



ॐ **ՏՐԻԿԱԼԱ ՍԱՆԴՀՅԱ** ॐ

ՎԻՍՎԱ ՍԱՆԱՏԱՆ ԴՆԱՐՄԱ ՍԵՒԱ ՏՐԱՍՏ

॥ Ջայ Շրի Մադհավա ॥



«Մադհավային քաղաքակրթության համար Տրիսանդիյան կյանքի էլիքսիրի պես է»:

Ամեն օր կատարեք Տրիսանդիյա բոլոր երեք սանդիյա ժամերին, ամեն օր կարդացեք Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանայի մեկ գլուխ և անընդհատ մտքում կրկնեք Մադհավի 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 Մուկուրտայում, արևածագից առաջ
Կեսօր	11:30-ից 12:30-ի միջև
Երեկո	կարող է արվել արևածագից երեսուն րոպե առաջ և երեսուն րոպե հետո

ՏՐԻՍԱՆԴՀՅԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Մանտրաներ | 5. 108 անգամ «Մադհավ» անունը (լուռ) |
| 2. Շրի Վիշնու Շողաշա Նամա Ստոտրա | 6. Կալկի Մահամանտրա |
| 3. Շրի Դաշավատարա Ստոտրա | 7. Ջայգհոշա |
| 4. Դուրգա-Մադհաբա Ստոտրի | |

ԽՈՆԱՐՀ ԽՆԴՐԱՆՔ ԱՐՏԱՍԱՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ

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

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

1. ՄԱՆՏՐԱՆԵՐ

[«Օւմ»] * 3 անգամ

[Օւմ Բհուրբհուվահ Սվահ Տատսավիտտուրվարենյամ]

Բհարգո Դևասյա Դիինահի Դիիյո Յոնահ Պրաչոդայատ ||] * 3 անգամ

2. ՇՐԻ ՎԻՇՆՈՒ ՇՈՒԱՇԱ ՆԱՄԱ ՍՏՈՏՐԱ

(ՇՐԻ ՎԻՇՆՈՒԻ ՏԱՄՆՎԵՑ ԱՆՈՒՆՆԵՐԸ)

Առշադիե Չինտայեո **Վիշնու** | Բհոջանե Չա **Ջանարդանամ** ||

Շայանե **Պադմանաբհամ** Չա | Վիվահե Չա **Պրաջնապատիւ** ||

Յուդդիե **Չակրադիարամ** Դևամ | Պրավասե Չա **Տրիվիկրամամ** ||

Նարայանամ Տանուտյագե | Շրիդիարամ **Պրիյասանգամե** ||

Դուհավապնե Սմարա **Գովինդամ** | Սանկատե **Մադիուտուդանամ** ||

Կանանե **Նարասիմհամ** Չա | Պավակե **Ջալաշայինամ** ||

Ջալանադիյե **Վարահամ** Չա | Գամանե **Վամանամ** Չաիվա ||

Պարվատե **Ռագիունանդանամ** |

[Մարվա Կարյեշու **Մադիավամ**] || * 3 անգամ

Շողաշաիտանի Նամանի Պրատարուտտհայա Յահ Պատհեո Սարվապապա Վինիրմուկտո
Վիշնուրիկե Մահիյատե ||

3. ՇՐԻ ԴԱՇԱՎԱՏԱՐԱ ՍՏՈՏՐԱ

(ԴԱՇԱՎԱՏԱՐԱ ՍՏՈՏՐԱՄԸ ԿԱԶՄՎԱԾ ՇՐԻ ԶԱՅԱԴԵԷԱ ԶԻՒ ԿՈՂՄԻՑ)

Պրալայա Պայոդի-շալե Դիրիտալան Ասի Վեդամ |

Վիհիտա Վահիտրա-շարիտրամ Ակիեդամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Մինա Շարիրա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 1 ||

Կշիտիրատի Վիպուլատարե Տավա Տիշտիատի Պրիշտե |

Դհարանի Դհարանա Կինա Չակրա Գարիշտե ||

Կեշավա Դիրիտա-Կաչհապա-րուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 2 ||

Վասատի Դաշանա-շիկիարե Դհարանի Տավա Լագնա |

Շաշինի Կալանկա Կալեա Նիմագնա ||

Կեշավա Դիրիտա-Շուկարա Ռուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 3 ||

Տավա Կարա Կամալա-վարե Նակիամ Ադբհուտա Շրինգամ |

Դալիտա Հիրանյակաշիպու-տանու Բիրինգամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Նարահարի Ռուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 4 ||

Չհարայասի Վիկրամանե Բալիմ Ադբհուտա Վամանա |

Պադա-նակիա Նիրա Ջանիտա Ջանա-պավանա ||

Կեշավա Դիրիտա-Վամանա Ռուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 5 ||

Կշատրիյա Ռուդրիյա Մայե Ջագադ-ապագատա Պապամ |

Սնապայասի Պայասի Շամիտա Բհավա Տապամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Բիրիգուպատի-րուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 6 ||

Վիտարասի Դիկշու Ռանե Դիկա Պատի Կամանիյամ |

Դաշա-մուկիա Մաուլի-բալիմ Ռամանիյամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Ռագհուպատի Ռուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 7 ||

Վահասի Վապուշի Վիշադե Վասանամ Ջալադաբհամ |

Հալա-հատի-բիտի-միլիտա-Յամունաբհամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Հալադիարա-րուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 8 ||

Նինդասի Յաջնա Վիդեբ Ահահա Շրուտի Ջատամ |

Սադայա Հրիդայա Դարշիտա Պաշու-գհատամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Բուդդիա-շարիրա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 9 ||

Մլեչհա Նիվահա Նիդիանե Կալայասի Կարավալամ |

Դիումակետում-իվա Կիմ Ապի Կարավամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Կալկի Շարիրա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 10 ||

Շրի-Ջայադեա-կավեր Իդամ Ռդիտամ Ռդարամ |

Շրինու Սուկիա-դամ Շուբհա Դամ Բհավա-սարամ ||

Կեշավա Դիրիտա-Դաշա-վիդիա Ռուպա Ջայա Ջագադիշա Հարե || 11 ||

4. ԴՈՒՐԳԱ-ՄԱԴՀԱԲԱ ՍՏՈՒՏԻ

(ԴՈՒՐԳԱ - ՄԱԴՀԱՎԱ ՍՏՈՒՏԻ ԱՍՄՈՒՆՔ)

Չայա Հե: Դուրգա Մադհաբա Կրուպամայա Կրուպամայեն |
Դուրգանկու Սերի Մադհաբա Հոիլե Մո Դիան Սաիմ || 0 ||

Չայա Հե ...

Բահու Ռուպե Չայա Դուրգե, Բյապի Աչիու Սարվա Տաբե |
Ռամա Ռամա Բանի Ռադհա Տո Չհադա Անյա Կե Նահին || 1 ||

Չայա Հե ...

Մադանա-Մոհանա Ռուպե Բյապի Աչիու Սարվա Տաբե |
Մոհանա Չիտուա Մոհիլու Շրի Սարվա Մանգալա Տուհի || 2 ||

Չայա Հե ...

Դհարմա Սանստհապանեն Չանմա Յադի Հվանտի Նարայանա |
Դուրգանկու Չհադի Մադհաբա Կհեղի Բարա Շակտի Կահին || 3 ||

Չայա Հե ...

Մադհաբանկա Կհեղա Պաին Դեհա Դհարու Մահամայեն |
Մադհաբանկու Պատի Պուտրա Ռուպե Կհեղառուչիու Տուհի || 4 ||

Չայա Հե ...

Մադհաբանկու Դուրգա Կոլե Ջեհուն Դեկիե Բենի Դոլե |
Տահարա Բհագյար Կատհա Բրահմա Շիբե Նա Ջոգաի || 5 ||

Չայա Հե ...

Չայա Դուրգատի Նաշինի Արհիրամար Չանանի |
Շուքհագամանա Կարանտու Մադհաբանկու Կոլե Նեի || 6 ||

Չայա Հե ...

