



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"ለሰው ልጅ ስልጣኔ፣ ትሪሳንድያ እንደ ህይወት ኤሊክሰር ነው።"

በየቀኑ በሦስቱም የሳንድያ ሰዓታት ትሪሳንድያን ያከናውኑ፤ በየቀኑ አንድ ምዕራፍ ከሽሪማድ ባጋሻ ማሃቴራና ያንብቡ፤ እና የማድሃቭን ስም በአእምሮዎ ውስጥ ያለማቋረጥ ይዘምሩ።

ከTRIKAL SANDHYA ጋር የሚከተሉትን 5 ትምህርቶች ይያዙ

1. መታዘዝን ይማሩ።
2. መጠበቅን ይማሩ።
3. ሁሉንም ህይወት ያላቸው ፍጥረታት መውደድ እና ርህራሄ ማሳየትን ይማሩ።
4. የስሜት ህዋሳትን መገደብ።
5. “እኔና የእኔ፣ አንተና ያንተ” የሚለውን ስሜት (የራስ ወዳድነት ስሜት) ይተው።

የትሪሳንድያ ሦስቱ ጊዜያት

ጥዋት	በብራህማ መሁርታ፣ ፀሐይ ከመውጣቷ በፊት
ቀትር	በ11:30 እና 12:30 መካከል
ምሽት	ፀሐይ ከመጥለቋ ወላሳ ደቂቃ በፊት እና ወላሳ ደቂቃ በኋላ ሊከናወን ይችላል

የትሪሳንድያ ይዘቶች

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

ስለ አነባበብ ትህትና የተሞላበት ጥያቄ

እውነተኛ አነባበብ ለማግኘት እባክዎ [ኢፌሴላዊውን የትሪሳንዲያ ድምጽ](#) ያዳምጡ (በ1.5x ፍጥነት ማዳመጥ ይመከራል)፣ ምክንያቱም የጽሑፍ ትርጉሞች ጥቃቅን የፎኒቲክ ልዩነቶችን ሊይዙ ይችላሉ። ሙሉ በሙሉ ምችነት እስኪሰማዎት ድረስ እንደ አስፈላጊነቱ ብዙ ጊዜ እንዲያዳምጡ እናበረታታለን።

ማስታወሻ: 'ማድሃሽ' የሚለው ስም በአእምሮ ውስጥ በጸጥታ መዘመር አለበት፣ በድምጽ ቅጂው ውስጥ ግን 'ማድሃሽ ጌታ' በዚያ ክፍል ውስጥ ይዘመራል።

1. MANTRAS

['Om'] * 3 ጊዜ

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Prachodayāt ॥*] * 3 ጊዜ

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(የሽሪ ቬሽኑ አስራ ስድስት ስሞች)

*Auṣadhe 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 Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।*

[*Sarva Kāryeṣu Mādhavam*] ॥ * 3 ጊዜ

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

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(በሽረ ጃዶሽ ጂ የተደረሰው ዳሻታራ ስቶትራም)

Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।

Vihita Vahitra-caritram Akhedam ॥

Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥

Kṣitirati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।

Dharaṇi Dharaṇa Kīna 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

(ዱርጋ - ማድሃሽ ስቱቲ ንባብ)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Acchu Sarva Thābe ।
Ramā Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiṃ ॥ 1 ॥*

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Acchu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi ॥ 2 ॥*

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhava Kheli Bāra Śakti Kāhiṃ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅka Khelā Pain Deha Dhāru Mahāmayī ।
Mādhavāṅku Pati Putra Rūpe Khelāoucchu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅku Durgā Kole Jehuṃ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyara Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karāntu Mādhavāṅku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 ጊዜ “ማድሃሽ” ስም (በጸጥታ)

['Mādhava'] * 108 ጊዜ

የጃንናታ ማሃፕራብሁ 'ማድሃሽ' የሚለውን ስም 108 ጊዜ ይዘምሩ።
ጮክ ብለው አይናገሩ። በጥቶችዎ ይቁጠሩ እና ስሙን በአእምሮዎ ይዘምሩ።

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

ጃፑጎሻው በአእምሮ ውስጥ መነበብ አለበት፣ ጩክ ብሎ ሳይናገሩ።
(በቆመበት ቦታ ላይ ከሆኑ ብቻ ጩክ ብሎ ሊዘመር ይችላል።)

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

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

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

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

አቤቱ ጌታ ሆይ! የመላው ዓለም ምእመናን በተቻለ ፍጥነት አንድ ላይ ይሰብሱ —
በደስታ አንድ ጊዜ ይበሉ፣ "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"
አቤቱ ጌታ ሆይ! እውነት፣ ፍቅር፣ ርህራሄ፣ ይቅርታ እና ሰላም በዚህ ምድር፣ በመላው አጽናፈ ሰማይ
በተቻለ ፍጥነት ይመሰረቱ —
በደስታ አንድ ጊዜ ይበሉ፣ "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 ጊዜ

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

አስፈላጊ መመሪያዎች

አሁን እንኳን ሳይንስም ሆነ መንፈሳዊነት ታላቁ ለውጥ እየመጣ መሆኑን ሲገነዘቡ፣ የሰው ልጅ ይህን ቀውስ ለማሸነፍ የተረጋገጠ መንገድ የለውም። በ'ባሺሽያ ማሊካ' መሠረት — ኃጢአተኛ ሥራዎችን ተዉ፣ እና የእያንዳንዱ እምነት ሰዎች ሕይወትን ለመጠበቅ 'ትሪሳንድያ'ን እንዲቀበሉ ያድርጉ።

በዚህ የዘመን መለወጫ ወቅት፣ ይህ ሚስጥራዊ መርህ ሕይወትን ለመጠበቅ ብቸኛው ምሪታ ሳንጂሻኒ ነው። ሳቲያዩጋን ለመድረስ የሚፈልጉ እነዚህን ትምህርቶች በሕይወታቸው ውስጥ መያዝ አለባቸው።

በዳርማ መመስረት ወቅት በጌታ ካልኪ መመሪያ መሠረት፣ እነዚህን ነገሮች በሕይወታችን ውስጥ መከተል አለብን።

1. ለሁሉም ህይወት ያላቸው ፍጥረታት ርህራሄን ያሳዩ። ስጋ መብላትን ይተዉ እና ሳትሺክ ህይወትን ይቀበሉ። ማንኛውንም ህይወት ያለው ፍጡር ወይም ማንኛውንም ሰው በምንም መንገድ አይጎዱ።
2. በዚህ ዘመን የማድሃቭን (የጌታን) ስም ይዘምሩ። ከፈለጉ ጩክ ብለው መዘመር ወይም ስሙን በአእምሮዎ በጸጥታ ማስታወስ ይችላሉ።
3. እያንዳንዱ ሰው እነዚህን አምስት በጎ ምግባሮች መያዝ አለበት፡ እውነት፣ ፍቅር፣ ርህራሄ፣ ይቅርታ እና ሰላም።
4. እያንዳንዱ ሰው በመደበኛነት በሳተሳንግ መሳተፍ አለበት። ሳተሳንግ ማለት የእግዚአብሔርን ባሕርያት ለመዘመር፣ ክብሩን ለመግለጽ እና መንፈሳዊ ውይይት ለማድረግ አብሮ መሰብሰብ ማለት ነው።
5. በየቀኑ ትሪሳንድያን ያከናውኑ — ጌታን በጥዋት፣ በቀትር እና በማታ ያስታውሱ እና ያወድሱ።
6. በጌታ ካልኪ የተሰጠውን ካልኪ ማሃማንትራ በየቀኑ ይዘምሩ።
7. እያንዳንዱ ሰው በዳርማ መንገድ ላይ መሄድ አለበት።
8. ከዘር እና ከሃይማኖት መድልዎ በላይ በመነሳት፣ ከሁሉም ጋር ሳተሳንግ ያድርጉ።
9. “እኔ” እና “የእኔ” የሚለውን ስሜት ይተዉ። እንዲህ ያለው ኩራት እና ትስስር አንድን ሰው ከእውነተኛ መንፈሳዊ ተፈጥሮው ያርቀዋል።
10. በየቀኑ ሽሪማድ ባጋሻታ ማሃፑራናን በቤትዎ ያንብቡ። ጊዜ ሲፈቅድ፣ ባጃን፣ ኪርታን፣ ፑራናስ፣ ቅዱሳት መጻሕፍትን፣ ባሺሽያ ማሊካን እና ሌሎች መንፈሳዊ ጽሑፎችን ያጠኑ።
11. እያንዳንዱን ሴት “እናት”/“ማአ” እና እያንዳንዱን ወንድ “ወንድም” ብለው ይጥሩ።
12. ከመብላትዎ በፊት፣ መጀመሪያ ምግቡን ለጌታ ያቅርቡ።
13. ስለ ጌታ ካልኪ እና ስለዚህ ታላቅ ሥራ የበለጠ ለማወቅ ከፈለጉ፣ በዚህ ቡክሌት መጨረሻ ላይ የተሰጠውን የሞባይል ቁጥር ያግኙ።

በጣም የተለመዱ ጥያቄዎች

1. ስለ ትሪሳንድያ ልምምድ አጠቃላይ ጥያቄዎች

ትሪሳንድያ ያለ ገላ መታጠብ ሊከናወን ይችላል። እጅዎን በግንባርዎ ላይ ያድርጉ እና እናት ጋንጋን በማስታወስ “**ሽሪ ጋንጌ**” ሶስት ጊዜ ይበሉ። የሚቻል ከሆነ እግርዎን አስቀድመው ይታጠቡ እና ትንሽ ውሃ በራስዎ ላይ ይረጩ።

ትሪሳንድያ በማንኛውም ቦታ ሊከናወን ይችላል — በመንገድ ላይ፣ በባቡር ውስጥ፣ በተሽከርካሪ ውስጥ፣ በሥራ ቦታዎ፣ ወይም በልብ ውስጥ በጸጥታ። በአንድም ሆነ በሌላ መልኩ፣ በአንድም ሆነ በሌላ ቦታ፣ ያለ ምንም ጥርጥር መከናወን አለበት።

ሽሪማድ ባጋሻታ ማሃቴራና ከታጠበ በኋላ ብቻ፣ ንጹህ ሲሆኑ መነበብ አለበት። በወር አበባ ቀናት ትሪሳንድያ እንደተለመደው በሦስቱም ጊዜያት ይከናወናል — ጮክ ብሎ ወይም በልብ ውስጥ። ለእነዚያ ሰባት ቀናት ሽሪማድ ባጋሻታ ማሃቴራና መነበብ የለበትም፣ ምንም እንኳን ሊሰማ ቢችልም።

በሱታክ ጊዜም ቢሆን ትሪሳንድያ በሦስቱም ጊዜያት ሊከናወን ይችላል፤ ነገር ግን በዚያን ጊዜ ሽሪማድ ባጋሻታ ማሃቴራና መነበብም ሆነ መሰማት የለበትም፣ እና ሳተሳንግ መሳተፍ የለበትም። በሁለቱም ሁኔታዎች ሽሪማድ ባጋሻታ ማሃቴራና እና ሌሎች የአምልኮ ዕቃዎች መነካት የለባቸውም።

2. ሙሉ ትሪሳንድያ በትክክለኛው ጊዜ የማይቻል ከሆነ ምን መደረግ አለበት?

ሙሉ ትሪሳንድያ በትክክለኛው ጊዜ የማይቻል ከሆነ፣ በዚያን ጊዜ አጭር ትሪሳንድያ ያድርጉ፣ እና ጊዜ ሲፈቅድ ሙሉ ትሪሳንድያውን በኋላ ያድርጉ።

ትሪካል ሳንድያ በማንኛውም ቦታ ሊከናወን ይችላል — በሥራ ቦታ፣ በመንገድ ላይ ሲራመዱ፣ ሲነዱ፣ በትምህርት ቤት፣ ወይም ሌላ ማንኛውንም ሥራ ሲሰሩ እንኳን። በጸጥታ፣ በአእምሮ ውስጥ። ትሪሳንድያን በትክክለኛው ጊዜ፣ በማንኛውም ቦታ ማከናወን እጅግ አስፈላጊ ነው።

ትሪካል ሳንድያ በትክክለኛው ጊዜ ሊከናወን ካልቻለ፣ የጌታ ማድሃቭን ስም ይውሰዱ እና ንስሐ ይግቡ፣ እና ከዚህ በኋላ በትክክለኛው ጊዜ እንዲከናወን ወደ ጌታ ይጸልዩ፤ ምክንያቱም ቅዱሳት መጻሕፍት ትሪካል ሳንድያ በትክክለኛው ጊዜ መከናወን እንዳለበት ይገልጻሉ።

ጊዜ በማይኖርበት ጊዜ የትሪካል ሳንድያ ዘዴ

በፓንዲትጂ በGoogle Meet የተሰጠው ሽሎክ። ሳንድያን ለማድረግ አጋጣሚው ሳይመጣ እና ጊዜው ማለፍ ሲጀምር፣ ከሳንድያ ይልቅ የማድሃቭን ስም 108 ጊዜ፣ ጃይ ዱርጋ ማድሃቭ 11 ጊዜ መዘመር እና ከዚህ በታች የተሰጠውን ሽሎክ አንድ ጊዜ ማንበብ ይችላሉ።

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate baliṁ chalayate kṣatṛakṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate halaṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrcchayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. ተማሪዎች ከዕለታዊ ተግባራቸው ጋር ትሪሳንድያን እንዴት ማከናወን አለባቸው?

ተማሪዎች የጥዋት (ብራህማ ሙሁርታ) እና የምሽት ሳንድያን በትክክለኛው ጊዜ፣ በደንቡ መሠረት ማከናወን አለባቸው። በትምህርት ቤት ወይም በጥናት ፍላጎቶች ምክንያት፣ የቀትር ሳንድያን በልብ ውስጥ፣ ጌታን በአእምሮ ውስጥ በማሰላሰል ሊያጠናቅቁ ይችላሉ።

4. ትሪሳንድያ በሥራ ቦታ እንዴት ማከናወን አለበት?

ለትሪሳንድያ የቦታ ህግ የለም። የትም ቦታ ቢሆኑ ሊያደርጉት ይችላሉ — በጠረጴዛ ላይ፣ በፋብሪካ ውስጥ፣ በሱቅ ውስጥ፣ በሜዳ ውስጥ፣ ወይም በመንገድ ላይ።

ጮክ ብሎ መናገር የማይቻል ከሆነ፣ በልብ ውስጥ ያድርጉት፤ ልብ በቂ ቦታ ነው። የሚቻል ከሆነ ጮካዎን አውልቀው ለጥቂት ጊዜ ይቀመጡ፤ ያም የማይቻል ከሆነ፣ በዚያ ምክንያት ትሪሳንድያን አይተው።

ካልታወሱ እና የሚቻል ከሆነ፣ የትሪሳንድያ ድምጽን ማዳመጥ ይችላሉ። ዋናው ነገር እንዳይቀር ነው።

5. የቤት ውስጥ ሥራ ጊዜ የማይተው ከሆነ፣ የትሪሳንድያ ልምምድ እንዴት መከተል አለበት?

ትሪሳንድያን በሚሰሩበት ጊዜ ያድርጉ — ለዚህ ምንም ነፃ ጊዜ መጠበቅ አያስፈልግም፤ እጆች ስራ ላይ እያሉ እንኳን በልብ ውስጥ ሊከናወን ይችላል።

ለባጋሻታ፣ ሊያገኙት የሚችሉትን ትንሽ ጊዜ ይውሰዱ — ሙሉ ምዕራፍ የሚቻል ከሆነ አንድ ምዕራፍ፣ ካልሆነ ደግሞ አንድ ገጽ፣ ወይም አንድ ሽሎካ እንኳን። አንድም ቀን ሳያነቡ እንዳያልፍ ይህን በአእምሮዎ ይያዙ።

6. ሴቶች በወር አበባ ጊዜ የትሪሳንድያ ልምምድን እንዴት መከተል አለባቸው?

በወር አበባ ጊዜ፣ ባጋሻታ ለሙሉ ሰባት ቀናት መነበብ የለበትም። ሊሰማ ይችላል።

ትሪሳንድያን በሦስቱም ጊዜያት ያድርጉ። ካልታወሱ፣ ያዳምጡት።

(ሽሪማድ ባጋሻታ ማሃፔራናን ወይም ሌሎች የአምልኮ ዕቃዎችን አይነኩ።)

7. በአንድ ቤተሰብ ውስጥ አንድ ሰው ትሪሳንድያ ልምምድን የሚከተል ከሆነ፣ ሁሉም ፍሬውን ያገኛሉ?

እያንዳንዱ ሰው በራሱ መከተል አስፈላጊ ነው። በቤተሰብ ውስጥ ማንበብ የማይችል ሰው ካለ፣ ትሪሳንድያን እና ባጋሻታን እንዲሰማ ያድርጉ። መናገር ወይም መስማት ለማይችሉ ደግሞ፣ በተቻለ መጠን፣ 'ማድሃክ' የሚለውን ስም ደጋግመው እንዲጽፉ ጥረት ያድርጉ።

8. ስጋ ከበላን እና አልኮል ከጠጣን ትሪሳንድያን መጀመር እንችላለን?

አይ፣ ትሪሳንድያን ከመጀመርዎ በፊት አንድ ሰው ሙሉ በሙሉ የቪጀቴሪያን የአኗኗር ዘይቤ መከተል አለበት፣ እንቁላል እንኳን መብላት የለበትም። ማንኛውም ዓይነት ስካር (እንደ አልኮል፣ ባንግ፣ ሲጋራ፣ ትምባህ ምርቶች፣ ፓን ማሳላ፣ ጉትካ፣ ወዘተ) እንዲሁ በአዎንታዊ መልኩ መቆም አለበት።

9. ትሪሳንድያን ለመጀመር ከሽንኩርት እና ከነጭ ሽንኩርት መታቀብ አለብን?

አይ፣ ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርት ቢበሉም ትሪሳንድያን ማድረግ ይችላሉ። ሁሉም ዓይነት ስጋ (እንቁላልን ጨምሮ) መወገድ አለበት።

10. ሴቶች ጋያትሪ ማንትራ እና ትሪሳንድያን መዘመር ይችላሉ?

አዎ፣ ሴቶች በትሪሳንድያ ጊዜ ጋያትሪ ማንትራን ሶስት ጊዜ መዘመር አለባቸው።

11. ጋያትሪ ማንትራን ያለ *The Upnayan Sanskar (janeu)* መዘመር እንችላለን?

አዎ፣ ቅዱስ ጃኔኦ ክር ባይለብሱም ጋያትሪ ማንትራን መዘመር ይችላሉ። የትሪሳንድያ ማንትራዎችን ሁሉ ለጉሩ ዲክሺት ሳይሆኑ ማንበብ ይችላሉ።

12. ጋያትሪ ማንትራን ያለ ሻአፕ ሺሞቻን (የእርግማን ስርየት) መዘመር እንችላለን?

አዎ፣ ትሪሳንድያን በሚያደርጉበት ጊዜ ጋያትሪ ማንትራን ሶስት ጊዜ መዘመር አለብዎት፣ ምንም የእርግማን ስርየት ሳያደርጉ።

13. አንድ ሰው ማንበብ የማይችል፣ አካል ጉዳተኛ፣ ህጻን ወይም አዛውንት፣ ትሪሳንድያን ማንበብ የማይችል ከሆነ ምን ማድረግ አለበት?

አንድ ሰው የትሪሳንድያ ጽሑፍን ማንበብ የማይችል ከሆነ፣ በትሪሳንድያ ጊዜ ድምጹን በቀን ሦስት ጊዜ ማዳመጥ ይችላል። ህጻናት እናቶቻቸው ትሪሳንድያን ካደረጉ ነፃ ናቸው (ይጠቀማሉ)። ሆኖም ግን፣ ሲያድጉ ትሪሳንድያን መለማመድ አለባቸው።

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

ለትሪሳንድያ እና ለሌሎች ሃይማኖታዊ መረጃዎች፣ በዋትስአፕ ያግኙን፡-

+91 9923071727

ኦፊሴላዊ ድር ጣቢያዎች እና የዩቲዩብ ቻናሎች

ባሺሽያ ማሊካ፡- www.bhavishyamalika.com

ካልኪ አቫታር - ኦፊሴላዊው ቻናል፡- https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

የጌታ ካልኪ ሥርወ መንግሥት (ወደ አዲስ ዓለም የሚወስደው መንገድ)፡- <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

ካልኪአቫታርሩሲያን፡- <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

ካልኪአቫታርቴሌግ፡- <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

ካልኪአቫታርስፓኒሽ፡- <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

ካልኪአቫታርካናዳ፡- <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

