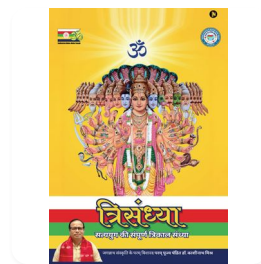




ॐ **ТРИКАЛА САНДХЬЯ** ॐ

ВИШВА САНАТАН ДХАРМА СЕВА ТРАСТ
« Джай Шри Мадхава »



Адамзат цивилизациясы үчүн Трисандхья өмүр эликсиндей.

Күн сайын үч сандхья убагында Трисандхьяны аткаргыла, күн сайын Шримад Бхагавата Махапурананын бир бөлүмүн окугула жана Мадхавдын ысмын акылда тынымсыз кайталагыла.

ТРИКАЛЬ САНДХЬЯ МЕНЕН БИРГЕ ТӨМӨНКҮ 5 ОКУУНУ КАРМАНГЫЛА

1. Моюн сунууну үйрөнгүлө.
2. Күтүүнү үйрөнгүлө.
3. Бардык тирүү жандыктарга сүйүү жана боорукердик көрсөтүүнү үйрөнгүлө.
4. Сезимдерди ооздуктоо.
5. «Мен жана меники, сен жана сеники» деген сезимден (эго сезиминен) баш тарткыла.

ТРИСАНДХЬЯНЫН ҮЧ УБАГЫ

Эртең менен	Брахма Мухуртада, күн чыкканга чейин
Күндүз	11:30 менен 12:30 ортосунда
Кечинде	күн батканга отуз мүнөт калганда жана отуз мүнөт өткөндөн кийин аткарылышы мүмкүн

ТРИСАНДХЬЯНЫН МАЗМУНУ

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

АЙТЫЛЫШЫНА БАЙЛАНЫШТУУ ЖУПУНУ ӨТҮНҮЧ

Туура айтылышы үчүн [Трисандхьянын расмий аудиосун](#) угуңуз (1.5х ылдамдыкта угуу сунушталат), анткени тексттик транслитерацияларда кичинекей фонетикалык өзгөрүүлөр болушу мүмкүн. Өзүңүздү толугу менен ыңгайлуу сезгенге чейин, канча жолу керек болсо, ошончо жолу угууга чакырабыз.

Эскертүү: «Мадхава» ысмын акылда унчукпай кайтаруу керек, ал эми аудио жазууда ошол бөлүмдө «Мадхава Гита» ырдалат.

1. МАНТРАЛАР

['Ом'] * 3 жолу

[Ом Бхурбхувах Свах Татсавитурвареньям ।
Бхарго Девасья Дхимахи Дхийо Йонах Прачодаят ॥] * 3 жолу

2. ШРИ ВИШНУ ШОДАША НАМА СТОТРА

(ШРИ ВИШНУНУН ОН АЛТЫ ЫСЫМЫ)

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 жолу

Шодашаитани Намани Пратаруттхaya Ях Патхет Сарвапана Винирмукто
Вишнулоке Махийате ॥

3. ШРИ ДАШАВАТАРА СТОТРА

(ШРИ ДЖАЯДЕВА ЖИ ТАРАБЫНАН ЖАЗЫЛГАН 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 Хридайа Даришта Пашу-гхатам ॥
Кешава Дхрита- **Буддха-шарира** Джая Джагадиша Харе ॥ 9 ॥

Млеччха 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 ОКУУ)

*Джая Хе! Дурга Мадхаба Крупамайа 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 ЖОЛУ «МАДХАВ» ЫСМЫН (УНЧУКПАЙ)

['Мадхава'] * 108 жолу

*Джаганнатха Махапрабхунун «Мадхава» ысмын 108 жолу кайталагыла.
Үн чыгарып айтпагыла. Манжаларыңар менен санап, ысымды акылда
кайталагыла.*

6. КАЛКИ МАХАМАНТРА

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

6. ДЖАЙГХОШ

*Джаягхошаны үн чыгарып айтпастан, акылда окуу керек.
(Эгер сиз тик турганда гана үн чыгарып айтылышы мүмкүн.)*

*Твамева Мата Ча Пита Твамева
Твамева Бандхушча Сакха Твамева ।
Твамева Видья Дравидам Твамева*

[Твамева Сарвам Мама Дева Дева] || * 3 жолу

*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 Сатья Ананта Мадхава Махапрабху Жи
ки Джая!] * 3 жолу

[Мата Махалакшми Жи ки Джая!] * 3 жолу

[Мата Вайшно Деви Жи ки Джая!] * 3 жолу

[Сарва Деви-Деватаом ки Джая!] * 3 жолу

[Судхарма Маха-Маха Сангха ки Джая!] * 3 жолу

[Судхарма Маха-Маха Сангха ки Джая!] * 3 жолу

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

Бир жолу кубаныч менен айткыла, "Хари Хари", "Хари Хари", "Хари Хари"

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

Бир жолу кубаныч менен айткыла, "Хари Хари", "Хари Хари", "Хари Хари"
* 3 жолу

ДЖАЙ ШРИ МАДХАВА

МААНИЛҮҮ КӨРСӨТМӨЛӨР

Азыр да, илим да, руханият да келе жаткан чоң өзгөрүүлөрдүн жакындап келе жатканын сезип турганда, адамзат бул кризисти жеңүүгө эч кандай ишенимдүү каражатка ээ эмес. «Бхавишья Маликага» ылайык — күнөөкөр иштерден баш тартып, ар бир диндин адамдары өмүрдү коргоо үчүн «Трисандхьяны» кабыл алсын.

