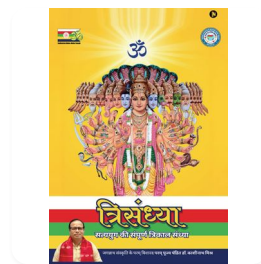




ॐ TRIKALA SANDHYA ॐ

VISVA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jay Shri Madhava ॥



Insoniyat sivilizatsiyasi uchun Trisandhya hayot eliksiri kabilidir.

Har kuni uch sandhya vaqtida Trisandhya qiling, har kuni Shrimad Bhagavata Mahapurana'dan bir bob o'qing va doimiy ravishda ongda Madhav ismini zikr qiling.

TRIKAL SANDHYA BILAN BIRGA QUYIDAGI 5 TA TA'LIMOTNI O'ZLASHTIRING

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

TRISANDHYANING 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 MUNDARIJASI

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Mantras | 5. 108 marta “Madhav” ismini (jimlikda) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

TALAFFUZGA OID KAMTARONA ILTIMOS

To'g'ri talaffuz uchun [rasmiiy Trisandhya audiosini](#) tinglang (1.5x tezlikda tinglash tavsiya etiladi), chunki matn transliteratsiyalarida kichik fonetik farqlar bo'lishi mumkin. To'liq qulaylik his qilguningizcha, kerak bo'lganda tez-tez tinglashingizni tavsiya etamiz.

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

1. MANTRAS

['Om'] * 3 marta

[Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||] * 3 marta

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(SHRI VISHNUNING O'N OLTI ISMI)

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 |

[Sarva Karyeshu Madhavam] || * 3 marta

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(SHRI JAYADEVA JI TOMONIDAN YOZILGAN DASHAVATARA STOTRAM)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatare Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhare Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhiringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(DURGA - MADHAVA STUTI QIROATI)

*Jaya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee !
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim || 0 ||*

Jaya He ...

*Bahu Rupe Jaya Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe !
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe !
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana !
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin || 3 ||*

Jaya He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee !
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole !
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani !
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 MARTA “MADHAV” ISMINI (JIMLIKDA)

['Madhava'] * 108 marta

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

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।*
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥] * 11 marta

6. JAYGHOSH

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

*Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 marta*

*Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥*

*[Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki
Jaya!] * 3 marta*

*[Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!] * 3 marta
[Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!] * 3 marta
[Sarva Devi-Devataom ki Jaya!] * 3 marta
[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3 marta
[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3 marta*

Ey Rabbim! Butun dunyo dindorlari imkon qadar tezroq bir joyga to'planishsin

—

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*

JAY SHRI MADHAVA

MUHIM KO'RSATMALAR

Hozir ham, ilm-fan va ma'naviyat kelajakdagi buyuk o'zgarish yaqinlashayotganini his qilganda, insoniyat bu inqirozni yengishning aniq vositalariga 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.

Satyayugaga erishishni istaganlar bu ta'limotlarni o'z hayotlarida qo'llashlari kerak.

Dharma o'rnatilishi vaqtida Lord Kalkining 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 sattvik hayot tarzini qabul qiling. Hech qanday tirik mavjudotga yoki insonga hech qanday tarzda zarar yetkazmang.**
- 2. Bu asrda Madhav (Rabbiy) ismini zikr qiling. Agar xohlasangiz, baland ovozda zikr qilishingiz yoki Uning ismini xayolan jimlikda eslashingiz mumkin.**
- 3. Har bir inson quyidagi besh fazilatga amal qilishi kerak: Haqiqat, Sevgi, Rahm-shafqat, Kechirim va Tinchlik.**
- 4. Har bir inson muntazam ravishda Satsangda ishtirok etishi kerak. Satsang Xudoning fazilatlarini kuylash, Uning ulug'vorligini tasvirlash va ma'naviy munozaralar o'tkazish uchun birga yig'ilishni anglatadi.**
- 5. Har kuni Trisandhya qiling — ertalab, peshinda va kechqurun Rabbiyga eslang va Uni ulug'lang.**
- 6. Har kuni Lord Kalki tomonidan berilgan Kalki Mahamantra'ni zikr qiling.**
- 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** ham bajarilishi mumkin. Qo'lingizni peshonangizga qo'ying va Ona Ganga'ni eslab, uch marta “**Shri Gange**” deb 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 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 Satsangga qo'shilmaslik kerak. Ikkala holatda ham Shrimad Bhagavata Mahapurana va boshqa ibodat buyumlariga **tegmaslik** kerak.

2. Agar to'liq Trisandhya to'g'ri vaqtda imkonsiz bo'lsa, nima qilish kerak?

Agar to'liq Trisandhya to'g'ri vaqtda imkonsiz bo'lsa, u holda o'sha vaqtda **qisqa Trisandhya** qiling va vaqt imkon berganida **to'liq Trisandhya'ni keyinroq** bajarib.

Trikal Sandhya istalgan joyda bajarilishi mumkin — **ish joyida, yo'lda yurgan holda, mashina haydab ketayotganda, maktabda**, yoki hatto boshqa ishni bajarayotganda ham: **jimlikda, ongda**. Trisandhya'ni o'z vaqtida, qayerda bo'lmasin, bajarish mutlaqo zarur.

Agar Trikal Sandhya to'g'ri vaqtda bajarilmasa, Lord Madhav ismini zikr qiling va **tavba qiling**, hamda Rabbiyga bundan keyin uni to'g'ri vaqtda bajarishga imkon berishini so'rab 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 bo'lmaganda va vaqt o'ta boshlaganda, sandhya o'rniga **Madhav ismini 108 marta, Jai Durga Madhav ismini 11 marta** zikr qilishingiz va quyida berilgan shlokani bir marta o'qishingiz mumkin.

DASHAVATARA STOTRAM (YAKUNIY OYAT)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haram kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān murchchhayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.***

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

Talabalar ertalabki (Brahma Muhurta) va kechki sandhya'ni qoidaga muvofiq, to'g'ri vaqtda bajarishlari kerak. Maktab yoki o'qish talablari tufayli, ular peshin sandhya'sini **qalbdagi, ongda Rabbiyga tafakkur qilib** bajarishlari mumkin.

4. Trisandhya ish joyida 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 baland ovozda aytish imkonsiz bo'lsa, uni **qalbdagi** bajarib; qalb yetarli joydir. Agar iloji bo'lsa, poyabzalingizni yechib, bir lahza o'tiring; va agar bu ham imkonsiz bo'lsa, shu sababli Trisandhya'ni tashlab qo'ymang.

Agar eslay olmasangiz va iloji bo'lsa, **Trisandhya audiosini tinglashingiz** mumkin. Asosiysi, uni o'tkazib yubormaslik.

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 **qalbda** bajarish mumkin.

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

6. Ayollar hayz paytida Trisandhya amaliyotiga qanday amal qilishlari kerak?

Hayz paytida, Bhagavata yetti kun davomida **o'qilmasligi kerak**. Uni **tinglash mumkin**.

Trisandhya'ni uch marta bajaring. Agar eslay olmasangiz, uni tinglang.

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

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

Har bir insonning o'zi unga amal qilishi zarur. Agar oiladagi 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 yozdirishga harakat qiling.

8. Agar biz go'sht iste'mol qilsak va spirtli ichimliklar ichsak, 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 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 tiyilishimiz kerakmi?

Yo'q, siz **piyoz va sarimsoq iste'mol qilsangiz ham** Trisandhya qilishingiz mumkin. Faqat **barcha turdagi go'sht mahsulotlaridan saqlanish** kerak (tuxum ham).

10. Ayollar Gayatri Mantra va Trisandhya'ni zikr qilishlari mumkinmi?

Ha, ayollar trisandhya paytida **gayatri mantra'ni uch marta zikr qilishlari kerak**.

11. *Upnayan Sanskar (janeu)* siz Gayatri Mantra'ni zikr qilishimiz mumkinmi?

Ha, siz muqaddas *janeu* ipini kiymasangiz ham Gayatri Mantra'ni zikr qilishingiz mumkin. Trisandhyaning barcha mantralarini **guruga deekshit bo'lmasdan ham** o'qishingiz mumkin.

12. *Shaap vimochan* (la'natdan ozod qilish) siz Gayatri Mantra'ni zikr qilishimiz mumkinmi?

Ha, Trisandhya qilayotganda Gayatri Mantra'ni uch marta zikr qilishingiz kerak, **hech qanday la'natdan ozod qilishni bajarmasdan.**

13. Agar savodsiz, nogiron, chaqaloq yoki kekxa fuqaro Trisandhya'ni o'qiy olmasa, ular nima qilishlari kerak?

Agar kimdir Trisandhya matnini o'qiy olmasa, ular Trisandhya vaqtida **kuniga uch marta uning audiosini tinglashlari** mumkin. Chaqaloqlar **onalari Trisandhya qilsalar, ozod qilinadilar** (ular foyda ko'radilar). Biroq, ular **o'sib ulg'ayganlarida Trisandhya'ni bajarishlari shart.**

VISVA SANATAN DHARAMA SEVA 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_Avatar

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

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

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

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

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

JAY SHRI MADHAV