



ॐ त्रिकाल सन्क्या ॐ

विश्व सनातन धर्म सेवा ट्रस्ट
॥ जय श्री माधर ॥



"मानर सभ्यताब बाबे, त्रिसंख्या सङ्कीरनी (अमृत)ब दबे।"

प्रतिदिने तिनिउटा संख्या कालत त्रिसंख्या करक, प्रतिदिने श्रीमद्भागवत महापुराणब एटा अध्याय पाठ करक, आरु मने मने निरन्तर 'माधर' नाम जप करक।

त्रिकाल संख्याब सैते निम्नलिखित 5टा शिक्षाक धारण करक

1. आज्ञाकारी ह'बलै शिकक।
2. अपेक्षा करिबलै शिकक (धैर्य धरक)।
3. सकलो जीरक भाल पाबलै आरु तेउँलोकब प्रति करुणा करिबलै शिकक।
4. इन्द्रियसमूहब उपरत संयम राखक।
5. 'मई आरु मोब, तूमि आरु तोमाब' (अहंकार)ब भार त्याग करक।

त्रिसंख्याब तिनिटा समय

प्रातःकाल ब्रह्मा मुहूर्तत, सूर्योदयब पूर्व

मध्याह्न 11:30 आरु 12:30ब मज्जत

सायंकाल सूर्यास्तब त्रिश मिनिट आगते आरु त्रिश मिनिट पिछतब मज्जत करिब पाबि

त्रिसंख्या विषय-सूची

1. मन्त्र
2. श्री विष्णोः षोडशनामस्तोत्रम्
3. श्री दशवतार स्तोत्रम्
4. दुर्गा-माधर स्तुति
5. 108 बार "माधर" नाम (मने मने)
6. कल्कि महामन्त्र
7. जयघोष

উচ্চাৰণৰ সন্দৰ্ভত এক বিনম্ৰ নিবেদন

সঠিক উচ্চাৰণৰ বাবে অনুগ্রহ কৰি আধিকাৰিক ত্ৰিসন্ধ্যা অডিঅ' শুনক (ইয়াক 1.5x স্পীডত শুনা অধিক উপযুক্ত)। লিপ্যন্তৰণত সামান্য ভিন্নতা থাকিব পাৰে, সেয়েহে উচ্চাৰণত সহজ নোহোৱালৈকে ইয়াক শুনক।

নোট: মাধৱ নাম জপ মনে মনে কৰিব লাগে, আনহাতে অডিঅ'ত সেই স্থানত মাধৱ গীত গোৱা হৈছে।

1. মন্ত্ৰ

['ওঁ'] * 3 বাৰ

[ওঁ ভূৰ্ভুৱঃ স্বঃ তৎসৱিতুৰ্বৰেণ্যঃ ।
ভৰ্গো দেৱস্য ধীমহি ধियो যোনঃ প্রচোদয়াৎ ॥] * 3 বাৰ

2. শ্ৰী বিষ্ণোঃ ষোড়শনামস্তোত্ৰম্

(শ্ৰী বিষ্ণুৰ ষোল্ল নাম)

ঔষধো চিন্তয়েৎ বিষ্ণুঃ । ভোজনে চ জনাৰ্দনম্ ॥
শয়নে পদ্মনাভঃ চ । বিবাহে চ প্রজাপতিম্ ॥
যুদ্ধে চক্ৰধৰঃ দেৱঃ । প্ৰৱাসে চ ত্ৰিৱিক্ৰমম্ ॥
নাৰায়ণঃ তনুত্যাগে । শ্ৰীধৰঃ প্ৰিয়সংগমে ।
দুঃস্বপ্নো স্বৰ গোৱিন্দঃ । সংকটে মধুসূদনম্ ॥
কাননে নাৰসিংহঃ চ । পাৰকে জলশায়িনম্ ॥
জলমধ্যে ৰৰাহঃ চ । গমনে ৰামনম্ চৈৱ ॥
পৰ্বতে ৰঘুনন্দনঃ ।

[সৰ্ব কাৰ্যেশু মাধৱম্] ॥ * 3 বাৰ

ষোড়শৈতানি নামানি প্ৰাতৰুস্থায় যঃ পঠেৎ সৰ্বপাপ ৱিনিৰ্মুক্তো বিষ্ণুলোকে মহীয়তে ॥

3. শ্ৰীদশাবতাৰ স্তোত্ৰম্

(শ্ৰী জয়দেৱৰ দ্বাৰা ৰচিত দশ অৱতাৰ স্তোত্ৰ)

প্ৰলয় পয়োধি-জলে ধৃতৱান্ অসি ৰেদম্ ।
ৱিহিত ৱহিত্ৰ-চৰিত্ৰম্ অখেদম্ ।
কেশৱ ধৃত-মীন শৰীৰ জয় জগদীশ হৰে ॥ 1 ॥

ক্ষিতিৰতি ৱিপুলতৰে তৱ তিষ্ঠতি পৃষ্ঠে ।
ধৰণি ধৰণ কিণ চক্ৰ গৰিষ্টে ॥
কেশৱ ধৃত-কচ্ছপ-ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 2 ॥

ৱসতি দশন-শিখৰে ধৰণী তৱ লগ্না ।
শশিনি কলংক কলৈৰ নিমগ্না ॥
কেশৱ ধৃত-শূকৰ ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 3 ॥

তৱ কৰ কমল-ৱৰে নখম্ অদ্ভুত শৃংগম্ ।
দলিত-হিৰণ্যকশিপু-তনু ভৃংগম্ ॥
কেশৱ ধৃত-নৰহৰি ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 4 ॥

ছলয়সি ৱিক্ৰমণে বলিম্ অদ্ভুত ৱামন ।
পদ-নখ নীৰ জনিত জন-পাৱন ॥
কেশৱ ধৃত-ৱামন ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 5 ॥

ক্ষত্ৰিয় ৰুধিৰ ময়ে জগদ্-অপগত পাপম্ ।
স্বপয়সি পয়সি শমিত ভৱ তাপম্ ॥
কেশৱ ধৃত-ভৃগুপতি-ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 6 ॥

ৱিতৰসি দিক্‌সু ৰণে দিক পতি কমনীয়ম্ ।
দশ-মুখ মৌলি-বলিম্ ৰমণীয়ম্ ॥
কেশৱ ধৃত-ৰঘুপতি ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 7 ॥

ৱহসি ৱপুৰি ৱিশদে ৱসনম্ জলদাভম্ ।
হল-হতি-ভীতি-মিলিত-য়মুনাভম্ ॥
কেশৱ ধৃত-হলধৰ-ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 8 ॥

নিন্দসি যজ্ঞ ৱিধেৰ অহহ শ্ৰুতি জাতম্ ।
সদয় হৃদয় দৰ্শিত পশু-ঘাতম্ ॥
কেশৱ ধৃত-বুদ্ধ-শৰীৰ জয় জগদীশ হৰে ॥ 9 ॥

স্নেহিচ্ছ নিৱহ নিধনে কলয়সি কৰৱালম্ ।
ধূমকেতুম্-ইৱ কিম্ অপি কৰালম্ ॥
কেশৱ ধৃত-কাল্কি শৰীৰ জয় জগদীশ হৰে ॥ 10 ॥

শ্ৰী-জয়দেৱ-কৰেৰ ইদম্ উদিতম্ উদাৰম্ ।
শৃণু সুখ-দম্ শুভ দম্ ভৱ-সাৰম্ ॥
কেশৱ ধৃত-দশ-ৱিধ ৰূপ জয় জগদীশ হৰে ॥ 11 ॥

4. দুৰ্গা - মাধৱ স্তুতি

(দুৰ্গা - মাধৱ স্তুতি পাঠ)

জয় হে ! দুৰ্গা মাধৱ কৃপাময় কৃপাময়ী।
দুৰ্গান্ধকু সেৱী মাধৱ হৈলে মো দিঅং সাই ॥ 0 ॥

জয় হে ...

