



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"עבור הציוויליזציה האנושית, טריסאנדהיה היא כמו סם החיים"

בצעו טריסאנדהיה בכל שלוש שעות הסאנדהיה מדי יום, קראו פרק אחד מהשרימאד בהאגאוואטה מהאפוראנה מדי יום, ושיננו את השם מאדהאב ללא הרף בתוך התודעה.

החזיקו את 5 התורות הבאות יחד עם הטריקאל סאנדהיה

1. למדו לציית.
2. למדו לחכות.
3. למדו לאהוב ולהראות חמלה לכל היצורים החיים.
4. ריסון החושים.
5. וותרו על תחושת "אני ושלי, אתה ושלך" (תחושת האגו).

שלוש זמני הטריסאנדהיה

בוקר בברהמה מוהורטה, לפני הזריחה

צהריים בין 11:30 ל-12:30

ערב ניתן לבצע בין שלושים דקות לפני לשלושים דקות אחרי השקיעה

תוכן עניינים של טריסאנדהיה

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. מאנטראס | 5. 108 times "Mādhava" name |
| 2. שרי וישנו שודאשה נאמה סטוטה | 6. קאלקי מהאמאנטרה |
| 3. שרי דאשאואטארה סטוטה | 7. ג'איגהושה |
| 4. דורגה-מאדהאבה סטוטה | |

בקשה צנועה בנוגע להגייה

שכן תעתיקי טקסט עשויים, (X מומלץ להאזין במהירות 1.5) אנא האזינו ל**הקלטת האודיו הרשמית של טריסאנדהיה** להגייה נכונה. להכיל שינויים פונטיים קלים. אנו ממליצים לכם להאזין לעתים קרובות ככל הנדרש עד שתרגישו בנוח לחלוטין.

הערה: שינון השם 'מאדהאבה' צריך להיעשות בשקט בתוך התודעה, בעוד שבהקלטת האודיו, 'מאדהאבה גיטה' מושרת בחלק זה.

1. מאנטראס

אום' [* 3 פעמים]

אום בהורבהובה סוואה טאטסאביטורוואראניאם

פעמים 3 * [|| בהארגו דאבאסיה דהימהי דהיו יונה פראצ' ודאיאט

2. שרי וישנו שודאשה נאמה סטוטרה

(שישה עשר שמותיו של שרי וישנו)

|| בהוג' אנה צ' ה ג' אנארדאנאם | אושאדה צ' ינטאיאט וישנום

|| ויוואחה צ' ה פראג' אפאטים | שאייאנה פאדמאנאבהאם צ' ה

|| פראוואסה צ' ה טריוויקראמאם | יודהה צ' אקראדהאראם דאבאם

|| שרידהאראם פרייאסאנגאמה | נאראיאנאם טאנוטיאגה

|| סאנקאטה מאדהוסודאנאם | דוהסוואפנה סמארה גווינדאם

|| פאוואקה ג' אלשאיינאם | קאנאנה נאראסימהאם צ' ה

|| גאמאנה וואמאנאם צ' איווה | ג' אלמאדהיה וואראהאם צ' ה

| פארבאטה ראגהונאנדאנאם

פעמים 3 * || [סארבה קאריישו מאדהאבאם]

|| שודאשאיטאני נאמאני פראטארוטאייא יאה פאת' אט סארבאפאפה ויגירמוקטו וישנולוקה מאהייאטה

שרי דאשאואטארה סטוטרה 3.

(דאשאואטארה סטוטראם שהולחן על ידי שרי ג' איאדאבה ג'י)

