



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Для чалавечай цывілізацыі Трысандх'я падобная да эліксіру жыцця."

Выконвайце Трысандх'ю ва ўсе тры сандх'я-гадзіны кожны дзень, чытайце адну главу Шрымад Бхагавата Махапураны штодня і пастаянна паўтарайце імя Мадхава ў розуме.

ПРЫТРЫМЛІВАЙЦЕСЯ НАСТУПНЫХ 5 ВУЧЭННЯЎ РАЗАМ З ТРЫКАЛ САНДХ'Я

1. Вучыцеся падпарадкоўвацца.
2. Вучыцеся чакаць.
3. Вучыцеся любіць і праяўляць спачуванне да ўсіх жывых істот.
4. Стрыманасць пачуццяў.
5. Адмоўцеся ад пачуцця «я і маё, ты і тваё» (пачуцця эга).

ТРЫ ЧАСЫ ТРЫСАНДХ'І

Раніца у Брахма Мухурце, перад узыходам сонца

Поўдзень паміж 11:30 і 12:30

Вечар можа быць зроблена паміж трыццаццю хвілінамі да і трыццаццю хвілінамі пасля заходу сонца

ЗМЕСТ ТРЫСАНДХ'І

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

ПАКОРНАЯ ПРОСЬБА АДНОСНА ВЫМАЎЛЕННЯ

Калі ласка, паслухайце [афіцыйнае аўдыё Трысандх'і](#) для правільнага вымаўлення (рэкамендуецца слухаць на хуткасці 1.5х), бо тэкставыя транслітарацыі могуць утрымліваць нязначныя фанетычныя адрозненні. Мы заклікаем вас слухаць так часта, як гэта неабходна, пакуль вы не адчуеце сябе цалкам камфортна.

Заўвага: Паўтарэнне імя 'Мадхава' павінна выконвацца моўчкі ў розуме, у той час як у аўдыёзапісе ў гэтым раздзеле спяваецца 'Мадхава Гіта'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 разы

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Naḥ Pracodayāt ॥*] * 3 разы

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ШАСНАЦЦАЦЬ ІМЁНАЎ ШРЫ ВІШНУ)

*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 разы

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ДАШАВАТАРА СТОТРАМ, СКЛАДЗЕНАЯ ШРЫ ДЖАЯДЭВАЙ ДЖЫ)

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

*Kṣitir Ati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi 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-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

(ДУРГІ - МАДХАВЫ СТУЦІ ДЭКЛАМАЦЫЯ)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāṇ Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā Anya Ke Nāhim || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmāyī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāucchu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuṁ 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 РАЗОЎ ІМЯ «МАДХАЎ» (МОЎЧКІ)

['Mādhava'] * 108 разоў

*Паўтарайце імя 'Мадхава' Джаганнатха Махапрабху 108 разоў.
Не прамаўляйце ўголос. Лічыце на пальцах і паўтарайце імя ў думках.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Джаягхоша павінна дэкламавацца ў думках, не прамаўляючы ўголос.
(Яе можна прамаўляць уголас толькі калі вы стаіце.)*

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

*Om Namo Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥*

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

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

О Госпадзе! Няхай усе адданыя ўсяго свету збяруцца разам як мага хутчэй

—
Скажыце радасна адзін раз, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

О Госпадзе! Няхай Праўда, Любоў, Спачуванне, Прабачэнне і Мір
усталююцца на гэтай зямлі, ва ўсім сусвеце як мага хутчэй —

Скажыце радасна адзін раз, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 разы

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ВАЖНЫЯ ІНСТРУКЦЫІ

Нават цяпер, калі і навука, і духоўнасць адчуваюць набліжэнне вялікіх змен, чалавецтва не мае пэўных сродкаў для пераадолення гэтага крызісу. Згодна з «Бхавіш'я Малікай» — адмоўцеся ад грэшных учынкаў, і няхай людзі кожнай веры прымуць «Трысандх'ю» для абароны жыцця.

У гэты час змены эпох гэты сакрэтны прынцып з'яўляецца адзінай Мрыта Санджывані для абароны жыцця.

Тыя, хто жадае дасягнуць Сацьяюгі, павінны прытрымлівацца гэтых вучэнняў у сваім жыцці.

