



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"За човешката цивилизация Трисандхя е като еликсир на живота."

Извършвайте Трисандхя през всичките три сандхя часа всеки ден, четете по една глава от Шримад Бхагавата Махапурана ежедневно и постоянно повтаряйте името Мадхав в ума си.

ПРИДЪРЖАЙТЕ СЕ КЪМ СЛЕДНИТЕ 5 УЧЕНИЯ ЗАЕДНО С ТРИКАЛ САНДХЯ

1. Научете се да се подчинявате.
2. Научете се да чакате.
3. Научете се да обичате и да проявявате състрадание към всички живи същества.
4. Въздържание на сетивата.
5. Откажете се от чувството за „аз и мое, ти и твое“ (чувството за его).

ТРИТЕ ВРЕМЕНА НА ТРИСАНДХЯ

Сутрин в Браhma Мухурта, преди изгрев слънце

Обед между 11:30 и 12:30

Вечер може да се извършва между тридесет минути преди и тридесет минути след залез слънце

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТРИСАНДХЯ

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 | |

СКРОМНА МОЛБА ОТНОСНО ПРОИЗНОШЕНИЕТО

Моля, изслушайте [официалното аудио на Трисандхя](#) за правилно произношение (препоръчително е слушане на 1.5x скорост), тъй като текстовите транслитерации може да съдържат малки фонетични вариации. Препоръчваме ви да слушате толкова често, колкото е необходимо, докато не се почувствате напълно комфортно.

Забележка: Повтарянето на името „Мадхава“ трябва да се извършва мълчаливо в ума, докато в аудиозаписа в тази секция се пее „Мадхава Гита“.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 пъти

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥*] * 3 пъти

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ШЕСТНАДЕСЕТ ИМЕНА НА ШРИ ВИШНУ)

*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 пъти

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ДАШАВАТАРА СТОТРА, КОМПОЗИРАНА ОТ ШРИ ДЖАЯДЕВА ДЖИ)

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

*Kṣitir Ati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dhāraṇi 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 ॥*

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

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(РЕЦИТАЦИЯ НА ДУРГА - МАДХАВА СТУТИ)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim || 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 !
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khela Pāim Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanku Durgā Kole Jehuṁ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhavanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 ПЪТИ ИМЕТО „МАДХАВ“ (МЪЛЧАЛИВО)

['Mādhava'] * 108 ПЪТИ

*Повтаряйте името „Мадхава“ на Джаганнатха Махапрабху 108 пъти.
Не го казвайте на глас. Бройте на пръсти и повтаряйте името наум.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Джаягхоша трябва да се рецитира наум, без да се говори на глас.
(Може да се повтаря на глас само ако сте в изправено положение.)

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

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 пъти

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

О, Господи! Нека всички предани от целия свят да се съберат възможно най-скоро —

Кажете радостно веднъж, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

О, Господи! Нека Истината, Любовта, Състраданието, Прощката и Мирът да се установят на тази земя, в цялата вселена възможно най-скоро —

Кажете радостно веднъж, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 пъти

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ВАЖНИ ИНСТРУКЦИИ

Дори сега, когато както науката, така и духовността усещат приближаването на голямата промяна, човечеството няма сигурни средства за преодоляване на тази криза. Според „Бхавишя Малика“ — откажете се от греховните дела и нека хората от всяка вяра приемат „Трисандхя“ за защита на живота.

В този момент на преход на епохата, този таен принцип е единствената Мрита Сандживани за защита на живота.

Тези, които желаят да достигнат Сатяюга, трябва да спазват тези учения в живота си.

