



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



«Για τον ανθρώπινο πολιτισμό, η Τρισάντγια (Trisandhya) είναι σαν το ελιξίριο της ζωής.»

Εκτελέστε την Τρισάντγια (Trisandhya) και τις τρεις ώρες σάντγια (sandhya) κάθε μέρα, διαβάστε ένα κεφάλαιο από το Σρίμαντ Μπάγκαβατα Μαχαπουράνα (Shrimad Bhagavata Mahapurana) καθημερινά, και ψάλλετε το όνομα Μάνταβ (Madhav) συνεχώς μέσα στο μυαλό.

ΤΗΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ 5 ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΙΚΑΛ ΣΑΝΤΓΙΑ (TRIKAL SANDHYA)

1. Μάθετε να υπακούτε.
2. Μάθετε να περιμένετε.
3. Μάθετε να αγαπάτε και να δείχνετε συμπόνια σε όλα τα ζωντανά όντα.
4. Περιορισμός των αισθήσεων.
5. Εγκαταλείψτε το συναίσθημα του «εγώ και το δικό μου, εσύ και το δικό σου» (την αίσθηση του εγώ).

ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΩΡΕΣ ΤΗΣ ΤΡΙΣΑΝΤΓΙΑ (TRISANDHYA)

Πρωί	στο Μπράχμα Μουχούρτα (Brahma Muhurta), πριν την ανατολή του ηλίου
Μεσημέρι	μεταξύ 11:30 και 12:30
Βράδυ	μπορεί να γίνει μεταξύ τριάντα λεπτών πριν και τριάντα λεπτών μετά τη δύση του ηλίου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΗΣ ΤΡΙΣΑΝΤΓΙΑ (TRISANDHYA)

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

ΜΙΑ ΤΑΠΕΙΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΦΟΡΑ

Παρακαλούμε ακούστε τον [επίσημο ήχο της Τρισάντγια \(Trisandhya\)](#) για την αληθινή προφορά (συνιστάται η ακρόαση με ταχύτητα 1.5x), καθώς οι μεταγραφές κειμένου ενδέχεται να περιέχουν μικρές φωνητικές παραλλαγές. Σας ενθαρρύνουμε να ακούτε όσο συχνά χρειάζεται μέχρι να νιώσετε εντελώς άνετα.

Σημείωση: Η ψαλμωδία του ονόματος 'Μάνταβα' (Madhava) πρέπει να γίνεται σιωπηλά μέσα στο μυαλό, ενώ στην ηχογράφηση, η 'Μάνταβα Γκίτα' (Madhava Geeta) τραγουδιέται σε αυτό το τμήμα.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 φορές

[*Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥*] * 3 φορές

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(ΔΕΚΑΕΞΙ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΡΙ ΒΙΣΝΟΥ (SHRI VISHNU))

*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 ।*

[*Sarva Karyeshu Madhavam*] ॥ * 3 φορές

*Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ॥*

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(NTΑΣΑΒΑΤΑΡΑ ΣΤΟΤΡΑΜ (DASHAVATARA STOTRAM) ΣΥΝΤΕΘΕΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΠΙ
ΤΖΑΓΙΑΝΤΕΒΑ ΤΖΙ (SHRI JAYADEVA JI))

*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-shikhara 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

(ΑΠΑΓΓΕΛΙΑ ΝΤΟΥΡΓΚΑ - MANTABA ΣΤΟΥΤΙ (DURGA - MADHAVA STUTI))

*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. 108 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΟΝΟΜΑ «MANTAB» (MADHAV) (ΣΙΩΠΗΛΑ)

['Madhava'] * 108 φορές

Ψάλλετε το όνομα 'Μάνταβα' (Madhava) του Τζαγκαννάθα Μαχαπράμπου
(Jagannatha Mahaprabhu) 108 φορές.

Μην το λέτε δυνατά. Μετρήστε στα δάχτυλά σας και ψάλλετε το όνομα νοητικά.