- 1 פראלאיה פאיודה-ג' אלה דהריטאבאן אסי וודאם
2 ויהיטא וואהיטרה-צ' אריטראם אקהדאם
11 קשאווה דהריטא- מינה שארירה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 קשיטיראטי ויפולאטארה טאווע טישטהאטי פרישטהה
2 דהאראני דהאראנה קינה צ' אקרה גארישטהה
21 קשאווה דהריטא- קאצ' צ' האפה-רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 וואסאטי דאשאנה-שיקהארה דהאראני טאווע לאגנה
2 שאשיני קאלאנקא קאלבה נימאגנה
31 קשאווה דהריטא- שוקארה רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 טאווע קארה קאמאלה-ווארה נאקהאם אדבהוטה שרינגאם
2 דאליטא-היראניאקאשיפו-טאנו בהרינגאם
41 קשאווה דהריטא- נאראהארי רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 צ' האלאיאסי ויקראמאנה באלים אדבהוטה וואמאנה
2 פאדה-נאקהא נירה ג' אניטא ג' אנה-פאבאנה
51 קשאווה דהריטא- וואמאנה רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 קשאטרייה רודהירה מאיה ג' אגאד-אפאגאטה פאפאם
2 סנאפאייאסי פאייאסי שאמיטא בהאווע טאפאם
61 קשאווה דהריטא- בהריגופאטי-רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 ויטאראסי דיקשו ראנה דיקהא פאטי קאמאניאם
2 דאשה-מוקהא מאולי-באלימ ראמאניאם
71 קשאווה דהריטא- ראגהופאטי רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 וואהאסי וואפוישי וישאדה וואסאנאם ג' אלדאבהאם
2 האלה-האטי-בהיטי-מילטא-יאמוגאבהאם
81 קשאווה דהריטא- האלאדהארה-רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 נינדאסי יאג' נה וידהר אהאהא שרוטי ג' אטאם
2 סאדאיא הרידאיא דארישטא פאשו-גהאטאם
91 קשאווה דהריטא- בודהא-שארירה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 מלצ' צ' ה ניוואה נידהאנה קאלאייאסי קאראוואלאם
2 דהומאקאטום-איווע קים אפי קאראלאם
101 קשאווה דהריטא- קאלקי שארירה ג' איא ג' אגאדישה הארה
- 1 שרי-ג' איאדאבה-קאבר אידאם אודיטאם אודאראם
2 שרינו סוקהא-דאם שובהא דאם בהאווע-סאראם
111 קשאווה דהריטא- דאשה-ווידהא רופה ג' איא ג' אגאדישה הארה

דורגה-מאדהאבה סטוטהי 4.

(דורגה - מאדהאבה סטוטהי דקלום)

1 ג'איא הא! דורגה מאדהאבה קרופאמאיה קרופאמאיי

0 || דורגאנקו סאבי מאדהאבה הויל מו דיאן סאים

... ג'איא הא

1 || בהאו רופה ג'איא דורגה, ביאפי אצ'הו סארבה ת'אבה

1 || ראמה אומה באני ראדהא טו צ'האדה אניה קה נאהין

... ג'איא הא

1 || מאדאנה-מוהאנה רופה ביאפי אצ'הו סארבה ת'אבה

2 || מוהאנה צ'יטאה מוהילו שרי סארבה מאנגאלה טוהי

... ג'איא הא

1 || דהארמה סאנסת'אפאנה ג'אנמה יאדי הוואנטי נאראיאנה

3 || דורגאנקו צ'האדי מאדהאבה קהלי בארה שאקטי קאהין

... ג'איא הא

1 || מאדהאבאנקה קהלה פאין דהא דהארו מאהאמאיי

4 || מאדהאבאנקו פאטי פוטררה רופה קהלאוצ'הו טוהי

... ג'איא הא

1 || מאדהאבאנקו דורגה קולה ג'הון דקהה באני דולה

5 || טאהארה בהאגיא קאתהא ברהמה שיבה נא ג'וגאי

... ג'איא הא

1 || ג'איא דורגאטי נאשיני אבהיראמאר ג'אנאני

6 || שובהאגאמאנה קאראנטו מאדהאבאנקו קולה נאי

... ג'איא הא

פעמים שם "מאדהאב" (בשקט) 108 5.

108 פעמים * ['מאדהאבה']

שיננו את השם 'מאדהאבה' של ג'אגאנאתהא מהאפראבהו 108 פעמים

אל תאמרו זאת בקול רם. ספרו על אצבעותיכם ושיננו את השם מנטלית

קאלקי מהאמאנטרה 6.

! ראמה הארה קרישנה הארה, ראמה הארה קרישנה הארה [
פעמים 11 *] || ראמה הארה קרישנה הארה, אנאנטה מאדהאבה הארה

7. JAYAGHOṢA

הג' איאגהושה יש לדקלם מנטלית, מבלי לדבר בקול רם
(.ניתן לשנן זאת בקול רם רק אם אתם עומדים)

טוואמאבה מאטא צ' ה פיטא טוואמאבה
! טוואמאבה באנדהושצ' ה סאקהא טוואמאבה
טוואמאבה וידיא דראווינאם טוואמאבה
פעמים 3 * || [טוואמאבה סארבאם מאמא דאבה דאבה]

! אום נאמו ברהמאניה דאבאיה גוברהאמאנהיטאיה צ' ה
|| ג' אגאט היטאיה קרישנאיה גובינדאיה נאמו נאמה

