



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



"Барои тамаддуди инсонӣ, Трисандҳя мисли оби ҳаёт аст."

Ҳар рӯз дар ҳар се вақти сандҳя Трисандҳяро иҷро кунед, ҳар рӯз як боби Шримад Бҳагавата Маҳапуранаро хонед ва номи Мадҳавро доимо дар зеҳн зикр кунед.

ИН 5 ТАЪЛИМОТРО ДАР БАРОБАРИ ТРИКАЛ САНДҲЯ РИОЯ КУНЕД

1. Итоат карданро омӯzed.
2. Интизор шуданро омӯzed.
3. Дӯст доштан ва ба ҳама мавҷудоти зинда раҳм карданро омӯzed.
4. Назорати ҳиссиёт.
5. Ҳисси «ман ва моли ман, ту ва моли ту» (ҳисси эго) -ро тарк кунед.

СЕ ВАҚТИ ТРИСАНДҲЯ

Субҳ дар Брахма Мухурта, пеш аз тулӯи офтоб

Нимаи рӯз байни 11:30 ва 12:30

Шом метавонад байни сӣ дақиқа пеш ва сӣ дақиқа пас аз ғуруби офтоб иҷро шавад

МУНДАРИҶАИ ТРИСАНДҲЯ

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 | |

ХОҲИШИ ХОКСОРОНА ДАР БОРАИ ТАЛАФФУЗ

Лутфан, барои талаффузи дуруст ба [аудион расмии Трисандҳя](#) гӯш диҳед (гӯш кардан бо сурзати 1.5х тавсия мешавад), зеро транслитератсияҳои матнӣ метавонанд тағйироти хурди фонетикӣ дошта бошанд. Мо шуморо таъвиқ мекунем, ки то он даме, ки худро комилан роҳат ҳис кунед, ба қадри зарурӣ гӯш кунед.

Эзоҳ: Зикри номи 'Мадҳава' бояд хомушона дар зеҳн анҷом дода шавад, дар ҳоле ки дар сабти аудиой дар он қисмат 'Мадҳава Гита' суруда мешавад.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 маротиба

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ШОНЗДАҲ НОМИ ШРИ ВИШНУ)

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

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 маротиба

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ДАШАВАТАРА СТОТРАМ, КИ АЗ ЧОНИБИ ШРИ ЧАЯДЕВА ЧИ ТАРТИБ ДОДА ШУДААСТ)

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

*Kṣitir Ati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇī 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 ।
Snapayasi 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-hāti-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 Kālayasi Karavālam ।
Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥
Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥*

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

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(ХОНИШИ ДУРГА - МАДХАВА СТУТИ)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāṅku Sebi Mādhava Hoile Mo Diān Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rāma Umā Bāṇī Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhin || 1 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāṅku Chhaḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhin || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanka Khelā Pain Deha Dharu Mahāmāyī !
Mādhavanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Mādhavanku Durgā Kole Jehuna Dekhe Benī Dole !
Tāhāra Bhāgyar Kathā Brahma Śibe Nā Jogāi || 5 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 МАРОТИБА НОМИ “МАДХАВ” (ХОМУШОНА)

['Mādhava'] * 108 маротиба

Номи 'Мадҳава' -и Ҷаганнатҳа Маҳапрабҳуро 108 маротиба зикр кунед.
Онро баланд нагӯед. Бо ангуштони худ ҳисоб кунед ва номро дар зеҳн зикр кунед.

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Чаяғоша бояд дар зеҳн, бе баланд гуфтан, хонда шавад.
(Онро танҳо дар ҳолати истода будан баланд гуфтан мумкин аст.)

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

[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 маротиба

*Om Namo Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namah ॥*

[Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Ji kī Jaya!] *
3 маротиба

[Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!] * 3 маротиба

[Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!] * 3 маротиба

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

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

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

Эй Парвардигор! Бигзор ҳамаи муридони тамоми ҷаҳон ҳарчи зудтар ҷамъ
оянд —

Як бор бо шодӣ бигӯед, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Эй Парвардигор! Бигзор Ҳақиқат, Муҳаббат, Раҳмдилӣ, Бахшиш ва Сулҳ
ҳарчи зудтар дар ин замин, дар тамоми коинот барқарор шавад —
Як бор бо шодӣ бигӯед, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 маротиба

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ДАСТУРҲОИ МУҲИМ

Ҳатто ҳоло, вақте ки ҳам илм ва ҳам рӯҳонӣ наздик шудани тағйироти бузургро эҳсос мекунамд, инсоният воситаи муайяне барои бартараф кардани ин бўҳрон надорад. Мувофиқи «Бҳавишя Малика» — корҳои гунаҳкоронаро тарк кунед ва бигзор мардуми ҳар дин «Трисандҳя»-ро барои ҳифзи ҳаёт қабул кунанд.

Дар ин замони тағйирёбии аср, ин принципи махфӣ ягона Мрита Санҷиванӣ барои ҳифзи ҳаёт аст.

Онҳое, ки меҳоханд ба Сатяюга бирасанд, бояд ин таълимотро дар ҳаёти худ риоя кунанд.

Мувофиқи дастурҳои Лорд Калки дар замони барқароршавии Дҳарма, мо бояд ин чизҳоро дар ҳаёти худ риоя кунем:

- 1. Ба ҳама мавҷудоти зинда раҳм кунед. Гӯштхӯриро тарк кунед ва ҳаёти саттвӣ пеш гиред. Ба ҳеч мавҷудоти зинда ё инсон ба ҳеч вачҳ зарар нарасонед.**
- 2. Дар ин аср, номи Мадҳав (Парвардигор)-ро зикр кунед. Агар хоҳед, метавонед баланд зикр кунед ё номи Ёро хомушона дар зеҳн ёд кунед.**
- 3. Ҳар як шахс бояд ин панҷ фазилатро риоя кунад: Ҳақиқат, Муҳаббат, Раҳмдилӣ, Бахшиш ва Сулҳ.**
- 4. Ҳар як шахс бояд мунтазам дар Сатсанг иштирок кунад. Сатсанг маънои ҷамъ омадан барои сурудани сифатҳои Худо, тавсифи ҷалоли Ё ва баргузории мувоҳисаҳои рӯҳониро дорад.**
- 5. Ҳар рӯз Трисандҳяро иҷро кунед — Парвардигорро субҳ, нимаи рӯз ва шом ёд кунед ва ситоиш кунед.**
- 6. Ҳар рӯз Калки Маҳамантраро, ки аз ҷониби Лорд Калки дода шудааст, зикр кунед.**
- 7. Ҳар як шахс бояд дар роҳи Дҳарма қадам занад.**
- 8. Аз таъбири наҷодӣ ва динӣ боло рафта, бо ҳама Сатсанг баргузор кунед.**
- 9. Ҳисси «ман» ва «моли ман»-ро тарк кунед. Чунин ғурур ва пайванд инсонро аз табиати аслии рӯҳонии ӯ дур мекунад.**
- 10. Ҳар рӯз Шримад Бҳагавата Маҳапуранаро дар хона хонед. Вақте ки вақт имкон медиҳад, бҳаҷан, киртан, Пуранаҳо, китобҳои муқаддас, Бҳавишя Малика ва дигар матнҳои рӯҳониро омӯzed.**
- 11. Ҳар як занро «Модар»/«Маа» ва ҳар як мардро «Бародар» ном баред.**
- 12. Пеш аз хӯрок хӯрдан, аввал хӯрокро ба Парвардигор пешкаш кунед.**

13. Агар хоҳед, ки дар бораи Лорд Калки ва ин кори бузург маълумоти бештар гиред, бо рақами мобилии дар охири ин китобча додашуда тамос гиред.

САВОЛҲОИ МАЪМУЛТАРИН

1. Саволҳои умумӣ дар бораи амалияи Трисандҳя

Трисандҳяро метавон **бе оббозӣ** анҷом дод. Дасти худро ба пешонии худ гузоред ва Модар Гангаро ёд кунед, «**Шри Ганге**»-ро се маротиба бигӯед. Агар имконпазир бошад, пойҳои худро пешакӣ бишӯед ва каме об ба худ пошед.

Трисандҳяро метавон дар ҳама ҷо анҷом дод — **дар роҳ, дар қатора, дар нақлиёт, дар ҷои кори худ, ё хомушона дар дил**. Ба ҳар ҳол, дар ҷое ё ба тариқи дигар, он бояд ҳатман анҷом дода шавад.