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare* |
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ||] * 11 φορές

7. JAYAGHOṢA

*Η Τζαγιαγκόσα (Jayaghosha) πρέπει να απαγγέλλεται νοητικά, χωρίς να μιλάτε δυνατά.
(Μπορεί να ψαλεί δυνατά μόνο αν βρίσκεστε σε όρθια θέση.)*

*Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva |
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva*
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3 φορές

*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 φορές

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3 φορές
[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * 3 φορές
[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3 φορές
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 φορές
[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 φορές

Ω Κύριε! Είθε όλοι οι αφοσιωμένοι του κόσμου να συγκεντρωθούν το συντομότερο
δυνατό —

Πείτε με χαρά μία φορά, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ω Κύριε! Είθε η Αλήθεια, η Αγάπη, η Συμπόνια, η Συγχώρεση και η Ειρήνη να
εγκαθιδρυθούν σε αυτή τη γη, σε ολόκληρο το σύμπαν το συντομότερο δυνατό —

Πείτε με χαρά μία φορά, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 φορές

JAI SHREE MADHAVA

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ακόμη και τώρα, που τόσο η επιστήμη όσο και η πνευματικότητα αισθάνονται την προσέγγιση της μεγάλης αλλαγής που έρχεται, η ανθρωπότητα δεν έχει βέβαια μέσα για να ξεπεράσει αυτή την κρίση. Σύμφωνα με τη «Μπαβίσια Μάλικα» (Bhavishya Malika) — εγκαταλείψτε τις αμαρτωλές πράξεις, και αφήστε τους ανθρώπους κάθε πίστης να υιοθετήσουν την «Τρισάντγια» (Trisandhya) για την προστασία της ζωής.

Σε αυτή την εποχή της αλλαγής των εποχών, αυτή η μυστική αρχή είναι η μοναδική Μρίτα Σαντζιβάνι (Mrita Sanjivani) για την προστασία της ζωής.

Όσοι επιθυμούν να φτάσουν στη Σατυαγιούγκα (Satyayuga) πρέπει να τηρήσουν αυτές τις διδασκαλίες στη ζωή τους.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Λόρδου Κάλκι (Lord Kalki) κατά την εποχή της εγκαθίδρυσης του Ντάρμα (Dharma), πρέπει να ακολουθήσουμε αυτά τα πράγματα στη ζωή μας:

- 1. Δείξτε συμπόνια σε όλα τα ζωντανά όντα. Εγκαταλείψτε την κατανάλωση κρέατος και υιοθετήστε μια σατβική (sattvic) ζωή. Μην βλάπτετε κανένα ζωντανό ον ή άνθρωπο με κανέναν τρόπο.**
- 2. Σε αυτή την εποχή, ψάλλετε το όνομα του Μάνταβ (Madhav) (του Κυρίου). Αν επιθυμείτε, μπορείτε να ψάλλετε δυνατά ή να θυμάστε το όνομά Του σιωπηλά στο μυαλό.**
- 3. Κάθε άτομο πρέπει να τηρεί αυτές τις πέντε αρετές: Αλήθεια, Αγάπη, Συμπόνια, Συγχώρεση και Ειρήνη.**
- 4. Κάθε άτομο πρέπει να συμμετέχει τακτικά σε Σατσάνγκ (Satsang). Σατσάνγκ σημαίνει συγκέντρωση για να ψάλλουμε τις ιδιότητες του Θεού, να περιγράψουμε τη δόξα Του, και να κάνουμε πνευματική συζήτηση.**
- 5. Εκτελέστε την Τρισάντγια (Trisandhya) κάθε μέρα — θυμηθείτε και επαινέστε τον Κύριο το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ.**
- 6. Ψάλλετε το Κάλκι Μαχαμάντρα (Kalki Mahamantra) που δόθηκε από τον Λόρδο Κάλκι (Lord Kalki) κάθε μέρα.**
- 7. Κάθε άτομο πρέπει να βαδίζει στο μονοπάτι του Ντάρμα (Dharma).**
- 8. Υπερβαίνοντας τις διακρίσεις κάστας και θρησκείας, κάντε Σατσάνγκ (Satsang) με όλους.**
- 9. Εγκαταλείψτε το συναίσθημα του «εγώ» και του «δικού μου». Τέτοια υπερηφάνεια και προσκόλληση απομακρύνουν ένα άτομο από την αληθινή πνευματική του φύση.**
- 10. Διαβάστε το Σρίμαντ Μπάγκαβατα Μαχαπουράνα (Shrimad Bhagavata Mahapurana) στο σπίτι κάθε μέρα. Όταν ο χρόνος το επιτρέπει, μελετήστε μπάτζαν (bhajan), κίρταν (kirtan), τις Πουράνες (Puranas), τις γραφές, τη Μπαβίσια Μάλικα (Bhavishya Malika) και άλλα πνευματικά κείμενα.**

11. Απευθυνθείτε σε κάθε γυναίκα ως «Μητέρα»/«Μαά» (Maa) και σε κάθε άνδρα ως «Αδελφό».