אום אנאנטה קוטי וישווה ברהמאנדה נאטהה פאראברהמה נאראיאנה מאהאווישנו בהאגאוואן קאלקיראם שרי [
3 פעמים *] ! שרי שרי סאטיא אנאנטה מאדהאבה מהאפראבהו ג'י קי ג'איא

3 פעמים * [! מאטא מאהאלאקשמי ג'י קי ג'איא]
3 פעמים * [! מאטא ואישנו דאבי ג'י קי ג'איא]
3 פעמים * [! סארבה דאבי-דאבאטאום קי ג'איא]
3 פעמים * [! סודהארמה מהא-מהא סאנגה קי ג'איא]
3 פעמים * [! סודהארמה מהא-מהא סאנגה קי ג'איא]

— הו אדון! שכל חסידי העולם כולו יתאספו יחד בהקדם האפשרי
"אמרו בשמחה פעם אחת, "הארי הארי", "הארי הארי", "הארי הארי

— הו אדון! שהאמת, האהבה, החמלה, הסליחה והשלום יתבססו על אדמה זו, היקום כולו בהקדם האפשרי
אמרו בשמחה פעם אחת, "הארי הארי", "הארי הארי", "הארי הארי" * 3 פעמים

ג'אי שרי מאדהאבה

הוראות חשובות

גם עכשיו, כאשר המדע והרוחניות כאחד חשים בהתקרבות השינוי הגדול שיבוא, לאנושות אין אמצעי ודאי להתגבר על משבר זה. על פי ה'בהאוישיה מאליקה' — וותרו על מעשים חוטאים, ותנו לאנשי כל הדתות לאמץ את ה'טריסאנדהיה' להגנת החיים.

בזמן זה של מפנה העידנים, עיקרון סודי זה הוא המריטה סאנג' יוואני היחידה והבלעדית להגנת החיים. אלה המעוניינים להגיע לסאטיאוגה צריכים להחזיק בתורות אלה בחייהם.

על פי הוראותיו של לורד קאלקי בזמן הקמת הדהארמה, עלינו לנהוג בדברים אלה בחיינו:

1. הראו חמלה לכל היצורים החיים. וותרו על אכילת בשר ואמצו חיים סאטוויים. אל תפגעו באף יצור חי או באף אדם. בשום צורה.
2. בעידן זה, שיננו את שמו של מאדהאב (האדון). אם תרצו, תוכלו לשנן בקול רם או לזכור את שמו בשקט בתוך. התודעה.
3. כל אדם צריך להחזיק בחמש המידות הטובות הללו: אמת, אהבה, חמלה, סליחה ושלוש.
4. כל אדם צריך לקחת חלק בסאטסאנג באופן קבוע. סאטסאנג פירושו התכנסות יחד לשיר את תכונותיו של האל, לתאר את תפארתו, ולקיים דיון רוחני.
5. בצעו טריסאנדהיה מדי יום — זכרו ושבתו את האדון בבוקר, בצהריים ובערב.
6. שיננו את הקאלקי מהאמאנטרה שניתנה על ידי לורד קאלקי מדי יום.
7. כל אדם צריך ללכת בדרך הדהארמה.
8. התעלו מעל אפליה על בסיס קאסטה ודת, קיימו סאטסאנג עם כולם.
9. וותרו על תחושת "אני" ו"שלי". גאווה והיקשרות כאלה מרחיקות אדם מטבעו הרוחני האמיתי.
10. קראו את השרימאד בהאגאוואטה מהאפוראנה בבית מדי יום. ככל שהזמן מאפשר, למדו בהאג'אן, קירטאן, הפוראנות, כתבי הקודש, הבהאוישיה מאליקה וטקסטים רוחניים אחרים.
11. "פנו לכל אישה כ"אמא"/"מאא" ולכל גבר כ"אח".
12. לפני האכילה, הציעו תחילה את האוכל לאדון.
13. אם תרצו לדעת יותר על לורד קאלקי ועל עבודה גדולה זו, צרו קשר עם המספר הנייד המופיע בסוף חוברת זו.

שאלות נפוצות ביותר

1. שאלות כלליות על תרגול הטריסאנדהיה

טריסאנדהיה ניתנת לביצוע **ללא רחצה**. הניחו את ידכם על מצחכם וזכרו את אמא גאנדה, באומרכם **"שרי גאנדה"** שלוש פעמים. אם אפשר, שטפו את רגליכם מראש ופזרו מעט מים על עצמכם.

