



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"ადამიანური ცივილიზაციისთვის, ტრისანდჰია სიცოცხლის ელექსირივითაა."

შეასრულეთ ტრისანდჰია ყოველდღე სამივე სანდჰიას საათზე, წაიკითხეთ შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანას ერთი თავი ყოველდღიურად და მუდმივად იმეორეთ მადავის სახელი გონებაში.

ტრიკალ სანდჰიასთან ერთად დაიცავით შემდეგი 5 სწავლება

1. ისწავლეთ მორჩილება.
2. ისწავლეთ ლოდინი.
3. ისწავლეთ სიყვარული და თანაგრძნობა ყველა ცოცხალი არსების მიმართ.
4. გრძნობების შეკავება.
5. უარი თქვით „მე და ჩემი, შენ და შენი“ განცდაზე (ეგოს გრძნობა).

ტრისანდჰიას სამი დრო

დღილა	ბრაჰმა მუჰურტაში, მზის ამოსვლამდე
შუადღე	11:30-დან 12:30-მდე
სადამო	შეიძლება შესრულდეს მზის ჩასვლამდე ოცდაათი წუთით ადრე და მზის ჩასვლის შემდეგ ოცდაათი წუთის განმავლობაში

ტრისანდჰიას შინაარსი

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra |
| 3. Śrī Daśāvatāra Stotra | 7. Jayaghoṣa |
| 4. Durgā-Mādhavā Stuti | |

თავმდაბალი თხოვნა გამოთქმასთან დაკავშირებით

გთხოვთ, მოუსმინოთ [ტრისანდჰიას ოფიციალურ აუდიოს](#) სწორი გამოთქმისთვის (რეკომენდებულია 1.5x სიჩქარით მოსმენა), რადგან ტექსტურ ტრანსლიტერაციებს შეიძლება ჰქონდეს მცირე ფონეტიკური ვარიაციები. გირჩევთ, მოუსმინოთ იმდენჯერ, რამდენჯერაც საჭიროა, სანამ სრულად არ იგრძნობთ თავს კომფორტულად.

შენიშვნა: სახელის 'მადავა' გამოთქმა უნდა მოხდეს ჭუმად გონებაში, მაშინ როცა აუდიო ჩანაწერში, ამ ნაწილში მღერის 'მადავა გიტას'.

1. MANTRAS

['Om'] * 3-ჯერ

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Pracodayāt ॥*] * 3-ჯერ

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(შრი ვიშნუს თექვსმეტი სახელი)

*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 ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3-ჯერ

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(დაშავატარა სტოტრამი, შედგენილი შრი ჯაიადევა ჯის მიერ)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitir Ati 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 ।
Snāpayasi 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-hati-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-MĀDHABĀ STUTI

(დურგა - მადავა სტუტის წაკითხვა)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāṇ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāñku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bāra Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmayī ।
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāñku Durgā Kole Jehum Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108-ჯერ „მადავის“ სახელის გამეორება (ჩუმად)

['Mādhava'] * 108-ჯერ

გაიმეორეთ ჯაგანათა მაჰაპრაბჰუს სახელი 'მადავა' 108-ჯერ.

არ თქვათ ხმამაღლა. დაითვალებოთ თითოეულზე და გაიმეორეთ სახელი გონებრივად.

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare* |
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ||] * 11-ჯერ

7. JAYAGHOṢA

ჯაიაგჰოშა უნდა წაიკითხოთ გონებრივად, ხმამაღლა საუბრის გარეშე.
(მისი ხმამაღლა გამეორება მხოლოდ იმ შემთხვევაშია ნებადართული, თუ დგახართ.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva |
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3-ჯერ

Om Namō Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya 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 Jī kī Jaya!] *
3-ჯერ

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

ო, უფალო! დაე, მთელი მსოფლიოს ყველა ერთგული შეიკრიბოს რაც შეიძლება მალე —
თქვით სიხარულით ერთხელ, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

ო, უფალო! დაე, ჭეშმარიტება, სიყვარული, თანაგრძნობა, მიტევება და მშვიდობა
დამკვიდრდეს ამ დედამიწაზე, მთელ სამყაროში რაც შეიძლება მალე —
თქვით სიხარულით ერთხელ, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 times

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

მნიშვნელოვანი ინსტრუქციები

ახლაც კი, როდესაც მეცნიერებაც და სულიერებაც გრძნობენ დიდი ცვლილების მოახლოებას, კაცობრიობას არ აქვს ამ კრიზისის დაძლევის გარკვეული საშუალება. „ბჰავიშია მალიკას“ მიხედვით — უარი თქვით ცოდვილ საქმეებზე და დაე, ყველა რელიგიის ადამიანმა მიიღოს „ტრისანდჰია“ სიცოცხლის დასაცავად.

ეპოქის ცვლილების ამ დროს, ეს საიდუმლო პრინციპი არის ერთადერთი მრიტა სანჯივანი სიცოცხლის დასაცავად.

მათ, ვისაც სურს სატიაიუგაში მოხვედრა, უნდა დაიცვან ეს სწავლებები საკუთარ ცხოვრებაში.

უფალ კალკის მითითებების მიხედვით, დჰარმას დამკვიდრების დროს, ჩვენ უნდა მივყვეთ ამ საკითხებს ჩვენს ცხოვრებაში:

1. გამოიჩინეთ თანაგრძნობა ყველა ცოცხალი არსების მიმართ. უარი თქვით ხორცის ჭამაზე და მიიღეთ სატვიკური ცხოვრება. არავითარ შემთხვევაში არ მიაყენოთ ზიანი არცერთ ცოცხალ არსებას ან ადამიანს.
2. ამ ეპოქაში, გაიმეორეთ მადავის (უფლის) სახელი. თუ გსურთ, შეგიძლიათ ხმამაღლა იმეოროთ ან ჩუმად გაიხსენოთ მისი სახელი გონებაში.
3. ყველა ადამიანმა უნდა დაიცვას ეს ხუთი სათნოება: ჭეშმარიტება, სიყვარული, თანაგრძნობა, მიტევება და მშვიდობა.
4. ყველა ადამიანმა რეგულარულად უნდა მიიღოს მონაწილეობა სატსანგში. სატსანგი ნიშნავს ერთად შეკრებას ღმერთის თვისებების საგალობლად, მისი დიდების აღსაწერად და სულიერი დისკუსიის ჩასატარებლად.
5. შეასრულეთ ტრისანდჰია ყოველდღე — გაიხსენეთ და ადიდეთ უფალი დილით, შუადღეს და საღამოს.
6. ყოველდღე გაიმეორეთ უფალ კალკის მიერ მოცემული კალკი მაჰამანტრა.
7. ყველა ადამიანმა უნდა იაროს დჰარმას გზაზე.
8. კასტური და რელიგიური დისკრიმინაციის მიღმა, ჩაატარეთ სატსანგი ყველასთან ერთად.
9. უარი თქვით „მე“-სა და „ჩემი“-ს განცდაზე. ასეთი სიამაყე და მიჯაჭვულობა ადამიანს აშორებს მის ჭეშმარიტ სულიერ ბუნებას.
10. ყოველდღე წაიკითხეთ შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანა სახლში. დროის ნებადართვით, შეისწავლეთ ბჰაჯანი, კირტანი, პურანები, წმინდა წერილები, ბჰავიშია მალიკა და სხვა სულიერი ტექსტები.
11. მიმართეთ ყველა ქალს „დედა“/„მამა“-დ და ყველა მამაკაცს „მამა“-დ.
12. ჭამის წინ, ჯერ შესთავაზეთ საკვები უფალს.
13. თუ გსურთ მეტი გაიგოთ უფალ კალკის და ამ დიდი საქმის შესახებ, დაუკავშირდით ამ ბუკლეტის ბოლოს მითითებულ მობილურ ნომერს.

ყველაზე ხშირად დასმული კითხვები

1. ზოგადი კითხვები ტრისანდჰიას პრაქტიკის შესახებ

ტრისანდჰია შეიძლება შესრულდეს **ბანაობის გარეშე**. დაიდეთ ხელი შუბლზე და გაიხსენეთ დედა განგა, სამჯერ თქვით „შრი განგე“. თუ შესაძლებელია, წინასწარ დაიბანეთ ფეხები და მოიყარეთ ცოტა წყალი.

ტრისანდჰია შეიძლება შესრულდეს ყველგან — **გზაზე, მატარებელში, ტრანსპორტში, სამუშაო ადგილას, ან ჩუმად გულში**. ამა თუ იმ ფორმით, ამა თუ იმ ადგილას, ის აუცილებლად უნდა შესრულდეს.

შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანა უნდა წაიკითხოთ **მხოლოდ ბანაობის შემდეგ**, როდესაც სუფთა ხართ. მენსტრუაციის დღეებში ტრისანდჰია სრულდება სამივე დროს ჩვეულებრივ — ხმამაღლა ან გულში. ამ შვიდი დღის განმავლობაში შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანა **არ უნდა წაიკითხოთ, თუმცა მისი მოსმენა ნებადართულია**.

სუტაკის დროსაც ტრისანდჰია შეიძლება შესრულდეს სამივე დროს; მაგრამ ამ დროს შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანა **არც უნდა წაიკითხოთ და არც მოუსმინოთ**, და სატსანგს არ უნდა შეუერთდეთ. ორივე შემთხვევაში შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანას და სხვა სათაყვანებელ ნივთებს **არ უნდა შეეხოთ**.

2. რა უნდა გაკეთდეს, თუ სრული ტრისანდჰია შეუძლებელია სწორ დროს?

თუ სრული ტრისანდჰია შეუძლებელია სწორ დროს, მაშინ შეასრულეთ მოკლე ტრისანდჰია იმ დროს, და შეასრულეთ სრული ტრისანდჰია მოგვიანებით, როდესაც დრო გექნებათ.

ტრიკალ სანდჰია შეიძლება შესრულდეს ყველგან — სამუშაო ადგილას, გზაზე სიარულისას, მანქანის მართვისას, სკოლაში, ან თუნდაც ნებისმიერი სხვა სამუშაოს შესრულებისას: ჩუმად, გონებაში. ტრისანდჰიას შესრულება სწორ დროს, ნებისმიერ ადგილას, აბსოლუტურად აუცილებელია.

თუ ტრიკალ სანდჰია ვერ შესრულდება სწორ დროს, გაიმეორეთ უფალ მადავის სახელი და მოინანიეთ, და ილოცეთ უფალს, რომ ამიერიდან ის შესრულდეს სწორ დროს; რადგან წმინდა წერილები აცხადებენ, რომ ტრიკალ სანდჰია უნდა შესრულდეს სწორ დროს.

ტრიკალ სანდჰიას მეთოდი, როდესაც დრო არ არის

შლოკა, რომელიც პანდიტჯიმ მოგვცა Google Meet-ში. როდესაც სანდჰიას შესრულების შესაძლებლობა არ არის და დრო გადის, მაშინ სანდჰიას ნაცვლად შეგიძლიათ გაიმეოროთ მადავის სახელი 108-ჯერ, ჯაი დურგა მადავი 11-ჯერ და ერთხელ წაიკითხოთ ქვემოთ მოცემული შლოკა.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. როგორ უნდა შეასრულონ სტუდენტებმა ტრისანდჰია ყოველდღიურ რუტინასთან ერთად?

სტუდენტებმა უნდა შეასრულონ დილის (ბრაჰმა მუჰურტა) და საღამოს სანდჰია სწორ დროს, წესის მიხედვით. სკოლის ან სწავლის მოთხოვნების გამო, მათ შეუძლიათ შუადღის სანდჰია შეასრულონ გულში, უფალზე მედიტაციით გონებაში.

4. როგორ უნდა შესრულდეს ტრისანდჰია სამუშაო ადგილას?

ტრისანდჰიასთვის ადგილის წესი არ არსებობს. შეგიძლიათ შეასრულოთ ის სადაც არ უნდა იყოთ — თქვენს მაგიდასთან, ქარხანაში, მაღაზიაში, მინდორში, ან გზაზე.

თუ ხმამაღლა თქმა შეუძლებელია, გააკეთეთ ეს გულში; გული საკმარისი ადგილია. თუ შესაძლებელია, გაიხადეთ ფეხსაცმელი და დაჯექით ერთი წუთით; და თუ ესეც შეუძლებელია, ნუ მიატოვებთ ტრისანდჰიას ამ მიზეზით.

თუ არ გახსოვთ და შესაძლებელია, შეგიძლიათ მოუსმინოთ ტრისანდჰიას აუდიოს. მთავარია, რომ ის არ გამოტოვოთ.

5. თუ საოჯახო საქმეები დროს არ ტოვებს, როგორ უნდა დაიცვათ ტრისანდჰიას პრაქტიკა?

შეასრულეთ ტრისანდჰია **მუშაობისას** — ამისთვის თავისუფალი დროის ლოდინი არ არის საჭირო; ხელები დაკავებულიც რომ იყოს, მისი შესრულება შესაძლებელია **გულში**.

ბჰაგავატასთვის, გამონახეთ რაც შეიძლება ცოტა დრო — თუ სრული თავი შესაძლებელია, მაშინ თავი, და თუ არა, ერთი გვერდი, ან თუნდაც ერთი შლოკა. გაითვალისწინეთ, რომ არცერთი დღე არ გავიდეს წაკითხვის გარეშე.

6. როგორ უნდა დაიცვან ქალებმა ტრისანდჰიას პრაქტიკა მენსტრუაციის დროს?

მენსტრუაციის დროს, ბჰაგავატა **არ უნდა წაკითხოთ** სრული შვიდი დღის განმავლობაში. მისი მოსმენა ნებადართულია.

შეასრულეთ ტრისანდჰია სამივე დროს. თუ არ გახსოვთ, მოუსმინეთ.

(არ შეეხოთ შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანას, ან სხვა სათაყვანებელ ნივთებს.)

7. თუ ოჯახში ერთი ადამიანი იცავს ტრისანდჰიას პრაქტიკას, მიიღებენ თუ არა ყველა მის ნაყოფს?

აუცილებელია, რომ ყველა ადამიანმა თავად დაიცვას იგი. თუ ოჯახში ვინმეს არ შეუძლია კითხვა, დაე, მოუსმინოს ტრისანდჰიას და ბჰაგავატას. ხოლო მათთვის, ვისაც არ შეუძლია ლაპარაკი ან მოსმენა, ეცადეთ, რამდენადაც შესაძლებელია, დააწერინოთ სახელი „მადავი“ ისევ და ისევ.

8. თუ ვჭამთ არავეგეტარიანულ საკვებს და ვსვამთ ალკოჰოლს, შეგვიძლია დავიწყოთ ტრისანდჰია?

არა, ტრისანდჰიას დაწყებამდე აუცილებელია სრულად ვეგეტარიანული ცხოვრების წესის მიღება, არ უნდა მიიღოთ კვერცხივ კი. ნებისმიერი სახის ინტოქსიკაცია (როგორიცაა ალკოჰოლი, ბჰანგი, სიგარეტი, თამბაქოს ნაწარმი, პან მასალა, გუტკა და ა.შ.) ასევე უნდა შეწყდეს დადებითად.

9. გვჭირდება თუ არა ხახვისა და ნივრისგან თავის შეკავება ტრისანდჰიას დასაწყებად?

არა, შეგიძლიათ შეასრულოთ ტრისანდჰია მაშინაც კი, თუ ხახვს და ნიორს მიირთმევთ. მხოლოდ ყველა სახის არავეგეტარიანული საკვები უნდა იქნას აცილებული (კვერცხის ჩათვლით).

10. შეუძლიათ თუ არა ქალებს გაიატრი მანტრას და ტრისანდჰიას გამეორება?

დიახ, ქალებმა უნდა გაიმეორონ გაიატრი მანტრა სამჯერ ტრისანდჰიას დროს.

11. შეგვიძლია თუ არა გაიატრი მანტრას გამეორება უპნაიან სანკარის (ჯანეუ) გარეშე?

დიახ, შეგიძლიათ გაიმეოროთ გაიატრი მანტრა მაშინაც კი, თუ არ ატარებთ წმინდა ჯანეუს ძაფს. შეგიძლიათ წაკითხოთ ტრისანდჰიას ყველა მანტრა გურუს მიერ დიქტირების გარეშეც.

12. შეგვიძლია თუ არა გაიატრი მანტრას გამეორება შაპ ვიმოჩანის (წყევლის მოხსნის) გარეშე?

დიახ, თქვენ უნდა გაიმეოროთ გაიატრი მანტრა სამჯერ ტრისანდჰიას შესრულების დროს, არავითარი წყევლის მოხსნის გარეშე.

13. თუ ვინმე არის გაუნათლებელი, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე, ჩვილი ან ხანდაზმული მოქალაქე, რომელსაც არ შეუძლია ტრისანდჰიას წაკითხვა, რა უნდა გააკეთოს?

თუ ვინმეს არ შეუძლია ტრისანდჰიას ტექსტის წაკითხვა, მას შეუძლია მოუსმინოს მის აუდიოს დღეში სამჯერ ტრისანდჰიას დროს. ჩვილები თავისუფლდებიან, თუ მათი დედეები ასრულებენ ტრისანდჰიას (ისინი ისარგებლებენ). თუმცა, მათ აუცილებლად უნდა ივარჯიშონ ტრისანდჰიაში, როდესაც გაიზრდებიან.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

ტრისანდჰიასა და სხვა რელიგიური ინფორმაციისთვის, დაგვიკავშირდით WhatsApp-ზე:

+91 9923071727

ოფიციალური ვებსაიტები და YouTube არხები

ბჰავიშია მალიკა: www.bhavishyamalika.com

კალკი ავატარი - ოფიციალური არხი: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

უფალ კალკის დინასტია (გზა ახალი სამყაროსკენ): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