বহু ৰূপে জয় দুৰ্গে, ব্যাপী অছু সৰ্ব ঠাবে।
ৰমা উমা বাণী ৰাধা তো ছড়া অন্য কে নাই ॥ 1 ॥

জয় হে ...

মদন-মোহন ৰূপে ব্যাপী অছু সৰ্ব ঠাবে।
মোহন চিত্ত মোহিনী শ্ৰী সৰ্ব মংগলা তুহী ॥ 2 ॥

জয় হে ...

ধৰ্ম সংস্থাপনে জন্ম যদী ইক্তি নাৰায়ণ।
দুৰ্গান্ধকু ছাটী মাধৱ খেলি বাৰ শক্তি কাই ॥ 3 ॥

জয় হে ...

মাধৱন্থক খেল পাই দেহ ধৰু মহামায়ী।
মাধৱন্থক পতি পুত্ৰ ৰূপে খেলাউছু তুহী ॥ 4 ॥

জয় হে ...

মাধৱন্থক দুৰ্গা কোলে জেহুঁ দেখে বেনী ডোলে।
তাহাৰ ভাগ্যৰ কথা ব্ৰহ্মা শিৱে ন জোগাই ॥ 5 ॥

জয় হে ...

জয় দুৰ্গতি নাশিনী অভিৰামৰ জননী।
শুভাগমন কৰন্তু মাধৱন্থক কোলে নেই ॥ 6 ॥

জয় হে ...

5. 108 বাৰ "মাধৱ" নাম (মনে মনে)

['মাধৱ'] * 108 বাৰ

জগন্নাথ মহাপ্ৰভুৰ 'মাধৱ' নাম 108 বাৰ জপ কৰক।

ইয়াক ডাঙৰকৈ নক'ব। নিজৰ আঙুলিত গণনা কৰক আৰু মনে মনে নাম জপ কৰক।

6. কল্কি মহামন্ত্র

[বাম হৰে কৃষ্ণ হৰে, বাম হৰে কৃষ্ণ হৰে ।

বাম হৰে কৃষ্ণ হৰে, অনন্ত মাধৱ হৰে ॥] * 11 বাৰ

7. জয়ঘোষ

জয়ঘোষৰ পাঠ মনে মনে কৰিব লাগে, ডাঙৰকৈ কৈ নহয়।
(যদি আপুনি থিয় হৈ আছে, তেতিয়াহে ইয়াৰ পাঠ ডাঙৰকৈ কৰিব পাৰি।)

ত্বমেৱ মাতা চ পিতা ত্বমেৱ
ত্বমেৱ বন্ধুশ্চ সখা ত্বমেৱ ।
ত্বমেৱ ৰিধ্যা দ্ৰৱিণং ত্বমেৱ
[ত্বমেৱ সৰ্বং মম দেৱ দেৱ] ॥ * 3 বাৰ

ওঁ নমো ব্ৰহ্মণ্য দেৱায় গো-ব্ৰাহ্মণ হিতায় চ ।
জগৎ হিতায় কৃষ্ণায় গোৱিন্দায় নমো নমঃ ॥

[ওঁ অনন্ত কোটি বিশ্ব ব্ৰহ্মাণ্ড নাথ পৰব্ৰহ্ম নাৰায়ণ মহাবিশ্ব ভগৱান কল্কিৰাম শ্ৰী শ্ৰী শ্ৰী
সত্য অনন্ত মাধৱ মহাপ্ৰভু জী কি জয়!] * 3 বাৰ

[মাতা মহালক্ষ্মী জী কি জয়!] * 3 বাৰ

[মাতা ৰৈষ্ণো দেৱী জী কি জয়!] * 3 বাৰ

[সৰ্ব দেৱী-দেৱতাসকলৰ জয়!] * 3 বাৰ

[সুধৰ্ম মহা-মহা সংঘ কি জয়!] * 3 বাৰ

[সুধৰ্ম মহা-মহা সংঘ কি জয়!] * 3 বাৰ

হে প্ৰভু! শীঘ্ৰে শীঘ্ৰে সমগ্ৰ বিশ্বৰ ভক্তসকলৰ একত্ৰীকৰণ হওক —

[আনন্দত এবাৰ কওক, "হৰি হৰি", "হৰি হৰি", "হৰি হৰি"]

