



ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"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 wangu, wewe na wako" (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 | 5. Mara 108 jina "Madhav" (kimya kimya) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

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 kusikiliza mara nyingi kadri inavyohitajika hadi ujisikie vizuri kabisa.

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

1. MANTRAS

['Om'] * mara 3

[*Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥*] * mara 3

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(MAJINA KUMI NA SITA YA 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*] ॥ * mara 3

*Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥*

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM ILIYOTUNGWA NA SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam.
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ||
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare || 1 ||*

*Kshitirati Vipulatare Tava Tishthati Prishthe.
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ||
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare || 2 ||*

*Vasati Dashana-shikhare Dharani Tava Lagna.
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ||
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Hare || 3 ||*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam.
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ||
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Hare || 4 ||*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana.
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ||
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jaya Jagadisha Hare || 5 ||*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam.
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ||
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Hare || 6 ||*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam.
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ||
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare || 7 ||*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham.
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ||
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare || 8 ||*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam.
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ||
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare || 9 ||*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam.
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ||
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare || 10 ||*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram.
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ||
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare || 11 ||*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(USOMAJI WA DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani.
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

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

['Madhava'] * mara 108

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare.*
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * mara 11

6. JAYGHOSH

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

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

Om Namo Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha.
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namoh Namah ॥

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

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya! ॥*] * mara 3
[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya! ॥*] * mara 3
[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya! ॥*] * mara 3
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * mara 3
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya! ॥*] * mara 3

Ee Bwana! Waumini wote wa dunia nzima wakusanyike haraka iwezekanavyo —
Sema kwa furaha mara moja, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ee Bwana! Ukweli, Upendo, Huruma, Msamaha na Amani vianzishwe duniani
hapa, ulimwengu mzima haraka iwezekanavyo —

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

JAI SHREE MADHAVA

MAELEKEZO MUHIMU

Hata sasa, wakati sayansi na kiroho vinahisi 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 ajili ya ulinzi wa maisha.

Katika wakati huu wa mabadiliko ya enzi, kanuni hii ya siri ndiyo Mrita Sanjivani pekee kwa ajili ya 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 kwenye njia ya Dharma.**
- 8. Kupanda juu ya ubaguzi wa tabaka na dini, fanya Satsang na kila mtu.**
- 9. Acha hisia ya “Mimi” na “wangu.” 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. Mwrite kila mwanamke “Mama”/“Maa” na kila mwanamume “Ndugu.”**
- 12. Kabla ya kula, kwanza mpe Bwana chakula.**
- 13. Ikiwa unataka kujua zaidi kuhusu Bwana Kalki na kazi hii kubwa, wasiliana na namba 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 umkumbuke 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**, ukiwa safi. Wakati wa 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 ufanye **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 ifanyike kwa wakati unaofaa; kwa maana maandiko yanasema 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.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān 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 ni mahali pa kutosha. Ikiwezekana, vua viatu vyako na uketi kwa muda; na hata kama 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 yafuatwe 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 isipite 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 kuzungumza 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 asile yai**. Aina yoyote ya ulevi (kama vile pombe, bhang, sigara, bidhaa za tumbaku, pan masala, gutka, n.k.) inapaswa pia kusitishwa kabisa.

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

Hapana, unaweza kufanya Trisandhya **hata kama unakula Vitunguu na kitunguu saumu**. Aina zote za nyama zisizokuwa 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 (kuondolewa laana)*?

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

13. Ikiwa mtu hajui kusoma, ana ulemavu, mtoto mchanga au mzee, asiyeweza 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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 SHREE MADHAV
