



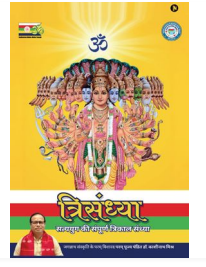
ॐ

TRIKĀLA SANDHYĀ

ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Хүний соёл иргэншилд Трисандхя нь амьдралын эликсир мэт. / Khüniī soyol irgenchild Trisandhya ny amidralyn eliksir met."

Өдөр бүр гурван сандхя цагт Трисандхяг гүйцэтгэж, өдөр бүр Шримад Бхагавата Махапуранагийн нэг бүлгийг уншиж, Мадхавын нэрийг сэтгэлдээ байнга дуудаарай.
/ Ödör бүр gurvan sandhya tsagt Trisandhyag güitsetgej, ödör бүр Shrimad Bhagavat Mahapuranaagiin neg бүлгийг unshij, Madhavyn neriig setgeldée bainga duudaarai.

ТРИКАЛ САНДХЯГИЙН ХАМТ ДАРААХ 5 СУРГААЛЫГ БАРИМТЛААРАЙ / TRIKAL SANDHYAGIIN KHAMT DARAACH 5 SURGAALYG BARIMTLAARAI

1. Дуулгавартай байж сур. / 1. Duulgavartai baij sur.
2. Хүлээж сур. / 2. Khüleej sur.
3. Бүх амьд амьтдад хайр халамж үзүүлж сур. / 3. Bükh am'd am'tdad khair khalamj üdzүүлj sur.
4. Мэдрэхүйг хязгаарлах. / 4. Medrekhiig khyazgaarlakh.
5. “Би ба минийх, чи ба чинийх” гэсэн мэдрэмжийг (эгогийн мэдрэмж) орхи. / 5. “Bi ba miniikh, chi ba chiniikh” gesen medremjiig (egogiin medremj) orkhi.

ТРИСАНДХЯГИЙН ГУРВАН ЦАГ / TRISANDHYAGIIN GURVAN TSAG

Өглөө / Брахма Мухуртад, нар мандахаас өмнө / Brahma Muhurtad, nar
Öglöö mandakhaas ömnö

Үд дунд / 11:30-аас 12:30 хооронд / 11:30-aas 12:30 khoodond
Üd dund

Орой / Oroy нар жаргахаас гучин минутын өмнө ба гучин минутын дараа хийж
болно / nar jargakhaas guchin minutyn ömnö ba guchin minutyn daraa
khij bolno

ТРИСАНДХЯГИЙН АГУУЛГА / TRISANDHYAGIIN AGUULGA

- | | |
|---|---|
| 1. Мантрас / 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Шри Вишну Шодаша Нама Стотра / 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Калки Махамантра / 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Шри Дашаватара Стотра / 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Жайгхоша / 7. Jayghosha |
| 4. Дурга-Мадхаба Стути / 4. Durga-Madhaba Stuti | |

ДУУДЛАГЫН ТАЛААРХ ДАРУУХАН ХҮСЭЛТ / DUUDLAGIIN TALAARKH DARUUKHAN KHÜSELT

Жинхэнэ дуудлагыг сонсохын тулд [Трисандхягийн албан ёсны аудиог](#) сонсоно уу (1.5х хурдаар сонсохыг зөвлөж байна), учир нь текстэн хөрвүүлгүүд нь бага зэргийн авианы ялгаатай байж болно. Та бүрэн тав тухтай болтол шаардлагатай үедээ сонсохыг зөвлөж байна.

Тэмдэглэл: 'Мадхава' нэрийг сэтгэлдээ чимээгүй дуудах ёстой бол, аудио бичлэгт 'Мадхава Гита' нь тухайн хэсэгт дуулагддаг. / *Jinkhené duudlagyg sonsohyn tuld [Trisandhyagiin alban ёсны аудиог](#) sonsono uu (1.5x khurdaar sonsohyg zövlöj baina), uchir n tekstén khörvүүлгүүд n бага зэргийн aviaany yalgatai baij bolno. Ta бүрэн tav tukhtai boltul shaardlagatai үyedée sonsohyg zövlöj baina.*

Tèmdèglèl: 'Madhav' neriig setgeldée chimeegei duudakh ёстой бол, audio bichlègt 'Madhav Gita' n tukhai khèsegt duulagdeg.

1. МАНТРАС / 1. MANTRAS

[*Ом* / '*Om*'] * 3 удаа /] * 3 удаа

[*Ом Бхурбхувах Свах Татсавитурваренйам* ।

Bharḡo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥ / *Om*

Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।

Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥] * 3 удаа /] *

3 удаа

2. ШРИ ВИШНУ ШОДАША НАМА СТОТРА / 2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(ШРИ ВИШНУГИЙН АРВАН ЗУРГААН НЭР) / (SHRI VISHNUGIIN ARVAN ZURGAAN NER)

Аушадхе Чинтайет Вишнум / Бходжане Ча Жанарданам //

Шаяне Падманабхам Ча / Вивахе Ча Пражапатим //

Юддхе Чакрадхарам Девам / Правасе Ча Тривикрамам //

Нараянам Танутйаге / Шридхарам Приясангаме //

Духсвапне Смара Говиндам / Санкате Мадхусуданам //

Канане Нарасимхам Ча / Паваке Жалашаяинам //

Жаламадхье Варахам Ча / Гамане Ваманам Чаива //

Парвате Рагхунанданам /

/ Aushadhe Chintayet Vishnum / Bhojane Cha Janardanam //

Shayane Padmanabham Cha / Vivahe Cha Prajapatim //

Yuddhe Chakradharam Devam / Pravase Cha Trivikramam //

Narayanam Tanutyage / Shridharam Priyasangame //

Duhsvapne Smara Govindam / Sankate Madhusudanam //

Kanane Narasimham Cha / Pavake Jalashayinam //

Jalamadhye Varaham Cha / Gamane Vamanam Chaiva //

Parvate Raghunandanam /

[Сарва Каръешу Мадхавам / Sarva Karyeshu Madhavam] // * 3

удаа / * 3 udaa

Шодашайтани Намани Пратаруттхайа Ях Патхет Сарвапара Винирмукто
Вишнулоке Махийате // / Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet
Sarvapara Vinirmukto Vishnuloke Mahiyate //

3. ШРИ ДАШАВАТАРА СТОТРА / 3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(ШРИ ЖАЙАДЕВА ЖИГИЙН ЗОХИОСОН ДАШАВАТАРА СТОТРАМ) / (SHRI JAYADEVA JIGIIN ZOKHIOSON DASHAVATARA STOTRAM)

Пралайа Пайодхи-жалe Дхритаван Аси Ведам ।

Вихита Вахитра-чаритрам Акхедам ॥

Кешава Дхрита- **Мина Шарипа** Жайа Жагадиша Харе ॥ 1 ॥ / Pralaya Payodhi-jale
Dhritavan Asi Vedam ।

Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥

Keshava Dhrita- **Mina Sharira** Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥

Кшитирати Випулатаре Тава Тиштхати Приштхе ।

Дхарани Дхарана Кина Чакра Гариштхе ॥

Кешава Дхрита- **Каччхана-рупа** Жайа Жагадиша Харе ॥ 2 ॥ / Kshitirati Vipulatare
Tava Tishthati Prishthe ।

Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥

Keshava Dhrita- **Kachchhapa-rupa** Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥

Васати Дашана-шикхаре Дхарани Тава Лагна ।

Шашины Каланка Калева Нимагна ॥

Кешава Дхрита- **Шукара Рупа** Жайа Жагадиша Харе ॥ 3 ॥ / Vasati Dashana-
shikhare Dharani Tava Lagna ।

Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥

Keshava Dhrita- **Shukara Rupa** Jaya Jagadisha Hare ॥ 3 ॥

Тава Кара Камала-варе Накхам Адбхута Шрингам ।

Далита-Хираньякашипу-тану Бхрингам ॥

Кешава Дхрита- **Нарахари Рупа** Жайа Жагадиша Харе ॥ 4 ॥ / Tava Kara Kamala-
vare Nakham Adbhuta Shringam ।

Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhringam ॥

Keshava Dhrita- **Narahari Rupa** Jaya Jagadisha Hare ॥ 4 ॥

Чхалайаси Викрамане Балим Адбхута Вамана ।

Пада-накха Нира Жанита Жана-павана ॥

Кешава Дхрита- **Вамана Рупа** Жайа Жагадиша Харе ॥ 5 ॥ / Chhalayasi Vikramane
Balim Adbhuta Vamana ।

Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥

Keshava Dhrita- **Vamana Rupa** Jaya Jagadisha Hare ॥ 5 ॥

Кшатрия Рудхира Майе Жагад-апагата Папам ।

Снапаяси Паяси Шамита Бхава Тапам ॥

Кешава Дхрита- **Бхригупати-рупа** Жайа Жагадиша Харе ॥ 6 ॥ / Kshatriya Rudhira
Maye Jagad-apagata Papam ।

Snayayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥

Keshava Dhrita- **Bhrigupati-rupa** Jaya Jagadisha Hare ॥ 6 ॥

Витараси Дикшу Ране Дика Пати Каманийам ।

Даша-мукха Маули-балим Раманийам ॥

Кешава Дхрита- **Рагхупати Рупа** Жайа Жагадиша Харе ॥ 7 ॥ / Vitarasi Dikshu
Rane Dika Pati Kamaniyam ।

Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ||
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare || 7 ||

Вахаси Вапуши Вишаде Васанам Жаладабхам ।
Хала-хати-бхити-милита-Ямунабхам ||
Кешава Дхрита- Халадхара-рупа Жайа Жагадиша Харе || 8 || / Vahasi Vapushi
Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ||
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare || 8 ||

Ниндаси Яжна Видхер Ахаха Шрути Жатам ।
Садайя Хридайя Даршита Пашу-гхатам ||
Кешава Дхрита- Буддха-шарира Жайа Жагадиша Харе || 9 || / Nindasi Yajna Vidher
Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ||
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare || 9 ||

Млеччха Ниваха Нидхане Калайаси Каравалам ।
Дхумакетум-ива Ким Апи Каралам ||
Кешава Дхрита- Калки Шарипа Жайа Жагадиша Харе || 10 || / Mlechchha Nivaha
Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ||
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare || 10 ||

Шри-Жайадева-кавер Идам Удитам Ударам ।
Шрину Сукха-дам Шубха Дам Бхава-сарам ||
Кешава Дхрита- Даша-видха Рупа Жайа Жагадиша Харе || 11 || / Shri-Jayadeva-
kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ||
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare || 11 ||

4. ДУРГА-МАДХАБА СТУТИ / 4. DURGA-MADHABA STUTI

(ДУРГА - МАДХАБА СТУТИ УНШЛАГА) / (DURGA - MADHAV STUTI UNSHLAGA)

*Жайа Хе! Дурга Мадхаба Крунамайа Крунамайи !
Дургангу Себи Мадхаба Хоиле Мо Диан Саим || 0 || / Jaya He! Durga Madhaba
Krupamaya Krupamayee !*

Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||

Жайа Хе ... / Jaya He ...

