



ॐ **TRIKĀLA SANDHYĀ** ॐ
VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST
॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"د بشري تمدن لپاره، ترپسندھيا د ژوند د امرت په خير ده"

هره ورځ په ټولو دريو سندهيا ساعتونو کې ترپسندھيا ترسره کړئ، هره ورځ د شريما د بهاکاواتا مهاپوراننا يوه برخه ولولئ، او په ذهن کې په دوامداره توګه د مادهاو نوم ووايست.

د تريکال سندهيا سره لاندې 5 لارښوونې په پام کې ونيسئ

1. اطاعت کول زده کړئ.
2. انتظار کول زده کړئ.
3. ټولو ژونديو موجوداتو سره مينه کول او شفقت ښودل زده کړئ.
4. د حواسو کنټرول.
5. د "زه او زما، ته او ستا" احساس (د انا احساس) پرېږدئ.

د ترپسندھيا درې وختونه

سهار

په برهما مهورت کې، د لمر ختلو دمخه

غرمه

د 11:30 او 12:30 ترمنځ

ماښام

د لمر لویدو څخه دېرش دقيقې مخکې او دېرش دقيقې وروسته ترسره کیدی شي

د ترپسندھيا منځپانګه

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. منترس | 5. 108 times "Mādhava" name |
| 2. شري وشنو شودشا ناما ستوتر | 6. کلکي مها منتر |
| 3. شري دشاواتارا ستوتر | 7. جېګهوشا |
| 4. دورګا-مادهايا ستوتي | |

د تلفظ په اړه يوه عاجزانه غوښتنه

ځکه چې ،(سرعت اوریدل سپارښتنه کيږي x په 1.5) مهرباني وکړئ د سم تلفظ لپاره [رسمي تریسندھیا آډیو](#) واورئ د متن ژباړې ممکن لږ فونیتیک توپیرونه ولري. موږ تاسو هڅوو چې څومره چې اړتیا وي واورئ ترڅو چې تاسو په بشپړ ډول آرام احساس نه کړئ.

یادونه: د 'مادهاو' نوم ویل باید په ذهن کې په چوپټیا کې ترسره شي، پداسې حال کې چې په آډیو ثبت کې، 'مادهاو گیتا' په هغه برخه کې ویل کیږي.

1. منترس

اوم' [* 3 ځله ']

اوم بهوربهوواه سواه تتسویتوروارینیم . [

ځله 3 * [] بهارگو دیواسیا دهیمهی دهیو یونه پرچودایات

شري وشنو شودشا ناما ستوتر 2.

(د شري وشنو شپارس نومونه)

اوشادهه چنتايت وشنم . بهوجنه چا جناردنم

اوشايانه پدمنابهم چا . ويوايه چا پراجاپتيم

يودهه چکرادهارم ديوام . پراواسه چا تريويکرامم

اوشايانم تنوتياگه . شريدهارم پريياسنگمه

دوهسواپنه سمارا گوويندم . سنکته مادهوسودنم

اوشايانه ناراسيمهم چا . پاواکه جالاشانيم

جالامدهيه واراهاهم چا . گامنه وامنم چايوا

پرواته رگهوندنم .

ځله 3 * [] سروا کارييشو مادهاوام [

اوشودشايانامي ناماني پراتاروتهايا ياه پاتهيت سروپا وينيرموکتو وشنولوکه مهياتيه

شري دشاواتارا ستوتر 3.

(د شري جېديو جي لخوا جوړ شوی دشاواتارا ستوترم)

- پرالايا پاڻودهي-جلے دهریتاوان اسي ويدام .
॥ ويهيتا وهيترا-چريترم اکھيدام
॥ 1 ॥ کيشاوا دهریتا- مينا شريرا جي جگديشا هری
- کشيتراتي ويپولاترے تاوا تيشتاتي پریشتهے .
॥ دھاراني دھارانا کينا چکرا گاريشتهے
॥ 2 ॥ کيشاوا دهریتا- کچھپا-روپا جي جگديشا هری
- واساتي دشانا-شيخارے دھاراني تاوا لاگنا .
॥ شاشيني کالنکا کالبوا نيمگنا
॥ 3 ॥ کيشاوا دهریتا- شوکارا روپا جي جگديشا هری
- تاوا کارا کمالا-وارے ناخم ادبهوتا شرينگم .
॥ داليتا-هيرانياکاشيو-تانو بهرينگم
॥ 4 ॥ کيشاوا دهریتا- ناراهاري روپا جي جگديشا هری
- جهالاياسي ويکرامنے باليم ادبهوتا وامانا .
॥ پادا-ناخا نيرا جنيت جن-پاوانا
॥ 5 ॥ کيشاوا دهریتا- وامانا روپا جي جگديشا هری
- کشاتريا رودھيرا مايی جگد-اپاگانا پاپام .
॥ سنپاياسي پاياسي شاميتا بهاوا تاپام
॥ 6 ॥ کيشاوا دهریتا- بهرگوپاتي-روپا جي جگديشا هری
- ويتاراسي دیکشو رانے ديکا پاتي کامانيام .
॥ دشا-موخا مولي-باليم رامانيام
॥ 7 ॥ کيشاوا دهریتا- رگھوپاتي روپا جي جگديشا هری
- واهاسي واپوشي ويشادے واسانم جلادابهم .
॥ هالا-هاتي-بهيتي-ميليتا-يامونابهم
॥ 8 ॥ کيشاوا دهریتا- هالادھارا-روپا جي جگديشا هری
- نಿಂದاسي یچنا ويدھير اهاها شروتی جاتم .
॥ سادايا هریدایا درشيتا پشو-گھاتم
॥ 9 ॥ کيشاوا دهریتا- بودھا-شريرا جي جگديشا هری
- ملېچھ نيواھا نيدھانے کالاياسي کاراواالم .
॥ دھوماکيتوم-ايوا کيم اپي کارالم
॥ 10 ॥ کيشاوا دهریتا- کلکي شريرا جي جگديشا هری
- شري-جېديو-کاوير ايدام اوديتم اودارم .
॥ شرينو سوخا-دام شوبھا دام بهاوا-سارم
॥ 11 ॥ کيشاوا دهریتا- دشا-ويدھا روپا جي جگديشا هری

دورگا-مادهايا ستوتي 4.

(درگا - مادهاو ستوتي تلاوت)

جی ہی! دورگا مادهايا کروپامایا کروپامایي ۔
॥ 0 ॥ دورگانکو سیبی مادهايا هوئے مو دیان سایم

... جی ہی

باهو روپی جی دورگی، بیایي اچھو سروا تھایے ۔
॥ 1 ॥ راما اوما بانی رادھا تو چھادا انیا کی ناهین

... جی ہی

مادانا-موھانا روپی بیایي اچھو سروا تھایے ۔
॥ 2 ॥ موھانا چیتا موھیلو شری سروا منگالا توھی

... جی ہی

دھرم سنستھاپنے جنما یادی هوانتی نارایانا ۔
॥ 3 ॥ دورگانکو چھادی مادهايا کھیلی بارا شکتی کاهین

... جی ہی

مادھابانکا کھيلا پاین دیھا دھارو ماھامایي ۔
॥ 4 ॥ مادھابانکو پاتی پوترا روپی کھيلاوچھو توھی

... جی ہی

مادھابانکو دورگا کولے جیھون دیکھے بینی دولے ۔
॥ 5 ॥ تاھارا بھاکیار کاتھا برھما شیبے نا جوکایي

... جی ہی

جی دورگاتی ناشینی ابھیرامار جنانی ۔
॥ 6 ॥ شوبھاکامانا کارانتو مادھابانکو کولے نیی

... جی ہی

خُله "مادھاو" نوم (پہ چوپتیا کی) 108. 5.