טריסאנדהיה ניתנת לביצוע בכל מקום — **בדרך, ברכבת, ברכב, במקום עבודתכם, או בשקט בתוך הלב**. בצורה זו או אחרת, במקום זה או אחר, יש לבצע אותה ללא כשל.

השרימאד בהאגאוואטה מהאפוראנה יש לקרוא רק **לאחר רחצה**, כאשר טהורים. בימי הווסת, טריסאנדהיה מבוצעת בכל שלוש הפעמים כרגיל — בקול רם או בתוך הלב. במשך שבעת הימים הללו, השרימאד בהאגאוואטה מהאפוראנה **אסור לקרוא, אך ניתן לשמוע**.

גם במהלך סוטאק, טריסאנדהיה ניתנת לביצוע בכל שלוש הפעמים; אך באותו זמן, השרימאד בהאגאוואטה מהאפוראנה **אסור לקרוא או לשמוע**, ואין להצטרף לסאטסאנג. בשני המקרים, השרימאד בהאגאוואטה מהאפוראנה ופריטי פולחן אחרים **אסור לגעת בהם**.

2. מה יש לעשות אם הטריסאנדהיה המלאה אינה אפשרית בזמן הנכון?

אם הטריסאנדהיה המלאה אינה אפשרית בזמן הנכון, אז בצעו את **הטריסאנדהיה הקצרה** באותו זמן, ובצעו את **הטריסאנדהיה המלאה מאוחר יותר** כאשר הזמן יאפשר.

הטריקאל סאנדהיה ניתנת לביצוע בכל מקום — **במקום העבודה, בזמן הליכה בדרך, בזמן נהיגה, בבית הספר, או אפילו בזמן ביצוע כל עבודה אחרת: בשקט, בתוך התודעה**. ביצוע הטריסאנדהיה בזמנה הנכון, בכל מקום, הוא הכרחי לחלוטין.

אם הטריקאל סאנדהיה אינה ניתנת לביצוע בזמן הנכון, קחו את שמו של לורד מאדהאב ו**התחרטו**, והתפללו לאדון שמעתה והלאה. היא תבוצע בזמן הנכון; שכן כתבי הקודש מצהירים כי הטריקאל סאנדהיה צריכה להתבצע בזמנה הנכון.

שיטת הטריקאל סאנדהיה כאשר אין זמן

כאשר ההזדמנות לבצע את הסאנדהיה אינה מגיעה והזמן מתחיל לחלוף, אז Google Meet-השְׁלֹקָה שניתנה על ידי פנדיטג'י ב במקום הסאנדהיה תוכלו **לשנן את שמו של מאדהאב 108 פעמים, ג'אי דורגה מאדהאב 11 פעמים**, ולדקלם את השְׁלֹקָה הנתונה מטה פעם אחת.

דאשאוואטארה סטוטראם (פסוק אחרון)

ודאן אודהאראטה ג'אגאנניוואהאטה בהוגולם אודיבהריאטה

דאיטיאם דאראיאה באלים צ'האלאיאה קשאטראקשאייאם קורוואטה

פאולאסטיאם ג'איאה האלאם קאלאיאה קארוניאם אטאנוואטה

מלצ' צ'האן מורצ' צ'האיאה דאשאקריטיקריטה קרישנאיה טוביאם נאמה

3. כיצד צריכים תלמידים לבצע טריסאנדהיה יחד עם שגרת יומם?

תלמידים צריכים לבצע את הסאנדהיה של הבוקר (ברהמה מוהורטה) והערב בזמן הנכון, על פי הכלל. בגלל דרישות בית הספר או הלימודים, הם יכולים להשלים את הסאנדהיה של הצהריים **בתוך הלב, תוך מדיטציה על האדון בתודעה**.

4. כיצד יש לבצע טריסאנדהיה במקום העבודה?

אין כלל מקום לטריסאנדהיה. אתם יכולים לבצע אותה בכל מקום שאתם נמצאים — ליד שולחנכם, במפעל, בחנות, בשדה, או בדרך.

אם לא ניתן לומר זאת בקול רם, עשו זאת בתוך הלב; הלב הוא מקום מספיק. אם אפשר, הסירו את נעליכם ושבּו לרגע; ואם גם זה לא אפשרי, אל תזנחו את הטריסאנדהיה מסיבה זו.

אם אינכם זוכרים זאת ואפשר, תוכלו להאזין לאודיו של הטריסאנדהיה. העיקר הוא שלא תפספסו אותה.

5. אם עבודות הבית אינן מותרות זמן, כיצד יש לקיים את תרגול הטריסאנדהיה?

בצעו טריסאנדהיה בזמן שאתם עובדים — לשם כך אין צורך לחכות לזמן פנוי; גם כשהידיים עסוקות ניתן לבצע זאת בתוך הלב.

עבור הבהאגאוואטה, הקדישו כל מעט זמן שתוכלו למצוא — אם פרק שלם אפשרי אז פרק, ואם לא, עמוד בודד, או אפילו שְלוֹקָה בודדת. יש לזכור זאת, שאף יום אחד לא יעבור ללא הקריאה.

6. כיצד צריכות נשים לקיים את תרגול הטריסאנדהיה בזמן הווסת?

בזמן הווסת, הבהאגאוואטה אסור לקרוא במשך כל שבעת הימים. ניתן לשמוע אותה.

בצעו טריסאנדהיה בכל שלוש הפעמים. אם אינכם זוכרים אותה, האזינו לה.

(אל תיגעו בשרימאד בהאגאוואטה מהאפוראנה, או בפריטי פולחן אחרים.)

7. אם אדם אחד במשפחה מקיים את תרגול הטריסאנדהיה, האם כולם יקבלו את פירותיו?

הכרחי שכל אדם יקיים זאת בעצמו. אם מישוהו במשפחה אינו יודע לקרוא, תנו לו לשמוע את הטריסאנדהיה ואת הבהאגאוואטה. ולגבי אלה שאינם יכולים לדבר או לשמוע, עשו מאמץ, ככל האפשר, לגרום להם לכתוב את השם 'מאדהאב' שוב ושוב.

8. אם אנו אוכלים בשר ושותים אלכוהול, האם אנו יכולים להתחיל טריסאנדהיה?

לא, לפני תחילת הטריסאנדהיה יש לאמץ אורח חיים צמחוני לחלוטין, ואסור לצרוך אפילו ביצים. כל סוג של שיכרון (כגון אלכוהול, בהאנג, סיגריות, מוצרי טבק, פאן מאסאלה, גוטקה וכו') יש להפסיק באופן מוחלט.

9. האם עלינו להימנע מבצל ושום כדי להתחיל טריסאנדהיה?

לא, אתם יכולים לבצע טריסאנדהיה גם אם אתם אוכלים בצל ושום. רק יש להימנע מכל סוגי הבשר (כולל ביצים).

10. האם נשים יכולות לשנן גאיאטרי מאנטרה וטריסאנדהיה?

כן, נשים צריכות לשנן גאיאטרי מאנטרה שלוש פעמים במהלך טריסאנדהיה.

11. האם אנו יכולים לשנן גאיאטרי מאנטרה ללא האופנאיאן סאנסקאר (ג' אניאו)?

כן, אתם יכולים לשנן גאיאטרי מאנטרה גם אם אינכם עונדים את חוט הג' אניאו הקדוש. אתם יכולים לדקלם את כל המאנטרות של טריסאנדהיה מבלי להיות דקשיט לגורו גם כן.

12. האם אנו יכולים לשנן גאיאטרי מאנטרה ללא שאאפ וימוצ'אן (ביטול קללה)?

כן, עליכם לשנן את הגאיאטרי מאנטרה שלוש פעמים בזמן ביצוע טריסאנדהיה, מבלי לבצע כל ביטול קללה.

13. אם אדם אנאלפבית, בעל מוגבלות, תינוק או אזרח ותיק, שאינו מסוגל לקרוא טריסאנדהיה, מה עליו לעשות?

אם מיישהו אינו מסוגל לקרוא את טקסט הטריסאנדהיה, הוא יכול להאזין לאודיו שלה שלוש פעמים ביום בזמן הטריסאנדהיה. תינוקות פטורים אם אימותיהם מבצעות טריסאנדהיה (הם ייהנו מכך). עם זאת, הם חייבים לתרגל טריסאנדהיה כשהם גדלים.

וויסווה סאנטאן דהארמה סאוה טראסט

למידע על טריסאנדהיה ומידע דתי אחר, צרו קשר בוואטסאפ:

+91 9923071727

אתרים רשמיים וערוצי יוטיוב

בהאוישיה מאליקה: www.bhavishyamalika.com

קאלקי אוואטאר - הערוץ הרשמי: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

שושלת לורד קאלקי (הדרך לעולם חדש): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

ג'אי שרי מאדהאב