



ॐ **TRIKĀLA SANDHYĀ** ॐ
VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



برای تمدن بشری، تریساندیا مانند اکسیر حیات است.

هر روز در هر سه ساعت ساندیا، تریساندیا را انجام دهید، روزانه یک فصل از شریما د باگاواتا ماهاپوران را بخوانید و نام مادهاو را دائماً در ذهن خود تکرار کنید.

پنج آموزه زیر را همراه با تریکال ساندیا رعایت کنید

1. اطاعت کردن را بیاموزید.
2. صبر کردن را بیاموزید.
3. عشق ورزیدن و شفقت به همه موجودات زنده را بیاموزید.
4. کنترل حواس.
5. احساس «من و مال من، تو و مال تو» (حس نفس) را کنار بگذارید.

سه زمان تریساندیا

صبح

در برهما موهورتا، قبل از طلوع آفتاب

ظهر

بین 11:30 و 12:30

عصر

ممکن است بین سی دقیقه قبل و سی دقیقه بعد از غروب آفتاب انجام شود

فهرست مطالب تریساندیا

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

درخواستی فروتنانه در مورد تلفظ

زیرا، (توصیه می‌شود X گوش دادن با سرعت 1.5) لطفاً برای تلفظ صحیح به صوت رسمی تریساندیا گوش دهید
رونویسی‌های متنی ممکن است حاوی تغییرات آوایی جزئی باشند. ما شما را تشویق می‌کنیم که هر چند بار
که لازم است گوش دهید تا زمانی که کاملاً احساس راحتی کنید.
توجه: ذکر نام 'ماده‌اوا' باید بی‌صدا در ذهن انجام شود، در حالی که در ضبط صوتی، 'ماده‌اوا گیتا' در آن بخش خوانده می‌شود.

1. MANTRAS

بار 3 * ['Om']

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।*

Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥] بار 3 *

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(شانزده نام شری ویشنو)

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 ।

بار 3 * [*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(داشواواتارا استوترا سروده شده توسط شری جیادوا جی)

Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।

Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥

Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥

Kṣitirati 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 ।

Snapayasi 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-hāti-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-MĀDHABA STUTI

(تلاوت دورگا - مادھاوا استوتی)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Bāṇī Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgalā Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanku Durgā Kole Jehuna Dekhe Benī Dole ।
Tāhāra Bhāgyara Kathā Brahmā Śibe Nā Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. بار نام «مادھاوا» (بی صدا) 108

بار 108 * ['Mādhava']

نام 'مادھاوا' جاگائنا تا ماہاپرابو را 108 بار تکرار کنید.
آن را با صدای بلند نگویید. با انگشتان خود بشمارید و نام را ذهنی تکرار کنید.

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

جایاگوشا باید ذهنی و بدون صحبت با صدای بلند تلاوت شود.
(فقط در صورتی که در حالت ایستاده باشید ممکن است با صدای بلند تکرار شود)

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

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥

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

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

— ای پروردگار! باشد که همه فدائیان سراسر جهان هر چه زودتر گرد هم آیند
"Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"، یک بار با شادی بگویید

— ای پروردگار! باشد که حقیقت، عشق، شفقت، بخشش و صلح هر چه زودتر بر این زمین، بر کل جهان هستی برقرار شود
"Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 بار، یک بار با شادی بگویید

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

دستورالعمل‌های مهم

حتی اکنون، که هم علم و هم معنویت نزدیک شدن تغییر بزرگ آینده را حس می‌کنند، بشریت هیچ وسیله مطمئنی برای غلبه بر این بحران ندارد. طبق «باویشیا مالیکا» — اعمال گناهکارانه را کنار بگذارید و بگذارید مردم هر دین «تریساندیا» را برای حفاظت از زندگی بپذیرند.

در این زمان تغییر عصر، این اصل پنهان تنها مریتا سانجیوانی برای حفاظت از زندگی است. کسانی که مایلند به ساتیا یوگا برسند باید این آموزه‌ها را در زندگی خود رعایت کنند.

طبق دستورات لرد کالکی در زمان برقراری دارما، ما باید این موارد را در زندگی خود رعایت کنیم:

1. به همه موجودات زنده شفقت نشان دهید. گوشت‌خواری را کنار بگذارید و زندگی ساتویک را در پیش بگیرید. به هیچ موجود زنده یا انسانی به هیچ وجه آسیب نرسانید.
2. در این عصر، نام ماده‌او (پروردگار) را تکرار کنید. اگر مایلید، می‌توانید با صدای بلند تکرار کنید یا نام او را بی‌صدا در ذهن به یاد آورید.
3. هر فرد باید این پنج فضیلت را رعایت کند: حقیقت، عشق، شفقت، بخشش و صلح.
4. هر فرد باید به طور منظم در ساتسانگ شرکت کند. ساتسانگ به معنای گرد هم آمدن برای ستایش صفات خدا، توصیف جلال او. و بحث معنوی است.
5. هر روز تریساندیا را انجام دهید — پروردگار را در صبح، ظهر و عصر به یاد آورید و ستایش کنید.
6. هر روز کالکی ماها ماترا را که توسط لرد کالکی داده شده است، تکرار کنید.
7. هر فرد باید در مسیر دارما گام بردارد.
8. با فراتر رفتن از تبعیضات طبقاتی و مذهبی، با همه ساتسانگ برگزار کنید.
9. احساس «من» و «مال من» را کنار بگذارید. چنین غرور و دلبستگی فرد را از طبیعت معنوی واقعی‌اش دور می‌کند.
10. هر روز شریما دباگاواتا ماهاپوران را در خانه بخوانید. با توجه به زمان، باجان، کیرتان، پوراناها، متون مقدس، باویشیا مالیکا و سایر متون معنوی را مطالعه کنید.
11. هر زن را «مادر»/ «ما» و هر مرد را «برادر» خطاب کنید.
12. قبل از خوردن، ابتدا غذا را به پروردگار تقدیم کنید.
13. اگر مایلید درباره لرد کالکی و این کار بزرگ بیشتر بدانید، با شماره موبایل داده شده در انتهای این کتابچه تماس بگیرید.

سوالات عمومی در مورد عمل تریساندیا 1.

تریساندیا را می‌توان بدون حمام کردن انجام داد. دست خود را روی پیشانی خود بگذارید و مادر گانگا را به یاد آورید و سه بار بگویید «شری گانگه». اگر امکان دارد، قبل از آن پاهای خود را بشویید و کمی آب روی خود بپاشید.

تریساندیا را می‌توان در هر مکانی انجام داد — در جاده، در قطار، در وسیله نقلیه، در محل کارتان، یا بی‌صدا در قلب. به هر شکلی، در هر مکانی، باید بدون شکست انجام شود.

شریماد باگواتا ماهاپورانا باید فقط پس از حمام کردن، زمانی که پاک هستید، خوانده شود. در روزهای قاعدگی، تریساندیا در هر سه زمان طبق معمول انجام می‌شود — با صدای بلند یا در قلب. در طول آن هفت روز، شریماد باگواتا ماهاپورانا نباید خوانده شود، اگرچه ممکن است شنیده شود.

در طول سوتاک نیز، تریساندیا را می‌توان در هر سه زمان انجام داد؛ اما در آن زمان شریماد باگواتا ماهاپورانا نباید خوانده یا شنیده شود و نباید به ساتسانگ پیوست. در هر دو مورد، شریماد باگواتا ماهاپورانا و سایر وسایل عبادت نباید لمس شوند.

اگر تریساندیا کامل در زمان مناسب امکان‌پذیر نباشد، چه باید کرد؟ 2.

اگر تریساندیا کامل در زمان مناسب امکان‌پذیر نباشد، در آن زمان تریساندیا کوتاه را انجام دهید و تریساندیا کامل را بعداً زمانی که وقت اجازه می‌دهد، انجام دهید.

تریکال ساندیا را می‌توان در هر مکانی انجام داد — در محل کار، هنگام راه رفتن در جاده، هنگام رانندگی، در مدرسه، یا حتی هنگام انجام هر کار دیگری: بی‌صدا، در ذهن. انجام تریساندیا در زمان مناسب خود، در هر مکانی، کاملاً ضروری است.

اگر تریکال ساندیا در زمان مناسب انجام نشود، نام لرد مادهاو را ببرید و توبه کنید و از پروردگار دعا کنید که از این پس در زمان مناسب انجام شود؛ زیرا متون مقدس اعلام می‌کنند که تریکال ساندیا باید در زمان مناسب خود انجام شود.

روش تریکال ساندیا زمانی که وقت نیست

شلوکا داده شده توسط پاندیتجی در گوگل میت. هنگامی که فرصت انجام ساندیا پیش نمی‌آید و زمان شروع به گذشتن می‌کند، می‌توانید به جای ساندیا نام مادهاو را 108 بار، جای دورگا مادهاو را 11 بار تکرار کنید و شلوکا زیر را یک بار تلاوت کنید.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balīṁ chalayate kṣatṛakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyaṁ ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.***

دانش‌آموزان چگونه باید تریساندیا را همراه با برنامه روزانه خود انجام دهند؟ 3.

دانش‌آموزان باید ساندیای صبح (برهما موهورتا) و عصر را در زمان مناسب، طبق قاعده انجام دهند. به دلیل الزامات مدرسه یا مطالعه، ممکن است ساندیای ظهر را در قلب، با مراقبه بر پروردگار در ذهن کامل کنند.

4. تریساندیا چگونه باید در محل کار انجام شود؟

برای تریساندیا قاعده مکانی وجود ندارد. می‌توانید آن را هر کجا که هستید انجام دهید — پشت میزتان، در یک کارخانه، در یک مغازه، در یک مزرعه، یا در جاده.

اگر امکان گفتن آن با صدای بلند نیست، آن را در قلب انجام دهید؛ قلب مکان کافی است. اگر امکان دارد، کفش‌های خود را درآورید و لحظه‌ای بنشینید؛ و اگر حتی این هم امکان‌پذیر نیست، به همین دلیل تریساندیا را رها نکنید.

اگر آن را به یاد نمی‌آورید و امکان‌پذیر است، می‌توانید به صوت تریساندیا گوش دهید. نکته اصلی این است که از دست نرود.

5. اگر کارهای خانه وقتی باقی نمی‌گذارد، چگونه باید عمل تریساندیا را دنبال کرد؟

تریساندیا را هنگام کار انجام دهید — برای این کار نیازی به انتظار برای وقت آزاد نیست؛ حتی در حالی که دست‌ها مشغول هستند می‌توان آن را در قلب انجام داد.

برای باگواتا، هر چقدر وقت کمی که می‌توانید پیدا کنید، اختصاص دهید — اگر یک فصل کامل امکان‌پذیر است، یک فصل، و اگر نه، یک صفحه، یا حتی یک شلوکا. این را در نظر داشته باشید که حتی یک روز هم بدون خواندن نگذرد.

6. زنان چگونه باید عمل تریساندیا را در زمان قاعدگی دنبال کنند؟

در زمان قاعدگی، باگواتا نباید خوانده شود برای هفت روز کامل. ممکن است شنیده شود.

تریساندیا را در هر سه زمان انجام دهید. اگر آن را به یاد نمی‌آورید، به آن گوش دهید.

(شریماد باگواتا ماهاپوران یا سایر وسایل عبادت را لمس نکنید)

7. اگر یک نفر در خانواده عمل تریساندیا را دنبال کند، آیا همه آنها ثمره آن را دریافت خواهند کرد؟

لازم است که هر فرد خودش آن را دنبال کند. اگر کسی در خانواده نمی‌تواند بخواند، بگذارید به تریساندیا و باگواتا گوش دهد. و برای کسانی که نمی‌توانند صحبت کنند یا بشنوند، تا جایی که ممکن است تلاش کنید تا آنها نام «مادهاو» را بارها و بارها بنویسند.

8. اگر ما گوشت‌خواری و الکل مصرف می‌کنیم، آیا می‌توانیم تریساندیا را شروع کنیم؟

خیر، قبل از شروع تریساندیا باید سبک زندگی کاملاً گیاه‌خواری را در پیش گرفت، حتی تخم‌مرغ نیز نباید مصرف شود. هر نوع مسمومیت (مانند الکل، بنگ، سیگار، محصولات تنباکو، پان ماسالا، گوتکا و غیره) نیز باید قاطعانه متوقف شود.

9. آیا برای شروع تریساندیا باید از پیاز و سیر پرهیز کنیم؟

خیر، می‌توانید تریساندیا را حتی اگر پیاز و سیر می‌خورید انجام دهید. فقط همه انواع غیر گیاهی باید پرهیز شوند (از جمله تخم‌مرغ).

آیا زنان می‌توانند گایاتری مانترا و تریساندیا را تکرار کنند؟ 10.

بله، زنان باید گایاتری مانترا را سه بار در طول تریساندیا تکرار کنند.

آیا می‌توانیم گایاتری مانترا را بدون اوپایان سانسکار (جانپو) تکرار کنیم؟ 11.

بله، می‌توانید گایاتری مانترا را حتی اگر نخ مقدس جانپو را نپوشید تکرار کنید. می‌توانید تمام مانترای تریساندیا را بدون اینکه به گورو دیکشیت شده باشید نیز تلاوت کنید.

آیا می‌توانیم گایاتری مانترا را بدون شاپ ویموچان (رفع نفرین) تکرار کنیم؟ 12.

بله، شما باید گایاتری مانترا را سه بار در زمان انجام تریساندیا، بدون انجام هیچ رفع نفرینی تکرار کنید.

اگر کسی بی‌سواد، دارای معلولیت، نوزاد یا سالمند باشد و قادر به خواندن تریساندیا نباشد، چه باید بکند؟ 13.

اگر کسی قادر به خواندن متن تریساندیا نیست، می‌تواند صوت آن را سه بار در روز در زمان تریساندیا گوش دهد. نوزادان معاف هستند. اگر مادرانشان تریساندیا را انجام دهند (آنها بهر‌مند خواهند شد). با این حال، آنها باید با بزرگ شدن تریساندیا را تمرین کنند.

VIŚVA SANĀTANA DHARAMA SEVĀ TRUST

برای تریساندیا و سایر اطلاعات مذهبی، از طریق واتساپ تماس بگیرید

+91 9923071727

وبسایت‌های رسمی و کانال‌های یوتیوب

باویشیا مالیکا: www.bhavishyamalika.com

کالکی آواتار - کانال رسمی: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

سلسله لرد کالکی (مسیر به سوی دنیایی جدید): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

کالکی آواتار روسی: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

کالکی آواتار تلگو: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

کالکی آواتار اسپانیایی: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

کالکی آواتار کانادا: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA