



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Kwa ustaarabu wa binadamu, Trisandhya ni kama kinywaji cha uhai."

Fanya Trisandhya kwa saa zote tatu za sandhya kila siku, soma sura moja ya Shrimad Bhagavata Mahapurana kila siku, na uimbe jina Madhav daima akilini.

SHIKILIA MAFUNDISHO 5 YAFUATAYO PAMOJA NA TRIKAL SANDHYA

1. Jifunze kutii.
2. Jifunze kusubiri.
3. Jifunze kupenda na kuonyesha huruma kwa viumbe vyote hai.
4. Kujizuia kwa hisia.
5. Acha hisia ya "Mimi na yangu, wewe na yako" (hisia ya ubinafsi).

NYAKATI TATU ZA TRISANDHYA

Asubuhi katika Brahma Muhurta, kabla ya jua kuchomoza

Mchana kati ya 11:30 na 12:30

Jioni inaweza kufanywa kati ya dakika thelathini kabla na dakika thelathini baada ya jua kutua

YALIYOMO YA 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

OMBI LA UNYENYEKEVU KUHUSU MATAMSHI

Tafadhali sikiliza [sauti rasmi ya Trisandhya](#) kwa matamshi sahihi (kusikiliza kwa kasi ya 1.5x kunapendekezwa), kwani unukuzi wa maandishi unaweza kuwa na tofauti ndogo za kifonetiki. Tunakuhimiza usikilize mara nyingi kadri inavyohitajika hadi ujisikie vizuri kabisa.

Kumbuka: Kuimba jina 'Madhava' kunapaswa kufanywa kimya kimya akilini, ilhali katika rekodi ya sauti, 'Madhava Geeta' inaimbwa katika sehemu hiyo.

1. MANTRAS

['Om'] * mara 3

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥*] * mara 3

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(MAJINA KUMI NA SITA YA 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 Narasiṁham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * mara 3

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM ILIYOTUNGWA NA SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-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-Hiranyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥
Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥*

*Chalayasi 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 Dikā 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 Kālayasi Karavālam ।
Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥
Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥*

*Śrī-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

(USOMAJI WA DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diān Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiṅ ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgalā Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhaḍi Mādhavā Kheli Bāra Śakti Kāhiṅ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhavāṅku Pati Putra Rūpe Khelāucchu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅku Durgā Kole Jehuna Dekhe Benī Dole ।
Tāhārā Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Nā Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāṅku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. MARA 108 JINA “MADHAV” (KIMYA KIMYA)

['Mādhava'] * mara 108

*Imba jina 'Madhava' la Jagannatha Mahaprabhu mara 108.
Usiliseme kwa sauti. Hesabu kwa vidole vyako na uimbe jina akilini.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।*
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * mara 11

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha inapaswa kusomwa kimya kimya, bila kusema kwa sauti.
(Inaweza kuimbwa kwa sauti tu ikiwa umesimama.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * mara 3

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavan Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Ji kī Jaya! ॥] *
mara 3

[*Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya! ॥*] * mara 3
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya! ॥*] * mara 3
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * mara 3
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * mara 3
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * mara 3

Ee Bwana! Waumini wote wa ulimwengu wote wakusanyike haraka
iwezekanavyo —

Sema kwa furaha mara moja, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ee Bwana! Ukweli, Upendo, Huruma, Msamaha na Amani viweze kuanzishwa
juu ya dunia hii, ulimwengu mzima haraka iwezekanavyo —

Sema kwa furaha mara moja, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * mara 3

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

MAELEKEZO MUHIMU

Hata sasa, wakati sayansi na kiroho zinahisi mabadiliko makubwa yanayokuja, ubinadamu hauna njia ya uhakika ya kushinda mgogoro huu. Kulingana na ‘Bhavishya Malika’ — acha matendo ya dhambi, na waache watu wa kila imani wakubali ‘Trisandhya’ kwa ulinzi wa maisha.

Katika wakati huu wa mabadiliko ya enzi, kanuni hii ya siri ndiyo Mrita Sanjivani pekee kwa ulinzi wa maisha.

Wale wanaotamani kufikia Satyayuga wanapaswa kushikilia mafundisho haya katika maisha yao.

Kulingana na maelekezo ya Bwana Kalki wakati wa kuanzishwa kwa Dharma, tunapaswa kufuata mambo haya katika maisha yetu:

- 1. Onyesha huruma kwa viumbe vyote hai. Acha kula nyama na ukubali maisha ya sattvic. Usidhuru kiumbe chochote hai au binadamu yeyote kwa njia yoyote.**
- 2. Katika enzi hii, imba jina la Madhav (Bwana). Ukitaka, unaweza kuimba kwa sauti au kukumbuka jina Lake kimya kimya akilini.**
- 3. Kila mtu anapaswa kushikilia fadhila hizi tano: Ukweli, Upendo, Huruma, Msamaha na Amani.**
- 4. Kila mtu anapaswa kushiriki katika Satsang mara kwa mara. Satsang inamaanisha kukusanyika pamoja kuimba sifa za Mungu, kuelezea utukufu Wake, na kufanya majadiliano ya kiroho.**
- 5. Fanya Trisandhya kila siku — kumbuka na msifu Bwana asubuhi, mchana na jioni.**
- 6. Imba Kalki Mahamantra iliyotolewa na Bwana Kalki kila siku.**
- 7. Kila mtu anapaswa kutembea katika njia ya Dharma.**
- 8. Ukipanda juu ya ubaguzi wa tabaka na dini, fanya Satsang na kila mtu.**
- 9. Acha hisia ya “Mimi” na “yangu.” Kiburi na kushikamana kama hicho humpeleka mtu mbali na asili yake ya kweli ya kiroho.**
- 10. Soma Shrimad Bhagavata Mahapurana nyumbani kila siku. Kadri muda unavyoruhusu, soma bhajan, kirtan, Puranas, maandiko, Bhavishya Malika na maandishi mengine ya kiroho.**
- 11. Mshughulikie kila mwanamke kama “Mama”/“Maa” na kila mwanamume kama “Ndugu.”**
- 12. Kabla ya kula, kwanza mtolee Bwana chakula.**
- 13. Ikiwa unataka kujua zaidi kuhusu Bwana Kalki na kazi hii kubwa, wasiliana na nambari ya simu iliyotolewa mwishoni mwa kijitabu hiki.**

MASWALI YANAYOULIZWA MARA KWA MARA

1. Maswali ya jumla kuhusu mazoezi ya Trisandhya

Trisandhya inaweza kufanywa **bila kuoga**. Weka mkono wako kwenye paji la uso wako na ukumbuke Mama Ganga, ukisema “**Shri Gange**” mara tatu. Ikiwezekana, osha miguu yako kwanza na unyunyize maji kidogo juu yako.

Trisandhya inaweza kufanywa popote — **barabarani, kwenye treni, kwenye gari, mahali pako pa kazi**, au **kimya kimya moyoni**. Kwa namna moja au nyingine, mahali fulani au pengine, lazima ifanywe bila kukosa.

Shrimad Bhagavata Mahapurana inapaswa kusomwa **tu baada ya kuoga**, wakati safi. Katika siku za hedhi Trisandhya inafanywa kwa nyakati zote tatu kama kawaida — kwa sauti au moyoni. Kwa siku hizo saba Shrimad Bhagavata Mahapurana **haipaswi kusomwa, ingawa inaweza kusikilizwa**.

Wakati wa sutak pia, Trisandhya inaweza kufanywa kwa nyakati zote tatu; lakini wakati huo Shrimad Bhagavata Mahapurana **haipaswi kusomwa wala kusikilizwa**, na Satsang haipaswi kuunganishwa. Katika visa vyote viwili Shrimad Bhagavata Mahapurana na vitu vingine vya ibada **havipaswi kuguswa**.

2. Nini kifanyike ikiwa Trisandhya kamili haiwezekani kwa wakati unaofaa?

Ikiwa Trisandhya kamili haiwezekani kwa wakati unaofaa, basi fanya **Trisandhya fupi** kwa wakati huo, na fanya **Trisandhya kamili baadaye** wakati muda unaruhusu.

Trikal Sandhya inaweza kufanywa popote — **mahali pa kazi, wakati unatembea barabarani, wakati unaendesha gari, shuleni**, au hata wakati unafanya kazi nyingine yoyote: **kimya kimya, akilini**. Kufanya Trisandhya kwa wakati wake sahihi, mahali popote, ni muhimu kabisa.

Ikiwa Trikal Sandhya haiwezi kufanywa kwa wakati unaofaa, taja jina la Bwana Madhav na **tubuni**, na umwombe Bwana kwamba kuanzia sasa iweze kufanywa kwa wakati unaofaa; kwa maana maandiko yanatangaza kwamba Trikal Sandhya inapaswa kufanywa kwa wakati wake sahihi.

Njia ya Trikal Sandhya wakati hakuna muda

Shloka iliyotolewa na Panditji katika Google Meet. Wakati fursa ya kufanya sandhya haiji na wakati unaanza kupita, basi badala ya sandhya unaweza **kuimba jina la Madhav mara 108, Jai Durga Madhav mara 11**, na kusoma shloka iliyotolewa hapa chini mara moja.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.***

3. Wanafunzi wanapaswa kufanya Trisandhya vipi pamoja na ratiba yao ya kila siku?

Wanafunzi wanapaswa kufanya sandhya ya asubuhi (Brahma Muhurta) na jioni kwa wakati unaofaa, kulingana na sheria. Kwa sababu ya mahitaji ya shule au masomo, wanaweza kukamilisha sandhya ya mchana **moyoni, wakimtafakari Bwana akilini**.