5. 108 ԱՆԳԱՄ «ՄԱԴՀԱՎ» ԱՆՈՒՆԸ (ԼՈՒՌ)

[«Մադհալա»] * 108 անգամ

Կրկնեք Չագաննաթհա Մահապրաբհուի «Մադհալա» անունը 108 անգամ:

Մի՛ սսեք բարձրաձայն: Հաշվեք մատներով և մտքում կրկնեք անունը:

6. ԿԱԼԿԻ ՄԱՀԱՄԱՆՏՐԱ

[Ռամա Հարե Կրիշնա Հարե, Ռամա Հարե Կրիշնա Հարե ।
Ռամա Հարե Կրիշնա Հարե, Անանտա Մադհավա Հարե ॥] * 11 անգամ

6. ՋԱՅԳՀՈՇ

Չայագիտան պետք է արտասանվի մտքում, առանց բարձրաձայն խոսելու:
(Այն կարող է բարձրաձայն կրկնվել միայն կանգնած դիրքում լինելու դեպքում:)

Տվամևա Մատա Չա Պիտա Տվամևա
Տվամևա Բանդիտչա Սակիա Տվամևա ।
Տվամևա Վիդյա Դրավինամ Տվամևա
[Տվամևա Սարվամ Մամա Դևա Դևա] ॥ * 3 անգամ

Օմ Նամո Բրահմանյա Դևայա Գոքրահմանահիտայա Չա ।
Չագատ Հիտայա Կրիշնայա Գովինդայա Նամո Նամահ ॥

[Օմ Անանտա Կոտի Վիշվա Բրահմանդա Նատհա Պարաբրահմա Նարայանա
Մահավիշնու Բհագավան Կալկիրամ Շրի Շրի Շրի Սատյա Անանտա Մադհավա
Մահապրաբհու Ջի կի Ջայա:] * 3 անգամ

[Մատա Մահալակշմի Ջի կի Ջայա:] * 3 անգամ

[Մատա Վայշնո Դևի Ջի կի Ջայա:] * 3 անգամ

[Սարվա Դևի-Դևատաոմ կի Ջայա:] * 3 անգամ

[Սուդհարմա Մահա-Մահա Սանգհա կի Ջայա:] * 3 անգամ

[Սուդհարմա Մահա-Մահա Սանգհա կի Ջայա:] * 3 անգամ

Ո՛վ Տեր: Թող ամբողջ աշխարհի բոլոր նվիրյալները հավաքվեն հնարավորինս շուտ —
Ասեք ուրախությամբ մեկ անգամ, «Հարի Հարի», «Հարի Հարի», «Հարի Հարի»

Ո՛վ Տեր: Թող ճշմարտությունը, Սերը, Կարեկցանքը, Ներումը և Խաղաղությունը
հաստատվեն այս երկրի, ամբողջ տիեզերքի վրա հնարավորինս շուտ —

Ասեք ուրախությամբ մեկ անգամ, «Հարի Հարի», «Հարի Հարի», «Հարի Հարի» * 3
անգամ

ՋԱՅ ՇՐԻ ՄԱԴՀԱՎԱ

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 մեղսագործ արարքներից, 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 այս ուսմունքները պահպանեն իրենց կյանքում:

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

- 1. Կարեկցանք ցուցաբերեք բոլոր կենդանի էակներին: Հրաժարվեք միս ուտելուց և ընդունեք սատովիկ կյանք: Ոչ մի կերպ մի՛ վնասեք որևէ կենդանի էակի կամ մարդու:**
- 2. Այս դարաշրջանում կրկնեք Մադհավի (Տիրոջ) անունը: Եթե ցանկանում եք, կարող եք բարձրաձայն կրկնել կամ լուռ հիշել Նրա անունը մտքում:**
- 3. Յուրաքանչյուր մարդ պետք է պահպանի այս հինգ առաքինությունները՝ Ճշմարտություն, Սեր, Կարեկցանք, Ներում և Խաղաղություն:**
- 4. Յուրաքանչյուր մարդ պետք է պարբերաբար մասնակցի Սատսանգին: Սատսանգ նշանակում է հավաքվել միասին՝ երգելու Աստծո հատկությունները, նկարագրելու Նրա փառքը և հոգևոր քննարկումներ անցկացնելու համար:**
- 5. Ամեն օր կատարեք Տրիսանդիյա՝ հիշելով և գովաբանելով Տիրոջը առավոտյան, կեսօրին և երեկոյան:**
- 6. Ամեն օր կրկնեք Տեր Կալկիի կողմից տրված Կալկի Մահամանտրան:**
- 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 «Մայր»/«Մաա», իսկ յուրաքանչյուր տղամարդու՝ «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 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 ցանեք ձեզ վրա:

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

Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանան պետք է կարդալ **միայն լողանալուց հետո**, երբ մաքուր եք: 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 ոչ կարդալ, ոչ էլ լսել**, և Սատսանգին չպետք է միանալ: Երկու դեպքում էլ Շրիմադ Բհագավատա Մահապուրանան և պաշտամունքի այլ առարկաները **չպետք է դիպչել**:

2. Ի՞նչ անել, եթե ամբողջական Տրիսանդիայան հնարավոր չէ կատարել ճիշտ ժամանակին:

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

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

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

Տրիկալ Սանդիայայի մեթոդը, երբ ժամանակ չկա

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

ԴԱՇԱՎԱՏԱՐԱ ՍՏՈՏՐԱՄ (ՎԵՐՋԻՆ ՀԱՏՎԱԾ)

*Վեդան ուղղիարատե ջագաննիվախատե բիուզդամ ուղբիբիրատե
դախտյամ դարայատե բալիմ չիալայատե կշատրակշայամ կուրվատե,
պատուաստյամ ջայատե հայամ կալայատե կարունյամ առանվատե
մըլեչհան մուրչհայատե դաշակրիտիկրիտե Կրիշնայա տուբիյամ նամահ:*

3. Ինչպե՞ս պետք է ուսանողները կատարեն Տրիսանդիայան 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 կեսօրվա սանդիյան ավարտել **սրտում՝ մտքում մեղիտացիա անելով Տիրոջ վրա**:

4. Ինչպե՞ս պետք է Տրիսանդիայան կատարվի աշխատավայրում:

Տրիսանդիայի համար **տեղի կանոն չկա**: Կարող եք այն անել ուր էլ որ լինեք՝ **ձեր գրասենյանի մոտ, գործարանում, խանութում, դաշտում**, կամ **ճանապարհին**:

Եթե հնարավոր չէ բարձրաձայն ասել, արեք այն **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 աշխատանքները ժամանակ չեն թողնում, ինչպե՞ս պետք է հետևել Տրիսանդիայի պրակտիկային:

Կատարեք Տրիսանդիայան **աշխատելիս**. դրա համար ազատ ժամանակի կարիք չկա. նույնիսկ երբ ձեռքերը զբաղված են, այն կարող է արվել **սրտում**:

Բհագավատայի համար հատկացրեք այնքան քիչ ժամանակ, որքան կարող եք գտնել. եթե հնարավոր է ամբողջական գլուխ, ապա մեկ գլուխ, իսկ եթե ոչ, ապա մեկ էջ, կամ նույնիսկ մեկ շրկա: Սա պետք է հիշել, որ ոչ մի օր չանցնի առանց ընթերցանության:

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

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

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

(Մի՛ դիպչեք Շրիմադ Բհագավատա 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 նրանք լսեն Տրիսանդիայան և Բհագավատան: Իսկ նրանց համար, ովքեր չեն կարող խոսել կամ լսել, ջանք գործադրեք, որքան հնարավոր է, որ նրանք **գրեն «Մադհավ» անունը** կրկին ու կրկին:

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

Ոչ, Տրիսանդիյան սկսելուց առաջ պետք է ընդունել **ամբողջովին բուսակեր կենսակերպ**, չպետք է նույնիսկ ձու օգտագործել: Ցանկացած տեսակի թունավորում (ինչպիսիք են ալկոհոլը, բիսֆենոլ, 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, կարող եք կատարել Տրիսանդիյան նույնիսկ եթե ուտում եք սոխ և սխտոր: Միայն պետք է խուսափել բոլոր տեսակի ոչ բուսական սննդից (ներառյալ ձուն):

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

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

11. Կարո՞ղ ենք կրկնել Գայատրի Մանտրան առանց Ուպնիսան Սանսկարի (ջանեռ):

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

12. Կարո՞ղ ենք կրկնել Գայատրի Մանտրան առանց Շաալ վիմոչանի (անեծքի քավություն):

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

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

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

ՎԻՍՎԱ ՍԱՆԱՏԱՆ ԴՆԱՐԱՄԱ ՍԵԻԱ ՏՐԱՍՏ

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 ԿԱԼԿԻ ղինաստիա (Ճանապարհ դեպի նոր աշխարհ). <https://youtube.com/@dynastyofkali>

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

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

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

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

ՋԱՅ ՇՐԻ ՄԱԴՆԱՎ
