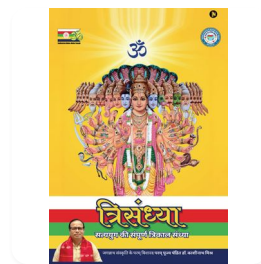




ॐ ТРИКАЛА САНДХЬЯ ॐ

ВИШВА САНАТАН ДХАРМА СЕВА ТРАСТ
« Джай Шри Мадхава »



«Адамзат өркениеті үшін Трисандхья өмір эликсирі сияқты.»

Күн сайын үш сандхья уақытында Трисандхьяны орындаңыз, күнделікті Шримад Бхагавата Махапурананың бір тарауын оқыңыз және Мадхав есімін үнемі ойыңызда қайталаңыз.

ТРИКАЛЬ САНДХЬЯМЕН БІРГЕ КЕЛЕСІ 5 ІЛІМДІ ҰСТАНЫҢЫЗ

1. Бағынуды үйреніңіз.
2. Күтуді үйреніңіз.
3. Барлық тіршілік иелеріне сүюді және мейірімділік танытуды үйреніңіз.
4. Сезімдерді тежеу.
5. «Мен және менікі, сен және сенікі» деген сезімнен (эго сезімінен) бас тартыңыз.

ТРИСАНДХЬЯНЫҢ ҮШ УАҚЫТЫ

Таңертең Брахма Мухуртада, күн шықпай тұрып

Түскі уақыт 11:30 мен 12:30 аралығында

Кеш күн батқанға дейін отыз минут және күн батқаннан кейін отыз минут аралығында жасалуы мүмкін

ТРИСАНДХЬЯ МАЗМҰНЫ

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Мантралар | 5. 108 рет «Мадхав» есімін (үнсіз) айту |
| 2. Шри Вишну Шодаша Нама Стотра | 6. Калки Махамантра |
| 3. Шри Дашаватара Стотра | 7. Джайгхоша |
| 4. Дурга-Мадхаба Стути | |

ДЫБЫСТАЛУҒА ҚАТЫСТЫ КІШПЕЙІЛ ӨТІНІШ

Дұрыс айтылуы үшін [Трисандхьяның ресми аудиосын](#) тыңдаңыз (1.5х жылдамдықпен тыңдау ұсынылады), өйткені мәтіндік транслитерацияларда кішігірім фонетикалық айырмашылықтар болуы мүмкін. Өзіңізді толықтай ыңғайлы сезінгенше, қажетінше жиі тыңдауға шақырамыз.

Ескерту: «Мадхава» есімін ойша үнсіз қайталау керек, ал аудио жазбада бұл бөлімде «Мадхава Гита» әні айтылады.

1. МАНТРАЛАР

['Ом'] * 3 рет

[Ом Бхурбхувах Свах Татсавитурвареньям ।
Бхарго Девасья Дхимахи Дхиё Йонах Прачодаят ॥] * 3 рет

2. ШРИ ВИШНУ ШОДАША НАМА СТОТРА

(ШРИ ВИШНУДЫҢ ОН АЛТЫ ЕСІМІ)

Аушадхе Чинтайет Вишнум । Бходжане Ча Джанарданам ॥
Шаяне Падманабхам Ча । Вивахе Ча Праджапатим ॥
Юддхе Чакрадхарам Девам । Правасе Ча Тривикрамам ॥
Нараянам Танутйаге । Шридхарам Приясангаме ॥
Духсвапне Смара Говиндам । Санкате Мадхусуданам ॥
Канане Нарасимхам Ча । Паваке Джалашаянам ॥
Джаламадье Варахам Ча । Гамане Ваманам Чаива ॥
Парвате Рагхунанданам ।

[Сарва Карьешу Мадхавам] ॥ * 3 рет

Шодашайтани Намани Пратаруттхaya Ях Патхет Сарвапана Винирмукто
Вишнулоке Махияте ॥

3. ШРИ ДАШАВАТАРА СТОТРА

(ШРИ ДЖАЯДЕВА ДЖИ ҚҰРАСТЫРҒАН ДАШАВАТАРА СТОТРАМ)

Пралая Пайодхи-джале Дхритаван Аси Ведам ।
Вихита Вахитра-чаритрам Акхедам ॥
Кешава Дхрита- **Мина Шарира** Джая Джагадиша Харе ॥ 1 ॥

Кшитирати Випулатаре Тава Тиштхати Приштхе ।
Дхарани Дхарана Кина Чакра Гариштхе ॥
Кешава Дхрита- **Каччхана-рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 2 ॥