হে প্ৰভু! যিমান পাৰি সোনকালে এই পৃথিৱী, সমগ্ৰ বিশ্বত সত্য, প্ৰেম, দয়া, ক্ষমা আৰু
শান্তিৰ প্ৰতিষ্ঠা হওক —

[আনন্দত এবাৰ কওক, "হৰি হৰি", "হৰি হৰি", "হৰি হৰি"]

জয় শ্ৰী মাধৱ

গুৰুত্বপূৰ্ণ নিৰ্দেশনা

আজিও, যেতিয়া বিজ্ঞান আৰু আধ্যাত্মিকতা উভয়েই আহিবলগীয়া ডাঙৰ পৰিৱৰ্তনৰ উমান পাইছে, মানৱতাৰ ওচৰত এই সংকটৰ পৰা উদ্ধাৰ পাবলৈ কোনো নিশ্চিত উপায় নাই। 'ভৱিষ্য মালিকা' অনুসৰি — পাপ কৰ্ম ত্যাগ কৰক, আৰু জীৱন ৰক্ষাৰ বাবে প্ৰতিটো ধৰ্মৰ লোকে 'ত্ৰিসন্ধ্যা'ক গ্ৰহণ কৰক।

যুগ পৰিৱৰ্তনৰ এই সময়ত, এই গুপ্ত সিদ্ধান্তই জীৱন ৰক্ষাৰ বাবে একমাত্ৰ মৃত সঞ্জীৱনী। যিসকলে সত্যযুগত উপনীত হ'ব বিচাৰে, তেওঁলোকে এই শিক্ষাসমূহ নিজৰ জীৱনত ধাৰণ কৰিব লাগে।

ধৰ্ম প্ৰতিষ্ঠাৰ সময়ত ভগৱান কল্কিৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰি, আমি নিজৰ জীৱনত এই কথাবোৰ পালন কৰিব লাগে:

1. সকলো জীৱৰ প্ৰতি কৰুণা দেখুৱাওক। মাংস খোৱা ত্যাগ কৰক আৰু সাত্বিক জীৱন গ্ৰহণ কৰক। কোনো জীৱ বা মানুহক কোনো ধৰণৰ ক্ষতি নকৰিব।
2. এই যুগত মাধৱ (ভগৱান)ৰ নাম জপ কৰক। আপুনি ইচ্ছা কৰিলে ডাঙৰকৈ জপ কৰিব পাৰে বা মনে মনে তেওঁৰ নাম স্মৰণ কৰিব পাৰে।
3. প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে এই পাঁচটা গুণ ধাৰণ কৰিব লাগে: সত্য, প্ৰেম, দয়া (কৰুণা), ক্ষমা আৰু শান্তি।
4. প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে নিয়মিতভাৱে সৎসংগত অংশগ্ৰহণ কৰিব লাগে। সৎসংগৰ অৰ্থ হৈছে ভগৱানৰ গুণগান কৰিবলৈ, তেওঁৰ মহিমা বৰ্ণনা কৰিবলৈ আৰু আধ্যাত্মিক আলোচনা কৰিবলৈ একেলগে গোট খোৱা।
5. প্ৰতিদিনে ত্ৰিসন্ধ্যা কৰক — প্ৰাতঃ, মধ্যাহ্ন আৰু সায়ংকালত ভগৱানৰ স্মৰণ আৰু স্তুতি কৰক।
6. প্ৰতিদিনে ভগৱান কল্কিৰ দ্বাৰা দিয়া কল্কি মহামন্ত্ৰ জপ কৰক।
7. প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে ধৰ্মৰ পথত চলা উচিত।
8. জাতি আৰু ধৰ্মৰ ভেদাভেদৰ উৰ্ধত উঠি, সকলোৰে সৈতে সৎসংগ কৰক।
9. 'মই' আৰু 'মোৰ'ৰ ভাৱ ত্যাগ কৰক। এনে অহংকাৰ আৰু আসক্তিয়ে ব্যক্তিক তাৰ প্ৰকৃত আধ্যাত্মিক স্বভাৱৰ পৰা দূৰলৈ লৈ যায়।
10. প্ৰতিদিনে ঘৰত শ্ৰীমদ্ভাগৱত মহাপুৰাণৰ পাঠ কৰক। সময় পালে ভজন, কীৰ্তন, পুৰাণ, শাস্ত্ৰ, ভৱিষ্য মালিকা আৰু অন্যান্য আধ্যাত্মিক গ্ৰন্থ অধ্যয়ন কৰক।
11. প্ৰত্যেক মহিলাক 'মাতা'/'মা' আৰু প্ৰত্যেক পুৰুষক 'ভাই' বুলি সম্বোধন কৰক।
12. ভোজন কৰাৰ আগতে, ভগৱানক ভোজন অৰ্পণ কৰক।
13. যদি আপুনি ভগৱান কল্কি আৰু এই মহান কাৰ্যৰ বিষয়ে অধিক জানিব বিচাৰে, তেন্তে এই পুস্তিকাৰ শেষত দিয়া মোবাইল নম্বৰত যোগাযোগ কৰক।

সৰ্বাধিক সোধা প্ৰশ্নসমূহ

1. ত্ৰিসন্ধ্যা অভ্যাসৰ বিষয়ে সাধাৰণ প্ৰশ্ন

ত্ৰিসন্ধ্যা স্নান নকৰাকৈও কৰিব পাৰি। নিজৰ কপালত হাত ৰাখক আৰু "শ্ৰী গংগে" তিনিবাৰ কৈ মাতা গংগাৰ স্মৰণ কৰক। যদি সম্ভৱ হয়, তেন্তে প্ৰথমে নিজৰ ভৰি ধুই লওক আৰু নিজৰ ওপৰত অলপ পানী ছটিয়াই লওক।

ত্ৰিসন্ধ্যা য'তে ত'তে কৰিব পাৰি — বাটত, ট্ৰেইনত, গাড়ীত, নিজৰ কৰ্মস্থলীত, বা মনে মনে (হৃদয়ত) নীৰৱে। কোনোবা নহয় কোনোবা ৰূপত, কোনোবা নহয় কোনোবা স্থানত, ইয়াক নকৰাকৈ থাকিব নালাগে।

শ্ৰীমদ্ভাগৱত মহাপুৰাণৰ পাঠ কেৱল স্নান কৰাৰ পিছত, পবিত্ৰ হোৱাৰ পিছতহে কৰিব লাগে। ঋতুস্ৰাৱৰ দিনত ত্ৰিসন্ধ্যা সদায়ৰ দৰে তিনিওটা সময়ত কৰা হয় — কৈ বা মনে মনে। সেই সাত দিনৰ বাবে শ্ৰীমদ্ভাগৱত মহাপুৰাণৰ পাঠ কৰিব নালাগে, অৱশ্যে ইয়াক শুনিব পাৰি।

সুতকৰ সময়তো, তিনিওটা সময়ত ত্ৰিসন্ধ্যা কৰিব পাৰি; কিন্তু সেই সময়ত শ্ৰীমদ্ভাগৱত মহাপুৰাণ নপঢ়িব লাগে আৰু নুশুনিবও লাগে, আৰু সংসংগত অংশগ্ৰহণ কৰিব নালাগে। দুয়োটা ক্ষেত্ৰতে শ্ৰীমদ্ভাগৱত মহাপুৰাণ আৰু পূজাৰ অন্যান্য বস্তুবোৰ স্পৰ্শ কৰিব নালাগে।

2. যদি সঠিক সময়ত সম্পূৰ্ণ ত্ৰিসন্ধ্যা সম্ভৱ নহয় তেন্তে কি কৰিব লাগে?

যদি সঠিক সময়ত সম্পূৰ্ণ ত্ৰিসন্ধ্যা সম্ভৱ নহয়, তেন্তে সেই সময়ত সংক্ষিপ্ত ত্ৰিসন্ধ্যা কৰক, আৰু সময় পালে সম্পূৰ্ণ ত্ৰিসন্ধ্যা পিছত কৰক।

ত্ৰিকাল সন্ধ্যা য'তে ত'তে কৰিব পাৰি — কৰ্মস্থলীত, ৰাস্তাত খোজ কাঢ়ি থাকোঁতে, গাড়ী চলাই থাকোঁতে, স্কুলত, বা আন কোনো কাম কৰি থাকোঁতেও: নীৰৱে, মনে মনে। উচিত সময়ত ত্ৰিসন্ধ্যা কৰা, স্থান যিয়েই নহওক কিয়, অত্যন্ত আৱশ্যক।

যদি ত্ৰিকাল সন্ধ্যা উচিত সময়ত কৰিব পৰা নগ'ল, তেন্তে ভগৱান মাধৱৰ নাম লওক আৰু প্ৰায়শ্চিত্ত কৰক, আৰু ভগৱানৰ ওচৰত প্ৰাৰ্থনা কৰক যে এতিয়াৰ পৰা ই উচিত সময়ত হ'ব পাৰে; কিয়নো শাস্ত্ৰৰ বচন হৈছে যে ত্ৰিকাল সন্ধ্যা নিজৰ উচিত সময়তহে কৰিব লাগে।

সময় নহ'লে ত্ৰিকাল সন্ধ্যাৰ বিধি

গুগল মিটত পণ্ডিতজীৰ দ্বাৰা দিয়া শ্লোক। যেতিয়া সন্ধ্যা কৰাৰ সুযোগ নাপায় আৰু সময় পাৰ হ'বলৈ ধৰে, তেতিয়া সন্ধ্যাৰ স্থানত আপুনি 108 বাৰ মাধৱ নামৰ জপ, 11 বাৰ জয় দুৰ্গা মাধৱ, আৰু তলত দিয়া শ্লোকৰ এবাৰ পাঠ কৰিব পাৰে।

দশাবতাৰ স্তোত্ৰম্ (অন্তিম শ্লোক)

ৱেদান্ উদ্ধৰতে জগন্নিৱহতে ভূগোলম্ উদ্ভিত্তে
দৈত্যং দাৰয়তে বলিং ছলয়তে ক্ষত্ৰক্ষয়ং কুৰ্বতে।
পৌলস্ত্যং জয়তে হলং কলয়তে কাৰুণ্যম্ আতপ্তে
শ্লেইচ্ছান্ মুচ্ছয়তে দশাকৃতীকৃতে কৃষ্ণায় তুভ্যং নমঃ॥

3. ছাত্র-ছাত্রীসকলে নিজৰ দৈনন্দিন কাৰ্যসূচীৰ সৈতে ত্ৰিসন্ধ্যা কেনেকৈ কৰিব লাগে?

ছাত্র-ছাত্রীসকলে নিয়মানুসৰি উচিত সময়ত প্ৰাতঃ (ব্ৰহ্ম মুহূৰ্ত) আৰু সায়েং সন্ধ্যা কৰিব লাগে। স্কুল বা পঢ়া-শুনাৰ ব্যস্ততাৰ বাবে, তেওঁলোকে মধ্যাহ্ন সন্ধ্যা **হৃদয়ত, মনে মনে ভগৱানৰ ধ্যান কৰি** সম্পূৰ্ণ কৰিব পাৰে।

4. কৰ্মস্থলীত ত্ৰিসন্ধ্যা কেনেকৈ কৰিব লাগে?

ত্ৰিসন্ধ্যাৰ বাবে স্থানৰ **কোনো নিয়ম নাই**। আপুনি য'তেই নাথাকক কিয়, ইয়াক কৰিব পাৰে — **নিজৰ ডেস্কত, কাৰখানাত, দোকানত, পথাৰত, বা বাটত**।

যদি ইয়াক ডাঙৰকৈ কোৱা সম্ভৱ নহয়, তেন্তে ইয়াক **মনে মনে (হৃদয়ত)** কৰক; হৃদয়ই যথেষ্ট স্থান। যদি সম্ভৱ হয়, তেন্তে নিজৰ জোতা খুলি অলপ সময়ৰ বাবে বহক; আৰু যদি সেয়াও সম্ভৱ নহয়, তেন্তে এই কাৰণত ত্ৰিসন্ধ্যা ত্যাগ নকৰিব।

যদি আপোনাৰ মনত নাই আৰু সম্ভৱ হয়, তেন্তে আপুনি **ত্ৰিসন্ধ্যাৰ অভিজ্ঞা** শুনিব পাৰে। মূল কথাটো হ'ল যে ই বাদ পৰিব নালাগে।

5. যদি ঘৰৰ কামৰ বাবে সময় নাপায়, তেন্তে ত্ৰিসন্ধ্যাৰ অভ্যাস কেনেকৈ কৰিব লাগে?

কাম কৰি থাকোঁতে ত্ৰিসন্ধ্যা কৰক — ইয়াৰ বাবে খালী সময়ৰ অপেক্ষা কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই; হাত ব্যস্ত থাকিলেও ইয়াক **মনে মনে** কৰিব পাৰি।

ভাগৱতৰ বাবে, আপুনি যিমান পাৰে অলপ সময় উলিয়াওক — যদি সম্পূৰ্ণ অধ্যায় সম্ভৱ হয় তেন্তে এটা অধ্যায়, আৰু যদি নহয়, তেন্তে এটা পৃষ্ঠা, বা আনকি এটা শ্লোকো। এইটো মনত ৰাখিব লাগে যে পাঠ নকৰাকৈ এটা দিনো পাৰ হ'ব নালাগে।

6. ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত মহিলাসকলে ত্ৰিসন্ধ্যা কেনেকৈ পালন কৰিব লাগে?

ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত, সম্পূৰ্ণ সাত দিনলৈ ভাগৱতৰ **পাঠ কৰিব নালাগে**। ইয়াক **শুনিব পাৰি**।

তিনিওটা সময়ত ত্ৰিসন্ধ্যা কৰক। যদি আপোনাৰ মনত নাই, তেন্তে ইয়াক **শুনক**।

(শ্ৰীমদ্ভাগৱত মহাপুৰাণ, বা পূজাৰ অন্যান্য বস্তুবোৰ **স্পৰ্শ নকৰিব**।)

7. যদি পৰিয়ালৰ এজন ব্যক্তিয়ে ত্ৰিসন্ধ্যা পালন কৰে, তেন্তে তেওঁলোক সকলোৱে ইয়াৰ ফল পাবনে?

প্ৰত্যেক ব্যক্তিৰ বাবে নিজে ইয়াৰ পালন কৰা আৱশ্যক। যদি পৰিয়ালত কোনোবাই পঢ়িব নোৱাৰে, তেন্তে তেওঁলোকক ত্ৰিসন্ধ্যা আৰু ভাগৱত শুনাওক। আৰু যিসকলে ক'ব বা শুনিব নোৱাৰে, তেওঁলোকৰ বাবে যিমান সম্ভৱ হয়, তেওঁলোকক বাৰে বাৰে **'মাধৱ' নাম লিখোৱাৰ** প্ৰয়াস কৰক।

8. যদি আমি মাংসাহাৰ কৰোঁ আৰু মদ খাওঁ, তেন্তে আমি ত্ৰিসন্ধ্যা আৰম্ভ কৰিব পাৰোঁনে?
নহয়, ত্ৰিসন্ধ্যা আৰম্ভ কৰাৰ আগতে সম্পূৰ্ণৰূপে নিৰামিষ জীৱনশৈলী গ্ৰহণ কৰিব লাগে, কণীও
খাব নালাগে। যিকোনো ধৰণৰ নিচা (যেনে মদ, ভাং, চিগাৰেট, ধূপাত সামগ্ৰী, পান মছলা,
গুটখা আদি)ও নিশ্চিতভাৱে বন্ধ কৰি দিব লাগে।

9. ত্ৰিসন্ধ্যা আৰম্ভ কৰিবলৈ আমি পিয়াজ আৰু নহৰুৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগিবনে?
নহয়, পিয়াজ আৰু নহৰু খালেও আপুনি ত্ৰিসন্ধ্যা কৰিব পাৰে। কেৱল সকলো ধৰণৰ
মাংসাহাৰৰ পৰা বিৰত থাকিব লাগে (কণীকে ধৰি)।

10. মহিলাসকলে গায়ত্ৰী মন্ত্ৰ আৰু ত্ৰিসন্ধ্যাৰ পাঠ কৰিব পাৰেনে?
হয়, মহিলাসকলে ত্ৰিসন্ধ্যাৰ সময়ত তিনিবাৰ গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ পাঠ কৰিব লাগে।

11. আমি উপনয়ন সংস্কাৰ (জানেউ) অবিহনে গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ পাঠ কৰিব পাৰোঁনে?
হয়, পবিত্ৰ জানেউসূতা নিপিন্ধিলেও আপুনি গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ পাঠ কৰিব পাৰে। আপুনি কোনো
গুৰুৰ পৰা দীক্ষিত নোহোৱাকৈও ত্ৰিসন্ধ্যাৰ সকলো মন্ত্ৰৰ পাঠ কৰিব পাৰে।

12. আমি শাপ বিমোচন অবিহনে গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ পাঠ কৰিব পাৰোঁনে?
হয়, আপুনি ত্ৰিসন্ধ্যা কৰি থাকোঁতে কোনো শাপ বিমোচন অবিহনে তিনিবাৰ গায়ত্ৰী মন্ত্ৰৰ পাঠ
কৰিব লাগে।

13. যদি কোনো নিৰক্ষৰ, দিব্যাংগ, শিশু বা জ্যেষ্ঠ নাগৰিক আছে, যিসকলে ত্ৰিসন্ধ্যা
পঢ়িবলৈ অসমৰ্থ, তেন্তে তেওঁলোকে কি কৰিব লাগে?
যদি কোনোবাই ত্ৰিসন্ধ্যা পাঠ পঢ়িবলৈ অসমৰ্থ, তেন্তে তেওঁলোকে ত্ৰিসন্ধ্যাৰ সময়ত দিনত তিনিবাৰ
ইয়াৰ অডিঅ' শুনিব পাৰে। শিশুসকলক ছাড় দিয়া হৈছে যদি তেওঁলোকৰ মাতৃসকলে
ত্ৰিসন্ধ্যা কৰে (তেওঁলোকে লাভান্বিত হ'ব)। অৱশ্যে, ডাঙৰ হোৱাৰ পিছত তেওঁলোকে ত্ৰিসন্ধ্যাৰ
অভ্যাস অৱশ্যেই কৰিব লাগে।

বিশ্ব সনাতন ধৰ্ম সেৱা ট্ৰাষ্ট

ত্ৰিসন্ধ্যা আৰু অন্যান্য ধাৰ্মিক তথ্যৰ বাবে হোৱাটছএপত যোগাযোগ কৰক:

+91 9923071727

আধিকাৰিক ৱেবছাইট আৰু ইউটিউব চেনেলসমূহ

ভৱিষ্য মালিকা: www.bhavishyamalika.com

কল্কি অৱতাৰ - দ্য অফিচিয়েল চেনেল: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

ডাইনেষ্টি অফ লৰ্ড কল্কি (এক নতুন পৃথিৱীৰ পথ): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

কল্কি অৱতাৰ ৰাছিয়ান: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

কল্কি অৱতাৰ তেলেগু: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

কল্কি অৱতাৰ স্পেনিছ: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

কল্কি অৱতাৰ কন্নড়: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

জয় শ্ৰী মাধৱ

