



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Đối với nền văn minh nhân loại, Trisandhya giống như thuốc trường sinh."

Thực hiện Trisandhya vào cả ba thời sandhya mỗi ngày, đọc một chương của Shrimad Bhagavata Mahapurana hàng ngày, và liên tục niệm danh Madhav trong tâm trí.

THỰC HÀNH 5 LỜI DẠY SAU CÙNG VỚI TRIKAL SANDHYA

1. Học cách vâng lời.
2. Học cách chờ đợi.
3. Học cách yêu thương và thể hiện lòng trắc ẩn với tất cả chúng sinh.
4. Kiểm chế các giác quan.
5. Từ bỏ cảm giác "tôi và của tôi, bạn và của bạn" (cái tôi).

BA THỜI ĐIỂM CỦA TRISANDHYA

Buổi sáng trong Brahma Muhurta, trước khi mặt trời mọc

Buổi trưa giữa 11:30 và 12:30

Buổi tối có thể thực hiện giữa ba mươi phút trước và ba mươi phút sau khi mặt trời lặn

MỤC LỤC TRISANDHYA

1. Mantras
2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra
3. Śrī Daśavatāra Stotra
4. Durgā-Mādhava Stuti
5. 108 times "Mādhava" name
6. Kalki Mahāmantra
7. Jayaghoṣa

MỘT YÊU CẦU KHIÊM TỐN VỀ PHÁT ÂM

Vui lòng nghe [bản ghi âm Trisandhya chính thức](#) để phát âm đúng (nên nghe ở tốc độ 1.5x), vì các bản chuyển ngữ văn bản có thể có những biến thể ngữ âm nhỏ. Chúng tôi khuyến khích bạn nghe thường xuyên khi cần cho đến khi bạn cảm thấy hoàn toàn thoải mái.

Lưu ý: Việc niệm danh 'Madhava' phải được thực hiện thầm lặng trong tâm trí, trong khi trong bản ghi âm, 'Madhava Geeta' được hát trong phần đó.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 lần

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Prachodayāt ॥*] * 3 lần

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(MƯỜI SÁU DANH HIỆU CỦA SHRI VISHNU)

*Auśadhe 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 Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 lần

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM DO SHRI JAYADEVA JI SÁNG TÁC)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dharaṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇi Tava Lagnā ।
Śaśini Kalaṅka Kaleva Nimagnā ॥
Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।
Dalita-Hiraṇyakaśipu-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 Dika 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 Kalayasi Karavālam ।
Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥
Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥*

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

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(TỤNG DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāñ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍa Anya Ke Nāhiñ ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhiñ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 LẦN NIỆM DANH “MADHAV” (THẦM LẶNG)

['Mādhava'] * 108 lần

*Niệm danh 'Madhava' của Jagannatha Mahaprabhu 108 lần.
Đừng nói thành tiếng. Đếm trên ngón tay và niệm danh trong tâm trí.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha phải được tụng thầm trong tâm trí, không nói thành tiếng.
(Chỉ có thể tụng thành tiếng nếu bạn đang ở tư thế đứng.)

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

Oṃ Namō Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥

[*Oṃ Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya! ॥] *
3 lần

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

Ôi Chúa! Cầu mong tất cả các tín đồ trên toàn thế giới sẽ được tập hợp lại càng
sớm càng tốt —

Nói một lần với niềm vui, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ôi Chúa! Cầu mong Chân lý, Tình yêu, Lòng trắc ẩn, Sự tha thứ và Hòa bình sẽ
được thiết lập trên trái đất này, toàn bộ vũ trụ càng sớm càng tốt —

Nói một lần với niềm vui, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 times

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

HƯỚNG DẪN QUAN TRỌNG

Ngay cả bây giờ, khi cả khoa học và tâm linh đều cảm nhận được sự thay đổi lớn sắp đến, nhân loại vẫn chưa có phương tiện chắc chắn nào để vượt qua cuộc khủng hoảng này. Theo ‘Bhavishya Malika’ — hãy từ bỏ những hành động tội lỗi, và để mọi người thuộc mọi tín ngưỡng thực hành ‘Trisandhya’ để bảo vệ sự sống.

Vào thời điểm chuyển giao thời đại này, nguyên tắc bí mật này là Mrita Sanjivani duy nhất để bảo vệ sự sống.

Những ai muốn đạt đến Satyayuga nên thực hành những lời dạy này trong cuộc sống của mình.

Theo chỉ dẫn của Chúa Kalki vào thời điểm thiết lập Dharma, chúng ta nên tuân theo những điều này trong cuộc sống của mình:

- 1. Thể hiện lòng trắc ẩn với tất cả chúng sinh. Từ bỏ ăn thịt và sống một cuộc sống sattvic. Không làm hại bất kỳ chúng sinh hay con người nào dưới bất kỳ hình thức nào.**
- 2. Trong thời đại này, hãy niệm danh Madhav (Chúa). Nếu muốn, bạn có thể niệm thành tiếng hoặc nhớ tên Ngài thầm lặng trong tâm trí.**
- 3. Mỗi người nên giữ vững năm đức tính này: Chân lý, Tình yêu, Lòng trắc ẩn, Sự tha thứ và Hòa bình.**
- 4. Mỗi người nên tham gia Satsang thường xuyên. Satsang có nghĩa là tụ họp lại để ca ngợi phẩm chất của Chúa, mô tả vinh quang của Ngài và thảo luận tâm linh.**
- 5. Thực hiện Trisandhya mỗi ngày — nhớ và ca ngợi Chúa vào buổi sáng, buổi trưa và buổi tối.**
- 6. Niệm Kalki Mahamantra do Chúa Kalki ban tặng mỗi ngày.**
- 7. Mỗi người nên đi trên con đường Dharma.**
- 8. Vượt lên trên sự phân biệt đẳng cấp và tôn giáo, hãy tổ chức Satsang với mọi người.**
- 9. Từ bỏ cảm giác “tôi” và “của tôi.” Sự kiêu hãnh và chấp trước như vậy sẽ đưa một người rời xa bản chất tâm linh thực sự của họ.**
- 10. Đọc Shrimad Bhagavata Mahapurana tại nhà mỗi ngày. Khi có thời gian, hãy nghiên cứu bhajan, kirtan, các Puranas, kinh điển, Bhavishya Malika và các văn bản tâm linh khác.**
- 11. Xưng hô với mọi phụ nữ là “Mẹ”/“Maa” và mọi đàn ông là “Anh/Em.”**
- 12. Trước khi ăn, hãy dâng thức ăn lên Chúa trước.**
- 13. Nếu bạn muốn biết thêm về Chúa Kalki và công việc vĩ đại này, hãy liên hệ số điện thoại di động được cung cấp ở cuối tập sách này.**

CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP NHẤT

1. Các câu hỏi chung về việc thực hành Trisandhya

Trisandhya có thể được thực hiện **mà không cần tắm**. Đặt tay lên trán và nhớ đến Mẹ Ganga, nói “**Shri Gange**” ba lần. Nếu có thể, hãy rửa chân trước và vẩy một chút nước lên người.

Trisandhya có thể được thực hiện ở bất cứ đâu — **trên đường, trên tàu, trong xe, tại nơi làm việc**, hoặc **thăm lặng trong tâm**. Dưới hình thức này hay hình thức khác, ở nơi này hay nơi khác, nó phải được thực hiện không sai sót.

Shrimad Bhagavata Mahapurana chỉ nên được đọc **sau khi tắm**, khi đã thanh tịnh. Trong những ngày kinh nguyệt, Trisandhya được thực hiện vào cả ba thời điểm như thường lệ — thành tiếng hoặc trong tâm. Trong bảy ngày đó, Shrimad Bhagavata Mahapurana **không được đọc, mặc dù có thể nghe**.

Trong thời gian sutak, Trisandhya cũng có thể được thực hiện vào cả ba thời điểm; nhưng vào thời điểm đó, Shrimad Bhagavata Mahapurana **không nên đọc cũng không nên nghe**, và không nên tham gia Satsang. Trong cả hai trường hợp, Shrimad Bhagavata Mahapurana và các vật phẩm thờ cúng khác **không nên chạm vào**.

2. Phải làm gì nếu không thể thực hiện Trisandhya đầy đủ vào đúng thời điểm?

Nếu không thể thực hiện Trisandhya đầy đủ vào đúng thời điểm, thì hãy thực hiện **Trisandhya ngắn** vào lúc đó, và thực hiện **Trisandhya đầy đủ** sau khi có thời gian cho phép.

Trikal Sandhya có thể được thực hiện ở bất cứ đâu — **tại nơi làm việc, khi đi bộ trên đường, khi lái xe, ở trường học**, hoặc thậm chí khi làm bất kỳ công việc nào khác: **thầm lặng, trong tâm trí**. Thực hiện Trisandhya vào đúng thời điểm của nó, ở bất cứ nơi nào, là điều hoàn toàn cần thiết.

Nếu Trikal Sandhya không thể được thực hiện vào đúng thời điểm, hãy niệm danh Chúa Madhav và **ăn năn**, và cầu nguyện Chúa rằng từ nay trở đi nó có thể được thực hiện vào đúng thời điểm; vì kinh điển tuyên bố rằng Trikal Sandhya nên được thực hiện vào đúng thời điểm của nó.

Phương pháp Trikal Sandhya khi không có thời gian

Shloka do Panditji đưa ra trong Google Meet. Khi không có dịp thực hiện sandhya và thời gian bắt đầu trôi qua, thì thay vì sandhya, bạn có thể **niệm danh Madhav 108 lần, Jai Durga Madhav 11 lần**, và tụng shloka dưới đây một lần.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatṛakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Học sinh nên thực hiện Trisandhya như thế nào cùng với thói quen hàng ngày của mình?

Học sinh nên thực hiện sandhya buổi sáng (Brahma Muhurta) và buổi tối vào đúng thời điểm, theo quy tắc. Do yêu cầu của trường học hoặc việc học, họ có thể hoàn thành sandhya buổi trưa **trong tâm, thiền định về Chúa trong tâm trí**.