Съгласно инструкциите на Господ Калки по време на установяването на Дхарма, ние трябва да следваме тези неща в живота си:

- 1. Проявявайте състрадание към всички живи същества. Откажете се от яденето на месо и приемете сатвичен живот. Не вредете на никое живо същество или човек по никакъв начин.**
- 2. В тази епоха повтаряйте името на Мадхав (Господа). Ако желаете, можете да повтаряте на глас или да помните Неговото име мълчаливо в ума си.**
- 3. Всеки човек трябва да се придържа към тези пет добродетели: Истина, Любов, Състрадание, Прощка и Мир.**
- 4. Всеки човек трябва редовно да участва в Сатсанг. Сатсанг означава събиране, за да се пеят качествата на Бог, да се описва Неговата слава и да се водят духовни дискусии.**
- 5. Извършвайте Трисандхя всеки ден — помнете и възхвалявайте Господа сутрин, по обяд и вечер.**
- 6. Повтаряйте Калки Махамантра, дадена от Господ Калки, всеки ден.**
- 7. Всеки човек трябва да върви по пътя на Дхарма.**
- 8. Издигайки се над кастовата и религиозна дискриминация, провеждайте Сатсанг с всички.**
- 9. Откажете се от чувството за „аз“ и „мое“. Такава гордост и привързаност отдалечават човека от неговата истинска духовна природа.**
- 10. Четете Шримад Бхагавата Махапурана у дома всеки ден. Когато времето позволява, изучавайте бхаджан, киртан, Пураните, писанията, Бхавишя Малика и други духовни текстове.**
- 11. Обръщайте се към всяка жена като „Майка“/„Маа“ и към всеки мъж като „Брат“.**
- 12. Преди да ядете, първо предложете храната на Господа.**

13. Ако желаете да научите повече за Господ Калки и тази велика работа, свържете се с мобилния номер, даден в края на тази книжка.

НАЙ-ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

1. Общи въпроси относно практиката Трисандхя

Трисандхя може да се извършва **без къпане**. Поставете ръка на челото си и си спомнете за Майка Ганга, казвайки „**Шри Ганге**“ три пъти. Ако е възможно, измийте краката си предварително и поръсете малко вода върху себе си.

Трисандхя може да се извършва навсякъде — **на пътя, във влак, в превозно средство, на работното ви място, или мълчаливо в сърцето**. Под една или друга форма, на едно или друго място, тя трябва да се извършва без пропуск.

Шримад Бхагавата Махапурана трябва да се чете **само след къпане**, когато сте чисти. По време на менструация Трисандхя се извършва през всичките три часа както обикновено — на глас или в сърцето. През тези седем дни Шримад Бхагавата Махапурана **не трябва да се чете, но може да се слуша**.

По време на сутак също, Трисандхя може да се извършва през всичките три часа; но по това време Шримад Бхагавата Махапурана **не трябва нито да се чете, нито да се слуша**, и не трябва да се присъединявате към Сатсанг. И в двата случая Шримад Бхагавата Махапурана и другите предмети за поклонение **не трябва да се докосват**.

2. Какво трябва да се направи, ако пълната Трисандхя не е възможна в точното време?

Ако пълната Трисандхя не е възможна в точното време, тогава направете **кратката Трисандхя** по това време и направете **пълната Трисандхя по-късно**, когато времето позволява.

Трикал Сандхя може да се извършва навсякъде — **на работното място, докато вървите по пътя, докато шофирате, в училище**, или дори докато вършите друга работа: **мълчаливо, в ума**. Извършването на Трисандхя в точното време, на което и да е място, е абсолютно необходимо.

Ако Трикал Сандхя не може да бъде извършена в точното време, произнесете името на Господ Мадхав и **се покайте**, и се молете на Господа отсега нататък да може да се извършва в точното време; защото писанията заявяват, че Трикал Сандхя трябва да се извършва в точното си време.

Методът на Трикал Сандхя, когато няма време

Шлоката, дадена от Пандитджи в Google Meet. Когато не се появи възможност да се направи сандхя и времето започне да минава, тогава вместо сандхя можете да **повтаряте името на Мадхав 108 пъти, Джай Дурга Мадхав 11 пъти** и да рецитирате шлоката, дадена по-долу, веднъж.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Как трябва учениците да извършват Трисандхя заедно с ежедневието си?

Учениците трябва да извършват сутрешната (Брахма Мухурта) и вечерната сандхя в точното време, според правилото. Поради изискванията на училището или ученето, те могат да завършат обедната сандхя **в сърцето, медитирайки върху Господа в ума си**.

4. Как трябва да се извършва Трисандхя на работното място?

Няма **правило за място** за Трисандхя. Можете да я правите, където и да сте — **на бюрото си, във фабрика, в магазин, на полето, или на пътя**.

Ако не е възможно да я кажете на глас, направете я **в сърцето си**; сърцето е достатъчно място. Ако е възможно, събуйте обувките си и седнете за момент; и ако дори това не е възможно, не изоставяйте Трисандхя по тази причина.

Ако не си я спомняте и е възможно, можете да **слушате аудиото на Трисандхя**. Основното е да не се пропуска.

5. Ако домакинската работа не оставя време, как трябва да се спазва практиката Трисандхя?

Извършвайте Трисандхя **докато работите** — за това не е необходимо да се чака свободно време; дори докато ръцете са заети, тя може да се извършва **в сърцето**.

За Бхагавата отделете колкото малко време можете да намерите — ако е възможно цяла глава, тогава глава, а ако не, една страница, или дори една шлока. Нека се има предвид, че нито един ден не минава без четене.

6. Как трябва жените да спазват практиката Трисандхя по време на менструация?

По време на менструация, Бхагавата **не трябва да се чете** през всичките седем дни. Тя **може да се слуша**.

Извършвайте Трисандхя през всичките три часа. Ако не си я спомняте, слушайте я.

(**Не докосвайте** Шримад Бхагавата Махапурана или други предмети за поклонение.)

7. Ако един човек в семейството спазва практиката Трисандхя, ще получат ли всички нейния плод?

Необходимо е **всеки човек да я спазва сам**. Ако някой в семейството не може да чете, нека слуша Трисандхя и Бхагавата. А за тези, които не могат да говорят или чуват, положете усилия, доколкото е възможно, да ги накарате да **пишат името „Мадхав“** отново и отново.

8. Ако ядем месо и пием алкохол, можем ли да започнем Трисандхя?

Не, преди да започнете Трисандхя, трябва да приемете **напълно вегетариански начин на живот**, не трябва дори да консумирате яйца. Всякакъв вид интоксикация (като алкохол, бханг, цигари, тютюневи изделия, пан масала, гутка и др.) също трябва да бъде прекратена категорично.

9. Трябва ли да се въздържаме от лук и чесън, за да започнем Трисандхя?

Не, можете да правите Трисандхя **дори ако ядете лук и чесън**. Трябва да се избягват само **всички видове не-вегетариански храни** (включително яйца).

10. Могат ли жените да повтарят Гаятри Мантра и Трисандхя?

Да, жените **трябва да повтарят Гаятри мантра три пъти** по време на Трисандхя.

11. Можем ли да повтаряме Гаятри Мантра без Упанаян Санскар (джанеу)?

Да, можете да повтаряте Гаятри Мантра **дори ако не носите свещения конец джанеу**. Можете да рецитирате всички мантри на Трисандхя **без да сте дикшит от гуру** също.

12. Можем ли да повтаряме Гаятри Мантра без Шаап вимочан (освобождаване от проклятие)?

Да, трябва да повтаряте Гаятри Мантра **три пъти** по време на Трисандхя, **без да правите никакво освобождаване от проклятие**.

13. Ако някой е неграмотен, с увреждания, бебе или възрастен гражданин, неспособен да чете Трисандхя, какво трябва да направи?

Ако някой е неспособен да чете текста на Трисандхя, той може да **слуша аудиото** и **три пъти на ден** по време на Трисандхя. Бебетата са **освободени**, ако майките им **правят Трисандхя** (те ще бъдат облагодетелствани). Въпреки това, те **трябва да практикуват Трисандхя, когато пораснат**.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

За Трисандхя и друга религиозна информация, свържете се чрез WhatsApp:

+91 9923071727

Официални уебсайтове и YouTube канали

Бхавишя Малика: www.bhavishyamalika.com

Калки Аватар - Официален канал: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Династията на Господ КАЛКИ (Път към нов свят): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA
