



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



Для людської цивілізації Трісандх'я подібна до еліксиру життя.

Виконуйте Трісандх'ю в усі три години сандх'ї щодня, читайте щодня одну главу Шрімад Бхагавата Махапурани та постійно повторюйте ім'я Мадхав у своєму розумі.

ДОТРИМУЙТЕСЬ НАСТУПНИХ 5 ВЧЕНЬ РАЗОМ ІЗ ТРІКАЛ САНДХ'ЄЮ

1. Навчіться підкорятися.
2. Навчіться чекати.
3. Навчіться любити та виявляти співчуття до всіх живих істот.
4. Стриманість почуттів.
5. Відмовтеся від почуття «я і моє, ти і твоє» (відчуття его).

ТРИ ЧАСИ ТРІСАНДХ'І

Ранок у Брахма Мухурті, до сходу сонця

Полудень між 11:30 та 12:30

Вечір може бути виконано між тридцятьма хвилинами до та тридцятьма хвилинами після заходу сонця

ЗМІСТ ТРІСАНДХ'І

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

СКРОМНЕ ПРОХАННЯ ЩОДО ВИМОВИ

Будь ласка, прослухайте [офіційне аудіо Трісандх'ї](#) для правильної вимови (рекомендується слухати на швидкості 1.5x), оскільки текстові транслітерації можуть містити незначні фонетичні відмінності. Ми заохочуємо вас слухати стільки разів, скільки потрібно, доки ви не відчуєте себе повністю комфортно.

Примітка: Повторення імені «Мадхава» слід виконувати мовчки в розумі, тоді як в аудіозаписі в цьому розділі співається «Мадхава Гіта».

1. MANTRAS

['Om'] * 3 рази

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ШІСТНАДЦЯТЬ ІМЕН ШРІ ВІШНУ)

*Auśadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyīnam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 рази

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(ДАШАВАТАРА СТОТРАМ, СКЛАДЕНА ШРІ ДЖАЯДЕВОЮ ДЖІ)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-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 Dharaṇi 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

(ДУРґА - МАДХАВА СТУТІ, ДЕКЛАМАЦІЯ)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe !
Rama Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim || 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 Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khela Pāim Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 РАЗІВ ІМ'Я «МАДХАВ» (МОВЧКИ)

['Mādhava'] * 108 разів

*Повторіть ім'я «Мадхава» Джаганнатхи Махапрабху 108 разів.
Не вимовляйте це вголос. Рахуйте на пальцях і повторюйте ім'я подумки.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Джаягхоша має бути прочитана подумки, не вимовляючи вголос.
(Її можна повторювати вголос лише стоячи.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] ॥ * 3 рази

Om Namo Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥

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

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya!*] * 3 рази
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya!*] * 3 рази
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!*] * 3 рази
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 рази
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!*] * 3 рази

О Господи! Нехай усі віддані всього світу зберуться разом якомога швидше

—
Скажіть радісно один раз, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

О Господи! Нехай Істина, Любов, Співчуття, Прощення та Мир будуть
встановлені на цій землі, у всьому всесвіті якомога швидше —

Скажіть радісно один раз, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 times

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ

Навіть зараз, коли і наука, і духовність відчувають наближення великих змін, що мають настати, людство не має певних засобів для подолання цієї кризи. Згідно з «Бхавіш'я Малікою» — відмовтеся від гріховних вчинків, і нехай люди кожної віри приймуть «Трісандх'ю» для захисту життя.

У цей час зміни епох цей таємний принцип є єдиною Мріта Санджівані для захисту життя.

Ті, хто бажає досягти Сат'яюгі, повинні дотримуватися цих вчень у своєму житті.

Згідно з настановами Господа Калкі під час встановлення Дхарми, ми повинні дотримуватися цих речей у своєму житті:

- 1. Виявляйте співчуття до всіх живих істот. Відмовтеся від вживання м'яса та ведіть саттвічний спосіб життя. Не завдавайте шкоди жодній живій істоті чи людині жодним чином.**
- 2. У цю епоху повторюйте ім'я Мадхава (Господа). За бажанням, ви можете повторювати вголос або пам'ятати Його ім'я мовчки в розумі.**
- 3. Кожна людина повинна дотримуватися цих п'яти чеснот: Істини, Любові, Співчуття, Прощення та Миру.**
- 4. Кожна людина повинна регулярно брати участь у Сатсангу. Сатсанг означає збирання разом, щоб оспівувати якості Бога, описувати Його славу та вести духовні дискусії.**
- 5. Виконуйте Трісандх'ю щодня — пам'ятайте та прославляйте Господа вранці, вдень та ввечері.**
- 6. Щодня повторюйте Калкі Махамантру, дану Господом Калкі.**
- 7. Кожна людина повинна йти шляхом Дхарми.**
- 8. Піднімаючись над кастовою та релігійною дискримінацією, проводьте Сатсанг з усіма.**
- 9. Відмовтеся від почуття «я» та «мое». Така гордість і прихильність віддаляють людину від її справжньої духовної природи.**
- 10. Щодня читайте Шрімад Бхагавата Махапурану вдома. Коли дозволяє час, вивчайте бхаджани, кіртани, Пурани, писання, Бхавіш'я Маліку та інші духовні тексти.**
- 11. Звертайтеся до кожної жінки як «Мати»/«Маа», а до кожного чоловіка як «Брат».**
- 12. Перед їжею спочатку запропонуйте їжу Господу.**

13. Якщо ви бажаєте дізнатися більше про Господа Калкі та цю велику роботу, зверніться за номером телефону, вказаним наприкінці цього буклета.

НАЙПОШИРЕНІШІ ЗАПИТАННЯ

1. Загальні питання щодо практики Трісандх'ї

Трісандх'ю можна виконувати **без купання**. Покладіть руку на чоло і згадайте Матір Гангу, сказавши «**Шрі Ганге**» тричі. Якщо можливо, заздалегідь вимийте ноги і покропите себе невеликою кількістю води.

Трісандх'ю можна виконувати будь-де — **на дорозі, у потязі, у транспортному засобі, на робочому місці або мовчки в серці**. У тій чи іншій формі, в тому чи іншому місці, її необхідно виконувати безперечно.

Шрімад Бхагавата Махапурана повинна читатися **лише після купання**, коли ви чисті. У дні менструації Трісандх'я виконується в усі три часи, як зазвичай — вголос або в серці. Протягом цих семи днів Шрімад Бхагавата Махапурана **не читається, хоча її можна слухати**.

Під час сутак також Трісандх'я може виконуватися в усі три часи; але в цей час Шрімад Бхагавата Махапурана не повинна **ні читатися, ні слухатися**, і до Сатсангу не слід приєднуватися. В обох випадках Шрімад Бхагавата Махапурана та інші предмети поклоніння не повинні **торкатися**.

2. Що робити, якщо повна Трісандх'я неможлива в потрібний час?

Якщо повна Трісандх'я неможлива в потрібний час, тоді виконайте **коротку Трісандх'ю** в цей час, а **повну Трісандх'ю** пізніше, коли дозволить час.

Трікал Сандх'я може виконуватися будь-де — **на робочому місці, під час прогулянки дорогою, під час водіння, у школі** або навіть під час виконання будь-якої іншої роботи: **мовчки, в розумі**. Виконання Трісандх'ї у належний час, у будь-якому місці, є абсолютно необхідним.

Якщо Трікал Сандх'я не може бути виконана в належний час, візьміть ім'я Господа Мадхава і **покайтеся**, і моліться Господу, щоб відтепер вона виконувалася в належний час; бо писання заявляють, що Трікал Сандх'я повинна виконуватися в належний час.

Метод Трікал Сандх'ї, коли немає часу

Шлока, дана Пандітджі в Google Meet. Коли нагода виконати сандх'ю не настає, і час починає минати, тоді замість сандх'ї ви можете **повторити ім'я Мадхава 108 разів, Джай Дургі Мадхав 11 разів**, і прочитати шлоку, наведену нижче, один раз.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrapayaṁ kurvate,
paulastyam jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Як студентам виконувати Трісандх'ю разом зі своїм щоденним розпорядком?

Студенти повинні виконувати ранкову (Брахма Мухурта) та вечірню сандх'ю в належний час, згідно з правилом. Через вимоги школи або навчання вони можуть завершити полуденну сандх'ю **в серці, медитуючи на Господа в розумі**.

4. Як слід виконувати Трісандх'ю на робочому місці?

Для Трісандх'ї **немає правила місця**. Ви можете виконувати її будь-де — **за своїм столом, на заводі, у магазині, у полі або на дорозі**.

Якщо неможливо вимовити вголос, робіть це **в серці**; серця достатньо. Якщо можливо, зніміть взуття і сядьте на мить; і якщо навіть це неможливо, не відмовляйтеся від Трісандх'ї з цієї причини.

Якщо ви не пам'ятаєте її і це можливо, ви можете **прослухати аудіо Трісандх'ї**. Головне, щоб її не пропустили.

5. Якщо домашні справи не залишають часу, як слід дотримуватися практики Трісандх'ї?

Виконуйте Трісандх'ю **під час роботи** — для цього не потрібно чекати вільного часу; навіть коли руки зайняті, це можна робити **в серці**.

Для Бхагавати виділіть стільки часу, скільки зможете знайти — якщо можлива повна глава, то главу, а якщо ні, то одну сторінку або навіть одну шлоку. Пам'ятайте, що жоден день не повинен пройти без читання.

6. Як жінкам слід дотримуватися практики Трісандх'ї під час менструації?

Під час менструації Бхагавата **не читається** протягом усіх семи днів. Її **можна слухати**.

Виконуйте Трісандх'ю в усі три часи. Якщо ви її не пам'ятаєте, послухайте її.

(**Не торкайтеся** Шрімад Бхагавата Махапурани або інших предметів поклоніння.)

7. Якщо одна людина в сім'ї дотримується практики Трісандх'ї, чи отримають усі її плоди?

Необхідно, щоб **кожна людина дотримувалася її сама**. Якщо хтось у сім'ї не вміє читати, нехай слухає Трісандх'ю та Бхагавату. А для тих, хто не може говорити чи чути, докладіть зусиль, наскільки це можливо, щоб вони **писали ім'я «Мадхав»** знову і знову.

8. Якщо ми їмо м'ясо та п'ємо алкоголь, чи можемо ми почати Трісандх'ю?

Ні, перед початком Трісандх'ї необхідно прийняти повністю вегетаріанський спосіб життя, не слід **навіть вживати яйця**. Будь-яке сп'яніння (таке як алкоголь, бханг, сигарети, тютюнові вироби, пан масала, гутка тощо) також слід **рішуче припинити**.

9. Чи потрібно нам утримуватися від цибулі та часнику, щоб почати Трісандх'ю?

Ні, ви можете виконувати Трісандх'ю, **навіть якщо ви їсте цибулю та часник**. Слід уникати лише **всіх видів невегетаріанської їжі** (включаючи яйця).

10. Чи можуть жінки повторювати Гаятрі Мантру та Трісандх'ю?

Так, жінки повинні повторювати Гаятрі Мантру тричі під час Трісандх'ї.

11. Чи можемо ми повторювати Гаятрі Мантру без Упанаян Санскар (джанеу)?

Так, ви можете повторювати Гаятрі Мантру, **навіть якщо ви не носите священну нитку джанеу**. Ви також можете читати всі мантри Трісандх'ї **без посвячення гуру**.

12. Чи можемо ми повторювати Гаятрі Мантру без Шаап Вімочан (зняття прокляття)?

Так, ви повинні повторювати Гаятрі Мантру тричі під час виконання Трісандх'ї, **без будь-якого зняття прокляття**.

13. Якщо людина неписьменна, має особливі потреби, немовля або літня людина, нездатна читати Трісандх'ю, що їй робити?

Якщо хтось нездатний читати текст Трісандх'ї, він може **слухати її аудіо тричі на день** під час Трісандх'ї. Немовлята **звільняються, якщо їхні матері виконують Трісандх'ю** (вони отримують користь). Однак вони **повинні практикувати Трісандх'ю, коли виростуть**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Для отримання інформації про Трісандх'ю та іншої релігійної інформації звертайтеся
у WhatsApp:

+91 9923071727

Офіційні веб-сайти та YouTube-канали

Бхавіш'я Маліка: www.bhavishyamalika.com

Калкі Аватар - Офіційний канал: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

Династія Господа КАЛКІ (Шлях до Нового Світу): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

