



ॐ ტრიკალა სანდჰია ॐ

ვისვა სანატან დჰარმა სევა ტრასტ
॥ ჯაი შრი მადავა ॥



"ადამიანური ცივილიზაციისთვის, ტრისანდჰია სიცოცხლის ელექსირივითაა."

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

დაიცავით შემდეგი 5 სწავლება ტრიკალ სანდჰიასთან ერთად

1. ისწავლეთ მორჩილება.
2. ისწავლეთ ლოდინი.
3. ისწავლეთ სიყვარული და თანაგრძნობა ყველა ცოცხალი არსების მიმართ.
4. გრძნობების შეკავება.
5. უარი თქვით განცდაზე „მე და ჩემი, შენ და შენი“ (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. მანტრას | 5. 108-ჯერ „მადავი“ (ჩუმად) |
| 2. შრი ვიშნუ შოდაშა ნამა სტოტრა | 6. კალკი მაჰამანტრა |
| 3. შრი დაშავატარა სტოტრა | 7. ჯაიგჰოშა |
| 4. დურგა-მადაბა სტუტი | |

თავმდაბალი თხოვნა გამოთქმასთან დაკავშირებით

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

შენიშვნა: სახელის 'მადავა' გალობა უნდა მოხდეს ჩუმიად, გონებაში, მაშინ როცა აუდიო ჩანაწერში 'მადავა გიტა' მღერის ამ ნაწილში.

1. მანტრას

['ომ'] * 3-ჯერ

[ომ ბჰურბჰუვაჰ სვაჰ ტატსავიტურვარენიამ]

ბჰარგო დევასია დჰიმაჰი დჰიიო იონაჰ პრაჩოდაიატ ||] * 3-ჯერ

2. შრი ვიშნუ შოდაშა ნამა სტოტრა

(შრი ვიშნუს თექვსმეტი სახელი)

აუშადჰე ჩინტაიეტ ვიშნუმ | ბჰოჯანე ჩა ჯანარდანამ ||

შაიანე პადმანაბჰამ ჩა | ვივაჰე ჩა პრაჯაპატიმ ||

იუდდჰე ჩაკრადჰარამ დევამ | პრაფასე ჩა ტრივიკრამამ ||

ნარაიანამ ტანუტიაგე | შრიდჰარამ პრისანგამე ||

დუჰსვაჰნე სმარა გოვინდამ | სანკატე მადჰუსუდანამ ||

კანანე ნარასიმჰამ ჩა | პავაკე ჯალაშაინამ ||

ჯალამადჰიე ვარაჰამ ჩა | გამანე ვამანამ ჩაივა ||

პარვატე რაჰუნანდანამ |

[სარვა კარიეშუ მადავამ] || * 3-ჯერ

შოდაშაიტანი ნამანი პრატარუტჰაია იაჰ პატჰეტ სარვაჰაჰა ვინირმუჰტო ვიშნულოკე მაჰიიატე ||

3. შრი დაშავატარა სტოტრა

(დაშავატარა სტოტრამი, შედგენილი შრი ჯაიადევა ჯის მიერ)

პრაალა პაიოდჰი-ჯალე დჰრიტავან ასი ვედამ ।
ვიჰიტა ვაჰიტრა-ჩარიტრამ აკჰედამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **მინა შარირა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 1 ॥

კშიტირატი ვიპულატარე ტავა ტიშტჰატი პრიშტჰე ।
დჰარანი დჰარანა კინა ჩაკრა გარისტჰე ॥
კეშავა დჰრიტა- **კაჩჩჰა-რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 2 ॥

ვასატი დაშანა-შიკჰარე დჰარანი ტავა ლაგნა ।
შაშინი კალანკა კალევა ნიმაგნა ॥
კეშავა დჰრიტა- **შუკარა რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 3 ॥

ტავა კარა კამალა-ვარე ნაკჰამ ადბჰუტა შრინგამ ।
დალიტა-ჰირანიაკაშიპუ-ტანუ ბჰრინგამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **ნარაჰარი რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 4 ॥

ჩჰალაიასი ვიკრამანე ბალიმ ადბჰუტა ვამანა ।
პადა-ნაკჰა ნირა ჯანიტა ჯანა-ჰავანა ॥
კეშავა დჰრიტა- **ვამანა რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 5 ॥

კშატრიია რუდჰირა მაიე ჯაგად-აჰაგატა პაჰამ ।
სნაჰაიასი პაიასი შამიტა ბჰავა ტაჰამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **ბჰრიგუჰატი-რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 6 ॥

ვიტარასი დივშუ რანე დიკა პატი კამანიიამ ।
დაშა-მუკჰა მაული-ბალიმ რამანიიამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **რაჰუჰატი რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 7 ॥

ვაჰასი ვაპუში ვიშადე ვასანამ ჯალადაბჰამ ।
ჰალა-ჰატი-ბჰიტი-მილიტა-იამუნაბჰამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **ჰალადჰარა-რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 8 ॥

ნინდასი იაჯნა ვიდჰერ აჰაჰა შრუტი ჯატამ ।
სადაია ჰრიდაია დარშიტა პაშუ-გჰატამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **ბუდდჰა-შარირა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 9 ॥

მლეჩჰა ნივაჰა ნიდჰანე კალაიასი კარავალამ ।
დჰუმაკეტუმ-ივა კიმ აპი კარალამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **კალკი შარირა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 10 ॥

შრი-ჯაიადევა-კავერ იდამ უდიტამ უდარამ ।
შრინუ სუკჰა-დამ შუბჰა დამ ბჰავა-სარამ ॥
კეშავა დჰრიტა- **დაშა-ვიდჰა რუპა** ჯაია ჯაგადიშა ჰარე ॥ 11 ॥

4. დურგა-მადაბა სტუტი

(დურგა - მადავა სტუტის წაკითხვა)

ჯაია ჰე! დურგა მადაბა კრუპამაია კრუპამაიი ।
დურგანკუ სეზი მადაბა ჰოილე მო დიან საიმ ॥ 0 ॥

ჯაია ჰე ...

ბაჰუ რუპე ჯაია დურგე, ბიაპი აჩჰუ სარვა ტჰაბე ।
რამა უმა ბანი რადჰა ტო ჩჰადა ანაია კე ნაჰინ ॥ 1 ॥

ჯაია ჰე ...

მადანა-მოჰანა რუპე ბიაპი აჩჰუ სარვა ტჰაბე ।
მოჰანა ჩიტტა მოჰილუ შრი სარვა მანგალა ტუჰი ॥ 2 ॥

ჯაია ჰე ...

დჰარმა სანსტჰაპანნე ჯანმა იადი ჰვანტი ნარაიანა ।
დურგანკუ ჩჰადი მადაბა კჰელი ბარა შაკტი კაჰინ ॥ 3 ॥

ჯაია ჰე ...

მადაბანკა კჰელა პაინ დეჰა დჰარუ მაჰამაიი ।
მადაბანკუ პატი პუტრა რუპე კჰელაოუჩჰუ ტუჰი ॥ 4 ॥

ჯაია ჰე ...

მადაბანკუ დურგა კოლე ჯეჰუნ დეკჰე ბენი დოლე ।
ტაჰარა ბჰაგიარ კატჰა ბრაჰმა შიბე ნა ჯოგაი ॥ 5 ॥

ჯაია ჰე ...

ჯაია დურგატი ნაშინი აბჰირამარ ჯანანი ।
შუბჰაგამანა კარანტუ მადაბანკუ კოლე ნეი ॥ 6 ॥

ჯაია ჰე ...

5. 108-ჯერ „მადავი“ (ჩუმად)

['მადავა'] * 108-ჯერ

იმღერეთ ჯაგანათა მაჰაპრაბჰუს სახელის 'მადავა' 108-ჯერ.
არ თქვათ ხმამაღლა. დაითვალებთ თითებზე და იმღერეთ სახელი გონებრივად.

6. კალკი მაჰამანტრა

[რამა ჰარე კრიშნა ჰარე, რამა ჰარე კრიშნა ჰარე !
რამა ჰარე კრიშნა ჰარე, ანანტა მადავა ჰარე ||] * 11-ჯერ

6. ჯაიგჰოშ

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

ტვამევა მატა ჩა პიტა ტვამევა
ტვამევა ბანდჰუშჩა საკჰა ტვამევა !
ტვამევა ვიდია დრავინამ ტვამევა
[ტვამევა სარვამ მამა დევა დევა] || * 3-ჯერ

ომ ნამო ბრაჰმანია დევაია გობრაჰმანაჰიტაია ჩა !
ჯაგატ ჰიტაია კრიშნაია გოვინდაია ნამო ნამაჰ ||

[ომ ანანტა კოტი ვიშვა ბრაჰმანდა ნატჰა პარაბრაჰმა ნარაიანა მაჰავიშნუ ბჰაგავან
კალკირამ შრი შრი შრი სატია ანანტა მადავა მაჰაპრაბჰუ ჯი კი ჯაია!] * 3-ჯერ

[მატა მაჰალაგუში ჯი კი ჯაია!] * 3-ჯერ
[მატა ვაიშნო დევი ჯი კი ჯაია!] * 3-ჯერ
[სარვა დევი-დევატაომ კი ჯაია!] * 3-ჯერ
[სუდჰარმა მაჰა-მაჰა სანგჰა კი ჯაია!] * 3-ჯერ
[სუდჰარმა მაჰა-მაჰა სანგჰა კი ჯაია!] * 3-ჯერ

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

ჰო, უფალო! დაე, ჭეშმარიტება, სიყვარული, თანაგრძნობა, მიტევება და მშვიდობა
დამკვიდრდეს ამ დედამიწაზე, მთელ სამყაროში რაც შეიძლება მალე —
თქვით სიხარულით ერთხელ, "ჰარი ჰარი", "ჰარი ჰარი", "ჰარი ჰარი" * 3-ჯერ

ჯაი შრი მადავა

მნიშვნელოვანი ინსტრუქციები

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

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

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

ლორდ კალკის მითითებების თანახმად, 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. არ ავნოთ არცერთ ცოცხალ არსებას ან ადამიანს არანაირად.
2. ამ ეპოქაში, იმდერეთ მადავის (უფლის) სახელი. თუ გსურთ, შეგიძლიათ იმდეროთ ხმამაღლა ან გაიხსენოთ მისი სახელი ჩუმიად 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 ღვთის თვისებების საგალობლად, მისი დიდების აღსაწერად და სულიერი დისკუსიის ჩასატარებლად.
5. შეასრულეთ ტრისანდჰია ყოველდღე — გაიხსენეთ და ადიდეთ უფალი დილით, შუადღეს და საღამოს.
6. იმდერეთ ლორდ კალკის მიერ მოცემული კალკი მაჰამანტრა ყოველდღე.
7. ყველა ადამიანმა უნდა იაროს დჰარმას გზაზე.
8. აღმატეთ კასტისა და რელიგიურ დისკრიმინაციას, ჩაატარეთ სატსანგი ყველასთან ერთად.
9. უარი თქვით განცდაზე „მე“ და „ჩემი“. ასეთი სიამაყე და მიჯაჭვულობა ადამიანს აშორებს მის ჭეშმარიტ სულიერ ბუნებას.
10. წაიკითხეთ შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანა სახლში ყოველდღე. დროის ნებადართვით, შეისწავლეთ ბჰაჯანი, კირტანი, პურანები, წმინდა წერილები, ბჰავიშია მალიკა და სხვა სულიერი ტექსტები.
11. მიმართეთ ყველა ქალს „დედა“/„მაა“ და ყველა მამაკაცს „ძმა“.
12. ჭამის წინ, ჯერ შესთავაზეთ საკვები უფალს.
13. თუ გსურთ მეტი გაიგოთ ლორდ კალკის და ამ დიდი საქმის შესახებ, დაუკავშირდით ამ ბუკლეტის ბოლოს მოცემულ 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 ცოტა წყალი მოიყარეთ.

ტრისანდჰია შეიძლება შესრულდეს ნებისმიერ ადგილას — **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 სამივეჯერ ჩვეულებრივად — ხმამაღლა ან გულში. ამ შვიდი დღის განმავლობაში შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანა **არ უნდა წაიკითხოთ, თუმცა მისი მოსმენა შეიძლება**.

სუტაკის დროსაც ტრისანდჰია შეიძლება შესრულდეს სამივეჯერ; მაგრამ ამ დროს შრიმად ბჰაგავატა მაჰაპურანა **არც უნდა წაიკითხოთ და არც მოისმინოთ**, 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 ამ დროს, და შეასრულეთ სრული ტრისანდჰია მოგვიანებით, როდესაც დრო გექნებათ.

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

თუ ტრიკალ სანდჰია ვერ შესრულდება თავის დროზე, მოიხსენიეთ ლორდ მადავის სახელი და მოინანიეთ, და ილოცეთ უფლისადმი, რომ ამიერიდან ის შესრულდეს თავის დროზე; რადგან წმინდა წერილები აცხადებენ, რომ ტრიკალ სანდჰია უნდა შესრულდეს თავის დროზე.

ტრიკალ სანდჰიას მეთოდი, როდესაც დრო არ არის

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

დაშავატარა სტოტრამ (ფინალური ლექსი)

*ვედან უდდჰარატე ჯაგანნივაჰატე ბჰუგოლამ უდბიჰჰრატე
დაიტამ დარატე ბალიმ ჩჰალაიატე კშატრაკშაიამ კურვატე,
პაულასტიამ ჯაიატე ჰალამ კალაიატე კარუნიამ ატანვატე
მლეჩჰჰან მურჩჰჰაიატე დაშაკრიტიკრიტე კრიშნაია ტუბჰიამ ნამაჰ.*

3. როგორ უნდა შეასრულონ სტუდენტებმა ტრისანდჰია ყოველდღიურ რუტინასთან ერთად?

სტუდენტებმა უნდა შეასრულონ დილის (ბრაჰმა მუჰურტა) და საღამოს სანდჰია თავის დროზე, წესის მიხედვით. სკოლის ან სწავლის მოთხოვნების გამო, მათ შეუძლიათ დაასრულონ შუადღის სანდჰია 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 ერთი წუთით დაჯექით; და თუ ესეც შეუძლებელია, ამ მიზეზით ნუ მიატოვებთ ტრისანდჰიას.

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

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

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

ბჰაგავატასთვის, გამოყავით 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 შეიძლება.

შეასრულეთ ტრისანდჰია სამივეჯერ. თუ არ გახსოვთ, მოუსმინეთ.

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

7. თუ ოჯახის ერთი წევრი იცავს ტრისანდჰიას პრაქტიკას, მიიღებენ თუ არა ყველა მის ნაყოფს?

აუცილებელია, რომ ყველა ადამიანმა თავად დაიცვას ის. თუ ოჯახში ვინმეს არ შეუძლია კითხვა, დაე, მოუსმინოს ტრისანდჰიას და ბჰაგავატას. და მათთვის, ვისაც არ შეუძლია საუბარი 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, არც კვერცხის მოხმარება. ყველა 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 გალობა?

დიახ, ქალებმა უნდა იმდერონ გაიატრი მანტრა სამჯერ ტრისანდჰიას დროს.

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

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

12. შეგვიძლია თუ არა გაიატრი მანტრას გალობა შააკ ვიმოჩანის (წყევლის მოხსნის) გარეშე?

დიახ, თქვენ უნდა იმდროთ გაიატრი მანტრა სამჯერ ტრისანდჰიას შესრულების დროს, არანაირი წყევლის მოხსნის გარეშე.

13. თუ ვინმე გაუნათლებელია, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე, ჩვილი ან ხანდაზმული მოქალაქეა, 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 დედები ასრულებენ ტრისანდჰიას (ისინი ისარგებლებენ). თუმცა, მათ აუცილებლად უნდა ივარჯიშონ ტრისანდჰიაში, როდესაც გაიზრდებიან.

ვისცა სანატან დჰარამა სევა ტრასტ

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

ლორდ 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>

ჯაი შრი მადავ