



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



פֿאַר דער מענטשליכער ציוויליזאַציע איז טריסאַנדעדיאַ ווי דער לעבנס־עליקסיר.

פֿירט דורך טריסאַנדעדיאַ אין אַלע דריי סאַנדעדיאַ שעהן יעדן טאָג, לייענט איין קאַפיטל פֿון דער שרימאַד באַגאַוואַטאָ מאַהאַפּוראַנאַ טעגלעך, און זינגט דעם נאַמען מאַדהאַו שטענדיק אין זינען.

האַלט די פֿאָלגנדיקע 5 לערנונגען צוזאַמען מיט דער טריקאַל סאַנדעדיאַ

1. לערן זיך פֿאָלגן.
2. לערן זיך וואַרטן.
3. לערן זיך ליב האָבן און ווייזן רחמנות צו אַלע לעבעדיקע באַשעפֿענישן.
4. צאַמונג פֿון די חושים.
5. גיב אויף דאָס געפֿיל פֿון „איך און מיינס, דו און דיינס“ (דער זינען פֿון עגאָ).

די דריי צייטן פֿון טריסאַנדעדיאַ

פֿרימאַרגן אין בראַהמאַ מוחורטאַ, פֿאַר זונאַויפֿגאַנג

מיטן טאָג צווישן 11:30 און 12:30

אַוונט קען געטאָן ווערן צווישן דרייסיק מינוט פֿאַר און דרייסיק מינוט נאָך זונאַנטערגאַנג

טריסאַנדעדיאַ אינהאַלט

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

אן אונטערטעניקע בקשה וועגן אויסשפראך

ווייל, (גיכקייט איז רעקאמענדירט אהערן ביי 1.5) ביטע הערט צו דער אפיציעלער טריסאנדהיא אודיא פאר ריכטיקער אויסשפראך טעקסט-טראנסליטעראציעס קענען אנטהאלטן קליינע פאנעטישע וואריאציעס. מיר מוטיקן אייך צו הערן אזוי אפט ווי נויטיק ביז איר פילט זיך אינגאנצן באקוועם.

באמערקונג: דאס זינגען פונעם נאָמען 'מאדהאווא' זאל געטאן ווערן שטילערהייט אין זינגען, בעת אין דער אודיא-אויפנאמע ווערט 'מאדהאווא' גיטא' געזונגען אין יענעם אפטייל.

1. MANTRAS

מאל 3 * ['Om']

[*Om Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam ।*

Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥] מאל 3 *

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(זעכצן נעמען פון שרי ווישנו)

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 ।

מאל 3 * [*Sarva Karyeshu Madhavam*] ॥

Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke Mahiyate ॥

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(דאַשאַוואַטאַראַ סטאָטראַם קאָמפּאָזירט פֿון שרי דזשינאָדעוואַ דזשי)

*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 Bhringam ॥
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

(דורגא - מאדאהאווא סטוטטי רעציטאציע)

*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 (שטילערהייט) נאָמען „מאדאהאוו“

מאָל 108 * ['Madhava']

זינגט דעם נאָמען 'מאדאהאוו' פֿון דזשאַגאָנאָטאָ מאַהאַפּראַבאָ 108 מאָל.
זאָגט עס נישט הויך. ציילט אויף אייערע פינגער און זינגט דעם נאָמען גייסטיק.

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare* !
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ||] * 11 מאל

7. JAYAGHOṢA

די דזשייאגהאשא זאל רעציטירט ווערן גייסטיק, אן רעדן הויך
(.עס קען נאר געזונגען ווערן הויך אויב איר זענט אין א שטייענדיקער פאזיציע)

Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva !
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva*] || * 3 מאל

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 מאל

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3 מאל

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * 3 מאל

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3 מאל

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 מאל

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 מאל

— א האר! זאלן אלע געטרייע פון דער גאנצער וועלט זיך זאמלען צוזאמען ווי באלד ווי מעגלעך

"Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari", זאגט פריילעך איין מאל

א האר! זאלן אמת, ליבע, רחמנות, מחילה און שלום זיין געגרינדעט אויף דער דאזיקער ערד, דעם גאנצן וניווערס
— ווי באלד ווי מעגלעך

"Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari", זאגט פריילעך איין מאל * 3 מאל

JAI SHREE MADHAVA

וויכטיקע אינסטרוקציעס

אפילו איצט, ווען ס׳וויסנשאַפֿט ס׳י ספיריטואַליטעט פֿילן דעם נאָענטן צוגאַנג פֿון דעם גרויסן ענדערונג וואָס קומט, האָט די מענטשהייט קיין זיכערע מיטלען צו באַזיגן דעם קריזיס. לויט דער 'בהאָווישאַ מאַליקאָ' — גיט אויף זינדיקע מעשים, און לאָזן די מענטשן פֿון יעדן גלויבן אָננעמען 'טריסאַנדהיאַ' פֿאַרן שוין פֿון לעבן.

אין דער צײַט פֿון דער ווענדונג פֿון דער עפֿאַכע, איז דער דאָזיקער סודותדיקער פּרינציפּ דער איינציקער מריטאַ סאַנדזשיוואַני פֿאַרן שוין פֿון לעבן.

די וואָס ווילן דערגרייכן סאַטיאָוגאַ זאָלן האַלטן די דאָזיקע לערנונגען אין זייערע אייגענע לעבנס.

לויט די אינסטרוקציעס פֿון האַר קאַלקי אין דער צײַט פֿון דער גרינדונג פֿון דהאַרמאַ, זאָלן מיר נאָכפֿאָלגן די דאָזיקע זאַכן אין אונדזערע לעבנס:

1. ווײַזט רחמנות צו אַלע לעבעדיקע באַשעפֿענישן. גיט אויף פֿלייש עסן און נעמט אָן אַ סאַטטוויש לעבן. טוט נישט קיין שאַדן קיין שום לעבעדיקער באַשעפֿעניש אָדער קיין שום מענטש אין קיין שום אופֿן.
2. אין דער דאָזיקער עפֿאַכע, זינגט דעם נאָמען פֿון מאַדהאַוו (דעם האַר). אויב איר ווילט, קענט איר זינגען הויך אָדער געדענקען זײַן נאָמען שטילערהייט אין זינען.
3. יעדער מענטש זאָל האַלטן די דאָזיקע פֿינף מעלות: אמת, ליבע, רחמנות, מחילה און שלום.
4. יעדער מענטש זאָל רעגולער אָנטייל נעמען אין סאַצאָנג. סאַצאָנג מיינט זיך צונויפֿקומען צו זינגען די קוואַליטעטן פֿון גאָט, צו באַשרײַבן זײַן כּבֿוד, און צו פֿירן גײַסטיקע דיסקוסיעס.
5. פֿירט דורך טריסאַנדהיאַ יעדן טאָג — געדענקט און לויבט דעם האַר אין פֿרימאָרגן, מיטן טאָג און אָוונט.
6. זינגט דעם קאַלקי מאַהאַמאַנטראַ, געגעבן פֿון האַר קאַלקי, יעדן טאָג.
7. יעדער מענטש זאָל גיין אויפֿן וועג פֿון דהאַרמאַ.
8. העכערנדיק זיך איבער קאַסטן און רעליגיעזער דיסקרימינאַציע, האַלט סאַצאָנג מיט אַלעמען.
9. גיט אויף דאָס געפֿיל פֿון „איך“ און „מײַנס“. אזא שטאַלץ און צוגעבונדנקייט פֿירן אַ מענטשן אַוועק פֿון זײַן אמתער גײַסטיקער נאַטור.
10. לייענט די שרימאַד בהאַגאַוואַטאַ מאַהאַפּוראַנאַ אין שטוב יעדן טאָג. ווי די צײַט דערלויבט, לערנט בהאַדזשאַן, קירטאַן, די פּוראַנאַס, די כתבֿי־קודש, די בהאָווישאַ מאַליקאַ און אַנדערע גײַסטיקע טעקסטן.
11. „רעדט צו יעדער פֿרוי ווי „מוטער“/„מאַאָ“ און צו יעדן מאַן ווי „ברודער“.
12. פֿאַרן עסן, פֿאַרשלאָגט ערשט דאָס עסן דעם האַר.
13. אויב איר ווילט וויסן מער וועגן האַר קאַלקי און די דאָזיקע גרויסע אַרבעט, קאַנטאַקטירט דעם מאַביל־נומער וואָס איז געגעבן אין סוף פֿון דעם ביכל.

די מערסטע אָפֿטע פֿראַגן

אָלגעמיינע פֿראַגן וועגן דער טריסאַנדהיאַ פֿראַקטיק

טריסאַנדהיאַ קען געטאָן ווערן אָן באַדן. לייגט איינער האַנט אויף איינער שטערן און געדענקט מוטער גאַנגאַ, זאַגנדיק „שרי גאַנגע“ דרייַ מאָל. אויב עס איז מעגלעך, וואַשט איינערע פֿיס פֿריער און שפּריצט אַ ביסל וואַסער אויף זיך.

טריסאַנדהיאַ קען געטאָן ווערן ערגעץ — אויפֿן וועג, אין אַ באַן, אין אַ פֿאַרמיטל, בייַ איינער אַרבעטספּלאַץ, אָדער שטילערהייַט אין האַרצן. אין איין פֿאַרעם אָדער אַן אַנדערער, אין עטלעכע אָרט אָדער אַן אַנדערער, מוז עס געטאָן ווערן אָן פֿעלער.

די שרימאָד בהאַגאָוואַטאַ מאַהאַפּוראַנאַ זאָל געלייענט ווערן נאָך נאָכן באַדן, ווען ריין. אין די טעג פֿון מענסטראַציע ווערט טריסאַנדהיאַ געטאָן אין אַלע דרייַ צייטן ווי געוויינטלעך — הויך אָדער אין האַרצן. פֿאַר די זיבן טעג איז די שרימאָד בהאַגאָוואַטאַ מאַהאַפּוראַנאַ נישט צו לייענען, כאַטש עס קען געהערט ווערן.

בעת סוטאַק אויך, קען טריסאַנדהיאַ געטאָן ווערן אין אַלע דרייַ צייטן; אָבער אין יענער צייט זאָל די שרימאָד בהאַגאָוואַטאַ מאַהאַפּוראַנאַ נישט געלייענט אָדער געהערט ווערן, און סאַצאַנג זאָל נישט באַטייליקט ווערן. אין ביידע פֿאַלן זאָל די שרימאָד בהאַגאָוואַטאַ מאַהאַפּוראַנאַ און אַנדערע אַרטיקלען פֿון עבודה נישט אָנגערירט ווערן.

2. וואָס זאָל געטאָן ווערן אויב די פֿולע טריסאַנדהיאַ איז נישט מעגלעך אין דער ריכטיקער צייט?

אויב די פֿולע טריסאַנדהיאַ איז נישט מעגלעך אין דער ריכטיקער צייט, דעמאָלט טוט די קורצע טריסאַנדהיאַ אין יענער צייט, און טוט די פֿולע טריסאַנדהיאַ שפּעטער ווען די צייט דערלויבט.

די טריקאַל סאַנדהיאַ קען געטאָן ווערן ערגעץ — ביים אַרבעטספּלאַץ, ביים גיין אויפֿן וועג, ביים פֿאַרן, אין שול, אָדער אַפֿילו ביים טאָן קיין אַנדער אַרבעט: שטילערהייַט, אין זינען. דאָס טאָן די טריסאַנדהיאַ אין איר ריכטיקער צייט, אין וועלכן אָרט עס זאָל נישט זיין, איז אַבסאָלוט גויטיק.

אויב די טריקאַל סאַנדהיאַ קען נישט געטאָן ווערן אין דער ריכטיקער צייט, נעמט דעם נאָמען פֿון האַר מאַדהאַו און חרטה האָבן, און דאוונט צום האַר אַז פֿון איצט אָן זאָל עס געטאָן ווערן אין דער ריכטיקער צייט; ווייל די כתב־קודש דערקלערן אַז די טריקאַל סאַנדהיאַ זאָל געטאָן ווערן אין איר ריכטיקער צייט.

די מעטאָדע פֿון דער טריקאַל סאַנדהיאַ ווען עס איז נישטאָ קיין צייט

די שלאָקאַ געגעבן פֿון פּאַנדיטדזשי אין גוגל מיעט. ווען די געלעגנהייַט צו טאָן די סאַנדהיאַ קומט נישט און די צייט הייבט אָן צו פֿאַרבייגיין, דעמאָלט אַנשטאָט די סאַנדהיאַ קענט איר זינגען דעם נאָמען פֿון מאַדהאַו 108 מאל, דזשייַ דורגאַ מאַדהאַו 11 מאל, און רעציטירן די שלאָקאַ געגעבן אונטן איין מאל.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. ווי זאלן סטודענטן טאן טריסאנדהיא צוזאמען מיט זייער מעגלעכער רוטין?

סטודענטן זאלן טאן די פרימארגן (בראמה מוחרטא) און אונט סאנדהיא אין דער ריכטיקער צייט, לויט דער רעגולע. צוליב די פאדערונגען פון שול אדער לערנען, קענען זיי פארענדיקן די מיטן טאג סאנדהיא אין הארצן, מעדיטירנדיק אויפן האר אין זינען.

4. ווי זאלן טריסאנדהיא געטאן ווערן ביים ארבעטספלאץ?

עס איז נישטא קיין ארט־רעגולע פאר טריסאנדהיא. איר קענט עס טאן וואו איר זענט — בני אייער שרייבטיש, אין א פאבריק, אין א קראם, אין א פעלד, אדער אויפן וועג.

אויב עס איז נישט מעגלעך עס צו זאגן הויך, טוט עס אין הארצן; דאס הארץ איז גענוג ארט. אויב עס איז מעגלעך, נעמט אראפ אייערע שיד און זעצט זיך א מאמענט; און אויב אפילו דאס איז נישט מעגלעך, פארלאזט נישט טריסאנדהיא פאר דער דאזיקער סיבה.

אויב איר געדענקט עס נישט און עס איז מעגלעך, קענט איר צוהערן צו דער טריסאנדהיא אודיא. די הויפט זאך איז אז עס זאל נישט פארפעלט ווערן.

5. אויב הויזארבעט לאזט נישט קיין צייט, ווי זאלן די טריסאנדהיא פראקטיק נאכפאלגן ווערן?

טוט טריסאנדהיא בעת איר ארבעט — פאר דעם דארף מען נישט ווארטן אויף קיין פרייע צייט; אפילו ווען די הענט זענען פארנומען קען עס געטאן ווערן אין הארצן.

פאר דער בהאגאוואטא, נעמט ארויס וועלכע קליינע צייט איר קענט געפינען — אויב א פול קאפיטל איז מעגלעך דעמאלט א קאפיטל, און אויב נישט, אן איינציקע בלאט, אדער אפילו אן איינציקע שלאקא. זאל דאס געדענקט ווערן, אז נישט אפילו איין טאג זאל פארבייגיין אן לייענען.

6. ווי זאלן פרויען נאכפאלגן די טריסאנדהיא פראקטיק אין דער צייט פון מענסטרוואציע?

אין דער צייט פון מענסטרוואציע, איז די בהאגאוואטא נישט צו לייענען פאר די פולע זיבן טעג. עס קען געהערט ווערן.

טוט טריסאנדהיא אין אלע דריי צייטן. אויב איר געדענקט עס נישט, הערט צו עס.

(טוט נישט אנרירן די שרימאד בהאגאוואטא מאהאפאראנא, אדער אנדערע ארטיקלען פון עבודה.)

7. אויב איין מענטש אין א פאמיליע נאכפאלגט די טריסאנדהיא פראקטיק, וועלן אלע פון זיי באקומען איר פרוכט?

עס איז נויטיק פאר יעדן מענטשן עס אליין נאכפאלגן. אויב עמעצער אין דער פאמיליע קען נישט לייענען, זאלן זיי הערן די טריסאנדהיא און די בהאגאוואטא. און פאר די וואס קענען נישט רעדן אדער הערן, מאכט דעם מי, ווי ווייט עס איז מעגלעך, צו לאזן זיי שרייבן דעם נאמען 'מאדהאו' ווידער און ווידער.

8. אויב מיר עסן ניט־וועדזש און טרינקען אלקאהאל, קענען מיר אָנהייבן טריסאַנדהיא.

ניין, פֿאַרן אָנהייבן טריסאַנדהיא מוז מען אָננעמען אַ אינגאַנצן וועגעטאַרישן לעבנס־סטיל, זאָל אפילו נישט קאָנסומירן איי. יעדער סאָרט פֿון פֿאַרסמונג (ווי אלקאהאל, בהאַנג, ציגאַרעטן, טאַבאַק־פּראָדוקטן, פאן מאַסאַלאַ, גוטקא, אאז"וו.) זאָל אויך אָפּגעשטעלט ווערן באַשטימט.

9. דאַרפֿן מיר זיך אָפהאַלטן פֿון ציבעלע און קנאַבל צו אָנהייבן טריסאַנדהיא.

ניין, איר קענט טאָן טריסאַנדהיא אפילו אויב איר עסט ציבעלע און קנאַבל. נאָר אלע סאָרטן ניט־וועדזש זאָלן אויסגעמיטן ווערן (אַריינגערעכנט איי).

10. קענען פֿרויען זינגען גינאַטרי מאַנטראַ און טריסאַנדהיא.

יא, פֿרויען זאָלן זינגען גינאַטרי מאַנטראַ דריי מאל בעת טריסאַנדהיא.

11. קענען מיר זינגען גינאַטרי מאַנטראַ אָן דעם אופֿנייאָן סאַנסקאַר (דזשאַנעו).

יא, איר קענט זינגען גינאַטרי מאַנטראַ אפילו אויב איר טראָגט נישט דעם הייליקן דזשאַנעו פֿאַדעם. איר קענט רעציטירן אלע מאַנטראַס פֿון טריסאַנדהיא אָן צו זיין דיקשיט צו אַ גורו אויך.

12. קענען מיר זינגען גינאַטרי מאַנטראַ אָן שאַאַפּ ווימאַטשאַן (קללה־באַפֿרייונג).

יא, איר זאָלט זינגען די גינאַטרי מאַנטראַ דריי מאל אין דער צייט פֿון טאָן טריסאַנדהיא, אָן צו טאָן קיין קללה־באַפֿרייונג.

13. אויב עמעצער איז אַנאַלפֿאַבעט, אַנדערש־פֿעיק, אַ קינד אָדער אַן עלטערער בירגער, נישט פֿעיק צו לייענען. טריסאַנדהיא, וואָס זאָלן זיי טאָן?

אויב עמעצער איז נישט פֿעיק צו לייענען דעם טריסאַנדהיא טעקסט, קענען זיי צוהערן צו זיין אַודיאָ דריי מאל אַ טאָג אין דער צייט פֿון טריסאַנדהיא. קינדער זענען באַפֿרייט אויב זייערע מוטערס טוען טריסאַנדהיא (זיי וועלן באַניצט ווערן). אָבער, זיי מוזן פֿראַקטיצירן טריסאַנדהיא ווי זיי וואַקסן אויף.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA TRUST

פֿאַר טריסאַנדהיאַ און אַנדערע רעליגיעזע אינפֿאַרמאַציע, קאָנטאַקטירט אויף וואַצאַפּ:

+91 9923071727

אַפֿיציעלע וועבזײַטן און יוטוב קאנאַלן

מאַליקאַ: www.bhavishyamalika.com

קאַלקי אַוואַטאַר - דער אַפֿיציעלער קאַנאַל: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

דינאַסטיע פֿון האַר קאַלקי (וועג צו אַ נײַער וועלט): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI SHREE MADHAV