Шримад Бҳагавата Маҳапурана бояд **танҳо пас аз оббозӣ**, вақте ки пок аст, хонда шавад. Дар рӯзҳои ҳайз Трисандҳя дар ҳар се вақт ба таври муқаррарӣ — баланд ё дар дил — анҷом дода мешавад. Дар он ҳафт рӯз Шримад Бҳагавата Маҳапурана **набояд хонда шавад, гарчанде ки онро шунидан мумкин аст**.

Дар давраи сутак низ Трисандҳяро метавон дар ҳар се вақт анҷом дод; аммо дар он вақт Шримад Бҳагавата Маҳапурана **набояд хонда ё шунда шавад** ва ба Сатсанг ҳамроҳ шудан набояд. Дар ҳар ду ҳолат Шримад Бҳагавата Маҳапурана ва дигар ашёи ибодат **набояд ламс карда шаванд**.

2. Агар Трисандҳяи пурра дар вақти муносиб имконпазир набошад, чӣ бояд кард?

Агар Трисандҳяи пурра дар вақти муносиб имконпазир набошад, пас дар он вақт **Трисандҳяи кӯтоҳро** анҷом диҳед ва **Трисандҳяи пурраро баъдтар**, вақте ки вақт имкон медиҳад, иҷро кунед.

Трикал Сандҳяро метавон дар ҳама ҷо анҷом дод — **дар ҷои кор, ҳангоми роҳ рафтан дар роҳ, ҳангоми рондани мошин, дар мактаб**, ё ҳатто ҳангоми иҷрои ягон кори дигар: **хомушона, дар зеҳн**. Иҷрои Трисандҳя дар вақти муносиби он, дар ҳар ҷое, ки бошад, комилан зарур аст.

Агар Трикал Сандҳя дар вақти муносиб анҷом дода нашавад, номи Лорд Мадҳавро гиред ва **тавба кунед** ва ба Парвардигор дуо кунед, ки аз ин ба баъд он дар вақти муносиб анҷом дода шавад; зеро китобҳои муқаддас эълон мекунанд, ки Трикал Сандҳя бояд дар вақти муносиби худ анҷом дода шавад.

Усули Трикал Сандҳя ҳангоми набудани вақт

Шлокае, ки Пандитҷӣ дар Google Meet додааст. Вақте ки фурсати иҷрои сандҳя фаро намерасад ва вақт мегузарад, пас ба ҷои сандҳя метавонед **номи Мадҳавро 108 маротиба, Ҷай Дурга Мадҳавро 11 маротиба** зикр кунед ва шлокаи дар поён овардашударо як бор хонед.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Донишҷӯён чӣ гуна бояд Трисандҳяро дар баробари реҷаи ҳаррӯзаи худ анҷом диҳанд?

Донишҷӯён бояд сандҳяи субҳ (Брахма Мухурта) ва шомро дар вақти муносиб, мувофиқи қоида, анҷом диҳанд. Аз сабаби талаботи мактаб ё таҳсил, онҳо метавонанд сандҳяи нимаи рӯзро **дар дил, бо мулоҳиза дар бораи Парвардигор дар зеҳн** анҷом диҳанд.

4. Трисандҳя дар ҷои кор чӣ гуна бояд анҷом дода шавад?

Барои Трисандҳя **қоидаи ҷой** вучуд надорад. Шумо метавонед онро дар ҳар ҷое, ки ҳастед, анҷом диҳед — **дар мизи кории худ, дар корхона, дар мағоза, дар саҳро, ё дар роҳ.**

Агар баланд гуфтан имконпазир набошад, онро **дар дил** анҷом диҳед; дил ҷои кофӣ аст. Агар имконпазир бошад, пойафзоли худро кашед ва лаҳзае нишинед; ва агар ҳатто ин ҳам имконпазир набошад, Трисандҳяро аз ин сабаб тарк накунад.

Агар онро дар хотир надоред ва имконпазир бошад, метавонед ба **аудиои Трисандҳя гӯш диҳед**. Муҳим он аст, ки он аз даст наравад.

5. Агар корҳои хона вақт нагузоранд, амалияи Трисандҳя чӣ гуна бояд риоя шавад?

Трисандҳяро **ҳангоми кор** анҷом диҳед — барои ин вақти ҳолӣ интизор шудан лозим нест; ҳатто вақте ки дастҳо банд ҳастанд, онро метавон **дар дил** анҷом дод.

