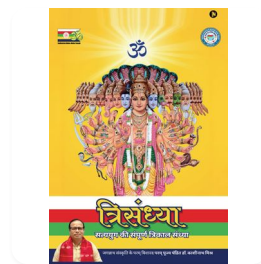




ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



«Адамзат цивилизациясы үчүн Трисандхья өмүр эликсири сыяктуу.»

Күн сайын үч сандхья саатында Трисандхьяны аткарыңыз, күн сайын Шримад Бхагавата Махапурананын бир бөлүмүн окуңуз жана Мадхавдын ысмын дайыма акылда кайталаңыз.

ТРИКАЛЬ САНДХЬЯ МЕНЕН БИРГЕ ТӨМӨНКҮ 5 ОКУУНУ КАРМАНЫҢЫЗ

1. Моюн сунууну үйрөнүңүз.
2. Күтүүнү үйрөнүңүз.
3. Бардык тирүү жандыктарга сүйүү жана боорукердик көрсөтүүнү үйрөнүңүз.
4. Сезимдерди ооздуктоо.
5. «Мен жана меники, сен жана сеники» деген сезимди (эго сезимин) таштаңыз.

ТРИСАНДХЬЯНЫН ҮЧ УБАКТЫСЫ

**Эртең
менен**

Брахма Мухуртада, күн чыкканга чейин

Түшкү

11:30 менен 12:30 ортосунда

Кечинде

күн батканга чейин отуз мүнөт жана күн баткандан кийин отуз мүнөт аралыгында аткарылышы мүмкүн

ТРИСАНДХЬЯНЫН МАЗМУНУ

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

АЙТЫЛЫШЫ БОЮНЧА ЖУПУНУ ӨТҮНҮЧ

Туура айтылышы үчүн [Трисандхьянын расмий аудиосун](#) угуңуз (1.5х ылдамдыкта угуу сунушталат), анткени тексттик транслитерацияларда кичине фонетикалык өзгөрүүлөр болушу мүмкүн. Сиз толугу менен ыңгайлуу болгонго чейин керектүү учурда угун турууга чакырабыз.

Эскертүү: 'Мадхава' ысмын кайталоо акылда унчукпай аткарылышы керек, ал эми аудио жазууда ошол бөлүмдө 'Мадхава Гита' ырдалат.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 жолу

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥*] * 3 жолу

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ШРИ ВИШНУНУН ОН АЛТЫ ЫСЫМЫ)

*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 Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 жолу

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ШРИ ДЖАЯДЕВА ЖИ ТАРАБЫНАН ЖАЗЫЛГАН ДАШАВАТАРА СТОТРАМ)

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

*Kṣitirati 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-kāver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(ДУРГА - МАДХАВА СТУТИ ОКУУ)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diām Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Ramā Umā Baṇī Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Acchu Sarva Thābe !
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabāñka Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhabāñku Pati Putra Rūpe Khelāucchu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhabāñku Durgā Kole Jehuṁ Dekhe Beni Dole !
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhabāñku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 ЖОЛУ “МАДХАВ” ЫСМЫ (УНЧУКПАЙ)

['Mādhava'] * 108 жолу

Джаганнатха Махапрабхунун 'Мадхава' ысмын 108 жолу кайталаңыз.
Үн чыгарып айтпаңыз. Манжаларыңыз менен санап, ысымды акылда
кайталаңыз.

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।*
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11 жолу

7. JAYAGHOṢA

*Джаягхошаны үн чыгарып айтпастан, акылда кайталоо керек.
(Эгер сиз туруп жатсаңыз гана үн чыгарып кайталанса болот.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*

[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 жолу

*Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya 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 жолу

[Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!] * 3 жолу

[Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!] * 3 жолу

[Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!] * 3 жолу

[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 жолу

[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 жолу

Оо, Теңир! Бүткүл дүйнөнүн бардык динчилдери мүмкүн болушунча
эртерээк чогулсун —

Бир жолу кубаныч менен айтыңыз, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Оо, Теңир! Чындык, Сүйүү, Боорукердик, Кечиримдүүлүк жана Тынчтык бул
жерде, бүт ааламда мүмкүн болушунча эртерээк орносун —

Бир жолу кубаныч менен айтыңыз, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
жолу

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

МААНИЛҮҮ КӨРСӨТМӨЛӨР

Азыр да, илим да, руханият да келе жаткан чоң өзгөрүүлөрдүн жакындап келе жатканын сезип турганда, адамзат бул кризисти жеңүү үчүн так каражаттарга ээ эмес. «Бхавишья Маликага» ылайык — күнөөкөр иштерден баш тартып, ар бир диндин адамдары өмүрдү коргоо үчүн «Трисандхьяны» кабыл алышсын.

Доордун алмашуу мезгилинде бул жашыруун принцип өмүрдү коргоо үчүн жалгыз жана бирден-бир Мрита Сандживани болуп саналат.

Сатьяюгага жетүүнү каалагандар бул окууларды өз жашоосунда карманышы керек.

Дхарманы орнотуу учурунда Лорд Калкинин көрсөтмөлөрүнө ылайык, биз жашообузда төмөнкү нерселерди аткарышыбыз керек:

- 1. Бардык тирүү жандыктарга боорукердик көрсөтүңүз. Эт жегенди таштап, саттвик жашоону кабыл алыңыз. Эч кандай тирүү жандыкка же адамга эч кандай зыян келтирбеңиз.**
- 2. Бул доордо Мадхавдын (Теңирдин) ысмын кайталаңыз. Кааласаңыз, үн чыгарып кайталасаңыз болот же Анын ысмын акылда унчукпай эстесеңиз болот.**
- 3. Ар бир адам бул беш жакшылыкты карманышы керек: Чындык, Сүйүү, Боорукердик, Кечиримдүүлүк жана Тынчтык.**
- 4. Ар бир адам Сатсангга үзгүлтүксүз катышышы керек. Сатсанг – бул Кудайдын сапаттарын ырдоо, Анын даңкын сүрөттөө жана руханий талкууларды өткөрүү үчүн чогулуу.**
- 5. Күн сайын Трисандхьяны аткарыңыз — эртең менен, түштө жана кечинде Теңирди эстеп, даңктаңыз.**
- 6. Күн сайын Лорд Калки берген Калки Махамантраны кайталаңыз.**
- 7. Ар бир адам Дхарма жолунда жүрүшү керек.**
- 8. Касталык жана диний басмырлоодон жогору туруп, баары менен Сатсанг өткөрүңүз.**
- 9. «Мен» жана «меники» деген сезимден баш тартыңыз. Мындай текебердик жана байлануу адамды чыныгы руханий табиятынан алыстатат.**
- 10. Күн сайын үйдө Шримад Бхагавата Махапурананы окуңуз. Убакыт болгондо, бхаджан, киртан, Пураналарды, ыйык жазууларды, Бхавишья Маликаны жана башка руханий тексттерди изилдеңиз.**
- 11. Ар бир аялды “Эне”/“Маа”, ар бир эркекти “Бир тууган” деп атаңыз.**
- 12. Тамактануудан мурун, тамакты алгач Теңирге тартуулаңыз.**

13. Эгер сиз Лорд Калки жана бул улуу иш жөнүндө көбүрөөк билгиңиз келсе, бул китепчинин аягында көрсөтүлгөн мобилдик номерге кайрылыңыз.

КӨП БЕРИЛҮҮЧҮ СУРООЛОР

1. Трисандхья практикасы жөнүндө жалпы суроолор

Трисандхьяны **жуунбастан** аткарууга болот. Колуңузду чекеңизге коюп, Эне Ганганы эстеп, “**Шри Ганге**” деп үч жолу айтыңыз. Эгер мүмкүн болсо, бутуңузду алдын ала жууп, өзүңүзгө бир аз суу чачыңыз.

Трисандхьяны каалаган жерде — **жолдо, поездде, унаада, жумуш ордуңузда же жүрөгүңүздө унчукпай** аткарууга болот. Кандайдыр бир формада же кайсы бир жерде, аны сөзсүз аткаруу керек.

Шримад Бхагавата Махапурананы **жуунгандан кийин гана**, таза болгондо окуу керек. Этек кир келген күндөрү Трисандхья адаттагыдай эле үч убакта — үн чыгарып же жүрөктө аткарылат. Ошол жети күн ичинде Шримад Бхагавата Махапурананы **окууга болбойт, бирок угууга болот**.

Сутак учурунда да Трисандхьяны үч убакта тең аткарууга болот; бирок ал учурда Шримад Бхагавата Махапурананы **окууга да, угууга да болбойт**, жана Сатсангга кошулбоо керек. Эки учурда тең Шримад Бхагавата Махапуранага жана башка сыйынуу буюмдарына **тийүүгө болбойт**.

2. Эгер толук Трисандхьяны туура убакта аткаруу мүмкүн болбосо, эмне кылуу керек?

Эгер толук Трисандхьяны туура убакта аткаруу мүмкүн болбосо, анда ошол учурда **кыска Трисандхьяны** аткарыңыз, ал эми **толук Трисандхьяны кийинчерээк**, убакыт болгондо аткарыңыз.

Трикаль Сандхьяны каалаган жерде — **жумуш ордунда, жолдо басып баратып, унаа айдап баратып, мектепте**, же башка иштерди аткарып жатканда да: **унчукпай, акылда** аткарууга болот. Трисандхьяны туура убакта, кайсы жерде болбосун аткаруу өтө зарыл.

Эгер Трикаль Сандхьяны туура убакта аткаруу мүмкүн болбосо, Лорд Мадхавдын ысмын айтып, **өкүнүңүз** жана Теңирге мындан ары аны туура убакта аткарууга мүмкүнчүлүк берүүсүн сурап тилениңиз; анткени ыйык жазууларда Трикаль Сандхьяны туура убакта аткаруу керек деп айтылат.

Убакыт жок болгондо Трикаль Сандхьяны аткаруу ыкмасы

Пандитжи Google Meet'те берген шлока. Сандхьяны аткарууга мүмкүнчүлүк болбой, убакыт өтүп баштаганда, сандхьянын ордуна **Мадхавдын ысмын 108 жолу, Джай Дурга Мадхавды 11 жолу** кайталап, төмөндө берилген шлоканы бир жолу окусаңыз болот.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Студенттер күнүмдүк режими менен бирге Трисандхьяны кантип аткарышы керек?

Студенттер эртең мененки (Брахма Мухурта) жана кечки сандхьяны эрежеге ылайык, туура убакта аткарышы керек. Мектеп же окуу талаптарынан улам, алар түшкү сандхьяны **жүрөктөрүндө, Теңирди акылда ой жүгүртүү менен** аткара алышат.

4. Жумуш ордунда Трисандхьяны кантип аткаруу керек?

Трисандхья үчүн **жер эрежеси жок**. Сиз аны каалаган жериңизде — **столуңузда, фабрикада, дүкөндө, талаада же жолдо** аткара аласыз.

Эгер үн чыгарып айтуу мүмкүн болбосо, аны **жүрөгүңүздө** аткарыңыз; жүрөк жетиштүү жер. Эгер мүмкүн болсо, бут кийимиңизди чечип, бир аз отуруңуз; эгер бул да мүмкүн болбосо, ошол себептен Трисандхьядан баш тартпаңыз.

Эгер эсиңизде жок болсо жана мүмкүн болсо, **Трисандхья аудиосун угуңуз**. Негизгиси, аны өткөрүп жибербөө.

5. Эгер үй жумуштары убакыт калтырбаса, Трисандхья практикасын кантип аткаруу керек?

