



ॐ ΤΡΙΚΑΛΑ ΣΑΝΤΓΙΑ ॐ

ΒΙΣΒΑ ΣΑΝΑΤΑΝ ΝΤΑΡΜΑ ΣΕΒΑ ΤΡΑΣΤ
॥ Τζαϊ Σρι Μάνταβα ॥



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

Εκτελέστε την Τρισάντγια και τις τρεις ώρες σάντγια κάθε μέρα, διαβάστε ένα κεφάλαιο από το Σριμάντ Μπαγκαβάτα Μαχαπουράνα καθημερινά και ψάλλετε το όνομα Μάνταβ συνεχώς μέσα στο μυαλό.

ΤΗΡΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ 5 ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΙΚΑΛΑ ΣΑΝΤΓΙΑ

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

Πρωί στη Μπράχμα Μουχούρτα, 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 ΤΡΙΣΑΝΤΓΙΑ

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. Μάντρας | 5. 108 φορές το όνομα «Μάνταβ» (σιωπηλά) |
| 2. Σρι Βίσνου Σοντάσα Νάμα Στότρα | 6. Κάλκι Μαχαμάντρα |
| 3. Σρι Ντασσαβατάρα Στότρα | 7. Τζαϊγκόσα |
| 4. Ντούργκα-Μάνταμπα Στούτι | |

ΜΙΑ ΤΑΠΕΙΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΦΟΡΑ

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

Σημείωση: Η ψαλμωδία του ονόματος 'Μάνταβα' πρέπει να γίνεται σιωπηλά μέσα στο μυαλό, ενώ στην ηχογράφηση, το 'Μάνταβα Γκίτα' ψάλλεται σε αυτό το τμήμα.

1. ΜΑΝΤΡΑΣ

['Ομ'] * 3 φορές

[Ομ Μπουρμπουβάχ Σβαχ Τατσαβιτουρβαρένναμ |
Μπάργκο Ντεβάσγια Ντιμάχι Ντίγιο Γιόναχ Πρατσοντάγιατ ||] * 3
φορές

2. ΣΡΙ ΒΙΣΝΟΥ ΣΟΝΤΑΣΑ ΝΑΜΑ ΣΤΟΤΡΑ

(ΔΕΚΑΕΞΙ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΡΙ ΒΙΣΝΟΥ)

Αουσάντε Τσιντάγιετ **Βίσνουμ** | Μποτζάνε Τσα **Τζαναρντάνναμ** ||
Σαγιάνε **Παντμαναμπάμ** Τσα | Βιβάχε Τσα **Πρατζαπάτιμ** ||
Γιούντε **Τσακραντάρाम** Ντέβαμ | Πραβάσε Τσα **Τριβίκραμαμ** ||
Ναραγιάνναμ Τανουτιάγκε | **Σριντάρाम** Πριγιασανγκάμε ||
Ντουχσβάπνε Σμάρα **Γκοβίνταμ** | Σανκάτε **Μαντουσουντάνναμ** ||
Κανάνε **Ναρασίμαμ** Τσα | Παβάκε **Τζαλασάγιναμ** ||
Τζαλαμάντιε **Βαράχαμ** Τσα | Γκαμάνε **Βαμάνναμ** Τσαϊβα ||
Παρβάτε **Ραγκουνάνταναμ** |

[Σάρβα Καργιέσου **Μάνταβαμ**] || * 3 φορές

Σοντασαϊτάνι Ναμάνι Πραταρουττάγια Γιαχ Παθέτ Σαρβαπάπα Βινιρμούκτο Βισνουλόκε
Μαχιγιάτε ||

3. ΣΡΙ ΝΤΑΣΑΒΑΤΑΡΑ ΣΤΟΤΡΑ

(ΝΤΑΣΑΒΑΤΑΡΑ ΣΤΟΤΡΑΜ ΣΥΝΤΕΘΕΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΡΙ ΤΖΑΓΙΑΝΤΕΒΑ ΤΖΙ)

Πραλάγια Παγιόντι-τζάλε Ντριταβάν Άσι Βένταμ ।
Βιχίτα Βαχίτρα-τσαρίτραμ Ακένταμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Μίνα Σαρίρα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 1 ॥

Κσιτιράτι Βιπουλατάρε Τάβα Τίσθάτι Πρίστε ।
Νταράνι Νταράνα Κίνα Τσάκρα Γκαρίστε ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Κάτσαπα-ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 2 ॥

Βασάτι Ντασάνα-σικαρέ Νταράνι Τάβα Λάγκνα ।
Σασίνι Καλάνκα Κάλεβα Νιμάγκνα ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Σουκάρα Ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 3 ॥

Τάβα Κάρα Καμάλα-βάρε Νάκαμ Άντμπχουτα Σρίνγκαμ ।
Νταλίτα-Χιρανγιακασίπου-τάνου Μπρίνγκαμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Ναραχάρι Ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 4 ॥

Τσαλαγιασί Βικραμάνε Μπάλιμ Άντμπχουτα Βαμάννα ।
Πάντα-νάκα Νίρα Τζανίτα Τζάνα-παβάννα ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Βαμάννα Ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 5 ॥

Κσατρίγια Ρουντίρα Μαγιέ Τζαγκάντ-απαγκάτα Πάπαμ ।
Σναπαγιασί Παγιασί Σαμίτα Μπάβα Τάπαμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Μπριγκουνπάτι-ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 6 ॥

Βιταράσι Ντίκσου Ράνε Ντίκα Πάτι Καμανίγιαμ ।
Ντάσα-μούκα Μάουλι-μπάλιμ Ραμανίγιαμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Ραγκουνπάτι Ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 7 ॥

Βαχάσι Βαπούσι Βισάντε Βασάναμ Τζαλαδάμπαμ ।
Χάλα-χάτι-μπίτι-μιλίτα-Γιαμουναμπάμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Χαλαδάρα-ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 8 ॥

Νιντάσι Γιατζνά Βιντέρ Αχάχα Σρούτι Τζάταμ ।
Σαντάγια Χριντάγια Νταρσίτα Πάσου-γκάταμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Μπούντα-σαρίρα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 9 ॥

Μλέτσχα Νιβάχα Νιντάνε Καλαγιασί Καραβάλαμ ।
Ντουμακέτουμ-ίβα Κιμ Άπι Καραλάμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Κάλκι Σαρίρα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 10 ॥

Σρι-Τζαγιαντέβα-καβέρ Ίνταμ Ουντίταμ Ουντάραμ ।
Σρίνου Σούκα-νταμ Σούμπα Νταμ Μπάβα-σάραμ ॥
Κεσάβα Ντρίτα-Ντάσα-βίντα Ρούπα Τζαϊ Τζαγκαντίσα Χάρε ॥ 11 ॥

4. ΝΤΟΥΡΓΚΑ-ΜΑΝΤΑΜΠΑ ΣΤΟΥΤΙ

(ΑΠΑΓΓΕΛΙΑ ΝΤΟΥΡΓΚΑ - ΜΑΝΤΑΒΑ ΣΤΟΥΤΙ)

Τζαϊ Χε! Ντούργκα Μάνταμπα Κρουπαμάγια Κρουπαμαγί !
Ντουργκάνκου Σέμπι Μάνταμπα Χοϊλε Μο Ντιάν Σαϊμ || 0 ||

Τζαϊ Χε ...

Μπάχου Ρούπε Τζαϊ Ντούργκε, Μπιάπι Άτσου Σάρβα Τάμπε !
Ράμα Ούμα Μπάνι Ράντα Το Τσάντα Άνια Κε Ναχίν || 1 ||

Τζαϊ Χε ...

Μαντάνα-Μοχάνα Ρούπε Μπιάπι Άτσου Σάρβα Τάμπε !
Μοχάνα Τσίτα Μοχίλου Σρι Σάρβα Μανγκάλα Τούχι || 2 ||

Τζαϊ Χε ...

Ντάρμα Σανσταπάννε Τζάνμα Γιάντι Χβάντι Ναραγιάννα !
Ντουργκάνκου Τσάντι Μάνταμπα Κέλι Μπάρα Σάκτι Καχίν || 3 ||

Τζαϊ Χε ...

Μανταμπάνκα Κέλα Παϊν Ντέχα Ντάρου Μαχαμαγί !
Μανταμπάνκου Πάτι Πούτρα Ρούπε Κελαούτσου Τούχι || 4 ||

Τζαϊ Χε ...

Μανταμπάνκου Ντούργκα Κόλε Τζεχούν Ντέκε Μπένι Ντόλε !
Ταχάρα Μπάγκιαρ Κάτα Μπράχμα Σίμπε Να Τζογκάι || 5 ||

Τζαϊ Χε ...

Τζαϊ Ντουργκάτι Νασίνι Αμπιραμάρ Τζανάνι !
Σουμπαγκαμάννα Καράντου Μανταμπάνκου Κόλε Νέι || 6 ||

Τζαϊ Χε ...

5. 108 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΟΝΟΜΑ «ΜΑΝΤΑΒ» (ΣΙΩΠΗΛΑ)

['Μάνταβα'] * 108 φορές

Ψάλλετε το όνομα 'Μάνταβα' του Τζαγκαννάθα Μαχαπράμπου 108 φορές.
Μην το λέτε δυνατά. Μετρήστε στα δάχτυλά σας και ψάλλετε το όνομα νοητικά.

6. ΚΑΛΚΙ ΜΑΧΑΜΑΝΤΡΑ

[*Ράμα Χάρε Κρίσνα Χάρε, Ράμα Χάρε Κρίσνα Χάρε ι*
Ράμα Χάρε Κρίσνα Χάρε, Ανάντα Μάνταβα Χάρε ιι] * 11 φορές

6. ΤΖΑΪΓΚΟΣ

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

Τβαμέβα Μάτα Τσα Πίτα Τβαμέβα
Τβαμέβα Μπαντούσστα Σάκα Τβαμέβα ι
Τβαμέβα Βίντια Ντραβίναμ Τβαμέβα
[*Τβαμέβα Σάρβαμ Μάμα Ντέβα Ντέβα ιι*] * 3 φορές

Ομ Νάμο Μπραμάνια Ντεβάνια Γκομπραμαναχιτάγια Τσα ι
Τζάγκατ Χιτάγια Κρίσναγια Γκοβιντάγια Νάμο Νάμαχ ιι

[*Ομ Ανάντα Κότι Βίσβα Μπραμάντα Νάτα Παραμπράχμα Ναραγιάννα Μαχαβίσνου*
Μπαγκαβάν Καλκιράμ Σρι Σρι Σρι Σάτια Ανάντα Μάνταβα Μαχαπράμπου Τζι κι
Τζαϊ! ι] * 3 φορές

[*Μάτα Μαχαλάκσμι Τζι κι Τζαϊ! ι*] * 3 φορές

[*Μάτα Βαϊσνο Ντέβι Τζι κι Τζαϊ! ι*] * 3 φορές

[*Σάρβα Ντέβι-Ντεβατάομ κι Τζαϊ! ι*] * 3 φορές

[*Σουντάρμα Μαχα-Μάχα Σάνγκα κι Τζαϊ! ι*] * 3 φορές

[*Σουντάρμα Μαχα-Μάχα Σάνγκα κι Τζαϊ! ι*] * 3 φορές

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

Πείτε με χαρά μία φορά, "Χάρι Χάρι", "Χάρι Χάρι", "Χάρι Χάρι"

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, "Χάρι Χάρι", "Χάρι Χάρι", "Χάρι Χάρι" * 3 φορές

ΤΖΑΪ ΣΡΙ ΜΑΝΤΑΒΑ

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 Μαλίκια» — εγκαταλείψτε τις αμαρτωλές πράξεις και αφήστε τους ανθρώπους κάθε πίστης να υιοθετήσουν την «Τρισάντγια» για την προστασία της ζωής.

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

Όσοι επιθυμούν να φτάσουν στη Σατυαγιούγκα πρέπει να τηρούν αυτές τις διδασκαλίες στη ζωή τους.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Λόρδου Κάλκι κατά την εποχή της εγκαθίδρυσης του Ντάρμα, πρέπει να ακολουθούμε αυτά τα πράγματα στη ζωή μας:

- 1. Δείξτε συμπόνια σε όλα τα ζωντανά όντα. Εγκαταλείψτε την κατανάλωση κρέατος και υιοθετήστε μια σατιβική ζωή. Μην βλάπτετε κανένα ζωντανό ον ή κανέναν άνθρωπο με οποιονδήποτε τρόπο.**
- 2. Σε αυτή την εποχή, ψάλλετε το όνομα του Μάνταβ (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. Σατσάνγκ σημαίνει να συγκεντρώνεστε για να ψάλλετε τις ιδιότητες του Θεού, να περιγράφετε τη δόξα Του και να διεξάγετε πνευματική συζήτηση.**
- 5. Εκτελέστε την Τρισάντγια κάθε μέρα — θυμηθείτε και επαινέστε τον Κύριο το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ.**
- 6. Ψάλλετε το Κάλκι Μαχαμάντρα που δόθηκε από τον Λόρδο Κάλκι κάθε μέρα.**
- 7. Κάθε άτομο πρέπει να βαδίζει στο μονοπάτι του Ντάρμα.**
- 8. Υπερβαίνοντας τις διακρίσεις κάστας και θρησκείας, κάντε Σατσάνγκ 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 Σριμάντ Μπαγκαβάτα Μαχαπουράνα στο σπίτι κάθε μέρα. Όταν ο χρόνος το επιτρέπει, μελετήστε μπάτζαν, κίρταν, τα Πουράνα, τις γραφές, τη Μπαβίσια Μαλίκια και άλλα πνευματικά κείμενα.**
- 11. Απευθυνθείτε σε κάθε γυναίκα ως «Μητέρα»/«Μάα» 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 και αυτό το σπουδαίο έργο, επικοινωνήστε με τον αριθμό κινητού που αναγράφεται στο τέλος αυτού του φυλλαδίου.

ΣΥΧΝΟΤΕΡΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Γενικές ερωτήσεις σχετικά με την πρακτική της Τρισάντγια

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

Η Τρισάντγια 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 οπωσδήποτε.

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

Κατά τη διάρκεια του σούτακ επίσης, η Τρισάντγια μπορεί να γίνει και τις τρεις φορές· αλλά εκείνη την ώρα το Σριμάντ Μπαγκαβάτα Μαχαπουράνα **δεν πρέπει ούτε να διαβάζεται ούτε να ακούγεται**, και το Σατσάνγκ δεν πρέπει να συμμετέχεται. Και στις δύο περιπτώσεις, το Σριμάντ Μπαγκαβάτα Μαχαπουράνα και άλλα αντικείμενα λατρείας **δεν πρέπει να αγγίζονται**.

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

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

Η Τρικάλ Σάντγια 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 την κατάλληλη ώρα, σε οποιοδήποτε μέρος, είναι απολύτως απαραίτητη.

Αν η Τρικάλ Σάντγια δεν μπορεί να γίνει την κατάλληλη ώρα, πάρτε το όνομα του Λόρδου Μάνταβ και **μετανοήστε**, και προσευχηθείτε στον Κύριο ώστε από τώρα και στο εξής να γίνεται την κατάλληλη ώρα· διότι οι γραφές δηλώνουν ότι η Τρικάλ Σάντγια πρέπει να γίνεται την κατάλληλη ώρα.

Η μέθοδος της Τρικάλ Σάντγια όταν δεν υπάρχει χρόνος

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

ΝΤΑΣΑΒΑΤΑΡΑ ΣΤΟΤΡΑΜ (ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΤΙΧΟΣ)

**Βεντάν ουνταρατέ τζαγκαννιβαχατέ μπουγκόλαμ ουντμπιμπρατέ
νταϊτιάμ νταραγιατέ μπαλίμ τσαλαγιατέ κσατρακσάγιαμ κουρβατέ,
παουλάστιαμ τζαγιατέ χαλάμ καλαγιατέ καρούνιαμ ατανβατέ
μλέτσχαν μουρτσχαγιατέ ντασακρίτικρίτε Κρίσναγια τουμπιάμ ναμάχ.**

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

Οι μαθητές πρέπει να κάνουν την πρωινή (Μπράχμα Μουχούρτα) και βραδινή σάντγια την κατάλληλη ώρα, 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 στο χώρο εργασίας;

Δεν υπάρχει **κανόνας τόπου** για την Τρισάντγια. 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 για αυτό το λόγο.

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

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

Κάντε την Τρισάντγια **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 Μπαγκαβάτα, 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. 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 κατά την περίοδο της εμμήνου ρύσεως;

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

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

(**Μην αγγίζετε** το Σριμάντ Μπαγκαβάτα Μαχαπουράνα, ή άλλα αντικείμενα λατρείας.)

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

Είναι απαραίτητο για **κάθε άτομο να την ακολουθεί το ίδιο**. Αν κάποιος στην οικογένεια δεν μπορεί να διαβάσει, ας ακούσει την Τρισάντγια και το Μπαγκαβάτα. Και για όσους δεν μπορούν να μιλήσουν ή να ακούσουν, καταβάλλετε προσπάθεια, όσο είναι δυνατόν, να τους κάνετε να **γράφουν το όνομα «Μάνταβ»** ξανά και ξανά.

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

Όχι, πριν ξεκινήσει κανείς την Τρισάντγια πρέπει να υιοθετήσει έναν **πλήρως χορτοφαγικό τρόπο ζωής**, δεν πρέπει ούτε καν να καταναλώνει αυγό. Οποιοδήποτε είδος μέθης (όπως αλκοόλ, μπανγκ, τσιγάρα, προϊόντα καπνού, παν μασάλα, γκούτκα, κ.λπ.) πρέπει επίσης να σταματήσει οριστικά.

9. Χρειάζεται να απέχουμε από το κρεμμύδι και το σκόρδο για να ξεκινήσουμε την Τρισάντγια;

Όχι, μπορείτε να κάνετε την Τρισάντγια **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 και την Τρισάντγια;

Ναι, οι γυναίκες πρέπει να ψάλλουν το Γκαγιάτρι μάντρα τρεις φορές κατά τη διάρκεια της Τρισάντγια.

11. Μπορούμε να ψάλλουμε το Γκαγιάτρι Μάντρα χωρίς το Ουπναγιάν Σανσκάρ (τζανέου);

Ναι, μπορείτε να ψάλλετε το Γκαγιάτρι Μάντρα **ακόμη και αν δεν φοράτε το ιερό νήμα τζανέου**. Μπορείτε να απαγγείτε όλα τα μάντρα της Τρισάντγια χωρίς να είστε μνημένοι σε γκουρού επίσης.

12. Μπορούμε να ψάλλουμε το Γκαγιάτρι Μάντρα χωρίς Σαάπ βιμοτσάν (άρση κατάρας);

Ναι, πρέπει να ψάλλετε το Γκαγιάτρι Μάντρα τρεις φορές κατά την εκτέλεση της Τρισάντγια, χωρίς να κάνετε καμία άρση κατάρας.

13. Αν κάποιος είναι αναλφάβητος, άτομο με αναπηρία, βρέφος ή ηλικιωμένος, ανίκανος να διαβάσει την Τρισάντγια, τι πρέπει να κάνει;

Αν κάποιος είναι ανίκανος να διαβάσει το κείμενο της Τρισάντγια, μπορεί να **ακούει 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 **εξασκούν την Τρισάντγια καθώς μεγαλώνουν**.

ΒΙΣΒΑ ΣΑΝΑΤΑΝ ΝΤΑΡΑΜΑ ΣΕΒΑ ΤΡΑΣΤ

Για την Τρισάντγια και άλλες θρησκευτικές πληροφορίες, επικοινωνήστε στο WhatsApp:
+91 9923071727

Επίσημοι Ιστότοποι και Κανάλια YouTube

Μπαβίσια Μαλίκια: www.bhavishyamalika.com

Κάλκι Αβατάρ - Το Επίσημο Κανάλι: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Δυναστεία του Λόρδου ΚΑΛΚΙ (Δρόμος προς έναν Νέο Κόσμο): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

ΤΖΑΪ ΣΡΙ ΜΑΝΤΑΒ