12. Πριν φάτε, προσφέρετε πρώτα το φαγητό στον Κύριο.

13. Αν επιθυμείτε να μάθετε περισσότερα για τον Λόρδο Κάλκι (Lord Kalki) και αυτό το σπουδαίο έργο, επικοινωνήστε με τον αριθμό κινητού που αναγράφεται στο τέλος αυτού του φυλλαδίου.

ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Γενικές ερωτήσεις σχετικά με την πρακτική της Τρισάντγια (Trisandhya)

Η Τρισάντγια (Trisandhya) μπορεί να γίνει **χωρίς μπάνιο**. Τοποθετήστε το χέρι σας στο μέτωπό σας και θυμηθείτε τη Μητέρα Γκάνγκα (Ganga), λέγοντας «**Σρι Γκάνγκε**» (**Shri Gange**) τρεις φορές. Αν είναι δυνατόν, πλύνετε τα πόδια σας εκ των προτέρων και ραντίστε λίγο νερό πάνω σας.

Η Τρισάντγια (Trisandhya) μπορεί να γίνει οπουδήποτε — **στο δρόμο, σε τρένο, σε όχημα, στο χώρο εργασίας σας, ή σιωπηλά μέσα στην καρδιά**. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, σε κάποιο μέρος ή άλλο, πρέπει να γίνει χωρίς αποτυχία.

Το Σρίμαντ Μπάγκαβατα Μαχαπουράνα (Shrimad Bhagavata Mahapurana) πρέπει να διαβάζεται **μόνο μετά το μπάνιο**, όταν είστε καθαροί. Κατά τις ημέρες της εμμήνου ρύσεως, η Τρισάντγια (Trisandhya) γίνεται και τις τρεις φορές ως συνήθως — δυνατά ή μέσα στην καρδιά. Για αυτές τις επτά ημέρες, το Σρίμαντ Μπάγκαβατα Μαχαπουράνα **δεν πρέπει να διαβάζεται, αν και μπορεί να ακουστεί**.

Κατά τη διάρκεια του σούτακ (sutak) επίσης, η Τρισάντγια (Trisandhya) μπορεί να γίνει και τις τρεις φορές· αλλά εκείνη την ώρα το Σρίμαντ Μπάγκαβατα Μαχαπουράνα (Shrimad Bhagavata Mahapurana) **δεν πρέπει ούτε να διαβάζεται ούτε να ακούγεται**, και δεν πρέπει να συμμετέχετε σε Σατσάνγκ (Satsang). Και στις δύο περιπτώσεις, το Σρίμαντ Μπάγκαβατα Μαχαπουράνα και άλλα αντικείμενα λατρείας **δεν πρέπει να αγγίζονται**.

2. Τι πρέπει να γίνει αν η πλήρης Τρισάντγια (Trisandhya) δεν είναι δυνατή την κατάλληλη στιγμή;

Αν η πλήρης Τρισάντγια (Trisandhya) δεν είναι δυνατή την κατάλληλη στιγμή, τότε κάντε την **σύντομη Τρισάντγια** εκείνη την ώρα, και κάντε την **πλήρη Τρισάντγια αργότερα** όταν το επιτρέπει ο χρόνος.

Η Τρικάλ Σάντγια (Trikal Sandhya) μπορεί να γίνει οπουδήποτε — **στο χώρο εργασίας, ενώ περπατάτε στο δρόμο, ενώ οδηγείτε, στο σχολείο**, ή ακόμα και ενώ κάνετε οποιαδήποτε άλλη εργασία: **σιωπηλά, μέσα στο μυαλό**. Η εκτέλεση της Τρισάντγια (Trisandhya) την κατάλληλη στιγμή, σε οποιοδήποτε μέρος, είναι απολύτως απαραίτητη.

Αν η Τρικάλ Σάντγια (Trikal Sandhya) δεν μπορεί να γίνει την κατάλληλη στιγμή, πάρτε το όνομα του Λόρδου Μάνταβ (Madhav) και **μετανοήστε**, και προσευχηθείτε στον Κύριο να γίνεται από εδώ και πέρα την κατάλληλη στιγμή· διότι οι γραφές δηλώνουν ότι η Τρικάλ Σάντγια πρέπει να γίνεται την κατάλληλη στιγμή.

Η μέθοδος της Τρικάλ Σάντγια (Trikal Sandhya) όταν δεν υπάρχει χρόνος

Το σλόκα (shloka) που δόθηκε από τον Παντίττζι (Panditji) στο Google Meet. Όταν η ευκαιρία να κάνετε τη σάντγια (sandhya) δεν έρχεται και ο χρόνος αρχίζει να περνά, τότε αντί για τη σάντγια μπορείτε να **ψάλλετε το όνομα του Μάνταβ (Madhav) 108 φορές, Τζαϊ Ντούργκα Μάνταβ (Jai Durga Madhav) 11 φορές**, και να απαγγείτε το παρακάτω σλόκα μία φορά.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.***

3. Πώς πρέπει οι μαθητές να κάνουν την Τρισάντγια (Trisandhya) μαζί με την καθημερινή τους ρουτίνα;

Οι μαθητές πρέπει να κάνουν την πρωινή (Μπράχμα Μουχούρτα - Brahma Muhurta) και βραδινή σάντγια (sandhya) την κατάλληλη στιγμή, σύμφωνα με τον κανόνα. Λόγω των απαιτήσεων του σχολείου ή της μελέτης, μπορούν να ολοκληρώσουν τη μεσημεριανή σάντγια **μέσα στην καρδιά, διαλογιζόμενοι στον Κύριο στο μυαλό**.

4. Πώς πρέπει να γίνεται η Τρισάντγια (Trisandhya) στο χώρο εργασίας;

Δεν υπάρχει **κανόνας τόπου** για την Τρισάντγια (Trisandhya). Μπορείτε να την κάνετε όπου κι αν βρίσκεστε — **στο γραφείο σας, σε ένα εργοστάσιο, σε ένα κατάστημα, σε ένα χωράφι, ή στο δρόμο.**

Αν δεν είναι δυνατόν να το πείτε δυνατά, κάντε το **μέσα στην καρδιά**· η καρδιά είναι αρκετός τόπος. Αν είναι δυνατόν, βγάλτε τα παπούτσια σας και καθίστε για μια στιγμή· και αν ακόμη και αυτό δεν είναι δυνατόν, μην εγκαταλείψετε την Τρισάντγια (Trisandhya) για αυτό το λόγο.

Αν δεν το θυμάστε και είναι δυνατόν, μπορείτε να **ακούσετε τον ήχο της Τρισάντγια (Trisandhya)**. Το κύριο είναι να μην παραλείπεται.

5. Αν οι οικιακές εργασίες δεν αφήνουν χρόνο, πώς πρέπει να ακολουθείται η πρακτική της Τρισάντγια (Trisandhya);

Κάντε την Τρισάντγια (Trisandhya) **ενώ εργάζεστε** — για αυτό δεν χρειάζεται να περιμένετε ελεύθερο χρόνο· ακόμη και όταν τα χέρια είναι απασχολημένα μπορεί να γίνει **μέσα στην καρδιά**.

Για το Μπάγκαβατα (Bhagavata), βρείτε ό,τι λίγο χρόνο μπορείτε — αν είναι δυνατόν ένα ολόκληρο κεφάλαιο, τότε ένα κεφάλαιο, και αν όχι, μία μόνο σελίδα, ή ακόμη και ένα μόνο σλόκα (shloka). Να έχετε υπόψη σας ότι ούτε μία μέρα δεν πρέπει να περάσει χωρίς την ανάγνωση.

6. Πώς πρέπει οι γυναίκες να ακολουθούν την πρακτική της Τρισάντγια (Trisandhya) κατά την περίοδο της εμμήνου ρύσεως;

Κατά την περίοδο της εμμήνου ρύσεως, το Μπάγκαβατα (Bhagavata) **δεν πρέπει να διαβάζεται** για τις πλήρεις επτά ημέρες. **Μπορεί να ακουστεί.**

Κάντε την Τρισάντγια (Trisandhya) και τις τρεις φορές. Αν δεν το θυμάστε, ακούστε το.

(**Μην αγγίζετε** το Σρίμαντ Μπάγκαβατα Μαχαπουράνα (Shrimad Bhagavata Mahapurana), ή άλλα αντικείμενα λατρείας.)

7. Αν ένα άτομο σε μια οικογένεια ακολουθεί την πρακτική της Τρισάντγια (Trisandhya), θα λάβουν όλοι τον καρπό της;

Είναι απαραίτητο **κάθε άτομο να την ακολουθεί από μόνο του**. Αν κάποιος στην οικογένεια δεν μπορεί να διαβάσει, αφήστε τον να ακούσει την Τρισάντγια (Trisandhya) και το Μπάγκαβατα (Bhagavata). Και για όσους δεν μπορούν να μιλήσουν ή να ακούσουν, καταβάλλετε προσπάθεια, όσο είναι δυνατόν, να τους κάνετε να **γράψουν το όνομα «Μάνταβ» (Madhav)** ξανά και ξανά.

8. Αν τρώμε μη χορτοφαγικά και πίνουμε αλκοόλ, μπορούμε να ξεκινήσουμε την Τρισάντγια (Trisandhya);

Όχι, πριν ξεκινήσει κανείς την Τρισάντγια (Trisandhya) πρέπει να υιοθετήσει έναν **πλήρως χορτοφαγικό τρόπο ζωής**, δεν πρέπει να καταναλώνει ούτε αυγό. Κάθε είδους μέθη (όπως αλκοόλ, μπανγκ (bhang), τσιγάρα, προϊόντα καπνού, παν μασάλα (pan masala), γκούτκα (gutka), κ.λπ.) πρέπει επίσης να σταματήσει οριστικά.

9. Χρειάζεται να απέχουμε από Κρεμμύδι και Σκόρδο για να ξεκινήσουμε την Τρισάντγια (Trisandhya);

Όχι, μπορείτε να κάνετε την Τρισάντγια (Trisandhya) **ακόμη και αν τρώτε Κρεμμύδι και σκόρδο**. Μόνο όλα τα είδη μη χορτοφαγικών πρέπει να αποφεύγονται (συμπεριλαμβανομένου του αυγού).

10. Μπορούν οι γυναίκες να ψάλλουν το Γκαγιάτρι Μάντρα (Gayatri Mantra) και την Τρισάντγια (Trisandhya);

Ναι, οι γυναίκες **πρέπει να ψάλλουν το Γκαγιάτρι Μάντρα (Gayatri Mantra) τρεις φορές** κατά τη διάρκεια της Τρισάντγια (Trisandhya).

11. Μπορούμε να ψάλλουμε το Γκαγιάτρι Μάντρα (Gayatri Mantra) χωρίς το Ουπναγιάν Σανσκάρ (Upanayan Sanskar) (τζανέου - janeu);

Ναι, μπορείτε να ψάλλετε το Γκαγιάτρι Μάντρα (Gayatri Mantra) **ακόμη και αν δεν φοράτε το ιερό νήμα τζανέου (janeu)**. Μπορείτε να απαγγείτε όλα τα μάντρα (mantras) της Τρισάντγια (Trisandhya) **χωρίς να είστε ντίκσιτ (deekshit) σε γκουρού (guru)** επίσης.

12. Μπορούμε να ψάλλουμε το Γκαγιάτρι Μάντρα (Gayatri Mantra) χωρίς Σαάπ βιμότσαν (Shaap vimochan) (άρση κατάρας);

Ναι, πρέπει να ψάλλετε το Γκαγιάτρι Μάντρα (Gayatri Mantra) **τρεις φορές κατά την εκτέλεση της Τρισάντγια (Trisandhya), χωρίς να κάνετε καμία άρση κατάρας**.

13. Αν κάποιος είναι αναλφάβητος, με διαφορετικές ικανότητες, βρέφος ή ηλικιωμένος, ανίκανος να διαβάσει την Τρισάντγια (Trisandhya), τι πρέπει να κάνει;

Αν κάποιος είναι ανίκανος να διαβάσει το κείμενο της Τρισάντγια (Trisandhya), μπορεί να ακούσει τον ήχο της τρεις φορές την ημέρα την ώρα της Τρισάντγια. Τα βρέφη εξαιρούνται αν οι μητέρες τους κάνουν Τρισάντγια (θα ωφεληθούν). Ωστόσο, πρέπει να εξασκήσουν την Τρισάντγια καθώς μεγαλώνουν.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Για την Τρισάντγια (Trisandhya) και άλλες θρησκευτικές πληροφορίες, επικοινωνήστε στο
WhatsApp:

+91 9923071727

Επίσημοι Ιστότοποι και Κανάλια YouTube

Μπαβίσια Μάλικα (Bhavishya Malika): www.bhavishyamalika.com

Κάλκι Αβατάρ (Kalki Avatar) - Το Επίσημο Κανάλι: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Δυναστεία του Λόρδου Κάλκι (KALKI) (Μονοπάτι προς έναν Νέο Κόσμο): <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 SHREE MADHAV