4. Trisandhya nên được thực hiện như thế nào tại nơi làm việc?

Không có **quy tắc về địa điểm** cho Trisandhya. Bạn có thể thực hiện nó ở bất cứ đâu — **tại bàn làm việc, trong nhà máy, trong cửa hàng, trên cánh đồng, hoặc trên đường**.

Nếu không thể nói thành tiếng, hãy thực hiện **trong tâm**; trái tim là đủ chỗ. Nếu có thể, hãy cởi giày và ngồi một lát; và nếu ngay cả điều đó cũng không thể, đừng vì lý do đó mà từ bỏ Trisandhya.

Nếu bạn không nhớ và có thể, bạn có thể **nghe bản ghi âm Trisandhya**. Điều chính là nó không bị bỏ lỡ.

5. Nếu công việc nhà không còn thời gian, việc thực hành Trisandhya nên được tuân thủ như thế nào?

Thực hiện Trisandhya **trong khi bạn làm việc** — vì điều này không cần phải chờ đợi thời gian rảnh; ngay cả khi tay đang bận rộn, nó vẫn có thể được thực hiện **trong tâm**.

Đối với Bhagavata, hãy dành ra bất kỳ chút thời gian nào bạn có thể tìm thấy — nếu có thể đọc một chương đầy đủ thì đọc một chương, và nếu không, một trang duy nhất, hoặc thậm chí một shloka duy nhất. Hãy ghi nhớ điều này, rằng không một ngày nào trôi qua mà không đọc.

6. Phụ nữ nên tuân thủ việc thực hành Trisandhya như thế nào vào thời kỳ kinh nguyệt?

Vào thời kỳ kinh nguyệt, Bhagavata **không được đọc** trong suốt bảy ngày. Nó **có thể được nghe**.

Thực hiện Trisandhya vào cả ba thời điểm. Nếu bạn không nhớ, hãy nghe nó.

(**Không chạm vào** Shrimad Bhagavata Mahapurana, hoặc các vật phẩm thờ cúng khác.)

7. Nếu một người trong gia đình thực hành Trisandhya, liệu tất cả họ có nhận được thành quả của nó không?

Điều cần thiết là **mỗi người phải tự mình tuân theo**. Nếu ai đó trong gia đình không thể đọc, hãy để họ nghe Trisandhya và Bhagavata. Và đối với những người không thể nói hoặc nghe, hãy cố gắng, trong khả năng có thể, để họ **viết tên ‘Madhav’** lặp đi lặp lại.

8. Nếu chúng ta ăn thịt và uống rượu, chúng ta có thể bắt đầu trisandhya không?

Không, trước khi bắt đầu Trisandhya, người ta phải áp dụng một **lối sống hoàn toàn ăn chay, không được tiêu thụ trứng**. Bất kỳ loại chất gây say nào (như rượu, bang, thuốc lá, sản phẩm thuốc lá, pan masala, gutka, v.v.) cũng phải được dừng lại một cách dứt khoát.

9. Chúng ta có cần kiêng hành và tỏi để bắt đầu Trisandhya không?

Không, bạn có thể thực hiện Trisandhya **ngay cả khi bạn ăn hành và tỏi**. Chỉ tất cả các **loại thực phẩm không chay nên tránh** (bao gồm trứng).

10. Phụ nữ có thể niệm Gayatri Mantra và Trisandhya không?

Có, phụ nữ **nên niệm gayatri mantra ba lần** trong trisandhya.

11. Chúng ta có thể niệm Gayatri Mantra mà không cần *Upnayan Sanskar (janeu)* không?

Có, bạn có thể niệm Gayatri Mantra **ngay cả khi bạn không đeo sợi chỉ janeu thiêng liêng**. Bạn cũng có thể tụng tất cả các mantra của Trisandhya **mà không cần được truyền quán bởi một guru**.

12. Chúng ta có thể niệm Gayatri Mantra mà không cần *Shaap vimochan* (giải trừ lời nguyền) không?

Có, bạn nên niệm Gayatri Mantra ba lần vào thời điểm thực hiện Trisandhya, **mà không cần thực hiện bất kỳ giải trừ lời nguyền nào**.

13. Nếu một người mù chữ, khuyết tật, trẻ sơ sinh hoặc người cao tuổi, không có khả năng đọc Trisandhya, họ nên làm gì?

Nếu ai đó không có khả năng đọc văn bản Trisandhya, họ có thể **nghe bản ghi âm của nó ba lần một ngày** vào thời điểm Trisandhya. Trẻ sơ sinh được **miễn nếu mẹ của chúng thực hiện Trisandhya** (chúng sẽ được hưởng lợi). Tuy nhiên, chúng **phải thực hành Trisandhya khi lớn lên**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Để biết thông tin về Trisandhya và các thông tin tôn giáo khác, hãy liên hệ qua WhatsApp:

+91 9923071727

Các Trang Web và Kênh YouTube Chính Thức

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Kênh Chính Thức: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Triều Đại của Chúa KALKI (Con Đường đến Một Thế Giới Mới): <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 MĀDHAVA