108 خُله * ['مادھاو']

د جگناتھ مھاپربھو 'مادھاو' نوم 108 خُله وویاست
پہ لور غریہ مہ وایاست۔ پہ خیلو گوتو حساب وکریئ او نوم پہ ذھنی توگہ وویاست

ڪلڪي مها منتر .6

راما هري ڪرشنا هري، راما هري ڪرشنا هري . [
خُله 11 *] راما هري ڪرشنا هري، انتا مادهاو هري

7. JAYAGHOṢA

.جڳهوش بايد په ذهني توڳه تلاوت شي، پرته له دې چې په لور غږ خبرې وشي
(.دا يوازې په لور غږ ويل ڪيدى شي كه تاسو په ولاړ حالت ڪې ياست)

توامبوا ماتا چا پيتا توامبوا
توامبوا بندھوشچا ساڪھا توامبوا .
توامبوا ويديا دراوينم توامبوا
خُله 3 *] توامبوا سروام ماما ديوا ديوا [

. اوم نمو برهمانيا ديوايا گوبراهمنهيتايا چا .
]] جگت هيتايا ڪرشنايا گوبينديا نمو نمو

اوم انتا ڪوتي ويشوا برهماندا ناتھا پرابرهما نارايانا مهاویشنو بهگوان ڪلڪيرام شري شري شري ستيا انتا مادهاو [
3 خُله *] !مهاپرېهو جي ڪي جي

3 خُله *] !ماتا مها لڪشمي جي ڪي جي [
3 خُله *] !ماتا ويشنو ديوي جي ڪي جي [
3 خُله *] !سروا ديوي-ديواتوم ڪي جي [
3 خُله *] !سودهرم مها-مها سنگھا ڪي جي [
3 خُله *] !سودهرم مها-مها سنگھا ڪي جي [

— اى ربه! د ٽولي نري ٽول عقيدتمندان دي ژر تر ژره راتول شي

"په خوبى سره يو ځل وواياست، "هري هري"، "هري هري"، "هري هري

— اى ربه! حقيقت، مينه، شفقت، بخڻنه او سوله دي په دي ځمڪه، ٽوله ڪائنات ڪي ژر تر ژره رامنځته شي
په خوبى سره يو ځل وواياست، "هري هري"، "هري هري"، "هري هري" * 3 خُله

جي شري مادهاو

مهمې لارښوونې

حتی اوس هم، کله چې ساینس او روحانیت دواړه د راتلونکي لوی بدلون نښې احساسوي، بشریت د دې بحران د له منځه وړلو لپاره هیڅ یقیني وسیله نلري. د 'بوشیا مالیکا' له مخې — ګناهکار اعمال پرېږدئ، او د هر مذهب خلک دې د ژوند د ساتنې لپاره 'تریسندھیا' غوره کړي.

د عمر په دې بدلون کې، دا پټ اصول د ژوند د ساتنې لپاره یوازینی مریټا سنجیواني دی. هغه کسان چې غواړي ستیا یوګا ته ورسېږي باید دا لارښوونې په خپلو ژوندونو کې وساتي.

د دهرم د تاسیس په وخت کې د لارډ کلکي د لارښوونو سره سم، موږ باید په خپلو ژوندونو کې دا شیان تعقیب کړو:

1. ټولو ژونديو موجوداتو ته شفقت وښایاست. د غوښې خوړل پرېږدئ او یو ساتویک ژوند غوره کړئ. په هیڅ ډول هیڅ ژوندي موجود یا انسان ته زیان مه رسوئ.
2. په دې عمر کې، د مادهاو (رب) نوم وواياست. که تاسو غواړئ، تاسو کولی شئ په لوړ غږ وواياست یا د هغه نوم په ذهن کې. په چوپټیا کې یاد کړئ.
3. هر شخص باید دا پنځه فضیلتونه وساتي: حقیقت، مینه، شفقت، بڅښنه او سوله.
4. هر شخص باید په منظم ډول په ستسنگ کې برخه واخلي. ستسنگ پدې معنی دی چې د خدای د ځانګړتیاوو سندرې ویلو، د هغه د عظمت بیانولو، او روحاني بحثونو لپاره یوځای راټولیدل.
5. هره ورځ تریسندھیا ترسره کړئ — سهار، غرمه او ماښام رب یاد او ستاینه کړئ.
6. هره ورځ د لارډ کلکي لخوا ورکړل شوی کلکي مها منتر وواياست.
7. هر شخص باید د دهرم په لاره لار شي.
8. د ذات او مذهبي تبعیض څخه پورته شئ، د هرچا سره ستسنگ وکړئ.
9. د "زه" او "زما" احساس پرېږدئ. دا ډول غرور او تړاو یو شخص د هغه د ریښتیني روحاني طبیعت څخه لرې کوي.
10. هره ورځ په کور کې شریماډ بهاګاواتا مهاپورانا ولولئ. لکه څنګه چې وخت اجازه ورکوي، بهجن، کیرتن، پوراناس، سپیڅلي کتابونه، بهویشیا مالیکا او نور روحاني متنونه مطالعه کړئ.
11. هرې بڼې ته "مور" / "ما" او هر سړي ته "ورور" وواياست.
12. د خوړلو دمخه، لومړی خواږه رب ته وړاندې کړئ.
13. که تاسو غواړئ د لارډ کلکي او دې لوی کار په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ، د دې کتابچې په پای کې ورکړل شوي ګرځنده شمیرې سره اړیکه ونیسئ.

د ترسندھيا د عمل په اړه عمومي پوښتنې. 1.

ترسندھيا پرته له حمام ترسره کيدی شي. خپله لاس په تندې کېږدئ او مور گنگا ياد کړئ، "شري گنگي" درې ځله وواياست. که امکان ولري، مخکې له مخکې خپلې پښې ومينځئ او لږ اوبه په ځان باندې وشيندئ.

ترسندھيا هرچيرې ترسره کيدی شي — په سړک کې، په ريل گاډي کې، په موټر کې، ستاسو د کار په ځای کې، يا په زړه کې په چوپتيا کې. په يو شکل يا بل شکل کې، په يو ځای يا بل ځای کې، دا بايد پرته له ناکامۍ ترسره شي.

شریماد بهاگاواتا مهاپورانا بايد يوازې له حمام وروسته، کله چې پاک وي، ولوستل شي. د حېض په ورځو کې ترسندھيا په ټولو دريو وختونو کې د معمول په څير ترسره کيږي — په لوړ غږ يا په زړه کې. د هغو اوو ورځو لپاره شريمد بهاگاواتا مهاپورانا نه لوستل کيږي، که څه هم اوريدل کيدی شي.

د سوتاګ په جريان کې هم، ترسندھيا په ټولو دريو وختونو کې ترسره کيدی شي؛ مګر په هغه وخت کې شريمد بهاگاواتا مهاپورانا بايد نه ولوستل شي او نه واوريدل شي، او ستسنگ بايد شامل نه شي. په دواړو حالتونو کې شريمد بهاگاواتا مهاپورانا او د عبادت نور توکي بايد لمس نه شي.

که په سم وخت کې بشپړه ترسندھيا ممکنه نه وي، څه بايد وشي؟ 2.

که په سم وخت کې بشپړه ترسندھيا ممکنه نه وي، نو په هغه وخت کې لنډه ترسندھيا ترسره کړئ، او کله چې وخت اجازه ورکړي، بشپړه ترسندھيا وروسته ترسره کړئ.

تريکال سندھيا هرچيرې ترسره کيدی شي — د کار په ځای کې، په سړک کې د تګ پرمهال، د موټر چلولو پرمهال، په ښوونځي کې، يا حتی د کوم بل کار کولو پرمهال: په چوپتيا کې، په ذهن کې. په هر ځای کې، په خپل مناسب وخت کې د ترسندھيا ترسره کول په بشپړ ډول اړين دي.

که تريکال سندھيا په مناسب وخت کې ترسره نشي، د لارډ مادهاو نوم واخلئ او توبه وباسئ، او رب ته دعا وکړئ چې له اوس څخه دا په مناسب وخت کې ترسره شي؛ ځکه چې سپيڅلي کتابونه اعلانوي چې تريکال سندھيا بايد په خپل مناسب وخت کې ترسره شي.

د تريکال سندھيا طريقه کله چې وخت نه وي

هغه شلوکا چې پنديجي په گوگل ميټ کې ورکړي ده. کله چې د سندھيا کولو فرصت نه راځي او وخت تيريږي، نو د سندھيا پرځای تاسو کولی شئ د مادهاو نوم 108 ځله، چې درگا مادهاو 11 ځله وواياست، او لاندې ورکړل شوی شلوکا يو ځل تلاوت کړئ.

دشاواتارا ستوترم (وروستی آيت)

**ويدان اودهراتے جگنيواهااتے بهوگولم اوديبهراتے
،دايتيام داراياتے باليم چهالاياتے کشاترکشايام کورواتے
پاولاستيام جاياتے هالم کالاياتے کارونيام اتانواتے
.ملېچچهان مورچچهاياتے دشاكريتيکريتے کرشنايا توبهيام نم.**

زده کوونکي بايد د خپل ورځني معمول سره ترسندھيا څنگه وکړي؟ 3.

زده کوونکي بايد د سهار (برهما مهورت) او ماښام سندھيا په مناسب وخت کې، د قاعدې سره سم ترسره کړي. د ښوونځي يا مطالعې د غوښتنو له امله، دوی کولی شي د غرمې سندھيا په زړه کې، په ذهن کې د رب په اړه فکر کولو سره بشپړه کړي.

4. په کاري ځای کې ترېسندھیا څنگه باید ترسره شي؟

د ترېسندھیا لپاره د ځای هیڅ قاعده نشته. تاسو کولی شئ دا هر چیرې چې یاست ترسره کړئ — ستاسو په میز کې، په فابریکه کې، په هټی کې، په پټي کې، یا په سړک کې.

که په لور غږ ویل ممکنه نه وي، په زړه کې یې وکړئ؛ زړه کافي ځای دی. که امکان ولري، خپل بوتان وباسئ او د یوې شیبې لپاره کینیناستئ؛ او که دا هم ممکنه نه وي، د دې دلیل لپاره ترېسندھیا مه پرېږدئ.

که تاسو یې په یاد نه لرئ او امکان ولري، تاسو کولی شئ د ترېسندھیا آډیو واورئ. اصلي خبره دا ده چې دا له لاسه ورنکړل شي.

5. که د کور کار هیڅ وخت نه پرېږدي، د ترېسندھیا عمل څنگه باید تعقیب شي؟

ترېسندھیا د کار کولو پرمهال وکړئ — د دې لپاره هیڅ خالي وخت ته انتظار کولو ته اړتیا نشته؛ حتی کله چې لاسونه بوخت وي، دا په زړه کې ترسره کیدی شي.

د بهاکاواتا لپاره، هر څومره لږ وخت چې تاسو موندلی شئ، وباسئ — که بشپړ فصل ممکنه وي نو یو فصل، او که نه، یوه پاڼه، یا حتی یو شلوکا. دا باید په یاد وساتل شي چې حتی یوه ورځ هم د لوستلو پرته تېره نشي.

6. پنځې باید د حیض په وخت کې د ترېسندھیا عمل څنگه تعقیب کړي؟

د حیض په وخت کې، بهاکاواتا د اوو ورځو لپاره نه لوستل کیږي. دا اوریدل کیدی شي.

ترېسندھیا په ټولو دریو وختونو کې وکړئ. که تاسو یې په یاد نه لرئ، واورئ.

(شریماد بهاکاواتا مهاپوران، یا د عبادت نور توکي مه لمس کوئ)

7. که په یوه کورنۍ کې یو څوک د ترېسندھیا عمل تعقیب کړي، ایا ټول به یې میوه ترلاسه کړي؟

دا اړینه ده چې هر شخص پخپله دا تعقیب کړي. که په کورنۍ کې څوک لوستل نشي کولی، اجازه ورکړئ چې دوی ترېسندھیا او بهاکاواتا واورې. او د هغو کسانو لپاره چې خبرې یا اوریدل نشي کولی، هڅه وکړئ، څومره چې ممکنه وي، چې دوی د 'مادهاو' نوم بیا بیا ولیکي.

8. که موږ غیر سبزیجات وخورو او الکول وڅښو، ایا موږ کولی شو ترېسندھیا پیل کړو؟

نه، د ترېسندھیا پیل کولو دمخه باید یو بشپړ سبزیجاتي ژوند غوره کړي، باید حتی هڅې ونه خوري. هر ډول نشه (لکه الکول، بهنگ، سگرت، تمباکو محصولات، پان مسالا، گوټکا، او نور) باید په مثبت ډول ودرول شي.

9. ایا موږ د ترېسندھیا پیل کولو لپاره د پیاز او لېسن څخه ډډه کولو ته اړتیا لرو؟

نه، تاسو کولی شئ ترېسندھیا وکړئ حتی که تاسو پیاز او لېسن وخورئ. یوازې ټول ډولونه غیر سبزیجات باید مخنیوی وشي (د هڅې په شمول).

10. ايا بنځي کولی شي گایاتري منتر او ترپسندھیا ووايي؟

هو، بنځي باید د ترپسندھیا پرمهال دري ځله گایاتري منتر ووايي.

11. ايا موږ کولی شو گایاتري منتر پرته له اوپنایان سنسکار (جنيو) ووايو؟

هو، تاسو کولی شئ گایاتري منتر ووايئ حتی که تاسو سپیڅلی جنيو تار نه اغوستئ. تاسو کولی شئ د ترپسندھیا ټول منترونه پرته له دې چې د گورو لخوا دیکشیت شوي یاست هم تلاوت کړئ.

12. ايا موږ کولی شو گایاتري منتر پرته له شاپ ویموچن (لغت څخه خلاصون) ووايو؟

هو، تاسو باید د ترپسندھیا کولو پرمهال دري ځله گایاتري منتر ووايئ، پرته له دې چې کوم لغت څخه خلاصون وکړئ.

13. که یو څوک بې سواده، معلول، ماشوم یا یو مشر تبعه وي، چې د ترپسندھیا لوستلو توان نلري، څه باید وکړي؟

که یو څوک د ترپسندھیا متن لوستلو توان نلري، دوی کولی شي د ترپسندھیا په وخت کې هره ورځ دري ځله د هغې آډیو واورې. ماشومان معاف دي که د دوی میندې ترپسندھیا وکړي (دوی به گټه پورته کړي). په هر صورت، دوی باید د لوییدو سره سم ترپسندھیا تمرین کړي.

ویسوا سناتن دهرم سیوا ترست

د ترپسندھیا او نورو مذهبي معلوماتو لپاره، په واټس اپ اړیکه ونیسئ

+91 9923071727

رسمي ویب پاڼې او یوتیوب چینلونه

بوشیا مالیکا: www.bhavishyamalika.com

کلکي اوتار - رسمي چینل: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

د لارډ کلکي کورنۍ (نوي نړۍ ته لاره): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

کلکي اوتار روسی: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

کلکي اوتار تیلگو: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

کلکي اوتار هسپانوي: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

کلکي اوتار کنادا: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

جي شري مادهاو