Васати Дашана-шикхаре Дхарани Тава Лагна ।
Шашины Каланка Калева Нимагна ॥
Кешава Дхрита- **Шукара Рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 3 ॥

Тава Кара Камала-варе Накхам Адбхута Шрингам ।
Далита-Хираньякашипу-тану Бхрингам ॥
Кешава Дхрита- **Нарахари Рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 4 ॥

Чхалаяси Викрамане Балим Адбхута Вамана ।
Пада-накха Нира Джанита Джана-павана ॥
Кешава Дхрита- **Вамана Рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 5 ॥

Кшатрия Рудхира Майе Джагад-апагата Папам ।
Снапаяси Паяси Шамита Бхава Тапам ॥
Кешава Дхрита- **Бхригупати-рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 6 ॥

Витараси Дикшу Ране Дика Пати Каманиям ।
Даша-мукха Маули-балим Раманиям ॥
Кешава Дхрита- **Рагхупати Рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 7 ॥

Вахаси Вапуши Вишаде Васанам Джаладабхам ।
Хала-хати-бхити-милита-Ямунабхам ॥
Кешава Дхрита- **Халадхара-рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 8 ॥

Ниндаси Яджна Видхер Ахаха Шрути Джатам ।
Садая Хридая Даршита Пашу-гхатам ॥
Кешава Дхрита- **Буддха-шарира** Джая Джагадиша Харе ॥ 9 ॥

Млечча Ниваха Нидхане Калаяси Каравалам ।
Дхумакетум-ива Ким Апи Каралам ॥
Кешава Дхрита- **Калки Шарира** Джая Джагадиша Харе ॥ 10 ॥

Шри-Джаядева-кавер Идам Удитам Ударам ।
Шрину Сукха-дам Шубха Дам Бхава-сарам ॥
Кешава Дхрита- **Даша-видха Рупа** Джая Джагадиша Харе ॥ 11 ॥

4. ДУРГА-МАДХАБА СТУТИ

(ДУРГА - МАДХАВА СТУТИ ОҚУЫ)

*Джая Хе! Дурга Мадхаба Крупама Я Крупамайи !
Дургангу Себи Мадхаба Хоиле Мо Диан Саим || 0 ||*

Джая Хе ...

*Баху Рупе Джая Дурге, Бьяпи Ачху Сарва Тхабе !
Рама Ума Бани Радха То Чхада Анья Ке Нахин || 1 ||*

Джая Хе ...

*Мадана-Мохана Рупе Бьяпи Ачху Сарва Тхабе !
Мохана Читта Мохилу Шри Сарва Мангала Тухи || 2 ||*

Джая Хе ...

*Дхарма Санстхапанне Джанма Яди Хванти Нараяна !
Дургангу Чхади Мадхаба Кхели Бара Шакти Кахин || 3 ||*

Джая Хе ...

*Мадхабанка Кхела Паин Деха Дхару Махамайи !
Мадхабанку Пати Путра Рупе Кхелаоучху Тухи || 4 ||*

Джая Хе ...

*Мадхабанку Дурга Коле Джехун Декхе Бени Доле !
Тахара Бхагьяр Катха Брахма Шибе На Джогай || 5 ||*

Джая Хе ...

*Джая Дургати Нашини Абхирамар Джанани !
Шубхагамана Каранту Мадхабанку Коле Неи || 6 ||*

Джая Хе ...

5. 108 РЕТ «МАДХАВ» ЕСІМІН (ҮНСІЗ) АЙТУ

['Мадхава'] * 108 рет

*Джаганнатха Махапрабхудың «Мадхава» есімін 108 рет қайталаңыз.
Дауыстап айтпаңыз. Саусақтарыңызбен санап, есімді ойша қайталаңыз.*

6. КАЛКИ МАХАМАНТРА

[*Рама Харе Кришна Харе, Рама Харе Кришна Харе ।*
Рама Харе Кришна Харе, Ананта Мадхава Харе ॥] * 11 рет

6. ДЖАЙГХОШ

*Джаягхошаны дауыстап айтпай, ойша оқу керек.
(Оны тек тұрған күйде ғана дауыстап айтуға болады.)*