4. Trisandhya inapaswa kufanywa vipi mahali pa kazi?

Hakuna **sheria ya mahali** kwa Trisandhya. Unaweza kuifanya popote ulipo — **kwenye dawati lako, kiwandani, dukani, shambani**, au **barabarani**.

Ikiwa haiwezekani kusema kwa sauti, fanya **moyoni**; moyo unatosha. Ikiwezekana, vua viatu vyako na uketi kwa muda; na ikiwa hata hiyo haiwezekani, usiache Trisandhya kwa sababu hiyo.

Ikiwa huikumbuki na inawezekana, unaweza **kusikiliza sauti ya Trisandhya**. Jambo kuu ni kwamba isikoseke.

5. Ikiwa kazi za nyumbani hazitoi muda, mazoezi ya Trisandhya yanapaswa kufuatwa vipi?

Fanya Trisandhya **wakati unafanya kazi** — kwa hili hakuna muda wa bure unaohitaji kusubiriwa; hata wakati mikono inafanya kazi inaweza kufanywa **moyoni**.

Kwa Bhagavata, toa muda wowote mdogo unaoweza kupata — ikiwa sura kamili inawezekana basi sura, na ikiwa sivyo, ukurasa mmoja, au hata shloka moja. Hili liwekwe akilini, kwamba hata siku moja haipiti bila kusoma.

6. Wanawake wanapaswa kufuata mazoezi ya Trisandhya vipi wakati wa hedhi?

Wakati wa hedhi, Bhagavata **haipaswi kusomwa** kwa siku saba kamili. **Inaweza kusikilizwa**.

Fanya Trisandhya kwa nyakati zote tatu. Ikiwa huikumbuki, isikilize.

(**Usiguse** Shrimad Bhagavata Mahapurana, au vitu vingine vya ibada.)

7. Ikiwa mtu mmoja katika familia anafuata mazoezi ya Trisandhya, wote watapokea matunda yake?

Ni muhimu kwa **kila mtu kuifuata mwenyewe**. Ikiwa mtu katika familia hawezi kusoma, waache wasikilize Trisandhya na Bhagavata. Na kwa wale ambao hawawezi kuongea au kusikia, fanya juhudi, kadri inavyowezekana, kuwafanya **waandike jina 'Madhav'** tena na tena.

8. Ikiwa tunakula nyama na kunywa pombe, tunaweza kuanza trisandhya?

Hapana, kabla ya kuanza Trisandhya lazima mtu akubali **maisha ya mboga kabisa, hata asitumie yai**. Aina yoyote ya ulevi (kama vile pombe, bhang, sigara, bidhaa za tumbaku, pan masala, gutka, n.k.) inapaswa pia kusitishwa kwa uthabiti.

9. Je, tunahitaji kujiepusha na Vitunguu na Kitunguu Saumu kuanza Trisandhya?

Hapana, unaweza kufanya Trisandhya **hata kama unakula Vitunguu na kitunguu saumu**. Aina zote za nyama zisizo za mboga zinapaswa kuepukwa (pamoja na yai).

10. Wanawake wanaweza kuimba Gayatri Mantra na Trisandhya?

Ndio, wanawake **wanapaswa kuimba gayatri mantra mara tatu** wakati wa trisandhya.

11. Tunaweza kuimba Gayatri Mantra bila *The Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ndio, unaweza kuimba Gayatri Mantra **hata kama hujavaa uzi mtakatifu wa janeu**. Unaweza kusoma mantras zote za Trisandhya **bila kupewa deekshit na guru pia**.

12. Tunaweza kuimba Gayatri Mantra bila *Shaap vimochan (msamaha wa laana)*?

Ndio, unapaswa kuimba Gayatri Mantra mara tatu wakati wa kufanya Trisandhya, **bila kufanya msamaha wowote wa laana**.

13. Ikiwa mtu hajui kusoma, ana ulemavu, mtoto mchanga au mzee, hawezi kusoma Trisandhya, anapaswa kufanya nini?

Ikiwa mtu hawezi kusoma maandishi ya Trisandhya, anaweza **kusikiliza sauti yake mara tatu kwa siku** wakati wa Trisandhya. Watoto wachanga **wameondolewa ikiwa mama zao wanafanya Trisandhya** (watapata faida). Hata hivyo, **lazima wafanye mazoezi ya Trisandhya wanapokua**.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

Kwa Trisandhya na habari nyingine za kidini, wasiliana kupitia WhatsApp:

+91 9923071727

Tovuti Rasmi na Chaneli za YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Chaneli Rasmi: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Nasaba ya Bwana KALKI (Njia ya Ulimwengu Mpya): <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