*Баху Рупе Жайа Дурге, Бяни Ачху Сарва Тхабе !
Рама Ума Бани Радха То Чхада Аня Ке Нахин || 1 || / Bahu Rupe Jaya Durge,
Vyari Achhu Sarva Thabe !*

Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin || 1 ||

Жайа Хе ... / Jaya He ...

*Мадана-Мохана Рупе Бяни Ачху Сарва Тхабе !
Мохана Читта Мохилу Шри Сарва Мангала Тухи || 2 || / Madana-Mohana
Rupe Vyari Achhu Sarva Thabe !*

Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||

Жайа Хе ... / Jaya He ...

*Дхарма Санстхапанне Жанма Яди Хванти Нараяна !
Дургангу Чхади Мадхаба Кхели Бара Шакти Кахин || 3 || / Dharma
Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana !*

Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin || 3 ||

Жайа Хе ... / Jaya He ...

*Мадхабанка Кхела Паин Деха Дхару Махамайи !
Мадхабанку Пати Путра Рупе Кхелаоучху Тухи || 4 || / Madhabanka Khela
Pain Deha Dharu Mahamayee !*

Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||

Жайа Хе ... / Jaya He ...

*Мадхабанку Дурга Коле Жехун Декхе Бени Доле !
Тахара Бхагяр Катха Брахма Шибе На Жогай || 5 || / Madhabanku Durga Kole
Jehun Dekhe Beni Dole !*

Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai || 5 ||

Жайа Хе ... / Jaya He ...

*Жайа Дургати Нашини Абхирамари Жанани !
Шубхагамана Каранту Мадхабанку Коле Неи || 6 || / Jaya Durgati Nashini
Abhiramar Janani !*

Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||

Жайа Хе ... / Jaya He ...

5. 108 УДАА “МАДХАВ” НЭРИЙГ (ЧИМЭЭГҮЙ) / 5. 108 UDAА “MADHAV” NERIIG (CHIMEEGEI)

[*Мадхава / 'Madhava'*] * 108 удаа / * 108 udaa

*Жаганнатха Махапрабхугийн 'Мадхава' нэрийг 108 удаа дууд. / Jagannatha
Mahaprabhugiiin 'Madhav' neriig 108 udaa duud.*

*Чангаар бүү хэл. Хуруугаараа тоолж, нэрийг сэтгэлдээ дууд. / Changaar bүү khel.
Khuruugaaraa toolj, neriig setgeldée duud.*

6. КАЛКИ МАХАМАНТРА / 6. KALKI MAHAMANTRA

[*Рама Харе Кришна Харе, Рама Харе Кришна Харе ।
Рама Харе Кришна Харе, Ананта Мадхава Харе ॥ / Rama Hare
Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥*] * 11 удаа /]
* 11 udaa

7. JAYAGHOṢA

Жайагхошаг чангаар хэлэлгүйгээр сэтгэлдээ унших ёстой. / Jayaghosag changaar khélelgeer setgeldée unshikh ёстой.

(Зөвхөн зогсож байх үедээ чангаар дуудаж болно.) / (Zövkön zogsoj baikh üyedée changaar duudaj bolno.)

*Твамева Мата Ча Пита Твамева
Твамева Бандхушча Сакха Твамева !
Твамева Видья Дравидам Твамева
/ Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva !
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva*

*[Твамева Сарвам Мама Дева Дева / Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] * 3 удаа / * 3
udaa*

*Ом Намо Брахманья Девайа Гобрахманахйитая Ча !
Жагат Хитая Кришнаয়া Говиндайа Намо Намах // Om Namo Brahmanya
Devaya Gobrahmanahitaya Cha !
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namo Namah //*

*[Ом Ананта Коти Вишва Брахманда Натха Парабрахма Нараяна Махавишну
Бхагаван Калкирам Шри Шри Шри Сатя Ананта Мадхава Махапрабху Жи ки
Жайа!] / [Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana
Mahavishnu Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava
Mahaprabhu Ji ki Jaya!] * 3 удаа / * 3 удаа*

*[Мата Махалакшми Жи ки Жайа! / Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!] * 3 удаа / *
3 удаа*

*[Мата Вайшно Деви Жи ки Жайа! / Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!] * 3 удаа / *
3 удаа*

*[Сарва Деви-Деватаом ки Жайа! / Sarva Devi-Devataom ki Jaya!] * 3 удаа / *
3 удаа*

*[Судхарма Маха-Маха Сангха ки Жайа! / Sudharma Maha-Maha Sangha ki
Jaya!] * 3 удаа / * 3 удаа*

*[Судхарма Маха-Маха Сангха ки Жайа! / Sudharma Maha-Maha Sangha ki
Jaya!] * 3 удаа / * 3 удаа*

*Өө, Эзэн минь! Дэлхийн бүх сүсэгтнүүд аль болох хурдан цуглартугай — /
Öö, Ezen min'! Delkhiin бүх sүсэгтнүүд al' bolokh khurdan tsuglartugai —*

Нэг удаа баяртайгаар хэл, / Neg удаа bayartaigaar khel, "Хари Хари", "Хари Хари", "Хари Хари" / "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Өө, Эзэн минь! Үнэн, Хайр, Энэрэл, Өршөөл, Амар амгалан энэ дэлхий, бүх орчлон ертөнцөд аль болох хурдан тогтох болтугай — / Öö, Ezen min'! Ünen, Khair, Enerel, Örshööl, Amar amgalan ene delkhii, бүх орчлон ертөнцөд ал' боллох хурдан тогтох болтугай —

Нэг удаа баяртайгаар хэл, / Neg удаа bayartaigaar khel, "Хари Хари", "Хари Хари", "Хари Хари" / "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 удаа / * 3 удаа

ЖАЙ ШРИ МАДХАВА / JAI SHREE MADHAVA

Одоо ч гэсэн, шинжлэх ухаан болон сүнслэг байдал хоёулаа ирэх агуу өөрчлөлтийн ойртож буйг мэдэрч байхад, хүн төрөлхтөн энэ хямралыг даван туулах тодорхой аргагүй байна. 'Бхавишя Малика'-гийн дагуу — нүгэлт үйлдлээ орхиж, итгэл үнэмшил бүрийн хүмүүс амьдралыг хамгаалахын тулд 'Трисандхя'-г хэрэгжүүлэг.

Эрин үеийн энэ эргэлтийн үед, энэхүү нууц зарчим нь амьдралыг хамгаалах цорын ганц Мрита Санживани юм.

Сатяюгад хүрэхийг хүсэгчид эдгээр сургаалыг өөрсдийн амьдралдаа баримтлах ёстой.

Дхармаг тогтоох үеийн Эзэн Калкигийн зааврын дагуу бид амьдралдаа дараах зүйлсийг дагаж мөрдөх ёстой: / Odoo ch gesen, shinjlekh ukhaan bolon sünslēg baidal khoyoulaa irekh aguu öörchlöltiin oirtoj buig mederch baikhad, khün törölkhtön ene khyamralyg davan tuulakh todorkhoi argagüi baina. 'Bhavishya Malika'-giin daguu — nügelt üildlээ orkhij, itgel ünemshil büriin khümüüs amidralyg khamgaalakhyn tuld 'Trisandhya'-g khèrègjüüleg.

Erin üyeiin ene ergeltiin üyed, enekhüü nuuts zarchim n amidralyg khamgaalakh tsoryn gants Mrita Sanjivani yum.

Satyayugad khürékhiig khüségchid edgeer surgaalyg öörsdiin amidraldaa barimtlah ёstoi.

Dharmag togtookh üyeiin Ezen Kalkigiin zaavryn daguu bid amidraldaa daraakh züilsiiг dagaj mördökh ёstoi:

- 1. Бүх амьд амьтдад энэрэнгүй ханд. Мах идэхээ больж, саттвик амьдралыг баримтал. Ямар ч амьд амьтан эсвэл хүнд ямар нэгэн байдлаар хохирол учруулахгүй бай. / 1. Bükh am'd am'tdad enerèngüi khand. Makh idekhée bol'j, sattvik amidralyg barimtal. Yamar ch am'd am'tan esvel khünd yamar negèn baidlaar khokhirol uchruulakhgüi bai.**
- 2. Энэ эринд Мадхавын (Эзэний) нэрийг дууд. Хэрэв хүсвэл чангаар дуудаж эсвэл Түүний нэрийг сэтгэлдээ чимээгүй санаж болно. / 2. Ene erind Madhavyn (Ezenii) neriig duud. Khèrév khüsvél changaar duudaj esvel Tüünii neriig setgeldée chimeegei sanaj bolno.**
- 3. Хүн бүр эдгээр таван буяныг баримтлах ёстой: Үнэн, Хайр, Энэрэл, Өршөөл, Амар амгалан. / 3. Khün бүр edgeer tavan buyanyг barimtlah ёstoi: Ünen, Khair, Enerel, Örshööl, Amar amgalan.**
- 4. Хүн бүр Сатсангт тогтмол оролцох ёстой. Сатсанг гэдэг нь Бурханы чанаруудыг дуулж, Түүний алдрыг тайлбарлаж, сүнслэг яриа өрнүүлэхийн тулд цугларахыг хэлнэ. / 4. Khün бүр Satsangt togtmol oroltsoh ёstoi. Satsang gedeg n Burkhan y chanaruudyг duulj, Tüünii aldryг tailbarlaj, sünslēg yaria örnüülekhiiн tuld tsuglarakhыг khelne.**