*ТвAMEBA МАТА ЧА ПИТА ТвAMEBA
ТвAMEBA БАНДХУШЧА САКХА ТвAMEBA ।
ТвAMEBA ВИДЬЯ ДРАВИНАМ ТвAMEBA*

[ТвAMEBA САРВАМ МАМА ДЕВА ДЕВА] || * 3 рет

*Ом Намо Брахманья Девая Гобрахманахитая Ча ।
Джагат Хитая Кришная Говиндая Намо Намах ||*

[Ом Ананта Коти Вишва Брахманда Натха Парабрахма Нараяна Махавишну
Бхагаван Калкирам Шри Шри Шри Сатъя Ананта Мадхава Махапрабху Джи
ки Джая!] * 3 рет

[МАТА МАХАЛАКШМИ ДЖИ КИ ДЖАЯ!] * 3 рет

[МАТА ВАЙШНО ДЕВИ ДЖИ КИ ДЖАЯ!] * 3 рет

[САРВА ДЕВИ-ДЕВАТАОМ КИ ДЖАЯ!] * 3 рет

[СУДХАРМА МАХА-МАХА САНГХА КИ ДЖАЯ!] * 3 рет

[СУДХАРМА МАХА-МАХА САНГХА КИ ДЖАЯ!] * 3 рет

Уа, Құдай! Бүкіл әлемнің барлық адал жандары мүмкіндігінше тезірек
жиналсын —

Бір рет қуанышпен айтыңыз, "Хари Хари", "Хари Хари", "Хари Хари"

Уа, Құдай! Шындық, Махаббат, Мейірімділік, Кешірім және Бейбітшілік осы
жер бетінде, бүкіл ғаламда мүмкіндігінше тезірек орнасын —

Бір рет қуанышпен айтыңыз, "Хари Хари", "Хари Хари", "Хари Хари" * 3
рет

ДЖАЙ ШРИ МАДХАВА

МАҢЫЗДЫ НҰСҚАУЛАР

Қазірдің өзінде, ғылым да, руханият та келе жатқан үлкен өзгерісті сезгенде, адамзаттың бұл дағдарысты жеңудің нақты құралы жоқ. «Бхавишья Маликаға» сәйкес — күнәкар істерден бас тартыңыз және әрбір діннің адамдары өмірді қорғау үшін «Трисандхьяны» қабылдасын.

Ғасырлар тоғысында, бұл құпия қағида өмірді қорғау үшін жалғыз және бірегей Мрита Сандживани болып табылады.

Сатьяюгаға жетуді қалайтындар бұл ілімдерді өз өмірлерінде ұстануы керек.

Дхарма орнаған кезде Лорд Калкидің нұсқауларына сәйкес, біз өз өмірімізде мына нәрселерді ұстануымыз керек:

- 1. Барлық тіршілік иелеріне мейірімділік танытыңыз. Ет жеуден бас тартып, саттвикалық өмір салтын ұстаныңыз. Ешбір тіршілік иесіне немесе адамға ешқандай зиян келтірмеңіз.**
- 2. Бұл ғасырда Мадхавтың (Құдайдың) есімін қайталаңыз. Егер қаласаңыз, дауыстап айтуға немесе Оның есімін ойша үнсіз есте сақтауға болады.**
- 3. Әрбір адам мына бес ізгі қасиетті ұстануы керек: Шындық, Махаббат, Мейірімділік, Кешірім және Бейбітшілік.**
- 4. Әрбір адам Сатсангқа үнемі қатысуы керек. Сатсанг дегеніміз – Құдайдың қасиеттерін жырлау, Оның даңқын сипаттау және рухани талқылау үшін жиналу.**
- 5. Күн сайын Трисандхьяны орындаңыз — таңертең, түсте және кешке Құдайды еске алып, мадақтаңыз.**
- 6. Күн сайын Лорд Калки берген Калки Махамантраны қайталаңыз.**
- 7. Әрбір адам Дхарма жолымен жүруі керек.**
- 8. Касталық және діни кемсітушіліктен жоғары тұрып, барлығымен Сатсанг өткізіңіз.**
- 9. «Мен» және «менікі» деген сезімнен бас тартыңыз. Мұндай мақтаныш пен байлану адамды өзінің шынайы рухани табиғатынан алыстатады.**
- 10. Күн сайын үйде Шримад Бхагавата Махапурананы оқыңыз. Уақыт болғанда, бхаджан, киртан, Пураналар, қасиетті жазбалар, Бхавишья Малика және басқа да рухани мәтіндерді зерттеңіз.**
- 11. Әрбір әйелді «Ана»/«Маа», ал әрбір еркекті «Аға» деп атаңыз.**
- 12. Тамақтанар алдында, алдымен тағамды Құдайға ұсыныңыз.**
- 13. Егер сіз Лорд Калки және осы ұлы жұмыс туралы көбірек білгіңіз келсе, осы кітапшаның соңында көрсетілген ұялы телефон нөміріне хабарласыңыз.**

ЕҢ ЖИІ ҚОЙЫЛАТЫН СҰРАҚТАР

1. Трисандхья тәжірибесі туралы жалпы сұрақтар

Трисандхьяны **жуынбай** жасауға болады. Қолыңызды маңдайыңызға қойып, Ана Ганганы еске алып, «**Шри Ганге**» деп үш рет айтыңыз. Мүмкін болса, алдын ала аяғыңызды жуып, өзіңізге аздап су шашыңыз.

Трисандхьяны кез келген жерде жасауға болады — **жолда, пойызда, көлікте, жұмыс орныңызда** немесе **жүректе үнсіз**. Қандай да бір түрде, қандай да бір жерде, оны міндетті түрде жасау керек.

Шримад Бхагавата Махапурананы **тек жуынғаннан кейін**, таза болғанда оқу керек. Етеккір кезінде Трисандхья әдеттегідей үш уақытта да жасалады — дауыстап немесе жүректе. Сол жеті күн ішінде Шримад Бхагавата Махапурананы **оқуға болмайды, бірақ тыңдауға болады**.

Сутак кезінде де Трисандхьяны үш уақытта да жасауға болады; бірақ ол кезде Шримад Бхагавата Махапурананы **оқуға да, тыңдауға да болмайды**, және Сатсангқа қатысуға болмайды. Екі жағдайда да Шримад Бхагавата Махапурана мен басқа да діни заттарға **қол тигізуге болмайды**.

2. Егер толық Трисандхьяны дұрыс уақытта жасау мүмкін болмаса, не істеу керек?

Егер толық Трисандхьяны дұрыс уақытта жасау мүмкін болмаса, онда сол уақытта **қысқа Трисандхьяны** жасаңыз, ал **толық Трисандхьяны кейінірек**, уақыт болғанда жасаңыз.

Трикаль Сандхьяны кез келген жерде жасауға болады — **жұмыс орнында, жолда жүргенде, көлік жүргізгенде, мектепте** немесе кез келген басқа жұмысты істеп жатқанда: **үнсіз, ойша**. Трисандхьяны дұрыс уақытында, кез келген жерде жасау өте қажет.

Егер Трикаль Сандхьяны дұрыс уақытта жасау мүмкін болмаса, Лорд Мадхавтың есімін айтып, **тәубе етіңіз** және Құдайға бұдан былай оны дұрыс уақытта жасауға мүмкіндік беруін сұраңыз; өйткені қасиетті жазбаларда Трикаль Сандхьяны дұрыс уақытында жасау керек деп айтылған.

Уақыт болмаған кезде Трикаль Сандхьяны жасау әдісі

Пандитджи Google Meet-те берген шлока. Сандхьяны жасауға мүмкіндік болмағанда және уақыт өте бастағанда, сандхьяның орнына **Мадхавтың есімін 108 рет, Джай Дурга Мадхавты 11 рет** қайталап, төменде берілген шлоканы бір рет оқуға болады.

ДАШАВАТАРА СТОТРАМ (СОҢҒЫ ӨЛЕҢ)

*Ведан уддхарате джаганнивахате бхуголам удбибхрате
даитъям дараяте балим чхалаяте кшатракшаям курвате,
пауластъям джаяте халам калаяте карунъям атанвате
млеччхан мурччхаяте дашакритикрите Кришная тубхъям намах.*

3. Студенттер күнделікті жұмыстарымен бірге Трисандхьяны қалай жасауы керек?

Студенттер таңертеңгі (Брахма Мухурта) және кешкі сандхьяны ережеге сәйкес, дұрыс уақытта жасауы керек. Мектеп немесе оқу талаптарына байланысты, олар түскі сандхьяны **жүректе, Құдайға ойша медитация жасау арқылы** орындай алады.

4. Жұмыс орнында Трисандхьяны қалай жасау керек?

Трисандхья үшін **орын ережесі жоқ**. Оны қай жерде болсаңыз да жасай аласыз — **үстеліңізде, зауытта, дүкенде, далада немесе жолда**.

Егер дауыстап айту мүмкін болмаса, оны **жүректе** жасаңыз; жүрек жеткілікті орын. Мүмкін болса, аяқ киіміңізді шешіп, бір сәтке отырыңыз; егер бұл да мүмкін болмаса, сол себепті Трисандхьядан бас тартпаңыз.

Егер есіңізде болмаса және мүмкін болса, **Трисандхья аудиосын тыңдауға** болады. Ең бастысы, оны жіберіп алмау.

5. Егер үй жұмыстары уақыт қалдырмаса, Трисандхья тәжірибесін қалай ұстану керек?

Трисандхьяны **жұмыс істеп жатқанда** жасаңыз — бұл үшін бос уақытты күтудің қажеті жоқ; қолдарыңыз бос емес болса да, оны **жүректе** жасауға болады.

Бхагавата үшін, таба алатын аз уақытыңызды бөліңіз — егер толық тарау мүмкін болса, онда бір тарау, ал болмаса, бір бет, немесе тіпті бір шлока. Бірде-бір күн оқымай өтпеуін есте ұстаңыз.

6. Әйелдер етеккір кезінде Трисандхья тәжірибесін қалай ұстануы керек?

Етеккір кезінде Бхагаватаны толық жеті күн бойы **оқуға болмайды**. Оны **тыңдауға** болады.

Трисандхьяны үш уақытта да жасаңыз. Егер есіңізде болмаса, тыңдаңыз.

(Шримад Бхагавата Махапуранаға немесе басқа да діни заттарға **қол тигізбеңіз**.)

7. Егер отбасында бір адам Трисандхья тәжірибесін ұстанса, оның жемісін барлығы ала ма?

Әрбір адамның оны өзі ұстануы қажет. Егер отбасында біреу оқи алмаса, оларға Трисандхья мен Бхагаватаны тыңдауға рұқсат етіңіз. Ал сөйлей немесе ести алмайтындар үшін, мүмкіндігінше, оларға **«Мадхав» есімін қайта-қайта жаздыруға** тырысыңыз.

8. Егер біз ет жеп, алкоголь ішсек, Трисандхьяны бастай аламыз ба?

Жоқ, Трисандхьяны бастамас бұрын толықтай вегетариандық өмір салтын ұстану керек, тіпті жұмыртқа да жеуге болмайды. Кез келген мас қылатын заттарды (мысалы, алкоголь, бханг, темекі, темекі өнімдері, пан масала, гутка және т.б.) да толығымен тоқтату керек.

9. Трисандхьяны бастау үшін пияз бен сарымсақтан бас тартуымыз керек пе?

Жоқ, сіз пияз бен сарымсақ жесеңіз де Трисандхьяны жасай аласыз. Тек барлық ет өнімдерінен аулақ болу керек (жұмыртқаны қоса).

10. Әйелдер Гаятри Мантра мен Трисандхьяны қайталай ала ма?

Иә, әйелдер Трисандхья кезінде гаятри мантраны үш рет қайталауы керек.

11. Упанаян Санскар (джанеу)сыз Гаятри Мантраны қайталай аламыз ба?

Иә, сіз қасиетті *джанеу* жібін тақпасаңыз да Гаятри Мантраны қайталай аласыз. Сіз Трисандхьяның барлық мантраларын **гуруға** **дикшит** болмай-ақ оқи аласыз.

12. Шаап вимочан (қарғысты жою)сыз Гаятри Мантраны қайталай аламыз ба?

Иә, сіз Трисандхьяны жасау кезінде Гаятри Мантраны үш рет, **ешқандай қарғысты жоюсыз** қайталауыңыз керек.

13. Егер сауатсыз, мүмкіндігі шектеулі, нәресте немесе қарт адам Трисандхьяны оқи алмаса, олар не істеуі керек?

Егер біреу Трисандхья мәтінін оқи алмаса, олар Трисандхья уақытында **оның** аудиосын күніне үш рет тыңдай алады. Нәрестелер аналары Трисандхья жасаса, босатылады (олар пайда көреді). Алайда, олар өскен сайын Трисандхьяны орындауы керек.

ВИШВА САНАТАН ДХАРАМА СЕВА ТРАСТ

Трисандхья және басқа діни ақпарат үшін WhatsApp арқылы хабарласыңыз:

+91 9923071727

Ресми веб-сайттар мен YouTube арналары

Бхавишья Малика: www.bhavishyamalika.com

Калки Аватар - Ресми арна: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Лорд КАЛКИ әулеті (Жаңа әлемге жол): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

ДЖАЙ ШРИ МАДХАВ