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 көрсөткүлө. Эт жегенди таштап, саттвик жашоону кабыл алгыла. Эч кандай тирүү жандыкка же адамга эч кандай зыян келтирбегиле.**
- 2. Бул доордо Мадхавдын (Теңирдин) ысмын кайталагыла. Кааласаңар, үн чыгарып кайталасаңар болот же Анын ысмын акылда унчукпай эстесеңер болот.**
- 3. Ар бир адам бул беш жакшы сапатты 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 дегенди билдирет.**
- 5. Күн сайын Трисандхьяны аткаргыла — эртең менен, түштө жана кечинде Теңирди эстеп, даңктагыла.**
- 6. Күн сайын Лорд Калки берген Калки Махамантраны кайталагыла.**
- 7. Ар бир адам Дхарма жолунда жүрүшү керек.**
- 8. Касталык жана диний дискриминациядан жогору туруп, баары менен Сатсанг өткөргүлө.**
- 9. «Мен» жана «меники» деген сезимден баш тарткыла. Мындай текебердик жана байлануу адамды анын чыныгы руханий табиятынан алыстатат.**
- 10. Күн сайын үйдө Шримад Бхагавата Махапурананы окугула. Убакыт болгондо, бхаджан, киртан, Пураналар, ыйык жазуулар, Бхавишья Малика жана башка руханий тексттерди изилдегиле.**
- 11. Ар бир аялды «Эне»/«Маа», ар бир эркекти «Бир тууган» деп атагыла.**
- 12. Тамактанардан мурун, алгач тамакты Теңирге тартуулагыла.**

13. Эгерде 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** аткаrsa болот. Колуңарды чекеңерге коюп, Эне Ганганы эстеп, «**Шри Ганге**» деп үч жолу айткыла. Эгер мүмкүн болсо, бутуңарды алдын ала жууп, өзүңөргө бир аз суу чачып алгыла.

Трисандхьяны каалаган жерде аткаrsa болот — **жолдо, поездде, уунада, жумуш ордуңузда**, же **жүрөктө унчукпай**. 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 үч убакта тең аткарылат — үн чыгарып же жүрөктө. Ошол жети күн ичинде Шримад Бхагавата Махапурананы **окууга болбойт, бирок угууга болот**.

Сутак учурунда да Трисандхьяны үч убакта тең аткаrsa болот; бирок ошол 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. Эгерде толук Трисандхьяны туура убакта аткаруу мүмкүн болбосо, эмне кылуу керек?

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

Трикаль Сандхьяны каалаган жерде аткарсан болот — **жумуш ордунда, жолдо баратканда, унаа айдап баратканда, мектепте**, же башка иштерди кылып жатканда да: **унчукпай, акылда**. Трисандхьяны өз убагында, кайсы жерде болбосун аткаруу өтө зарыл.

Эгерде Трикаль Сандхьяны туура убакта аткаруу мүмкүн болбосо, Лорд Мадхавдын ысмын айтып, **өкүнүп**, Теңирге мындан ары аны туура убакта аткарууга мүмкүнчүлүк берүүсүн сурап тиленгиле; анткени ыйык жазууларда Трикаль Сандхьяны өз убагында аткаруу керектиги 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 окусаңар болот.

ДАШАВАТАРА СТОТРАМ (АКЫРКЫ АЯТ)

***Ведан уддхарате джаганнивахате бхуголам удбибхрате
даитйам дарайате балим чхалайате кшатракишайам курвате,
пауластйам джайате халам калайате карунйам атанвате
млеччхан мурччхайате дашакритикрите Кришнайа тубхйам намах.***

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

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

4. Жумуш ордунда Трисандхьяны кантип аткаруу керек?

Трисандхья үчүн **жер эрежеси жок**. Аны каалаган жериңизде аткарасыз болот — столуңузда, фабрикада, дүкөндө, талаада, же жолдо.

Эгерде үн чыгарып айтуу мүмкүн болбосо, аны **жүрөктө** аткаргыла; жүрөк жетиштүү жер. Эгер мүмкүн болсо, бут кийимиңерди чечип, бир аз отургула; эгер бул да мүмкүн болбосо, ошол себептен Трисандхьядан баш тартпагыла.

Эгерде эстебесеңер жана мүмкүн болсо, **Трисандхья аудиосун уксаңар болот**. Негизгиси, аны өткөрүп жибербөө.

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

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

Бхагавата үчүн, канча убакыт тапсаңар, ошончо убакыт бөлүп окугула — эгер толук бөлүм мүмкүн болсо, анда бир бөлүм, эгер мүмкүн болбосо, бир барак, же бир шлока. Бир да күн окуусуз өтпөсүн, муну эсиңерде туткула.

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 аткаргыла. Эгерде эстебесеңер, аны уккула.

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

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

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

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

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

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

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

10. Аялдар Гаятри Мантраны жана Трисандхьяны кайталаса болобу?

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

11. Биз Гаятри Мантраны Упанаян Санскарсыз (жанеу) кайталасак болобу?

Ооба, Гаятри Мантраны ыйык *жанеу* жибин тагынбасаңыз да кайталасаңыз болот. Трисандхьянын бардык мантраларын гуруга *дикшит болбостон* да окуй аласыз.

12. Биз Гаятри Мантраны Шаап Вимочансыз (каргыштан арылуусуз) кайталасак болобу?

Ооба, Трисандхьяны аткаруу учурунда Гаятри Мантраны үч жолу *эч кандай каргыштан арылуусуз* кайталашыңар керек.

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

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

ВИШВА САНАТАН ДХАРАМА СЕВА ТРАСТ

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/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

ДЖАЙ ШРИ МАДХАВ