5. Өдөр бүр Трисандхяг гүйцэтгэ — өглөө, үд дунд, оройд Эзэнийг санаж, магт. / 5. Ödör бүр Trisandhyag гүйтсетге — өглөө, үд дунд, оройд Ezeniiig санай, магт.
6. Эзэн Калкигийн өгсөн Калки Махамантраг өдөр бүр дууд. / 6. Ezen Kalkigiin ögsön Kalki Mahamantrag ödör бүр дууд.
7. Хүн бүр Дхармагийн зам дээр алхах ёстой. / 7. Khün бүр Dharmagiin зам deer alkhakh ёстой.
8. Каст болон шашны ялгаварлан гадуурхалтаас дээш гарч, хүн бүртэй Сатсанг хий. / 8. Kast bolon shashny yalgavarlan gaduurkhaltas deesh garch, khün бүртэй Satsang khii.
9. “Би” ба “минийх” гэсэн мэдрэмжийг орхи. Ийм их бардамнал, хавсралт нь хүнийг жинхэнэ сүнслэг мөн чанараас нь холдуулдаг. / 9. “Bi” ба “miniikh” gesen medremjiig orkhi. Iim ikh bardamnal, khavsralt n khüniig jinkhené sünsleg mön chanaraas n kholduuldag.
10. Өдөр бүр гэртээ Шримад Бхагавата Махапуранаг унш. Цаг зав гарвал бхажан, киртан, Пуранас, судрууд, Бхавишя Малика болон бусад сүнслэг ном зохиолыг судал. / 10. Ödör бүр gertée Shrimad Bhagavat Mahapuranaag unsh. Tsag zav garval bhajan, kirtan, Puranas, sudruud, Bhavishya Malika болон busad sünsleg nom zokhiolyg sudal.
11. Эмэгтэй хүн бүрийг “Ээж”/“Мaa”, эрэгтэй хүн бүрийг “Ах” гэж дууд. / 11. Emegtèi khün бүрийг “Eej”/“Maa”, erègtèi khün бүрийг “Akh” gej duud.
12. Идэхээсээ өмнө, эхлээд хоолыг Эзэнд өргө. / 12. Idekhèèsèè ömnö, ekhlèèd khoolyg Ezen d örgö.
13. Хэрэв та Эзэн Калки болон энэ агуу ажлын талаар илүү ихийг мэдэхийг хүсвэл, энэ номхон дэвтрийн төгсгөлд өгөгдсөн утасны дугаараар холбогдоно уу. / 13. Khèrèv ta Ezen Kalki болон ene aguu ajlyn talaar ilüü ikhiig medèkhiig khüsvèl, ene nomkhon devtriin tögsgöld ögögdsön utasny dugaaraar kholbogdono uu.

ХАМГИЙН ТҮГЭЭМЭЛ АСУУЛТУУД / KHAMGIIN TÜGEEMEL ASUULTUUD

1. Трисандхягийн дадал зуршлын талаарх ерөнхий асуултууд / 1.

Trisandhyagiin dadal zurshlyn talaarkh yerönkhii asuultuud

Трисандхяг **угаал үйлдэхгүйгээр** хийж болно. Гараа духан дээрээ тавиад, Эх Гангаг санаж, “**Шри Ганге**” гэж гурван удаа хэл. Хэрэв боломжтой бол, урьдчилан хөлөө угааж, өөртөө бага зэрэг ус цац. / Trisandhyag **ugaal üildëkhgüigeer** khiij bolno. Garaa dukhan deerëe taviaad, Ekh Gangag sanaj, “**Shri Gange**” gej gurvan udaa khel. Khërëv bolomjtoi bol, ur'dchilan khölöö ugaaj, öörtöö бага zereg us tsats.

Трисандхяг хаана ч хийж болно — **зам дээр, галт тэргэнд, тээврийн хэрэгсэлд, ажлын байрандаа**, эсвэл **сэтгэлдээ чимээгүй**. Ямар нэгэн хэлбэрээр, ямар нэгэн газарт, үүнийг заавал хийх ёстой. / Trisandhyag khaana ch khiij bolno — **zam deer, galt tèrgënd, téévriin khèrégseld, ajlyn bairandaa**, esvel **setgeldëe chimeegei**. Yamar negén khèlbèréer, yamar negén gazart, üüniig zaaval khiikh ёстой.

Шримад Бхагавата Махапуранаг **зөвхөн усанд орсны дараа**, цэвэр байх үед унших ёстой. Сарын тэмдгийн үед Трисандхяг ердийнхөөрөө гурван удаа хийдэг — чангаар эсвэл сэтгэлдээ. Эдгээр долоон өдөр Шримад Бхагавата Махапуранаг **уншихгүй, гэхдээ сонсож болно**. / Shrimad Bhagavat Mahapuranaag **zövkön usand orsony daraa**, tsevèr baikh üyed unshikh ёстой. Saryn tëmdgiin üyed Trisandhyag yerdiinkhөөрөө gurvan udaa khiideg — changaar esvel setgeldëe. Edgeer doloon ödör Shrimad Bhagavat Mahapuranaag **unshikhgüi, gekhdëe sonsoj bolno**.

Сутакын үед ч Трисандхяг гурван удаа хийж болно; гэхдээ тэр үед Шримад Бхагавата Махапуранаг **унших ч үгүй, сонсох ч үгүй**, мөн Сатсангт оролцохгүй байх ёстой. Хоёр тохиолдолд ч Шримад Бхагавата Махапурана болон бусад шүтлэгийн зүйлсийг **хүрэхгүй байх** ёстой. / Sutakyn üyed ch Trisandhyag gurvan udaa khiij bolno; gekhdëe ter üyed Shrimad Bhagavat Mahapuranaag **unshikh ch ügüi, sonsoh ch ügüi**, mөн Satsangt oroltsohgüi baikh ёстой. Khoyor tokhioldold ch Shrimad Bhagavat Mahapurana болон busad shütlëgiin zүйлsiig **khürëkhgüi baikh** ёстой.