Згодна з інструкцыямі Госпада Калкі ў час усталявання Дхармы, мы павінны прытрымлівацца гэтых рэчаў у нашым жыцці:

- 1. Праяўляйце спачуванне да ўсіх жывых істот. Адмоўцеся ад ужывання мяса і вядзіце саттвічны лад жыцця. Ні ў якім разе не шкодзьце ніводнай жывой істоце або чалавеку.**
- 2. У гэтую эпоху паўтарайце імя Мадхава (Госпада). Калі жадаеце, можаце паўтараць уголас або памятаць Яго імя моўчкі ў розуме.**
- 3. Кожны чалавек павінен прытрымлівацца гэтых пяці цнотаў: Праўды, Любові, Спачування, Прабачэння і Міру.**
- 4. Кожны чалавек павінен рэгулярна ўдзельнічаць у Сатсангу. Сатсанг азначае збіранне разам, каб спяваць пра якасці Бога, апісваць Яго славу і весці духоўныя дыскусіі.**
- 5. Выконвайце Трысандх'ю кожны дзень — памятайце і ўсхваляйце Госпада раніцай, апоўдні і ўвечары.**
- 6. Штодня паўтарайце Калкі Махамантру, дадзеную Госпадам Калкі.**
- 7. Кожны чалавек павінен ісці шляхам Дхармы.**
- 8. Падымаючыся над каставай і рэлігійнай дыскрымінацыяй, праводзьце Сатсанг з усімі.**
- 9. Адмоўцеся ад пачуцця «я» і «маё». Такі гонар і прывязанасць аддаляюць чалавека ад яго сапраўднай духоўнай прыроды.**
- 10. Штодня чытайце Шрымад Бхагавата Махапурану дома. Калі дазваляе час, вывучайце бхаджаны, кіртаны, Пураны, пісанні, Бхавіш'я Маліку і іншыя духоўныя тэксты.**
- 11. Звяртайцеся да кожнай жанчыны як «Маці»/«Маа», а да кожнага мужчыны як «Брат».**
- 12. Перад ежай спачатку прапануйце ежу Госпаду.**

13. Калі вы жадаеце даведацца больш пра Госпада Калкі і гэтую вялікую працу, звяжыцеся па нумары мабільнага тэлефона, указаным у канцы гэтай брашуры.

САМЫЯ РАСПАЎСЮДЖАНЫЯ ПЫТАННІ

1. Агульныя пытанні пра практыку Трысандх'і

Трысандх'я можа быць зроблена **без купання**. Пакладзіце руку на лоб і ўспомніце Маці Гангу, сказаўшы «**Шры Ганге**» тры разы. Калі магчыма, памыйце ногі загадзя і апырскайце сябе невялікай колькасцю вады.

Трысандх'я можа быць зроблена дзе заўгодна — **на дарозе, у цягніку, у транспартным сродку, на вашым працоўным месцы, або моўчкі ў сэрцы**. У той ці іншай форме, у тым ці іншым месцы, яна павінна быць зроблена абавязкова.

Шрымад Бхагавата Махапурана павінна чытацца **толькі пасля купання**, калі вы чыстыя. У дні менструацыі Трысандх'я выконваецца ва ўсе тры часы як звычайна — уголас або ў сэрцы. На працягу гэтых сямі дзён Шрымад Бхагавата Махапурана **не чытаецца, хоць яе можна слухаць**.

Падчас сутак таксама Трысандх'я можа быць зроблена ва ўсе тры часы; але ў гэты час Шрымад Бхагавата Махапурана павінна быць **ні чытанай, ні слуханай**, і да Сатсангу нельга далучацца. У абодвух выпадках Шрымад Бхагавата Махапурана і іншыя прадметы пакланення павінны **не дакранацца**.

2. Што рабіць, калі поўная Трысандх'я немагчымая ў патрэбны час?

Калі поўная Трысандх'я немагчымая ў патрэбны час, то зрабіце **кароткую Трысандх'ю** ў гэты час, а **поўную Трысандх'ю** зрабіце пазней, калі дазволіць час.

Трыкал Сандх'я можа быць зроблена дзе заўгодна — **на працоўным месцы, падчас хады па дарозе, падчас кіравання аўтамабілем, у школе**, або нават падчас выканання любой іншай працы: **моўчкі, у розуме**. Выкананне Трысандх'і ў належны час, у любым месцы, абсалютна неабходна.

Калі Трыкал Сандх'я не можа быць зроблена ў належны час, прамаўляйце імя Госпада Мадхава і **пакайцеся**, і маліцеся Госпаду, каб з гэтага часу яна выконвалася ў належны час; бо пісанні абвяшчаюць, што Трыкал Сандх'я павінна выконвацца ў належны час.

Метад Трыкал Сандх'і, калі няма часу

Шлока, дадзеная Пандытджы ў Google Meet. Калі магчымасць выканаць сандх'ю не з'яўляецца і час пачынае праходзіць, тады замест сандх'і вы можаце **паўтарыць імя Мадхава 108 разоў, Джай Дурга Мадхаў 11 разоў**, і прачытаць шлоку, прыведзеную ніжэй, адзін раз.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Як студэнтам выконваць Трысандх'ю разам са сваім штодзённым распарадкам?

Студэнты павінны выконваць ранішняю (Брахма Мухурта) і вячэрнюю сандх'ю ў належны час, згодна з правілам. З-за патрабаванняў школы або вучобы яны могуць выконваць паўдзённую сандх'ю ў **сэрцы, медытуючы на Госпада ў розуме**.

4. Як выконваць Трысандх'ю на працоўным месцы?

Для Трысандх'і **няма правіла месца**. Вы можаце выконваць яе дзе заўгодна — **за сваім сталом, на фабрыцы, у краме, у полі, або на дарозе**.

Калі немагчыма прамаўляць уголас, рабіце гэта ў **сэрцы**; сэрца дастатковае месца. Калі магчыма, зніміце абутак і сядзьце на імгненне; і калі нават гэта немагчыма, не адмаўляйцеся ад Трысандх'і па гэтай прычыне.

Калі вы не памятаеце яе і гэта магчыма, вы можаце **паслухаць аўдыё Трысандх'і**. Галоўнае, каб яна не была прапушчана.

5. Калі хатнія справы не пакідаюць часу, як трэба прытрымлівацца практыкі Трысандх'і?

Выконвайце Трысандх'ю **падчас працы** — для гэтага не трэба чакаць вольнага часу; нават калі рукі занятыя, гэта можна рабіць **у сэрцы**.

Для Бхагаваты выдзеліце столькі часу, колькі зможаце знайсці — калі магчыма поўная глава, то главу, а калі не, то адну старонку, або нават адну шлоку. Майце на ўвазе, што ніводнага дня не павінна прайсці без чытання.

6. Як жанчынам прытрымлівацца практыкі Трысандх'і падчас менструацыі?

Падчас менструацыі Бхагавата **не чытаецца** на працягу ўсіх сямі дзён. Яе **можна слухаць**.

Выконвайце Трысандх'ю ва ўсе тры часы. Калі вы не памятаеце яе, паслухайце яе.

(**Не дакранайцеся** да Шрымад Бхагавата Махапураны або іншых прадметаў пакланення.)

7. Калі адзін чалавек у сям'і прытрымліваецца практыкі Трысандх'і, ці атрымаюць усе яе плён?

Неабходна, каб **кожны чалавек прытрымліваўся яе сам**. Калі хтосьці ў сям'і не ўмее чытаць, няхай ён слухае Трысандх'ю і Бхагавату. А для тых, хто не можа гаварыць або чуць, прыкладзіце намаганні, наколькі гэта магчыма, каб яны **пісалі імя «Мадхаў»** зноў і зноў.

8. Калі мы ямо не-вегетарыянскую ежу і п'ем алкаголь, ці можам мы пачаць Трысандх'ю?

Не, перад пачаткам Трысандх'і трэба прыняць **цалкам вегетарыянскі лад жыцця**, нельга **нават ужываць яйкі**. Любыя віды інтаксікацыі (такія як алкаголь, бханг, цыгарэты, тытунёвыя вырабы, пан масала, гутка і г.д.) таксама павінны быць **спынены** катэгарычна.

9. Ці трэба нам устрымлівацца ад цыбулі і часнаку, каб пачаць Трысандх'ю?

Не, вы можаце выконваць Трысандх'ю, нават калі вы **ясьце цыбулю і часнак**. Толькі **ўсіх відаў не-вегетарыянскай ежы трэба пазбягаць** (уключаючы яйкі).

10. Ці могуць жанчыны паўтараць Гаятры Мантру і Трысандх'ю?

Так, жанчыны павінны паўтараць Гаятры мантру тройчы падчас Трысандх'і.

11. Ці можам мы паўтараць Гаятры Мантру без Упанаяна Санскар (джанеу)?

Так, вы можаце паўтараць Гаятры Мантру, нават калі вы не носіце святую нітку **джанеу**. Вы можаце дэкламаваць усе мантры Трысандх'і без прысвячэння гуру таксама.

12. Ці можам мы паўтараць Гаятры Мантру без Шаап вімочан (зняцця праклёну)?

Так, вы павінны паўтараць Гаятры Мантру тройчы падчас выканання Трысандх'і, без зняцця якога-небудзь праклёну.

13. Калі чалавек непісьменны, з абмежаванымі магчымасцямі, немаўля або пажылы грамадзянін, не здольны чытаць Трысандх'ю, што ім рабіць?

Калі хтосьці не здольны чытаць тэкст Трысандх'і, ён можа **слухаць яе аўдыё тройчы ў дзень** у час Трысандх'і. Немаўляты **вызваляюцца**, калі іх маці **выконваюць Трысандх'ю** (яны атрымваюць карысць). Аднак яны павінны **практыкаваць Трысандх'ю**, калі **вырастуць**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Для Трысандх'і і іншай рэлігійнай інфармацыі звяртайцеся ў WhatsApp:

+91 9923071727

Афіцыйныя вэб-сайты і YouTube-каналы

Бхавіш'я Маліка: www.bhavishyamalika.com

Аватар Калкі - Афіцыйны канал: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Дынастыя Госпада КАЛКІ (Шлях да Новага Свету): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

КалкіАватарРускі: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

калкіаватартэлугу: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

калкіаватаргішпанскі: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

калкіаватарканнада: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

