



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



«Մարդկային քաղաքակրթության համար Տրիսանդիյան կրանքի էլիքսիրի պես է:»

Ամեն օր կատարեք Տրիսանդիյա բոլոր երեք սանդիյա ժամերին, ամեն օր կարդացեք Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանայի մեկ գլուխը և անընդհատ մտքում արտասանեք Մադհավ անունը:

ՊԱՀՊԱՆԵՔ ՀԵՏԵՒՅԱԼ 5 ՈՒՍՄՈՒՆՔՆԵՐԸ ՏՐԻԿԱԼ ՍԱՆԴՀՅԱՅԻ ՀԵՏ ՄԻԱՍԻՆ

1. Սովորեք հնազանդվել:
2. Սովորեք սպասել:
3. Սովորեք սիրել և կարեկցանք ցուցաբերել բոլոր կենդանի էակներին:
4. Չգայարանների զսպում:
5. Հրաժարվեք «Ես և իմը, դու և քոնը» զգացումից (Էգոյի զգացումը):

ՏՐԻՍԱՆԴՀՅԱՅԻ ԵՐԵՔ ԺԱՄԵՐԸ

Առավոտ	Բրահմա Մուկուտայում, արևածագից առաջ
Կեսօր	11:30-ից 12:30-ի միջև
Երեկո	կարող է արվել արևամուտից երեսուն րոպե առաջ և երեսուն րոպե հետո

ՏՐԻՍԱՆԴՀՅԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- | | |
|---|--|
| 1. Մանտրաներ (Mantras) | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Շրի Վիշնու Շոդաշա Նամա Ստոտրա (Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra) | 6. Կալկի Մահամանտրա (Kalki Mahāmantra) |
| 3. Շրի Դաշավատարա Ստոտրա (Śrī Daśāvatāra Stotra) | 7. Ջայգհոշա (Jayaghoṣa) |
| 4. Դուրգա-Մադհաբա Ստուտի (Durgā-Mādhavā Stuti) | |

ԽՈՒՍՈՒՄ ԽՆԴՐԱՆԵՐ ԱՐՏԱՍԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

Խնդրում ենք լսել [Տրիսանդիայի պաշտոնական ձայնագրությունը](#) ճիշտ արտասանության համար (խորհուրդ է տրվում լսել 1.5X արագությամբ), քանի որ տեքստային տառադարձումները կարող են պարունակել փոքր ֆոնետիկ տարբերություններ: Մենք խրախուսում ենք ձեզ լսել այնքան հաճախ, որքան անհրաժեշտ է, մինչև լիովին հարմարավետ զգաք:

Նշում. «Մադիավա» անվան արտասանությունը պետք է արվի լուռ՝ մտքում, մինչդեռ ձայնագրության մեջ այդ հատվածում երգվում է «Մադիավա Գիտա»:

1. ՄԱՆՏՐԱՆԵՐ (MANTRAS)

[«Օմ» ('Om')] * 3 անգամ

[*Օմ Բհուրբհուվահ Սվահ Տադավիտուրվարենյամ* ।

Բհարգո Դևասյա Դհիմահի Դհիյո Յոնահ Պրաչոդայատ ॥ (*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam* ।

Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥)] * 3 անգամ

2. ՇՐԻ ՎԻՇՆՈՒ ՇՈՒԱՇՎ ՆԱՄԱ ՍՏՈՏՐԱ (ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA)

«(ՇՐԻ ՎԻՇՆՈՒԻ ՏԱՄՆՎԵՑ ԱՆՈՒՆՆԵՐԸ)»

Առշադհե Չինտայեթ Վիշնում | Բհոջանե Չա Ջանարդանամ ||
Ճայանե Պադմանաբհամ Չա | Վիվահե Չա Պրաջապատիմ ||
Յուդդհե Չակրադհարամ Դևամ | Պրավասե Չա Տրիվիկրամամ ||
Նարայանամ Տանուտյագե | Շրիդհարամ Պրիյասանգամե ||
Դուհսվապնե Սմարա Գովինդամ | Սանկատե Մադհուսուդանամ ||
Կանանե Նարասիմհամ Չա | Պավակե Ջալաշայինամ ||
Ջալամադհյե Վարահամ Չա | Գամանե Վամանամ Չաիվա ||
Պարվատե Ռագհունանդանամ |
(Auṣadhe Cintayet Viṣṇum | Bhojane Ca Janārdanam ||
Śayane Padmanābham Ca | Vivāhe Ca Prajāpatim ||
Yuddhe Cakradharam Devam | Pravāse Ca Trivikramam ||
Nārāyaṇam Tanutyāge | Śrīdharam Priyasaṅgame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Saṅkaṭe Madhusūdanam ||
Kānane Narasiṃham Ca | Pāvake Jalaśāyīnam ||
Jalamadhye Varāham Ca | Gamane Vāmanam Caiva ||
Parvate Raghunandanam |
)

[Սարվա Կարյեշու Մադհավամ (Sarva Karyeṣu Mādhavam)] || * 3
անգամ

Շողաշաիտանի Նամանի Պրատարուտթհայա Յահ Պատհեթ Սարվապապա Վինիրմուկտո
Վիշնուլոկե Մահիյատե || (Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa
Vinirmukto Viṣṇuloke Mahīyate ||)

3. ՇՐԻ ԴԱՇԱՎԱՏԱՐԱ ՍՏՈՏՐԱ (ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA)

«(ԴԱՇԱՎԱՏԱՐԱ ՍՏՈՏՐԱՄԸ ԿԱԶՄՎԱԾ ՇՐԻ ՋԱՅԱԴԵՒԱ ՋԻԻ ԿՈՂՄԻՑ)»

Պրալայա Պայոդհի-ջալե Դիրիտալան Ասի Վեդամ ।

Վիհիտա Վահիտրա-չարիտրամ Ակհեդամ ॥

Կեշավա Դիրիտա- Սինա Շարիրա Ջայա Ջագադիշա Հարե ॥ 1 ॥ (Pralaya Payodhi-jale

Dhṛtavān Asī Vedam ।

Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥

Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥)

Կշիտիրատի Վիպուլատարե Տավա Տիշթատի Պրիշթե ։

Դհարանի Դհարանա Կինա Չակրա Գարիշթե ॥

Կեշավա Դիրիտա- Կաշիտատ-ժուլա Ջայա Ջագադիշա Հարե ॥ 2 ॥ (Kṣītirati Vipulatare

Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।

Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥

Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥)

Վասատի Դաշանա-շիկհարե Դհարանի Տավա Լագնա ։

Շաշինի Կալանկա Կալևա Նիմագնա ॥

Կեշավա Դիրիտա- Շուկարա Ռուլա Ջայա Ջագադիշա Հարե ॥ 3 ॥ (Vasati Daśana-śikhare

Dharaṇi Tava Lagnā ।

Śaśini Kalaṅka Kaleva Nimagnā ॥

Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥)

Տավա Կարա Կամալա-վարե Նակհամ Ադբհուտա Շրինգամ ։

Դալիտա-Հիրանյակաշիպու-տանու Բիրինգամ ॥

Կեշավա Դիրիտա- Նարահարի Ռուլա Ջայա Ջագադիշա Հարե ॥ 4 ॥ (Tava Kara Kamala-

vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।

Dalita-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥

Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥)

Չհալայասի Վիկրամանե Բալիմ Ադբհուտա Վամանա ։

Պադա-նակհա Նիրա Ջանիտա Ջանա-պավանա ॥

Կեշավա Դիրիտա- Վամանա Ռուլա Ջայա Ջագադիշա Հարե ॥ 5 ॥ (Chalayasi Vikramaṇe

Balim Adbhuta Vāmana ।

Pāda-nakha Nira Janita Jana-pāvana ॥

Keśava Dhṛta- Vāmana Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 5 ॥)

Կշատրիյա Ռուդհիրա Մայե Ջագադ-ապագատա Պապամ ։

Սնապայասի Պայասի Շամիտա Բհավա Տապամ ॥

Կեշավա Դիրիտա- Բիրիգուպատի-ժուլա Ջայա Ջագադիշա Հարե ॥ 6 ॥ (Kṣatriya Rudhira

Maye Jagad-apagata Pāpam ।

Snapayasi Payasi Śamita Bhava Tāpam ॥

Keśava Dhṛta- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥)

Վիտարասի Դիկշու Ռանե Դիկա Պատի Կամանիյամ ։

Դաշա-մուկհա Մաուլի-բալիմ Ռամանիյամ ॥

Կեշավա Դիրիտա- Ռագհուպատի Ռուլա Ջայա Ջագադիշա Հարե ॥ 7 ॥ (Vitarasi Dikṣu Raṇe

Dikā Pati Kamanīyam ।

Daśa-mukha Mauli-balim Ramanīyam ॥

Keśava Dhṛta- Raghupati Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 7 ॥)

Վահասի Վապուշի Վիշադե Վասանամ Չադադաբհամ ।

Հալա-հատի-բհիտի-միլիտա-Յամունաբհամ ॥

Կեչավա Դիրիտա- Հալադհարա-րուպա Չայա Չազադիշա Հարե ॥ 8 ॥ (Vahasi Vapuṣi Viśade Vasanam Jaladābham ।

Hala-hati-bhīti-milita-Yamunābham ॥

Keśava Dhṛta- Haladhara-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 8 ॥)

Նինդասի Յաջնա Վիդդեր Վիսհա Շրուտի Չատամ ।

Սադայա Հրիդայա Դարշիտա Պաշու-գհատամ ॥

Կեչավա Դիրիտա- Բուդդհա-շարիրա Չայա Չազադիշա Հարե ॥ 9 ॥ (Nindasi Yajña Vidher Ahaha Śruti Jātam ।

Sadaya Hṛdaya Darśita Paśu-ghātam ॥

Keśava Dhṛta- Buddha-śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 9 ॥)

Մլեչհա Նիվահա Նիդհանե Կալայասի Կարավալամ ।

Դիումակետում-իվա Կիմ Ապի Կարավամ ॥

Կեչավա Դիրիտա- Կալկի Շարիրա Չայա Չազադիշա Հարե ॥ 10 ॥ (Mleccha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavālam ।

Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥

Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥)

Շրի-Չայադեւա-կավեր Իդամ Ուդիտամ Ուդարամ ।

Շրինու Սուկհա-դամ Տուբհա Դամ Բհավա-սարամ ॥

Կեչավա Դիրիտա- Դաշա-վիդդհա Ուուպա Չայա Չազադիշա Հարե ॥ 11 ॥ (Śrī-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udāram ।

Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥

Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥)

4. ԴՈՒՐԳԱ-ՄԱԴՀԱԲԱ ՍՏՈՒՏԻ (DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI)

«(ԴՈՒՐԳԱ - ՄԱԴՀԱԲԱ ՍՏՈՒՏԻ ԱՐՏԱՍԱՆՈՒԹՅՈՒՆ)»

Ջայա Հե: Դուրգա Մադհաբա Կրուպամայա Կրուպամայե !

Դուրգանկու Սեբի Մադհաբա Հոիլե Մո Դիան Սաիմ || 0 || (Jaya He! Durgā Mādhabā
Kṛpāmayā Kṛpāmayī !

Durgāñku Sebi Mādhabā Hoile Mo Diān Saim || 0 ||)

Ջայա Հե ... (Jaya He ...)

Բահու Ռուպե Ջայա Դուրգե, Բյապի Աչհու Սարվա Տաբե !

Ռամա Ռամ Բանի Ռադհա Տո Չհադա Անյա Կե Նահին || 1 || (Bahu Rūpe Jaya Durge,
Byāpi Achhu Sarva Thābe !

Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhadā Anya Ke Nāhin || 1 ||)

Ջայա Հե ... (Jaya He ...)

Մադանա-Մոհանա Ռուպե Բյապի Աչհու Սարվա Տաբե !

Մոհանա Չիտտա Մոհիլու Շրի Սարվա Մանգալա Տուհի || 2 || (Madana-Mohana Rūpe
Byāpi Achhu Sarva Thābe !

Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgalā Tuhi || 2 ||)

Ջայա Հե ... (Jaya He ...)

Դհարմա Սանստհապանենե Չանմա Յադի Հիվանտի Նարայանա !

Դուրգանկու Չհադի Մադհաբա Կհելի Բարա Ծակտի Կահին || 3 || (Dharma
Sansthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !

Durgāñku Chhādi Mādhabā Kheli Bāra Śakti Kāhin || 3 ||)

Ջայա Հե ... (Jaya He ...)

Մադհաբանկա Կհելա Պաիեն Դեհա Դհարու Մահամայե !

Մադհաբանկու Պատի Պուտրա Ռուպե Կհելաոուչհու Տուհի || 4 || (Mādhabāñka Khelā
Pain Deha Dhāru Mahāmayī !

Mādhabāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||)

Ջայա Հե ... (Jaya He ...)

Մադհաբանկու Դուրգա Կոլե Ջեհուն Դեկհե Բենի Դոլե !

Տահարա Բհադյար Կատհա Բրահմա Տիբե Նա Ջոգաի || 5 || (Mādhabāñku Durgā Kole
Jehuṇ Dekhe Beni Dole !

Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||)

Ջայա Հե ... (Jaya He ...)

Ջայա Դուրգատի Նաշինի Աբհիրամար Ջանանի !

Շուբհագամանա Կարանտու Մադհաբանկու Կոլե Նեի || 6 || (Jaya Durgati Nāśinī
Abhirāmar Jananī !

Śubhāgamana Karantu Mādhabāñku Kole Nei || 6 ||)

Ջայա Հե ... (Jaya He ...)

5. 108 ԱՆԳԱՄ «ՄԱԴՀԱՎ» ԱՆՈՒՆՐ (ԼՈՒՌ)

[«Մադհավա» ('Mādhava')] * 108 անգամ

Արտասանեք Չազաննաթհա Մահապրաբհուի «Մադհավա» անունը 108 անգամ:
Մի՛ արտասանեք բարձրաձայն: Հաշվեք մատներով և մտքում արտասանեք անունը:

6. ԿԱԼԿԻ ՄԱՀԱՄԱՆՏՐԱ (KALKI MAHĀMANTRA)

[Ռամա Հարե Կրիշնա Հարե, Ռամա Հարե Կրիշնա Հարե ।
Ռամա Հարե Կրիշնա Հարե, Անանտա Մադհավա Հարե ॥ (Rāma Hare
Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥)] * 11 անգամ

7. JAYAGHOṢA

*Ջայագիտան պետք է արտասանվի մտքում, առանց բարձրաձայն խոսելու:
«(Այն կարող է բարձրաձայն արտասանվել միայն կանգնած դիրքում):»*

*Տվամևա Մատա Չա Պիտա Տվամևա
Տվամևա Բանդիտուշա Սակիա Տվամևա ।
Տվամևա Վիդյա Դրավինամ Տվամևա
(Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*

*) [Տվամևա Սարվամ Մամա Դևա Դևա (Tvameva Sarvam Mama Deva Deva)] * 3 անգամ*

*Օմ Նամո Բրահմանյա Դևայա Գոբրահմանահիտայա Չա ।
Ջազատ Հիտայա Կրիշնայա Գովինդայա Նամո Նամահ ॥ (Om Namo Brahmanya
Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥)*

*[Օմ Անանտա Կոտի Վիշվա Բրահմանդա Նատհա Պարաբրահմա Նարայանա
Մահավիշնու Բհագավան Կալկիրամ Շրի Շրի Շրի Սատյա Անանտա Մադհավա
Մահապրաբհու Ջի կի Ջայա:] (Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha
Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu Bhagavan Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta
Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya!) * 3 անգամ*

*[Մատա Մահալակշմի Ջի կի Ջայա: (Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!)] * 3 անգամ*

*[Մատա Վայշնո Դևի Ջի կի Ջայա: (Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!)] * 3 անգամ*

*[Սարվա Դևի-Դևատոմ կի Ջայա: (Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!)] * 3 անգամ*

*[Սուդհարմա Մահա-Մահա Սանգհա կի Ջայա: (Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī
Jaya!)] * 3 անգամ*

*[Սուդհարմա Մահա-Մահա Սանգհա կի Ջայա: (Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī
Jaya!)] * 3 անգամ*

*Ո՛վ Տեր: Թող ամբողջ աշխարհի բոլոր նվիրյալները հավաքվեն հնարավորինս շուտ —
Ուրախությամբ ասեք մեկ անգամ, «Հարի Հարի», «Հարի Հարի», «Հարի Հարի» ("Hari
Hari", "Hari Hari", "Hari Hari")*

*Ո՛վ Տեր: Թող ճշմարտությունը, Մերը, Կարեկցանքը, Ներումը և Խաղաղությունը
հաստատվեն այս երկրի, ամբողջ տիեզերքի վրա հնարավորինս շուտ —
Ուրախությամբ ասեք մեկ անգամ, «Հարի Հարի», «Հարի Հարի», «Հարի Հարի» ("Hari
Hari", "Hari Hari", "Hari Hari") * 3 անգամ*

ԿԱՐԵՒՈՐ ՀՐԱՀԱՆՔՆԵՐ

Նույնիսկ հիմա, երբ և՛ գիտությունը, և՛ հոգևորականությունը զգում են գալիք մեծ փոփոխության մոտեցումը, մարդկությունը չունի այս ճգնաժամը հաղթահարելու հստակ միջոցներ: Ըստ «Բիավիշյա Մալիկայի»՝ հրաժարվեք մեղսագործություններից, և թող յուրաքանչյուր հավատքի մարդիկ ընդունեն «Տրիսանդիյա»-ն կյանքի պաշտպանության համար:

Դարաշրջանի շրջադարձի այս ժամանակաշրջանում այս գաղտնի սկզբունքը կյանքի պաշտպանության միակ Մրիտա Սանջիվանին է:

Նրանք, ովքեր ցանկանում են հասնել Սատյայուգա, պետք է պահպանեն այս ուսմունքները իրենց կյանքում:

Ըստ Տեր Կալկիի հրահանգների՝ Դհարմայի հաստատման ժամանակ, մենք պետք է հետևենք այս բաներին մեր կյանքում:

- 1. Յուզաբերեք կարեկցանք բոլոր կենդանի էակներին: Հրաժարվեք միս ուտելուց և ընդունեք սատովիկ կյանք: Ոչ մի կերպ մի վնասեք որևէ կենդանի էակի կամ մարդու:**
- 2. Այս դարաշրջանում արտասանեք Մադհավի (Տիրոջ) անունը: Եթե ցանկանում եք, կարող եք բարձրաձայն արտասանել կամ հիշել Նրա անունը լուռ՝ մտքում:**
- 3. Յուրաքանչյուր մարդ պետք է պահպանի այս հինգ առաքինությունները՝ ճշմարտություն, Սեր, Կարեկցանք, Ներում և Խաղաղություն:**
- 4. Յուրաքանչյուր մարդ պետք է պարբերաբար մասնակցի Սատսանգին: Սատսանգը նշանակում է հավաքվել միասին՝ երգելու Աստծո հատկությունները, նկարագրելու Նրա փառքը և հոգևոր քննարկումներ անցկացնելու:**
- 5. Ամեն օր կատարեք Տրիսանդիյա՝ հիշելով և գովաբանելով Տիրոջը առավոտյան, կեսօրին և երեկոյան:**
- 6. Ամեն օր արտասանեք Կալկի Մահամանտրան, որը տրվել է Տեր Կալկիի կողմից:**
- 7. Յուրաքանչյուր մարդ պետք է քայլի Դհարմայի ճանապարհով:**
- 8. Բարձրանալով կաստայական և կրոնական խտրականությունից՝ Սատսանգ անցկացրեք բոլորի հետ:**
- 9. Հրաժարվեք «Ես» և «իմը» զգացումից: Նման հպարտությունն ու կապվածությունը մարդուն հեռացնում են իր ճշմարիտ հոգևոր բնույթից:**
- 10. Ամեն օր տանը կարդացեք Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանան: Ժամանակի թույլ տալու դեպքում ուսումնասիրեք բիաջան, կիրտան, Պուրանաները, սուրբ գրությունները, Բիավիշյա Մալիկան և այլ հոգևոր տեքստեր:**
- 11. Յուրաքանչյուր կնոջ դիմեք որպես «Մայր»/«Մաա», իսկ յուրաքանչյուր տղամարդուն՝ որպես «Եղբայր»:**
- 12. Ուտելուց առաջ նախ սնունդը մատուցեք Տիրոջը:**

13. Եթե ցանկանում եք ավելին իմանալ Տեր Կալկիի և այս մեծ գործի մասին, կապվեք այս գրքույկի վերջում նշված բջջային հեռախոսահամարով:

1. Ընդհանուր հարցեր Տրիսանդիայի պրակտիկայի մասին

Տրիսանդիայի կարող է արվել **առանց լողանալու**: Ձեռքը դրեք ճակատին և հիշեք Մայր Գանգային՝ երեք անգամ ասելով **«Շրի Գանգե»**: Եթե հնարավոր է, նախապես լվացեք ոտքերը և մի փոքր ջուր ցողեք ձեր վրա:

Տրիսանդիայի կարող է արվել ցանկացած վայրում՝ **ճանապարհին, գնացքում, տրանսպորտային միջոցում, ձեր աշխատավայրում** կամ **լուռ՝ սրտում**: Մեկ ձևով կամ մեկ այլ ձևով, մի տեղ կամ մեկ այլ տեղ, այն պետք է արվի անպայման:

Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանան պետք է կարդալ **միայն լողանալուց հետո**, երբ մաքուր է: Դաշտանի օրերին Տրիսանդիայի կատարվում է բոլոր երեք անգամներին, ինչպես միշտ՝ բարձրաձայն կամ սրտում: Այդ յոթ օրվա ընթացքում Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանան **չպետք է կարդալ, թեև կարող է լսվել**:

Մուտակի ժամանակ նույնպես Տրիսանդիայի կարող է արվել բոլոր երեք անգամներին. սակայն այդ ժամանակ Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանան **չպետք է ո՛չ կարդալ, ո՛չ լսել**, և Սատսանգին չպետք է միանալ: Երկու դեպքում էլ Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանան և այլ պաշտամունքային առարկաները **չպետք է դիպչել**:

2. Ի՞նչ պետք է անել, եթե ամբողջական Տրիսանդիյան հնարավոր չէ կատարել ճիշտ ժամանակին:

Եթե ամբողջական Տրիսանդիյան հնարավոր չէ կատարել ճիշտ ժամանակին, ապա այդ ժամանակ կատարեք **կարճ Տրիսանդիյա**, իսկ **ամբողջական Տրիսանդիյան ավելի ուշ**, երբ ժամանակը թույլ տա:

Տրիկալ Սանդիյան կարող է արվել ցանկացած վայրում՝ **աշխատավայրում, ճանապարհին քայլելիս, մեքենա վարելիս, դպրոցում**, կամ նույնիսկ ցանկացած այլ աշխատանք կատարելիս՝ **լուռ, մտքում**: Տրիսանդիյան իր ճիշտ ժամանակին, ցանկացած վայրում կատարելը բացարձակապես անհրաժեշտ է:

Եթե Տրիկալ Սանդիյան հնարավոր չէ կատարել ճիշտ ժամանակին, ապա արտասանեք Տեր Մադիավի անունը և **զղջացեք**, և աղոթեք Տիրոջը, որ այսուհետ այն կատարվի ճիշտ ժամանակին. քանզի սուրբ գրությունները հայտարարում են, որ Տրիկալ Սանդիյան պետք է կատարվի իր ճիշտ ժամանակին:

Տրիկալ Սանդիյայի մեթոդը, երբ ժամանակ չկա

Շրվան, որը տրվել է Պանդիտջիի կողմից Google Meet-ում: Երբ սանդիյա կատարելու առիթ չի լինում և ժամանակը սկսում է անցնել, ապա սանդիյայի փոխարեն կարող եք **արտասանել Մադիավի անունը 108 անգամ, Ջայ Դուրգա Մադիավ 11 անգամ**, և մեկ անգամ արտասանել ստորև տրված շրվան:

ԴԱՇԱՎԱՏԱՐԱ ՍՏՈՏՐԱՄ (ՎԵՐՋԻՆ ՀԱՏՎԱԾ) (DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE))

*Վեդան ուղղհարատե ջագաննիվահատե բհուգոլամ ուդբիբհրատե
դայատյամ դարայատե բալիմ չհալայատե կշատրակշայամ կուրվատե,
պաուլաստյամ ջայատե հալամ կալայատե կարունյամ աուանվատե
մլեչհան մուրչհայատե դաշակրիտիկրիտե Կրիշնայա տուբհյամ նամահ: (Vedān
uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balīm chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.)*

3. Ինչպե՞ս պետք է ուսանողները կատարեն Տրիսանդիյան իրենց առօրյայի հետ միասին:

Ուսանողները պետք է կատարեն առավոտյան (Բրահմա Մուհուրտա) և երեկոյան սանդիյան ճիշտ ժամանակին, ըստ կանոնի: Դպրոցի կամ ուսման պահանջների պատճառով նրանք կարող են կատարել կեսօրվա սանդիյան **սրտում՝ մտքում խորհելով Տիրոջ մասին**:

4. Ինչպե՞ս պետք է Տրիսանդիայան կատարվի աշխատավայրում:

Տրիսանդիայի համար **տեղի կանոն չկա**: Դուք կարող եք այն կատարել ցանկացած վայրում, որտեղ գտնվում եք՝ **ձեր գրասենյանի մոտ, գործարանում, խանութում, դաշտում** կամ **ճանապարհին**:

Եթե հնարավոր չէ բարձրաձայն ասել, արեք դա **սրտում**. սիրտը բավականաչափ տեղ է: Եթե հնարավոր է, հանեք կոշիկները և մի պահ նստեք. և եթե նույնիսկ դա հնարավոր չէ, մի՛ հրաժարվեք Տրիսանդիայից այդ պատճառով:

Եթե չեք հիշում և հնարավոր է, կարող եք **լսել Տրիսանդիայի ձայնագրությունը**: Գլխավորն այն է, որ այն բաց չթողնվի:

5. Եթե տնային աշխատանքը ժամանակ չի թողնում, ինչպե՞ս պետք է հետևել Տրիսանդիայի պրակտիկային:

Կատարեք Տրիսանդիայա **աշխատելիս**. դրա համար պետք չէ սպասել ազատ ժամանակի. նույնիսկ երբ ձեռքերը զբաղված են, այն կարող է արվել **սրտում**:

Բիզնեսի համար հատկացրեք այնքան ժամանակ, որքան կարող եք գտնել. եթե հնարավոր է ամբողջական գլուխ, ապա գլուխ, իսկ եթե ոչ, ապա մեկ էջ, կամ նույնիսկ մեկ շրջակա: Թող սա հիշվի, որ ոչ մի օր չանցնի առանց ընթերցանության:

6. Ինչպե՞ս պետք է կանայք հետևեն Տրիսանդիայի պրակտիկային դաշտանի ժամանակ:

Դաշտանի ժամանակ Բիզնեսի համար **չպետք է կարդալ** ամբողջ յոթ օրվա ընթացքում: Այն **կարող է լավել**:

Կատարեք Տրիսանդիայա բոլոր երեք անգամներին: Եթե չեք հիշում, լսեք այն:

«(Մի՛ դիպչեք Շրիմադ Բիզնեսի համար Մահապուրանային կամ պաշտամունքի այլ առարկաներին:))»

7. Եթե ընտանիքի մեկ անդամը հետևում է Տրիսանդիայի պրակտիկային, արդյո՞ք բոլորը կստանան դրա պտուղը:

Անհրաժեշտ է, որ **յուրաքանչյուր մարդ ինքնուրույն հետևի դրան**: Եթե ընտանիքի որևէ անդամ չի կարող կարդալ, թող լսի Տրիսանդիայան և Բիզնեսի համար: Իսկ նրանց համար, ովքեր չեն կարող խոսել կամ լսել, ջանքեր գործադրեք, որքան հնարավոր է, որպեսզի նրանք **կրկին ու կրկին գրեն «Մադհավ» անունը**:

8. Եթե մենք ուտում ենք ոչ բուսական սնունդ և խմում ալկոհոլ, կարո՞ղ ենք սկսել Տրիսանդիյան:

Ոչ, Տրիսանդիյան սկսելուց առաջ պետք է ընդունել ամբողջովին բուսակերական ապրելակերպ, չպետք է նույնիսկ ձու օգտագործել: Ցանկացած տեսակի թունավորում (ինչպիսիք են ալկոհոլը, բիանգը, ծխախոտը, ծխախոտային արտադրանքները, պան մասալան, գուտկան և այլն) նույնպես պետք է դադարեցվեն հաստատապես:

9. Արդյո՞ք պետք է ձեռնպահ մնալ սոխից և սխտորից՝ Տրիսանդիյան սկսելու համար:

Ոչ, դուք կարող եք կատարել Տրիսանդիյա նույնիսկ եթե ուտում եք սոխ և սխտոր: Միայն պետք է խուսափել բոլոր տեսակի ոչ բուսական սնունդից (ներառյալ ձուն):

10. Կարո՞ղ են կանայք արտասանել Գայատրի Մանտրան և Տրիսանդիյան:

Այո, կանայք պետք է երեք անգամ արտասանեն Գայատրի մանտրան Տրիսանդիյայի ընթացքում:

11. Կարո՞ղ ենք արտասանել Գայատրի Մանտրան առանց Ուպնիշան Սանսկարի (ջանեռ):

Այո, դուք կարող եք արտասանել Գայատրի Մանտրան նույնիսկ եթե չեք կրում սուրբ ջանեռ թելը: Դուք կարող եք արտասանել Տրիսանդիյայի բոլոր մանտրաները առանց գուրուի կողմից դիքշիտ լինելու:

12. Կարո՞ղ ենք արտասանել Գայատրի Մանտրան առանց Շաապ վիմուչանի (անեծքի թողություն):

Այո, դուք պետք է երեք անգամ արտասանեք Գայատրի Մանտրան Տրիսանդիյա կատարելիս, առանց որևէ անեծքի թողություն անելու:

13. Եթե մեկը անգրագետ է, տարբեր կարողություններով օժտված, մանուկ կամ տարեց քաղաքացի է, ով ի վիճակի չէ կարդալ Տրիսանդիյան, ի՞նչ պետք է անի:

Եթե մեկը ի վիճակի չէ կարդալ Տրիսանդիյայի տեքստը, նա կարող է օրական երեք անգամ լսել դրա ձայնագրությունը Տրիսանդիյայի ժամանակ: Մանուկները ազատված են, եթե նրանց մայրերը կատարում են Տրիսանդիյա (նրանք օգուտ կստանան): Սակայն նրանք պետք է կատարեն Տրիսանդիյա, երբ մեծանան:

ՎԻՍՎԱ ՍԱՆԱՏԱՆ ԴՀԱՐՄԱ ՍԵՎԱ ԹՐԱՍՏ (VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST)

Տրիսանդիայի և այլ կրոնական տեղեկությունների համար կապվեք WhatsApp-ով
+91 9923071727

Պաշտոնական կայքեր և YouTube ալիքներ

Բհավիշյա Մալիկա: www.bhavishyamalika.com

Կալկի Ավատար - Պաշտոնական ալիք: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Տեր ԿԱԼԿԻԻ դինաստիա (Ճանապարհ դեպի նոր աշխարհ): <https://youtube.com/@dynastyofkali>

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

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

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

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

ՋԱՅ ՇՐԻ ՄԱԴՀԱՎԱ (JAI ŚRĪ MĀDHAVA)