2. Хэрэв бүрэн Трисандхяг зөв цагт хийх боломжгүй бол яах ёстой вэ? / 2. Khèrèv бүрэн Trisandhyag zöv tsagt khiikh bolomjgüi bol yaakh ёстой ve?

Хэрэв бүрэн Трисандхяг зөв цагт хийх боломжгүй бол, тэр үед **богино Трисандхяг** хийж, цаг зав гарвал **бүрэн Трисандхяг дараа нь** хий. / Khèrèv бүрэн Trisandhyag zöv tsagt khiikh bolomjгүй bol, ter үyed **bogino Trisandhyag** khiij, tsag zav garval **бүрэн Trisandhyag дараа n** khii.

Трикал Сандхяг хаана ч хийж болно — **ажлын байрандаа, зам дээр алхаж байхдаа, машин барьж байхдаа, сургуульд**, эсвэл өөр ямар нэгэн ажил хийж байхдаа ч: **сэтгэлдээ чимээгүй**. Трисандхяг зөв цагт нь, ямар ч газарт хийх нь туйлын чухал. / Trikal Sandhyag khaana ch khiij bolno — **ajlyn bairandaa, zam deer alkhaaj baikhdaa, mashin bar'j baikhdaa, surguul'd**, esvel öör yamar negén ajil khiij baikhdaa ch: **setgeldée chimeegei**. Trisandhyag zöv tsagt n, yamar ch gazart khiikh n tuilyn chukhal.

Хэрэв Трикал Сандхяг зөв цагт нь хийх боломжгүй бол, Эзэн Мадхавын нэрийг дуудаж, **гэмшиж**, одооноос эхлэн зөв цагт нь хийх боломжтой болгохыг Эзэнд залбир; учир нь судруудад Трикал Сандхяг зөв цагт нь хийх ёстой гэж тунхагласан байдаг. / Khèrèv Trikal Sandhyag zöv tsagt n khiikh bolomjgüi bol, Ezen Madhavyn neriig duudaj, **gemshij**, odonoos ekhlen zöv tsagt n khiikh bolomjtoi bolgokhyg Ezen d zalbir; uchir n sudruudad Trikal Sandhyag zöv tsagt n khiikh ёстой gej tunkhaglasan baidag.

Цаг байхгүй үеийн Трикал Сандхягийн арга / Tsag baikhgüi үеийн Trikal Sandhyagiin arga

Пандитжигийн Google Meet-д өгсөн шлока. Сандхя хийх боломжгүй болж, цаг өнгөрч эхлэх үед, сандхягийн оронд та **Мадхавын нэрийг 108 удаа, Жай Дурга Мадхав 11 удаа** дуудаж, доор өгөгдсөн шлокаг нэг удаа уншиж болно. / Panditjiigiin Google Meet-d ögsön shloka. Sandhya khiikh bolomjгүй bolj, tsag öngörch ekhlekх үyed, sandhyagiin orond ta **Madhavyn neriig 108 удаа, Jay Durga Madhav 11 удаа** duudaj, door ögögdsön shlokag neg удаа unshij bolno.

ДАШАВАТАРА СТОТРАМ (ЭЦСИЙН ШҮЛЭГ) / DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

**Ведан уддхарате жаганнивахате бхуголам удбибхрате
даитйам дарайате балим чхалайате кшатракшайам курвате,
пауластйам жаяте халам калайате карунйам атанвате
млеччхан мурччхайате дашакритикрите Кришнайа тубхйам намах. /
Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate halam kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.**

3. Оюутнууд өдөр тутмынхаа хэвшилтэй хамт Трисандхяг хэрхэн хийх ёстой вэ? / 3. Oyutnuud ödör tutmynkhaa khevshiltéi khamt Trisandhyag kherkhen khiikh ёstoi ve?

Оюутнууд өглөөний (Брахма Мухурта) болон оройн сандхяг дүрмийн дагуу зөв цагт нь хийх ёстой. Сургууль эсвэл хичээлийн шаардлагаас болж, тэд үд дундын сандхяг **сэтгэлдээ, Эзэнийг бясалгаж** гүйцэтгэж болно. / Oyutnuud öglööniy (Brahma Muhurta) bolon oroyn sandhyag dürmiin daguu zöv tsagt n khiikh ёstoi. Surguul' esvel khicheeliin shaardlagas bolj, ted üd dundyn sandhyag **setgeldée, Ezeniiг byasalgaj** гүйтсетгеj болно.

4. Ажлын байрандаа Трисандхяг хэрхэн хийх ёстой вэ? / 4. Ajlyn bairandaa Trisandhyag kherkhen khiikh ёstoi ve?

Трисандхяд **газрын дүрэм байхгүй**. Та хаана ч байсан хийж болно — **ширээнийхээ ард, үйлдвэрт, дэлгүүрт, талбайд**, эсвэл **зам дээр**. / Trisandhyad gazryn dürem baikhgüi. Ta khaana ch baisan khiij bolno — **shiréeniikhée ard, üildvért, delgüürt, talbaid**, esvel **zam deer**.

Хэрэв чангаар хэлэх боломжгүй бол, **сэтгэлдээ** хий; сэтгэл нь хангалттай газар юм. Хэрэв боломжтой бол, гутлаа тайлж, хэсэг зуур суу; хэрэв тэр ч боломжгүй бол, тэр шалтгаанаар Трисандхяг бүү орхи. / Khèrèv changaar khèlekh bolomjgüi bol, **setgeldée** khii; setgel n khangalttei gazar yum. Khèrèv bolomjtoi bol, gutlaa tailj, khèseg zuur suu; khèrèv ter ch bolomjgüi bol, ter shaltgaanaar Trisandhyag büü orkhi.

Хэрэв та санадаггүй бөгөөд боломжтой бол, та **Трисандхягийн аудиог сонсож** болно. Хамгийн гол нь үүнийг алдахгүй байх явдал юм. / Khèrèv ta sanadaggüi böгөөд bolomjtoi bol, ta **Trisandhyagiin audiog sonsoj** болно. Khamgiin gol n üüniig aldakhgüi baikh yavdal yum.

5. Хэрэв гэрийн ажил цаг завгүй бол, Трисандхягийн дадал зуршлыг хэрхэн дагах ёстой вэ? / 5. Khèrèv geriin ajil tsag zavgüi bol, Trisandhyagiin dadal zurshlyg kherkhen dagakh ёstoi ve?

Трисандхяг **ажил хийж байхдаа** хий — үүнд чөлөөт цаг хүлээх шаардлагагүй; гар завгүй байсан ч үүнийг **сэтгэлдээ** хийж болно. / Trisandhyag **ajil khiij baikhdaa** khii — üünd chölөөт tsag khüleeekh shaardlagagüi; gar zavgüi baisan ch üüniig **setgeldée** khiij болно.

Бхагаватагийн хувьд, та олж чадах багахан цаг заваа гарга — хэрэв бүтэн бүлэг боломжтой бол нэг бүлэг, хэрэв үгүй бол нэг хуудас, эсвэл бүр нэг шлока. Нэг ч өдөр уншихгүйгээр өнгөрөхгүй байхыг санаж яваарай. / Bhagavatagiin khuv'd, ta olj chadakh bagakhan tsag zavaa garga — khèrèv бүтэн бүleg bolomjtoi bol neg бүleg, khèrèv ügüi bol neg khuudas, esvel бүр neg shloka. Neg ch ödör unshikhgüigeer öngörökhgüi baikhgyg sanaj yavaarai.

6. Эмэгтэйчүүд сарын тэмдгийн үед Трисандхягийн дадал зуршлыг хэрхэн дагах ёстой вэ? / 6. Emegtéichүүд saryn tэмdgiin үyed Trisandhyagiin dadal zurshlyg kherkhen dagakh ёstoi ve?

Сарын тэмдгийн үед, Бхагаватаг бүтэн долоон өдөр **уншихгүй**. Үүнийг **сонсож болно**. / Saryn tэмdgiin үyed, Bhagavatag бүтэн doloon өдөр **unshikhгүй**. Үүнийг **sonsoj bolно**.

Трисандхяг гурван удаа хий. Хэрэв та санадаггүй бол, сонс. / Trisandhyag gурvan удаа khii. Khèrèv ta sanadaggүй бол, sons.

(Шримад Бхагавата Махапурана болон бусад шүтлэгийн зүйлсийг **бүү хүү**.) / (Shrimad Bhagavat Mahapurana болон busad shүtlэгiin зүйлсийг **bүү khүү**.)

7. Хэрэв гэр бүлийн нэг хүн Трисандхягийн дадал зуршлыг дагавал, тэд бүгд үр шимийг нь хүртэх үү? / 7. Khèrèv ger бүliin neg khүн Trisandhyagiin dadal zurshlyg dagaval, ted бүgd үр shimiig n khүrtèkh үү?

Хүн бүр өөрөө үүнийг дагах нь зайлшгүй. Хэрэв гэр бүлийн хэн нэгэн уншиж чадахгүй бол, тэдэнд Трисандхя болон Бхагаватаг сонсго. Мөн ярьж эсвэл сонсож чадахгүй хүмүүсийн хувьд, аль болох хичээж, тэднийг **'Мадхав' нэрийг** дахин дахин бичүүл. / **Khүн бүр өөрөө үүнийг дагах** n зайлshгүй. Khèrèv ger бүliin khen negèn unshij chadakhгүй бол, tedend Trisandhya болон Bhagavatag сонsgo. Mөн yar'j esvel sonsoj chadakhгүй khүмүүsiin khuv'd, al' bolokh khicheej, tedniig **'Madhav' neriig** dakhin bichүүл.

8. Хэрэв бид мах иддэг, архи уудаг бол, Трисандхяг эхлүүлж болох уу? / 8. Khèrèv bid makh iddeg, arkhi uudag бол, Trisandhyag ekhlүүлj bolokh uu?

Үгүй, Трисандхяг эхлүүлэхийн өмнө хүн **бүрэн цагаан хоолтон амьдралын хэв маягийг** баримтлах ёстой, **өндөг ч идэхгүй** байх ёстой. **Ямар ч төрлийн мансууруулах бодис (архи, бханг, тамхи, тамхины бүтээгдэхүүн, пан масала, гутка гэх мэт) хэрэглэхийг** мөн зогсоох ёстой. / Үгүй, Trisandhyag ekhlүүлèkhiin өмнө khүн бүрэн tsagaan khoolton amidralyn khev maygiig баримtлах ёstoi, **өндөг ч idekhгүй** baikh ёstoi. Yamar ch törliin mansuuruulakh bodis (arkhi, bhang, tamkhi, tamkhiny бүтээгдэхүүн, pan masala, gutka gekh met) khèrèglèkhiig mөн zogsookh ёstoi.

9. Трисандхяг эхлүүлэхийн тулд Сонгино, Сармиснаас татгалзах шаардлагатай юу? / 9. Trisandhyag ekhlүүлèkhiin tuld Songino, Sarmisnas tatgalzakh shaardlagatai yu?

Үгүй, та **сонгино, сармис иддэг байсан ч** Трисандхяг хийж болно. Зөвхөн **бүх төрлийн махыг хориглох** ёстой (өндөг ороод). / Үгүй, та **songino, sarmis iddeg baisan ch** Trisandhyag khiiж болно. Zөvkөн **bүkh törliin makhyg khoriglokh** ёstoi (өндөг ороод).

10. Эмэгтэйчүүд Гаятри Мантра болон Трисандхяг дуудаж болох уу? / 10. Emegtéichүүд Gayatri Mantra болон Trisandhyag duudaj bolokh uu?

Тийм ээ, эмэгтэйчүүд Трисандхягийн үед **гаятри мантраг гурван удаа дуудах ёстой**. / **Tiim ee**, emegtéichүүд Trisandhyagiin үед **gayatri mantrag gurban удаа duudakh ёстой**.

11. Упнаян Санскар (жанеу) гүйгээр Гаятри Мантраг дуудаж болох уу? / 11. Upnayan Sanskar (janeu)гүйгээр Gayatri Mantrag duudaj bolokh uu?

Тийм ээ, та **ариун жанеу** утас зүүдэггүй байсан ч Гаятри Мантраг дуудаж болно. Та Трисандхягийн бүх мантраг **гуругаас дийкшит аваагүй байсан ч** уншиж болно. / **Tiim ee**, ta **ariun janeu utas зүүдегүи baisan ch** Gayatri Mantrag duudaj bolno. Ta Trisandhyagiin бүх mantrag **gurugaas diikshit аваагүй baisan ch** unshij bolno.

12. Шаан Вимочан (харуулын чөлөөлөлт) гүйгээр Гаятри Мантраг дуудаж болох уу? / 12. Shaap Vimochan (kharuulyn chölöölölt)гүйгээр Gayatri Mantrag duudaj bolokh uu?

Тийм ээ, та Трисандхя хийх үед Гаятри Мантраг гурван удаа, **ямар ч харуулын чөлөөлөлт хийхгүйгээр** дуудах ёстой. / **Tiim ee**, ta Trisandhya khiikh үед Gayatri Mantrag gurban удаа, **yamar ch kharuulyn chölöölölt khiikhгүйгээр** duudakh ёстой.

13. Хэрэв бичиг үсэггүй, хөгжлийн бэрхшээлтэй, нялх хүүхэд эсвэл өндөр настан, Трисандхяг уншиж чадахгүй бол яах ёстой вэ? / 13. Khèrév bichig üsèggüi, khögjliin bèrkhsheeltèi, nyalkh khüükhèd esvel öndör natan, Trisandhyag unshij chadakhgüi bol yaakh ёстой ve?

Хэрэв хэн нэгэн Трисандхягийн текстийг уншиж чадахгүй бол, тэд Трисандхягийн үед **өдөрт гурван удаа аудиог нь сонсож** болно. Нялх хүүхдүүд **эх нь Трисандхя хийвэл чөлөөлөгдөнө** (тэд ашиг тусыг нь хүртэнэ). Гэсэн хэдий ч, тэд **том болохдоо Трисандхяг заавал хийх ёстой**. / **Khèrév** khien negén Trisandhyagiin tekstiiг unshij chadakhgüi бол, ted Trisandhyagiin үед **ödört gurban удаа audiog n sonsoj** болно. Nyalkh khüükhèdүүд **èkh n Trisandhya khiivèl chölöölögdönö** (ted ashig tusyг n khürténè). Gesen khedii ch, ted **tom bolokhdoo** Trisandhyag zaaval khiikh ёстой.

ВИСВА САНАТАН ДХАРМА СЕВА ТРАСТ / VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

Трисандхя болон бусад шашны мэдээллийг авахыг хүсвэл, WhatsApp-аар холбогдоно
уу: / Trisandhya bolon busad shashny medeëlliig avakhyg khüsvël, WhatsApp-aar
kholbogdono uu:

+91 9923071727

**Албан ёсны вэбсайтууд болон YouTube сувгууд / Alban ёсны vebisaituud
bolon YouTube suvguud**

Бхавишя Малика: / Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Калки Аватар - Албан ёсны сувар: / Kalki Avatar - Alban ёсны suvag: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Эзэн КАЛКИгийн удмынхан (Шинэ ертөнц рүү чиглэсэн зам): / Ezen KALKIgiin udmyn
khan (Shiné yertönts rüü chiglesen zam): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

КалкиАватарОрос: / KalkiAvatarOros: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

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

калкиаватариспан: / kalkiavatarispan: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

калкиаватаарканнада: / kalkiavataarkannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

ЖАЙ ШРИ МАДХАВ / JAI SHREE MADHAV

