



ॐ ТРЫКАЛА САНДХ'Я ॐ

БІСВА САНАТАН ДХАРМА СЕВА ТРАСТ
« Джай Шры Мадхава »



"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'ЯЙ

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 Браhma Мухурце, да ўзыходу сонца

Поўдзень паміж 11:30 і 12:30

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

ЗМЕСТ ТРЫСАНДХ'І

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. Мантры | 5. 108 разоў імя «Мадхаў» (моўчкі) |
| 2. Шры Вішну Шодаша Нама Стотра | 6. Калкі Махамантра |
| 3. Шры Дашаватара Стотра | 7. Джаягхоша |
| 4. Дурга-Мадхаба Стуці | |

ПАКОРНАЯ ПРОСЬБА АДНОСНА ВЫМАЎЛЕННЯ

Калі ласка, праслухайце [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 адбывацца моўчкі ў розуме, тады як у аўдыёзапісе ў гэтым раздзеле спяваецца 'Мадхава Гіта'.

1. МАНТРЫ

['Ом'] * 3 разы

[Ом Бхурбхувах Свах Татсавітурварэньям ।
Бхарго Дэвасья Дхімахі Дхіё Ёнах Прачодаят ॥] * 3 разы

2. ШРЫ ВІШНУ ШОДАША НАМА СТОТРА

(ШАСНАЦЦАЦЬ ІМЁНАЎ ШРЫ ВІШНУ)

Аўшадхе Чынтает Вішнум । Бходжане Ча Джанарданам ॥
Шаяне Падманабхам Ча । Вівахэ Ча Праджапацім ॥
Юддхе Чакрадхарам Дэвам । Правасе Ча Трывікрамам ॥
Нараянам Танут'яге । Шрыдхарам Прыясангаме ॥
Духсвапне Смара Говіндам । Санкаце Мадхусуданам ॥
Канане Нарасімхам Ча । Паваке Джалашаянам ॥
Джаламандх'е Варахам Ча । Гамане Ваманам Чаіва ॥
Парваце Рагхунанданам ।

[Сарва Кар'ешу Мадхавам] ॥ * 3 разы

Шодашайтані Намані Пратаруттхая Ях Патхет Сарвапапа Вінірмукта
Вішнулоке Махіяце ॥

3. ШРЫ ДАШАВАТАРА СТОТРА

(ДАШАВАТАРА СТОТРАМ, СКЛАДЗЕНАЯ ШРЫ ДЖАЯДЗЕВАЙ ДЖЫ)

- Пралая Паёдхі-джале Дхрытаван Асі Ведам ।
Віхіта Вахітра-чарытрам Акхедам ॥
Кешава Дхрыта- **Міна Шарыра** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 1 ॥
- Кшыціраці Вінулатарэ Тава Ціштхаці Прыштхе ।
Дхарані Дхарана Кіна Чакра Гарыштхе ॥
Кешава Дхрыта- **Каччхана-рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 2 ॥
- Васаці Даашана-шыкхаре Дхарані Тава Лагна ।
Шашыні Каланка Калева Німагна ॥
Кешава Дхрыта- **Шукара Рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 3 ॥
- Тава Кара Камала-варэ Накхам Адбхута Шрынгам ।
Даліта-Хіран 'якашыпу-тану Бхрынгам ॥
Кешава Дхрыта- **Нарахары Рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 4 ॥
- Чхалаясі Вікrameмане Балім Адбхута Вамана ।
Пада-накха Ніра Джаніта Джана-павана ॥
Кешава Дхрыта- **Вамана Рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 5 ॥
- Кшатрыя Рудхіра Мае Джагад-апагата Папам ।
Снапаясі Паясі Шаміта Бхава Тапам ॥
Кешава Дхрыта- **Бхрыгунаці-рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 6 ॥
- Вітарасі Дзікшу Ране Дзіка Паці Каманіям ।
Дааша-мукха Маўлі-балім Раманіям ॥
Кешава Дхрыта- **Рагхунаці Рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 7 ॥
- Вахасі Вапушы Вішадзе Васанам Джаладабхам ।
Хала-хаці-бхіці-міліта-Ямунабхам ॥
Кешава Дхрыта- **Халадхара-рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 8 ॥
- Ніндасі Яджна Відхер Ахаха Шруці Джатам ।
Садая Хрыдая Даршыта Пашу-гхатам ॥
Кешава Дхрыта- **Буддха-шарыра** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 9 ॥
- Млечча Ніваха Нідхане Калаясі Каравалам ।
Дхумакетум-іва Кім Апі Каралам ॥
Кешава Дхрыта- **Калкі Шарыра** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 10 ॥
- Шры-Джаядэва-кавер Ідам Удзітам Ударам ।
Шрыну Сукха-дам Шубха Дам Бхава-сарам ॥
Кешава Дхрыта- **Дааша-відха Рупа** Джая Джагадзіша Харэ ॥ 11 ॥

4. ДУРГА-МАДХАБА СТУЦІ

(ДУРГІ - МАДХАВА СТУЦІ ДЭКЛАМАЦЫЯ)

*Джая Хе! Дурга Мадхаба Крупама Я Крупамаі !
Дургангу Себі Мадхаба Хоіле Мо Дзіан Саім || 0 ||*

Джая Хе ...

