययन करो।
11. हर महिला नै 'माता' / 'मां' अर हर पुरुष नै 'भाई' कै'र संबोधित करो।
12. भोजन करण सू पैलां, भगवान नै भोजन अरपित करो।
13. जो आप भगवान कल्कि अर इण महान काम रै बारे में घणो जाणणो चावो हो, तो इण पुस्तिका रै अंत में दियोड़ा मोबाइल नंबर पर संपर्क करो।

सगळा सूर घणा पूछ्या जावण वाळा सवाल

1. त्रिसंध्या अभ्यास रै बारे में सामान्य सवाल

त्रिसंध्या बिना न्हाया भी करी जा सकै है। आपरै माथै पर हाथ राखो अर "श्री गंगे" तीन फेर बोल'र माता गंगा रो स्मरण करो। जो संभव हो, तो पैलां आपरा पग धो लो अर आपरै ऊपर थोड़ो पाणी छिड़क लो।

त्रिसंध्या कठै भी करी जा सकै है — मारग में, ट्रेन में, गाड़ी में, आपरै काम री ठौड़ पर, या मन ही मन (हृदय में) चुपचाप। कोई न कोई रूप में, कोई न कोई ठौड़ पर, इणनै बिना चूकै करणो चाहीजै।

श्रीमद्भागवत महापुराण रो पाठ खाली न्हावण रै बाद, पवित्र होवण पर ही करयो जावणो चाहीजै। मासिक धर्म रै दिनां में त्रिसंध्या हमेशा री तरै तीनू टेम करी जावै है — बोल'र या मन ही मन। उण सात दिनां सारू श्रीमद्भागवत महापुराण रो पाठ नीं करणो चाहीजै, हालांकि इणनै सुण्यो जा सकै है।

सूतक रै दौरान भी, तीनू टेम त्रिसंध्या करी जा सकै है; पण उण टेम श्रीमद्भागवत महापुराण न तो पढ़णो चाहीजै अर न ही सुणणो चाहीजै, अर सत्संग में शामिल नीं होवणो चाहीजै। दोनू ही मामलां में श्रीमद्भागवत महापुराण अर पूजा री दूजी चीजां नै छूवणो नीं चाहीजै।

2. जो सही टेम पर पूरी त्रिसंध्या संभव नीं होवै तो कांई करणो चाहीजै?

जो सही टेम पर पूरी त्रिसंध्या संभव कोनीं है, तो उण टेम संक्षिप्त त्रिसंध्या करो, अर टेम मिळण पर पूरी त्रिसंध्या पाछै करो।

त्रिकाल संध्या कठै भी करी जा सकै है — काम री ठौड़ पर, सड़क पर चालता टेम, गाड़ी चलावता टेम, स्कूल में, या कोई दूजो काम करता टेम भी: चुपचाप, मन ही मन। ठीक टेम पर त्रिसंध्या करणो, चाहे ठौड़ कोई भी होवै, घणो जरूरी है।

जो त्रिकाल संध्या ठीक टेम पर नीं करी जा सकी, तो भगवान माधव रो नाम लो अर पश्चाताप करो, अर भगवान सूर प्रार्थना करो कि अब सूर यो ठीक टेम पर हो सकै; क्यूंकि शास्त्रां रो कैवणो है कि त्रिकाल संध्या आपरै ठीक टेम पर ही करी जावणो चाहीजै।

टेम नीं होवण पर त्रिकाल संध्या री विधि

गूगल मीट में पंडित जी द्वारा दियोड़ो श्लोक। जद संध्या करण रो अवसर नीं मिळै अर टेम बीतण लागै, तो संध्या रै ठौड़ पर आप 108 फेर माधव नाम रो जाप, 11 फेर जय दुर्गा माधव, अर नीचै दियोड़ा श्लोक रो एक फेर पाठ कर सको हो।

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. छात्रां नै आपरी दिनचर्या रै साथै त्रिसंध्या कीकर करणो चाहीजै?

छात्रां नै नियमानुसार ठीक टेम पर सकाळ (ब्रह्म मुहूर्त) अर सांझ संध्या करणो चाहीजै। स्कूल या पढ़ाई री व्यस्तता रै कारण, वे दोपहर संध्या हृदय में, मन ही मन भगवान रो ध्यान करता थकां पूरी कर सकै है।

4. काम री ठौड़ पर त्रिसंध्या कीकर करी जावणो चाहीजै?

त्रिसंध्या सारू ठौड़ रो कोई नियम कोनीं है। आप जठै भी हो, इणनै कर सको हो — आपरी डेस्क पर, फैक्ट्री में, दुकान में, खेत में, या मारग में।

जो इणनै जोर सूं बोलणो संभव नीं होवै, तो इणनै **मन ही मन (हृदय में)** करो; हृदय ही पूरो ठौड़ है। जो संभव हो, तो आपरा जूता उतार लो अर एक पल सारू बैठ जाओ; अर जो वो भी संभव नीं होवै, तो इण कारण सूं त्रिसंध्या नै मत छोड़ो।

जो आपनै यो याद कोनीं है अर संभव है, तो आप **त्रिसंध्या रो ऑडियो सुण सको हो**। मुख्य बात यो है कि यो छूटणी नीं चाहीजै।

5. जो घर रै काम सूं टेम नीं मिळै, तो त्रिसंध्या रो अभ्यास कीकर करयो जावणो चाहीजै?

काम करता टेम त्रिसंध्या करो — इण सारू खाली टेम रो इंतजार करण री जरूरत कोनीं है; हाथ व्यस्त होवण पर भी इणनै **मन ही मन** करयो जा सकै है।

भागवत सारू, आप जो भी थोड़ो टेम काढ सको काढो — जो पूरो अध्याय संभव है तो एक अध्याय, अर जो नीं, तो एक पत्रो, या अठै तक कि एक श्लोक भी। यो ध्यान में राखणो चाहीजै कि बिना पाठ रै एक भी दिन नीं बीतै।

6. मासिक धर्म रै टेम महिलावां नै त्रिसंध्या रो पालन कीकर करणो चाहीजै?

मासिक धर्म रै टेम, पूरा सात दिनां तक भागवत रो **पाठ नीं करणो चाहीजै**। इणनै **सुणयो जा सकै है**।

तीनूं टेम त्रिसंध्या करो। जो आपनै याद कोनीं है, तो इणनै सुणो।

(श्रीमद्भागवत महापुराण, या पूजा री दूजी चीजां नै **मत छूओ**।)

7. जो परिवार रो एक व्यक्ति त्रिसंध्या रो पालन करै है, तो कांई उणां सगळां नै इण रो फल मिळसी?

हर व्यक्ति सारू खुद इण रो पालन करणो जरूरी है। जो परिवार में कोई पढ़ नीं सकै है, तो उणां नै त्रिसंध्या अर भागवत सुणाओ। अर जो बोल या सुण नीं सकै है, उणां सारू जठै तक संभव होवै, उणां नै बार-बार '**माधव**' नाम लिखवावणो रो प्रयास करो।

8. जो आपां मांसाहार करां अर शराब पीवां, तो कांई आपां त्रिसंध्या शुरू कर सकां?

नीं, त्रिसंध्या शुरू करण सूं पैलां पूरी तरै सूं शाकाहारी जीवन शैली अपनावणी चाहीजै, अंडो भी नीं खावणो चाहीजै। कोई भी तरै रो नशो (ज्यां शराब, भांग, सिगरेट, तंबाकू उत्पाद, पान मसाला, गुटखा आदि) भी निश्चित रूप सूं बंद कर देणो चाहीजै।

9. कांई त्रिसंध्या शुरू करण सारू आपां नै प्याज अर लहसुन सूं परहेज करण री जरूरत है?

नीं, प्याज अर लहसुन खावण पर भी आप त्रिसंध्या कर सको हो। खाली सगळा तरै रै मांसाहार सूं बचणो चाहीजै (अंडा समेत)।

10. कांई महिलावां गायत्री मंत्र अर त्रिसंध्या रो पाठ कर सकै है?

हां, महिलावां नै त्रिसंध्या रै दौरान तीन फेर गायत्री मंत्र रो पाठ करणो चाहीजै।

11. कांई आपां उपनयन संस्कार (जनेऊ) रै बिना गायत्री मंत्र रो पाठ कर सकां?

हां, पवित्र जनेऊ धागो नीं पैरया पर भी आप गायत्री मंत्र रो पाठ कर सको हो। आप कोई गुरु सूं दीक्षित होया बिना भी त्रिसंध्या रै सगळा मंत्रां रो पाठ कर सको हो।

12. कांई आपां शाप विमोचन रै बिना गायत्री मंत्र रो पाठ कर सकां?

हां, आपनै त्रिसंध्या करता टेम बिना कोई शाप विमोचन रै तीन फेर गायत्री मंत्र रो पाठ करणो चाहीजै।

13. जो कोई निरक्षर, दिव्यांग, शिशु या वरिष्ठ नागरिक है, जो त्रिसंध्या पढ़ण में असमर्थ है, तो उणां नै कांई करणो चाहीजै?

जो कोई त्रिसंध्या पाठ पढ़ण में असमर्थ है, तो वे त्रिसंध्या रै टेम दिन में तीन फेर इण रो ऑडियो सुण सकै है। शिशुआं नै छूट दी गई है जो उणां री मातावां त्रिसंध्या करै है (उणां नै लाभ होसी)। हालांकि, मोटा होवण पर उणां नै त्रिसंध्या रो अभ्यास जरूर करणो चाहीजै।

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट

त्रिसंध्या अर दूजी धार्मिक जाणकारियां सारू व्हाट्सएप पर संपर्क करो:

+91 9923071727

आधिकारिक वेबसाइट अर यूट्यूब चैनल्स

भविष्य मालिका: www.bhavishyamalika.com

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

डायनेस्टी ऑफ लॉर्ड कल्कि (एक नवी दुनिया रो मारग): <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