Трисандхьяны **иштеп жатканда** аткарыңыз — бул үчүн бош убакытты күтүүнүн кереги жок; колдор бош эмес болсо да, аны **жүрөктө** аткарууга болот.

Бхагавата үчүн, таба алган кичинекей убакытты бөлүңүз — эгер толук бөлүм мүмкүн болсо, анда бир бөлүм, эгер жок болсо, бир барак, же бир шлока. Муну эсиңизде тутуңуз, бир да күн окуусуз өтпөсүн.

6. Аялдар этек кир келген учурда Трисандхья практикасын кантип аткарышы керек?

Этек кир келген учурда, Бхагаватаны жети күн бою **окууга болбойт**. Аны **угууга болот**.

Трисандхьяны үч убакта тең аткарыңыз. Эгер эсиңизде жок болсо, угуңуз.

(Шримад Бхагавата Махапуранага же башка сыйынуу буюмдарына **тийбеңиз**.)

7. Эгер үй-бүлөдө бир адам Трисандхья практикасын аткарса, алардын баары анын жемишин алабы?

Ар бир адам аны өзү аткарышы зарыл. Эгер үй-бүлөдө кимдир бирөө окуй албаса, аларга Трисандхьяны жана Бхагаватаны угузуңуз. Ал эми сүйлөй же уга албагандарга, мүмкүн болушунча, аларга **«Мадхав» ысмын кайра-кайра жаздырууга** аракет кылыңыз.

8. Эгер биз эт жеп, спирт ичимдиктерин ичсек, Трисандхьяны баштасак болобу?

Жок, Трисандхьяны баштоодон мурун адам толугу менен вегетариандык жашоо образын кабыл алышы керек, жумуртка да жебеши керек. Ар кандай мас кылуучу заттарды (мисалы, алкоголь, бханг, тамеки, тамеки азыктары, пан масала, гутка ж.б.) да токтотуу керек.

9. Трисандхьяны баштоо үчүн пияз жана сарымсактан баш тартуу керекпи?

Жок, сиз Трисандхьяны пияз жана сарымсак жесеңиз да аткара аласыз. Болгону бардык эт азыктарынан баш тартуу керек (жумуртканы кошо).

10. Аялдар Гаятри Мантрыны жана Трисандхьяны кайталаса болобу?

Ооба, аялдар Трисандхья учурунда гаятри мантрыны үч жолу кайталашы керек.

11. Биз Гаятри Мантрыны Упанаян Санскарсыз (джанеу) кайталасак болобу?

Ооба, сиз Гаятри Мантрыны ыйык *джанеу* жибин тагынбасаңыз да кайталасаңыз болот. Сиз Трисандхьянын бардык мантраларын гуруга *дикшит болбостон* да окуй аласыз.

12. Биз Гаятри Мантрыны Шаап Вимочансыз (каргыштан арылуу) кайталасак болобу?

Ооба, сиз Трисандхьяны аткаруу учурунда Гаятри Мантрыны үч жолу, эч кандай каргыштан арылууну аткарбастан кайталашыңыз керек.

13. Эгер кимдир бирөө сабатсыз, мүмкүнчүлүгү чектелген, ымыркай же улгайган адам болсо, Трисандхьяны окуй албаса, эмне кылышы керек?

Эгер кимдир бирөө Трисандхья текстин окуй албаса, алар Трисандхья учурунда күнүнө үч жолу анын аудиосун уга алышат. Ымыркайлар эгер энелери Трисандхьяны аткарса, бошотулат (алар пайда көрүшөт). Бирок, алар чоңойгондо Трисандхьяны аткарууга милдеттүү.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Трисандхья жана башка диний маалыматтар үчүн WhatsApp аркылуу байланышыңыз:
+91 9923071727

Расмий веб-сайттар жана YouTube каналдары

Бхавишья Малика: www.bhavishyamalika.com

Калки Аватар - Расмий канал: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Лорд КАЛКИнин династиясы (Жаңы дүйнөгө жол): <https://youtube.com/@dynastyofkali>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA
