



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



Insoniyat sivilizatsiyasi uchun Trisandhya hayot eliksiri kabilidir.

Har kuni uch sandhya vaqtida Trisandhya-ni bajaring, har kuni Shrimad Bhagavata Mahapurana-ning bir bobini o'qing va Madhav ismini doimiy ravishda ongda takrorlang.

TRIKAL SANDHYA BILAN BIRGA QUYIDAGI 5 TA TA'LIMOTNI SAQLANG

1. Bo'ysunishni o'rganing.
2. Kutishni o'rganing.
3. Barcha tirik mavjudotlarga muhabbat va rahm-shafqat ko'rsatishni o'rganing.
4. Hissiyotlarni jilovlash.
5. “Meniki va meniki, seniki va seniki” (ego hissi) tuyg'usidan voz keching.

TRISANDHYA-NING UCH VAQTI

Ertalab Brahma Muhurta-da, quyosh chiqishidan oldin

Peshin 11:30 dan 12:30 gacha

Kechqurun quyosh botishidan o'ttiz daqiqa oldin va o'ttiz daqiqa keyin amalga oshirilishi mumkin

TRISANDHYA TARKIBI

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra |
| 3. Śrī Daśavatāra Stotra | 7. Jayaghoṣa |
| 4. Durgā-Mādhavā Stuti | |

TALAFFUZGA OID KAMTARONA ILTIMOS

To'g'ri talaffuz uchun [rasmiy Trisandhya audio yozuvini](#) tinglang (1.5x tezlikda tinglash tavsiya etiladi), chunki matn transliteratsiyalarida kichik fonetik farqlar bo'lishi mumkin.

Siz o'zingizni to'liq qulay his qilmaguningizcha, kerak bo'lganda tez-tez tinglashingizni tavsiya qilamiz.

Eslatma: 'Madhava' ismini takrorlash ongda jimlikda amalga oshirilishi kerak, audio yozuvda esa bu bo'limda 'Madhava Geeta' kuylanadi.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 marta

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(SHRI VISHNU-NING O'N OLTISI ISMI)

Auśadhe 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 Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 marta

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yah Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(SHRI JAYADEVA JI TOMONIDAN YOZILGAN DASHAVATARA STOTRAM)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-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 Kāleṇa 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 Nira 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-MĀDHABĀ STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI QIROATI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī !
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diān Saim || 0 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa !
Durgāñku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bāra Śakti Kāhin || 3 ||*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmayī !
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāoucchu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśini Abhirāmar Jananī !
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 MARTA “MADHAV” ISMINI (JIMLIKDA)

['Mādhava'] * 108 marta

*Jagannatha Mahaprabhu-ning 'Madhava' ismini 108 marta takrorlang.
Baland ovozda ayt mang. Barmoqlaringizda sanang va ismni xayolan takrorlang.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Jayaghosha baland ovozda aytmasdan, xayolan o'qilishi kerak.
(Faqat tik turgan holatda baland ovozda aytilishi mumkin.)*

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

[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 marta

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

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

[Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!] * 3 marta

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

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

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

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

Ey Rabbim! Butun dunyodagi barcha dindorlar imkon qadar tezroq yig'ilsinlar

Bir marta quvonch bilan ayting, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ey Rabbim! Haqiqat, Sevgi, Rahm-shafqat, Kechirim va Tinchlik bu yerda, butun
koinotda imkon qadar tezroq o'rnatilsin —

Bir marta quvonch bilan ayting, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
marta

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

MUHIM KO'RSATMALAR

Hatto hozir ham, ilm-fan va ma'naviyat kelajakdagi buyuk o'zgarish yaqinlashayotganini sezganda, insoniyat bu inqirozni yengish uchun aniq vositalarga ega emas. 'Bhavishya Malika'ga ko'ra — gunohkor amallardan voz keching va har bir e'tiqoddagi odamlar hayotni himoya qilish uchun 'Trisandhya'ni qabul qilsinlar.

Asrlar almashinuvi davrida, bu sirli tamoyil hayotni himoya qilish uchun yagona va yagona Mrita Sanjivani hisoblanadi.

Satyayuga-ga erishishni istaganlar bu ta'limotlarni o'z hayotlarida saqlashlari kerak.

Dharma o'rnatilishi vaqtida Lord Kalki-ning ko'rsatmalariga ko'ra, biz hayotimizda quyidagi narsalarga amal qilishimiz kerak:

- 1. Barcha tirik mavjudotlarga rahm-shafqat ko'rsating. Go'sht iste'mol qilishdan voz keching va sattvic hayot tarzini qabul qiling. Hech qanday tirik mavjudotga yoki insonga hech qanday tarzda zarar yetkazmang.**
- 2. Bu asrda Madhav (Rabbiy) ismini takrorlang. Agar xohlasangiz, baland ovozda takrorlashingiz yoki Uning ismini xayolan jimlikda eslashingiz mumkin.**
- 3. Har bir inson bu besh fazilatga amal qilishi kerak: Haqiqat, Sevgi, Rahm-shafqat, Kechirim va Tinchlik.**
- 4. Har bir inson muntazam ravishda Satsang-da ishtirok etishi kerak. Satsang Xudoning fazilatlarini kuylash, Uning ulug'vorligini tasvirlash va ma'naviy munozaralar o'tkazish uchun yig'ilishni anglatadi.**
- 5. Har kuni Trisandhya-ni bajaring — ertalab, peshinda va kechqurun Rabbiyga eslang va Uni ulug'lang.**
- 6. Har kuni Lord Kalki tomonidan berilgan Kalki Mahamantra-ni takrorlang.**
- 7. Har bir inson Dharma yo'lidan yurishi kerak.**
- 8. Kasta va diniy kamsitishlardan yuqori turib, hamma bilan Satsang o'tkazing.**
- 9. “Men” va “meniki” tuyg'usidan voz keching. Bunday g'urur va bog'lanish insonni o'zining haqiqiy ma'naviy tabiatidan uzoqlashtiradi.**
- 10. Har kuni uyda Shrimad Bhagavata Mahapurana-ni o'qing. Vaqt imkon berganicha, bhajan, kirtan, Puranalar, muqaddas yozuvlar, Bhavishya Malika va boshqa ma'naviy matnlarni o'rganing.**
- 11. Har bir ayolga “Ona”/“Maa” deb, har bir erkakka esa “Aka” deb murojaat qiling.**
- 12. Ovqatlanishdan oldin, avval taomni Rabbiyga taklif qiling.**
- 13. Agar Lord Kalki va bu buyuk ish haqida ko'proq bilishni istasangiz, ushbu risolaning oxirida berilgan mobil raqamga murojaat qiling.**

ENG KO'P BERILADIGAN SAVOLLAR

1. Trisandhya amaliyoti haqida umumiy savollar

Trisandhya **cho'milmasdan** bajarilishi mumkin. Qo'lingizni peshonangizga qo'ying va Ona Ganga-ni eslang, “**Shri Gange**” deb uch marta ayting. Agar iloji bo'lsa, oldindan oyoqlaringizni yuving va o'zingizga ozgina suv seping.

Trisandhya istalgan joyda bajarilishi mumkin — **yo'lda, poezdda, transport vositasida, ish joyingizda yoki qalbdagi jimlikda**. Biror shaklda yoki boshqa joyda, u albatta bajarilishi kerak.

Shrimad Bhagavata Mahapurana **faqat cho'milgandan keyin**, pok bo'lganda o'qilishi kerak. Hayz ko'rish kunlarida Trisandhya odatdagidek uch marta bajariladi — baland ovozda yoki qalbdagi jimlikda. Bu yetti kun davomida Shrimad Bhagavata Mahapurana **o'qilmasligi kerak, garchi uni tinglash mumkin bo'lsa ham**.

Sutak davrida ham Trisandhya uch marta bajarilishi mumkin; ammo bu vaqtda Shrimad Bhagavata Mahapurana **na o'qilishi, na tinglanishi** kerak, va Satsang-ga qo'shilmaslik kerak. Ikkala holatda ham Shrimad Bhagavata Mahapurana va boshqa ibodat buyumlariga **tegmaslik** kerak.

2. Agar to'liq Trisandhya o'z vaqtida bajarilmasa, nima qilish kerak?

Agar to'liq Trisandhya o'z vaqtida bajarilmasa, u holda o'sha vaqtda **qisqa Trisandhya**-ni bajaring va vaqt imkon berganida **to'liq Trisandhya-ni keyinroq** bajaring.

Trikal Sandhya istalgan joyda bajarilishi mumkin — **ish joyida, yo'lda yurganingizda, mashina haydayotganingizda, maktabda**, yoki hatto boshqa ish qilayotganingizda: **jimlikda, ongda**. Trisandhya-ni o'z vaqtida, qayerda bo'lmasin, bajarish mutlaqo zarur.

Agar Trikal Sandhya o'z vaqtida bajarilmasa, Lord Madhav ismini ayting va **tavba qiling**, va Rabbiyga bundan keyin uni o'z vaqtida bajarish mumkin bo'lishi uchun duo qiling; chunki muqaddas yozuvlar Trikal Sandhya o'z vaqtida bajarilishi kerakligini e'lon qiladi.

Vaqt bo'lmaganda Trikal Sandhya usuli

Panditji tomonidan Google Meet-da berilgan shloka. Sandhya qilish imkoniyati kelmaganda va vaqt o'ta boshlaganda, sandhya o'rniga siz **Madhav ismini 108 marta, Jai Durga Madhav 11 marta takrorlashingiz** va quyida berilgan shlokani bir marta o'qishingiz mumkin.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Talabalar o'z kundalik tartiblari bilan birga Trisandhya-ni qanday bajarishlari kerak?

Talabalar ertalabki (Brahma Muhurta) va kechki sandhya-ni qoidaga muvofiq, o'z vaqtida bajarishlari kerak. Maktab yoki o'qish talablari tufayli, ular peshin sandhya-ni **qalbd**a, **ongda Rabbiyga meditatsiya qilib** bajarishlari mumkin.

4. Ish joyida Trisandhya qanday bajarilishi kerak?

Trisandhya uchun **joy qoidasi yo'q**. Uni qayerda bo'lsangiz ham bajarishingiz mumkin — **ish stolingizda, fabrikada, do'konda, dalada yoki yo'lda**.

Agar uni baland ovozda aytish imkoni bo'lmasa, uni **qalbd**a bajaring; qalb yetarli joy. Agar iloji bo'lsa, poyabzalingizni yechib, bir lahzaga o'tiring; va agar bu ham imkonsiz bo'lsa, shu sababli Trisandhya-ni tashlab qo'ymang.

Agar uni eslay olmasangiz va iloji bo'lsa, **Trisandhya audio yozuvini tinglashingiz** mumkin. Asosiysi, u o'tkazib yuborilmasligi kerak.

5. Agar uy ishlari vaqt qoldirmasa, Trisandhya amaliyotiga qanday amal qilish kerak?

Trisandhya-ni **ishlayotganingizda** bajaring — buning uchun bo'sh vaqtni kutish shart emas; hatto qo'llar band bo'lsa ham, uni **qalbd**a bajarish mumkin.

Bhagavata uchun topa olgan har qanday ozgina vaqtni ajrating — agar to'liq bob mumkin bo'lsa, bir bobni, agar bo'lmasa, bir sahifani yoki hatto bir shlokani. Shuni yodda tutingki, o'qimasdan bir kun ham o'tmasin.

6. Ayollar hayz ko'rish vaqtida Trisandhya amaliyotiga qanday amal qilishlari kerak?

Hayz ko'rish vaqtida Bhagavata yetti kun davomida **o'qilmasligi kerak**. Uni **tinglash mumkin**.

Trisandhya-ni uch marta bajaring. Agar eslay olmasangiz, tinglang.

(Shrimad Bhagavata Mahapurana-ga yoki boshqa ibodat buyumlariga **tegmaslik** kerak.)

7. Agar oilada bir kishi Trisandhya amaliyotiga amal qilsa, ularning barchasi uning mevasini oladimi?

Har bir insonning o'zi unga amal qilishi zarur. Agar oilada kimdir o'qiy olmasa, ularga Trisandhya va Bhagavata-ni tinglashga ruxsat bering. Va gapira olmaydigan yoki eshita olmaydiganlar uchun, imkon qadar, ularga 'Madhav' ismini qayta-qayta yozishga harakat qiling.

8. Agar biz go'sht va spirtli ichimliklar iste'mol qilsak, trisandhya-ni boshlashimiz mumkinmi?

Yo'q, Trisandhya-ni boshlashdan oldin to'liq vegetarian hayot tarzini qabul qilish kerak, hatto tuxum ham iste'mol qilmaslik kerak. Har qanday turdagi mast qiluvchi moddalar (masalan, spirtli ichimliklar, bhang, sigaretlar, tamaki mahsulotlari, pan masala, gutka va boshqalar) ham qat'iy ravishda to'xtatilishi kerak.

9. Trisandhya-ni boshlash uchun piyoz va sarimsoqdan voz kechishimiz kerakmi?

Yo'q, siz piyoz va sarimsoq iste'mol qilsangiz ham Trisandhya-ni bajarishingiz mumkin. Faqat barcha turdagi go'sht mahsulotlaridan voz kechish kerak (tuxum ham shu jumladan).

10. Ayollar Gayatri Mantra va Trisandhya-ni takrorlashlari mumkinmi?

Ha, ayollar trisandhya davomida gayatri mantra-ni uch marta takrorlashlari kerak.

11. Biz Gayatri Mantra-ni *Upnayan Sanskar (janeu)*-siz takrorlashimiz mumkinmi?

Ha, siz Gayatri Mantra-ni muqaddas *janeu* ipini kiymasangiz ham takrorlashingiz mumkin. Siz Trisandhya-ning barcha mantralarini guru-ga deekshit bo'lmasdan ham o'qishingiz mumkin.

12. Biz Gayatri Mantra-ni *Shaap vimochan* (la'natdan ozod qilish)siz takrorlashimiz mumkinmi?

Ha, siz Trisandhya-ni bajarish vaqtida Gayatri Mantra-ni uch marta takrorlashingiz kerak, hech qanday la'natdan ozod qilishsiz.

13. Agar kishi savodsiz, nogiron, chaqaloq yoki keksa fuqaro bo'lib, Trisandhya-ni o'qiy olmasa, nima qilishi kerak?

Agar kimdir Trisandhya matnini o'qiy olmasa, ular Trisandhya vaqtida **kuniga uch marta uning audio yozuvini tinglashlari** mumkin. Chaqaloqlar **onalari Trisandhya-ni bajarsa, ozod qilinadi** (ular foyda oladi). Biroq, ular **o'sib ulg'ayganlarida Trisandhya-ni bajarishlari shart.**

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Trisandhya va boshqa diniy ma'lumotlar uchun WhatsApp orqali bog'laning:

+91 9923071727

Rasmiy veb-saytlar va YouTube kanallari

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Rasmiy kanal: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Lord KALKI sulolasi (Yangi dunyo yo'li): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA