



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



لحضارة الإنسان، تريسانديا هي بمثابة إكسير الحياة.

أدّ تريسانديا في جميع أوقات السانديا الثلاثة كل يوم، واقرأ فصلاً واحداً من الشريمد بهاغافاتا ماهابورانا يومياً، وردد اسم مادهايف باستمرار في ذهنك.

تمسك بالتعاليم الخمسة التالية جنباً إلى جنب مع تريكال سانديا

1. تعلم الطاعة.
2. تعلم الانتظار.
3. تعلم الحب وإظهار التعاطف مع جميع الكائنات الحية.
4. ضبط الحواس.
5. تخلّ عن شعور “أنا وملكي، أنت ولك” (حس الأنا).

الأوقات الثلاثة لتريسانديا

الصباح في براهما موهورتا، قبل شروق الشمس

منتصف النهار بين 11:30 و 12:30

المساء يمكن أدائها بين ثلاثين دقيقة قبل وثلاثين دقيقة بعد غروب الشمس

محتويات تريسانديا

1. Mantras
2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra
3. Shri Dashavatara Stotra
4. Durga-Madhaba Stuti
5. 108 times “Mādhava” name
6. Kalki Mahamantra
7. Jayghosha

طلب متواضع بخصوص النطق

حيث قد (X يوصى بالاستماع بسرعة 1.5) يرجى الاستماع إلى [التسجيل الصوتي الرسمي لتريسانديا للنطق الصحيح](#) تحتوي الترجمات الصوتية النصية على اختلافات صوتية طفيفة. نشجعك على الاستماع كلما دعت الحاجة حتى تشعر بالراحة التامة.

ملاحظة: يجب ترديد اسم 'مادهافا' بصمت داخل العقل، بينما في التسجيل الصوتي، تُغنى 'مادهافا غيتا' في ذلك القسم.

1. MANTRAS

مرات 3 * ['Om']

[*Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।*

Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat] مرات 3 *

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(ستة عشر اسماً لشرى فيشنو)

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 ।

مرات 3 * [*Sarva Karyeshu Madhavam*] ॥

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke Mahiyate ॥

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(داساواتارا ستوترا من تأليف شري جايا ديغا جي)

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

*Kshitirati Vipulatara 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

(تلاوة دورغا - مادهافا ستوتي)

*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. اسم "مادهافا" 108 مرات (بصمت)

مرات 108 * ['Madhava']

ردد اسم 'مادهافا' لجاغانا مهابرابو 108 مرات.
لا تقلها بصوت عالٍ. عد على أصابعك وردد الاسم ذهنيًا.

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare* ।
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11 مرة

7. JAYAGHOṢA

يجب تلاوة الجاياغوشا ذهنيًا، دون التحدث بصوت عالٍ
(قد تُردد بصوت عالٍ فقط إذا كنت في وضع الوقوف)

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

Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥

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

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3مرات

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * 3مرات

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3مرات

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3مرات

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3مرات

— يا رب! فليجتمع جميع المصلين في العالم كله في أقرب وقت ممكن

"Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"، قل بفرح مرة واحدة

— يا رب! فليتحقق الصدق والحب والرحمة والمغفرة والسلام على هذه الأرض، والكون بأسره في أقرب وقت ممكن

"Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3مرات قل بفرح مرة واحدة

JAI SHREE MADHAVA

تعليمات هامة

حتى الآن، بينما يستشعر كل من العلم والروحانية اقتراب التغيير العظيم القادم، لا تملك البشرية وسيلة مؤكدة للتغلب على هذه الأزمة. وفقاً لـ 'بهافيشيا مالिका' — تخلّ عن الأفعال الخاطئة، ودع أتباع كل دين يتبنون 'تريسانديا' لحماية الحياة.

في هذا الوقت من تحول العصر، هذا المبدأ السري هو المريتسا سانجيفاني الوحيد لحماية الحياة أولئك الذين يرغبون في الوصول إلى ساتيايوغا يجب أن يتمسكوا بهذه التعاليم في حياتهم.

وفقاً لتعليمات اللورد كالكي في وقت إقامة الدارما، يجب علينا اتباع هذه الأمور في حياتنا:

1. أظهر التعاطف مع جميع الكائنات الحية. تخلّ عن أكل اللحوم وتبنّ حياة ساتيكية. لا تؤذ أي كائن حي أو أي إنسان بأي شكل من الأشكال.
2. في هذا العصر، ردد اسم ماهداف (الرب). إذا أردت، يمكنك التردد بصوت عالٍ أو تذكر اسمه بصمت في ذهنك.
3. يجب على كل شخص التمسك بهذه الفضائل الخمس: الصدق، الحب، التعاطف، المغفرة والسلام.
4. يجب على كل شخص المشاركة في الساتسانغ بانتظام. الساتسانغ يعني التجمع لترديد صفات الله، ووصف مجده، وإجراء مناقشات روحية.
5. أدّ تريسانديا كل يوم — تذكر الرب وامدحه في الصباح ومنتصف النهار والمساء.
6. ردد كالكي ماهامانترا التي أعطاها اللورد كالكي كل يوم.
7. يجب على كل شخص أن يسير على طريق الدارما.
8. ارتق فوق التمييز الطبقي والديني، واقم الساتسانغ مع الجميع.
9. تخلّ عن شعور "أنا" و "ملكي". هذا الكبرياء والتعلق يبعدان الشخص عن طبيعته الروحية الحقيقية.
10. اقرأ الشريما د بهاغافاتا ماهابورانا في المنزل كل يوم. حسبما يسمح الوقت، ادرس البهاجان، الكيرتان، البورانات، الكتب المقدسة، البهافيشيا مالिका وغيرها من النصوص الروحية.
11. "خاطب كل امرأة بـ "أمي" / "ما" وكل رجل بـ "أخي".
12. قبل الأكل، قدم الطعام للرب أولاً.
13. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن اللورد كالكي وهذا العمل العظيم، اتصل بالرقم المحمول المذكور في نهاية هذا الكتيب.

الأسئلة الأكثر شيوعاً

1. أسئلة عامة حول ممارسة تريسانديا

يمكن أداء تريسانديا دون استحمام. ضع يدك على جبهتك وتذكر الأم غانغا، قائلاً “شري غانغي” ثلاث مرات. إذا أمكن، اغسل قدميك مسبقاً ورش القليل من الماء على نفسك.

يمكن أداء تريسانديا في أي مكان — على الطريق، في القطار، في مركبة، في مكان عملك، أو بصمت داخل القلب. بشكل أو بآخر، في مكان ما، يجب أن تؤدي دون فشل.

يجب قراءة الشريمد بهاغافاتا ماهابورانا فقط بعد الاستحمام، عندما تكون نقيًا. خلال أيام الحيض، تؤدي تريسانديا في جميع الأوقات الثلاثة كالمعتاد — بصوت عالٍ أو داخل القلب. خلال تلك الأيام السبعة، لا تُقرأ الشريمد بهاغافاتا ماهابورانا، على الرغم من أنه يمكن الاستماع إليها.

خلال السوتاك أيضًا، يمكن أداء تريسانديا في جميع الأوقات الثلاثة؛ ولكن في ذلك الوقت، يجب ألا تُقرأ ولا تُسمع الشريمد بهاغافاتا ماهابورانا، ويجب عدم الانضمام إلى الساتسانغ. في كلتا الحالتين، يجب عدم لمس الشريمد بهاغافاتا ماهابورانا وغيرها من أدوات العبادة.

2. ماذا يجب أن يفعل إذا لم يكن من الممكن أداء تريسانديا الكاملة في الوقت المناسب؟

إذا لم يكن من الممكن أداء تريسانديا الكاملة في الوقت المناسب، فقم بأداء تريسانديا القصيرة في ذلك الوقت، وقم بأداء تريسانديا الكاملة لاحقًا عندما يسمح الوقت.

يمكن أداء تريكال سانديا في أي مكان — في مكان العمل، أثناء المشي على الطريق، أثناء القيادة، في المدرسة، أو حتى أثناء القيام بأي عمل آخر: بصمت، داخل العقل. أداء تريسانديا في وقتها المناسب، في أي مكان، ضروري للغاية.

إذا لم يكن من الممكن أداء تريكال سانديا في الوقت المناسب، فاذكر اسم اللورد مادهاف وتب، وصلِّ للرب أن يتم أداؤها من الآن فصاعدًا في الوقت المناسب؛ فالكتب المقدسة تعلن أن تريكال سانديا يجب أن تؤدي في وقتها المناسب.

طريقة تريكال سانديا عندما لا يكون هناك وقت

الشلوكا التي قدمها بانديتجي في اجتماع جوجل ميت. عندما لا تأتي فرصة لأداء السانديا وبيد الوقت في المرور، فبدلاً من السانديا يمكنك ترديد اسم مادهاف 108 مرات، وجاي دورغا مادهاف 11 مرة، وتلاوة الشلوكا المذكورة أدناه مرة واحدة.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. كيف يجب على الطلاب أداء تريسانديا جنباً إلى جنب مع روتينهم اليومي؟

يجب على الطلاب أداء سانديا الصباح (براهما موهورتا) والمساء في الوقت المناسب، وفقاً للقاعدة. بسبب متطلبات المدرسة أو الدراسة، يمكنهم إكمال سانديا منتصف النهار داخل القلب، متأملين الرب في العقل.

4. كيف يجب أداء تريسانديا في مكان العمل؟

لا توجد قاعدة مكان لتريسانديا. يمكنك أدائها أينما كنت — على مكتبك، في مصنع، في متجر، في حقل، أو على الطريق إذا لم يكن من الممكن قولها بصوت عالٍ، فافعلها داخل القلب؛ القلب مكان كافٍ. إذا أمكن، اخلع حذائك واجلس للحظة؛ وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فلا تتخلل عن تريسانديا لهذا السبب. إذا لم تتذكرها وكان ذلك ممكناً، يمكنك الاستماع إلى صوت تريسانديا. الشيء الرئيسي هو ألا تفوتها.

5. إذا لم يترك العمل المنزلي وقتاً، فكيف يجب اتباع ممارسة تريسانديا؟

أدّ تريسانديا أثناء عملك — لهذا لا داعي لانتظار وقت فراغ؛ حتى عندما تكون الأيدي مشغولة، يمكن القيام بذلك داخل القلب بالنسبة للبهافات، خصص أي وقت قليل يمكنك العثور عليه — إذا كان فصل كامل ممكناً ففصل، وإذا لم يكن كذلك، فصحة واحدة، أو حتى شلوكة واحدة. يجب أن يُوضع هذا في الاعتبار، ألا يمر يوم واحد دون القراءة.

6. كيف يجب على النساء اتباع ممارسة تريسانديا في وقت الحيض؟

في وقت الحيض، لا تُقرأ البهاغات لمدة سبعة أيام كاملة. يمكن الاستماع إليها. أدّ تريسانديا في جميع الأوقات الثلاثة. إذا لم تتذكرها، فاستمع إليها. (لا تلمس الشريماد بهافاتا ماهابورانا، أو غيرها من أدوات العبادة)

7. إذا اتبع شخص واحد في العائلة ممارسة تريسانديا، فهل سيحصل جميعهم على ثمرتها؟

من الضروري أن يتبعها كل شخص بنفسه. إذا كان شخص ما في العائلة لا يستطيع القراءة، فليستمع إلى تريسانديا والبهاغات. وبالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون التحدث أو السمع، ابذل الجهد، قدر الإمكان، لجعلهم يكتبون اسم 'مادهاف' مراراً وتكراراً.

8. إذا كنا نأكل اللحوم ونشرب الكحول، هل يمكننا البدء في تريسانديا؟

لا، قبل البدء في تريسانديا، يجب على المرء أن يتبنى نمط حياة نباتياً تماماً، ويجب ألا يستهلك البيض حتى. يجب أيضاً إيقاف أي نوع من المسكرات (مثل الكحول، البهاتغ، السجائر، منتجات التبغ، البان ماسالا، الغوتكا، إلخ) بشكل قاطع.

9. هل نحتاج إلى الامتناع عن البصل والثوم لبدء تريسانديا؟

لا، يمكنك أداء تريسانديا حتى لو كنت تأكل البصل والثوم. يجب تجنب جميع أنواع اللحوم فقط (بما في ذلك البيض).

10. هل يمكن للنساء ترديد غاياتري مانترا وتريسانديا؟

نعم، يجب على النساء ترديد غاياتري مانترا ثلاث مرات أثناء تريسانديا.

11. هل يمكننا ترديد غاياتري مانترا بدون أوبنايان سانسكار (جانيو)؟

نعم، يمكنك ترديد غاياتري مانترا حتى لو لم تكن ترتدي خيط الجانيو المقدس. يمكنك تلاوة جميع مانترات تريسانديا دون أن تكون ديكشيت لغورو أيضاً.

12. هل يمكننا ترديد غاياتري مانترا بدون شاب فيموتشان (إزالة اللعنة)؟

نعم، يجب عليك ترديد غاياتري مانترا ثلاث مرات عند أداء تريسانديا، دون القيام بأي إزالة لعنة.

13. إذا كان شخص أمياً، أو من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو رضيعاً، أو مسناً، وغير قادر على قراءة تريسانديا، فماذا يجب أن يفعل؟

إذا كان شخص ما غير قادر على قراءة نص تريسانديا، فيمكنه الاستماع إلى صوتها ثلاث مرات في اليوم في وقت تريسانديا. يُعفى الرضع إذا كانت أمهاتهم يؤدين تريسانديا (سيستفيدون). ومع ذلك، يجب عليهم ممارسة تريسانديا عندما يكبرون.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

للحصول على معلومات حول تريسانديا وغيرها من المعلومات الدينية، اتصل عبر واتساب

+91 9923071727

المواقع الرسمية وقنوات يوتيوب

بهافيشيا مالكا: www.bhavishyamalika.com

كالكي أفاتار - القناة الرسمية: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

سلالة اللورد كالكي (الطريق إلى عالم جديد): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

كالكي أفاتار الروسية: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

كالكي أفاتار التيلوغوية: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

كالكي أفاتار الإسبانية: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

كالكي أفاتار الكانادية: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI SHREE MADHAV