*Баху Рупе Джая Дурге, Б'яні Ачху Сарва Тхабе !
Рама Ума Бані Радха То Чхада Ан'я Ке Нахін || 1 ||*

Джая Хе ...

*Мадана-Мохана Рупе Б'яні Ачху Сарва Тхабе !
Мохана Чытта Мохілу Шры Сарва Мангала Тухі || 2 ||*

Джая Хе ...

*Дхарма Санстхапанне Джанма Ядзі Хванці Нараяна !
Дургангу Чхадзі Мадхаба Кхелі Бара Шакті Кахін || 3 ||*

Джая Хе ...

*Мадхабанка Кхела Паін Дэха Дхару Махамаі !
Мадхабанку Паці Путра Рупе Кхелаоўчху Тухі || 4 ||*

Джая Хе ...

*Мадхабанку Дурга Коле Джэхун Дэхе Бені Доле !
Тахара Бхаг'яр Катха Брахма Шыбе На Ёгаі || 5 ||*

Джая Хе ...

*Джая Дургаці Нашыні Абхірамар Джанані !
Шубхагамана Каранту Мадхабанку Коле Нэі || 6 ||*

Джая Хе ...

5. 108 РАЗОЎ ІМЯ «МАДХАЎ» (МОЎЧКІ)

['Мадхава'] * 108 разоў

*Паўтарыце імя 'Мадхава' Джаганнатха Махапрабху 108 разоў.
Не прамаўляйце ўголос. Лічыце на пальцах і паўтарайце імя ментальна.*

6. КАЛКИ МАХАМАНТРА

[Рама Харэ Крышна Харэ, Рама Харэ Крышна Харэ /
Рама Харэ Крышна Харэ, Ананта Мадхава Харэ ||] * 11 разоў

6. ДЖАЯГХОШ

*Джаягхоша павінна дэкламавацца ментальна, не прамаўляючы ўголас.
(Яна можа быць прамоўлена ўголас толькі калі вы стаіце.)*

*Твамэва Мата Ча Піта Твамэва
Твамэва Бандхушча Сакха Твамэва ।
Твамэва Від 'я Дравінам Твамэва*

*[Твамэва Сарвам Мама Дэва Дэва] || * 3 разы*

*Ом Намо Брахман 'я Дэвая Гобрахманахітая Ча ।
Джагат Хітая Крышная Говіндая Намо Намах ||*

*[Ом Ананта Коці Вішва Брахманда Натха Парабрахма Нараяна Махавішну
Бхагаван Калкірам Шры Шры Шры Сацья Ананта Мадхава Махапрабху Джы
кі Джая!] * 3 разы*

*[Мата Махалакшмі Джы кі Джая!] * 3 разы*

*[Мата Вайшно Дэві Джы кі Джая!] * 3 разы*

*[Сарва Дэві-Дэватаом кі Джая!] * 3 разы*

*[Судхарма Маха-Маха Сангха кі Джая!] * 3 разы*

*[Судхарма Маха-Маха Сангха кі Джая!] * 3 разы*

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

*—
Скажыце радасна адзін раз, "Хары Хары", "Хары Хары", "Хары Хары"*

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

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

ДЖАЙ ШРЫ МАДХАВА

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 саттвічнае жыццё. Не шкодзьце ніякай жывой істоце або чалавеку ніякім чынам.**
- 2. У гэтую эпоху паўтарайце імя Мадхава (Госпада). Калі жадаеце, можаце паўтараць уголос 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 збор 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 па шляху 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. Чытайце Шрымад Бхагавата Махапурану дома кожны дзень. Калі дазваляе час, вывучайце бхаджаны, кіртаны, Пураны, святыя 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 выканана **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 выканана дзе заўгодна — **у 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 выканана 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 выканана 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 **не павінны дакранацца**.

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

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

Трыкал Сандх'я можа быць выканана 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 выканана ў належны час, прамовіце 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.

ДАШАВАТАРА СТОТРАМ (ЗАКЛЮЧНЫ ВЕРШ)

*Ведан уддхаратэ джаганнівахатэ бхуголам удбібхратэ
даіт 'ям дараятэ балім чхалаяце кшатраکشаям курватэ,
паўласт 'ям джаяце халам калаяце каруньям атантэ
млеччан мурччхаяце дашакрыцікрытэ Крышная тубх 'ям намах.*

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 поўдзённую 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 ў дарозе**.

Калі немагчыма прамовіць 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 і гэта магчыма, вы можаце **праслухаць 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, праслухайце.

(**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 мяса 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** безумоўна.

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 часнык. 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 Упанаян Санскар (джанеу)?

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

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 хтосьці непісьменны, з абмежаванымі магчымасцямі, немаўля або пажылы чалавек, 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**.

ВІСВА САНАТАН ДХАРАМА СЕВА ТРАСТ

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>

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

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

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

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

ДЖАЙ ШРЫ МАДХАЎ