Барои Бҳагавата, ҳар қадар вақти каме, ки пайдо карда метавонед, ҷудо кунед — агар як боби пурра имконпазир бошад, пас як боб, ва агар не, як саҳифа, ё ҳатто як шлока. Инро дар хотир доред, ки ҳатто як рӯз ҳам бе хониш нагузарад.

6. Занон чӣ гуна бояд амалияи Трисандҳяро дар вақти ҳайз риоя кунанд?

Дар вақти ҳайз, Бҳагавата дар тӯли ҳафт рӯзи пурра **набояд хонда шавад**. Онро **шунидан мумкин аст**.

Трисандҳяро дар ҳар се вақт анҷом диҳед. Агар онро дар хотир надоред, ба он гӯш диҳед.

(Шримад Бҳагавата Маҳапурана ё дигар ашёи ибодатро **ламс накунад**.)

7. Агар як нафар дар оила амалияи Трисандҳяро риоя кунад, оё ҳамаи онҳо самаран онро мегиранд?

Барои ҳар **як шахс зарур аст, ки онро ҳудаш риоя кунад**. Агар касе дар оила хонда натавонад, бигзор онҳо Трисандҳя ва Бҳагаватаро гӯш кунанд. Ва барои онҳое, ки гап зада ё шунида наметавонанд, кӯшиш кунед, ки то ҳадди имкон, онҳо **номи «Мадҳав»-ро** такрор ба такрор нависанд.

8. Агар мо гӯшти ғайригиёҳхорӣ хӯрем ва машрубот нӯшем, оё метавонем Трисандҳяро оғоз кунем?

Не, пеш аз оғози Трисандҳя бояд тарзи ҳаёти комилан гиёҳхорӣро қабул кард, ҳатто тухм истеъмол накунад. Ҳар гуна мастӣ (ба монанди машрубот, бҳанг, сигарет, маҳсулоти тамоку, пан масала, гутка ва ғайра) низ бояд қатъиян қатъ карда шавад.

9. Оё барои оғози Трисандҳя аз пиёз ва сирпиёз худдорӣ кардан лозим аст?

Не, шумо метавонед Трисандҳяро ҳатто агар пиёз ва сирпиёз хӯред, анҷом диҳед. Танҳо ҳама намуди гӯшти ғайригиёҳхорӣ бояд пешгирӣ карда шавад (аз ҷумла тухм).

10. Оё замон метавонанд Гаятри Мантра ва Трисандҳяро зикр кунанд?

Бале, замон бояд гаятри мантраро се маротиба дар давоми трисандҳя зикр кунанд.

11. Оё мо метавонем Гаятри Мантраро бе Упанаян Санскар (ҷанеу) зикр кунем?

Бале, шумо метавонед Гаятри Мантраро ҳатто агар риштаи муқаддаси ҷанеуро напӯшед, зикр кунед. Шумо метавонед ҳамаи мантраҳои Трисандҳяро бе он ки аз гуру дикшит шуда бошед, низ хонед.

12. Оё мо метавонем Гаятри Мантраро бе Шаап вимочан (озодшавӣ аз лаънат) зикр кунем?

Бале, шумо бояд Гаятри Мантраро се маротиба дар вақти иҷрои Трисандҳя, бе анҷом додани ягон озодшавӣ аз лаънат, зикр кунед.

13. Агар касе бесавод, маъҷуб, кӯдак ё пиронсол бошад ва қобилияти хондани Трисандҳяро надошта бошад, чӣ бояд кард?

Агар касе қобилияти хондани матни Трисандҳяро надошта бошад, онҳо метавонанд аудиои онро се маротиба дар як рӯз дар вақти Трисандҳя гӯш кунанд. Кӯдакон озод карда мешаванд, агар модарони онҳо Трисандҳяро анҷом диҳанд (онҳо фоида мебинанд). Аммо, онҳо бояд Трисандҳяро ҳангоми калон шудан амалӣ кунанд.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Барои Трисандҳя ва дигар маълумоти динӣ, дар WhatsApp тамос гиред:

+91 9923071727

Вебсайтҳои расмӣ ва каналҳои YouTube

Бҳавишя Малика: www.bhavishyamalika.com

Калки Аватар - Канали расмӣ: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Сулолаи Лорд КАЛКИ (Роҳ ба сӯи ҷаҳони нав): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

