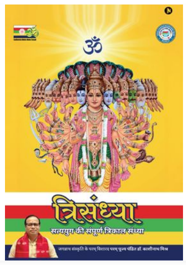
ॐ **ત્રિકાલ સંધ્યા** ॐ

વિશ્વ સનાતન ધર્મ સેવા ટ્રસ્ટ

॥ જય શ્રી માધવ ॥



"માનવ સભ્યતા માટે, ત્રિસંધ્યા સંજીવની (અમૃત) સમાન છે."

પ્રતિદિન ત્રણેય સંધ્યા કાળમાં ત્રિસંધ્યા કરો, પ્રતિદિન શ્રીમદ્ભાગવત મહાપુરાણના એક અધ્યાયનું પાઠ કરો, અને મનોમન નિરંતર 'માધવ' નામનો જપ કરો.

ત્રિકાળ સંધ્યા સાથે નીચેની 5 શિક્ષાઓને ધારણ કરો

1. **આજ્ઞાકારી બનતા શીખો.**
2. **પ્રતીક્ષા કરતા શીખો (ધૈર્ય રાખો).**
3. **બધા જીવો પ્રત્યે પ્રેમ કરવો અને તેમના પર કરુણા કરતા શીખો.**
4. **ઇન્દ્રિયો પર સંયમ રાખો.**
5. **'હું અને મારું, તું અને તારું' (અહંકાર) ની ભાવનાનો ત્યાગ કરો.**

ત્રિસંધ્યાના ત્રણ સમય

પ્રાતઃકાળ	બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં, **સૂર્યોદય પહેલાં**
મધ્યાહ્ન	**11:30** અને **12:30** ની વચ્ચે
સાયંકાળ	**સૂર્યાસ્તના ત્રીસ મિનિટ પહેલાં અને ત્રીસ મિનિટ પછી** ની વચ્ચે કરી શકાય છે

ત્રિસંધ્યા વિષય-સૂચિ

1. **મંત્ર**
2. **શ્રી વિષ્ણોઃ ષોડશનામસ્તોત્રમ્**
3. **શ્રી દશાવતાર સ્તોત્રમ્**
4. **દુર્ગા-માધવ સ્તુતિ**
5. **108 વાર "માધવ" નામ (મનોમન)**
6. **કલ્કિ મહામંત્ર**
7. **જયઘોષ**

ઉચ્ચારણના સંબંધમાં એક નમ્ર નિવેદન

*સાચા ઉચ્ચારણ માટે કૃપા કરીને **અધિકૃત ત્રિસંધ્યા ઓડિયો** સાંભળો (તેને 1.5x સ્પીડ પર સાંભળવું વધુ યોગ્ય છે). લિપ્યંતરણમાં નજીવી ભિન્નતાઓ હોઈ શકે છે, આથી ઉચ્ચારણમાં સહજ ન થાઓ ત્યાં સુધી તેને સાંભળો.*

નોંધ: માધવ નામનો જપ મનોમન કરવાનો છે, જ્યારે ઓડિયોમાં તે સ્થાને માધવ ગીત ગવાયું છે.

1. મંત્ર

[*'ૐ'*] * 3 વાર

[*ૐ ભૂર્ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ।*
ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો યોનઃ પ્રચોદયાત્ ॥] * 3 વાર

2. શ્રી વિષ્ણોઃ ષોડશનામસ્તોત્રમ્

(શ્રી વિષ્ણુજીના સોળ નામ)

*ઔષધે ચિન્તયેત્ **વિષ્ણું** । ભોજને ચ **જનાર્દનમ્** ॥*
*શયને **પદ્મનાભં** ચ । વિવાહે ચ **પ્રજાપતિમ્** ॥*
*યુદ્ધે **ચક્રધરં** દેવં । પ્રવાસે ચ **ત્રિવિક્રમમ્** ॥*
***નારાયણં** તનુત્યાગે । **શ્રીધરં** પ્રિયસંગમે ।*
*દુઃસ્વપ્ને સ્મર **ગોવિન્દં** । સંકટે **મધુસૂદનમ્** ॥*
*કાનને **નારસિંહં** ચ । પાવકે **જલશાયિનમ્** ॥*
*જલમધ્યે **વરાહં** ચ । ગમને **વામનમ્** ચૈવ ॥*
*પર્વતે **રઘુનન્દનં** ।*

*[સર્વ કાર્યેશુ **માધવમ્**] ॥ * 3 વાર*

ષોડશૈતાનિ નામાનિ પ્રાતરુત્થાય યઃ પઠેત્ સર્વપાપ વિનિર્મુક્તો વિષ્ણુલોકે મહીયતે ॥

3. શ્રીદશાવતાર સ્તોત્રમ્

(શ્રી જયદેવજી દ્વારા રચિત દશ અવતાર સ્તોત્ર)

પ્રલય પયોધિ-જલે ધૃતવાન્ અસિ વેદમ્ ।
વિહિત વહિત્ર-ચરિત્રમ્ અખેદમ્ ।
કેશવ ધૃત-મીન શરીર જય જગદીશ હરે ॥ 1 ॥

ક્ષિતિરાતિ વિપુલતરે તવ તિષ્ઠતિ પૃષ્ઠે ।
ધરણિ ધરણ કિણ ચક્ર ગરિષ્ઠે ॥
કેશવ ધૃત-કચ્છપ-રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 2 ॥

વસતિ દશન-શિખરે ધરણિ તવ લગ્ના ।
શશિનિ કલંક કલેવ નિમગ્ના ॥
કેશવ ધૃત-શૂકર રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 3 ॥

તવ કર કમલ-વરે નખમ્ અદ્‌ભુત શૃંગમ્ ।
દલિત-હિરણ્યકશિપુ-તનુ ભૃંગમ્ ॥
કેશવ ધૃત-નરહરિ રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 4 ॥

છલયસિ વિક્રમણે બલિમ્ અદ્‌ભુત વામન ।
પદ-નખ નીર જનિત જન-પાવન ॥
કેશવ ધૃત-વામન રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 5 ॥

ક્ષત્રિય રુધિર મયે જગદ્-અપગત પાપમ્ ।
સ્નપયસિ પયસિ શમિત ભવ તાપમ્ ॥
કેશવ ધૃત-ભૃગુપતિ-રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 6 ॥

વિતરસિ દિક્ષુ રણે દિક પતિ કમનીયમ્ ।
દશ-મુખ મૌલિ-બલિમ્ રમણીયમ્ ॥
કેશવ ધૃત-રઘુપતિ રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 7 ॥

વહસિ વપુષિ વિશદે વસનમ્ જલદાભમ્ ।
હલ-હતિ-ભીતિ-મિલિત-યમુનાભમ્ ॥
કેશવ ધૃત-હલધર-રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 8 ॥

નિન્દસિ યજ્ઞ વિધેર અહહ શ્રુતિ જાતમ્ ।
સદય હૃદય દર્શિત પશુ-ઘાતમ્ ॥
કેશવ ધૃત-બુદ્ધ-શરીર જય જગદીશ હરે ॥ 9 ॥

મ્લેચ્છ નિવહ નિધને કલયસિ કરવાલમ્ ।
ધૂમકેતુમ્-ઇવ કિમ અપિ કરાલમ્ ॥
કેશવ ધૃત-કલ્કિ શરીર જય જગદીશ હરે ॥ 10 ॥

શ્રી-જયદેવ-કવેર ઇદમ ઉદિતમ્ ઉદારમ્ ।
શૃણુ સુખ-દમ્ શુભ દમ્ ભવ-સારમ્ ॥
કેશવ ધૃત-દશ-વિધ રૂપ જય જગદીશ હરે ॥ 11 ॥

4. દુર્ગા - માધવ સ્તુતિ

(દુર્ગા - માધવ સ્તુતિ પાઠ)

જય હે ! દુર્ગા માધવ કૃપામય કૃપામયી।
દુર્ગાંનકુ સેબી માધવ હોઇલે મો દીઅં સાંઇ ॥ 0 ॥
જય હે ...

બહૂ રૂપે જય દુર્ગે, બ્યાપી અછુ સર્વ ઠાબે ।
રમા ઉમા બાણી રાધા તો છડા અન્ય કે નાહિ ॥ 1 ॥
જય હે ...

મદન-મોહન રૂપે બ્યાપી અછુ સર્વ ઠાબે ।
મોહન ચિત્ત મોહિલૂ શ્રી સર્વ મંગલા તુહી ॥ 2 ॥
જય હે ...

ધર્મ સંસ્થાપને જન્મ યદી હ્રન્તિ નારાયણ ।
દુર્ગાંનકુ છાડી માધબ ખેલિ બાર શક્તિ કાહિ ॥ 3 ॥
જય હે ...

માધબન્ક ખેલ પાઇં દેહ ધરુ મહામાયી।
માધબન્કુ પતિ પુત્ર રૂપે ખેલાઉછુ તુહી ॥ 4 ॥
જય હે ...

માધબન્કુ દુર્ગા કોલે જેહું દેખે બેની ડોલે ।
તાહાર ભાગ્યર કથા બ્રહ્મા શિબે ન જોગાઇ ॥ 5 ॥
જય હે ...

જય દુર્ગતિ નાશિનિ અભિરામર જનની।
શુભાગમન કરન્તૂ માધબન્કુ કોલે નેઇ ॥ 6 ॥
જય હે ...

5. 108 વાર "માધવ" નામ (મનોમન)

[*'માધવ'*] * 108 વાર

જગન્નાથ મહાપ્રભુના 'માધવ' નામનો 108 વાર જપ કરો.
તેને મોટેથી ન બોલો. તમારી આંગળીઓ પર ગણો અને મનોમન નામનો જાપ કરો.

6. કલ્કિ મહામંત્ર

[*રામ હરે કૃષ્ણ હરે, રામ હરે કૃષ્ણ હરે ।*
રામ હરે કૃષ્ણ હરે, અનંત માધવ હરે ॥] * 11 વાર

7. જયઘોષ

જયઘોષનો પાઠ મનોમન થવો જોઈએ, મોટેથી બોલીને નહીં.
(જો તમે ઊભી અવસ્થામાં છો, તો જ તેનો પાઠ મોટેથી કરી શકાય છે.)

ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ
ત્વમેવ બન્ધુશ્ચ સખા ત્વમેવ ।
ત્વમેવ વિદ્યા દ્રવિણં ત્વમેવ
[ત્વમેવ સર્વં મમ દેવ દેવ] ॥ * 3 વાર

ૐ નમો બ્રહ્મણ્ય દેવાય ગો-બ્રાહ્મણ હિતાય ચ ।
જગત્ હિતાય કૃષ્ણાય ગોવિન્દાય નમો નમઃ ॥

[ૐ અનંત કોટિ વિશ્વ બ્રહ્માંડ નાથ પરબ્રહ્મ નારાયણ મહાવિષ્ણુ ભગવાન કલ્કિરામ શ્રી શ્રી શ્રી સત્ય અનંત માધવ મહાપ્રભુ જી કી જય!] * 3 વાર

[માતા મહાલક્ષ્મી જી કી જય!] * 3 વાર

[માતા વૈષ્ણો દેવી જી કી જય!] * 3 વાર

[સર્વ દેવી-દેવતાઓ કી જય!] * 3 વાર

[સુધર્મ મહા-મહા સંઘ કી જય!] * 3 વાર

[સુધર્મ મહા-મહા સંઘ કી જય!] * 3 વાર

હે પ્રભુ ! જલદીથી જલદી સંપૂર્ણ વિશ્વના ભક્તોનું એકત્રીકરણ થાય —
[બોલો આનંદે એક વાર, "હરિ હરિ", "હરિ હરિ", "હરિ હરિ"]

હે પ્રભુ! શક્ય તેટલી વહેલી તકે આ પૃથ્વી, સમગ્ર વિશ્વ પર સત્ય, પ્રેમ, દયા, ક્ષમા અને શાંતિની સ્થાપના થાય —
[બોલો આનંદે એક વાર, "હરિ હરિ", "હરિ હરિ", "હરિ હરિ"]

જય શ્રી માધવ

મહત્વપૂર્ણ નિર્દેશો

આજે પણ, જ્યારે વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિકતા બંને આવનારા મોટા પરિવર્તનની આહટ અનુભવી રહ્યા છે, ત્યારે માનવતા પાસે આ સંકટમાંથી બહાર આવવા માટે કોઈ નિશ્ચિત સાધન નથી. 'ભવિષ્ય માલિકા' અનુસાર — પાપ કર્મોનો ત્યાગ કરો, અને જીવનની રક્ષા માટે દરેક ધર્મના લોકો 'ત્રિસંધ્યા' અપનાવે.

યુગ પરિવર્તનના આ સમયમાં, આ ગુપ્ત સિદ્ધાંત જ જીવનની રક્ષા માટે એકમાત્ર મૃત સંજીવની છે. જે લોકો સત્યયુગમાં પહોંચવા માંગે છે, તેમને આ શિક્ષાઓને પોતાના જીવનમાં ધારણ કરવી જોઈએ.

ધર્મ સ્થાપનાના સમયે ભગવાન કલ્કિના નિર્દેશો અનુસાર, આપણે આપણા જીવનમાં આ બાબતોનું પાલન કરવું જોઈએ:

1. **બધા જીવો પર કરુણા દર્શાવો. માંસ ખાવાનું છોડી દો અને સાત્વિક જીવન અપનાવો. કોઈપણ જીવ કે ઇન્સાનને કોઈપણ પ્રકારનું નુકસાન ન પહોંચાડો.**
2. **આ યુગમાં માધવ (ભગવાન) ના નામનો જપ કરો. તમે ચાહો તો મોટેથી જપ કરી શકો છો અથવા મનોમન તેમનું નામ યાદ કરી શકો છો.**
3. **પ્રત્યેક વ્યક્તિએ આ પાંચ ગુણોને ધારણ કરવા જોઈએ: સત્ય, પ્રેમ, દયા (કરુણા), ક્ષમા અને શાંતિ.**
4. **પ્રત્યેક વ્યક્તિએ નિયમિત રૂપે સત્સંગમાં ભાગ લેવો જોઈએ. સત્સંગનો અર્થ છે ભગવાનના ગુણોનું ગાન કરવા, તેમની મહિમાનું વર્ણન કરવા અને આધ્યાત્મિક ચર્ચા કરવા માટે એકસાથે ભેગા થવું.**
5. **પ્રતિદિન ત્રિસંધ્યા કરો — પ્રાતઃ, મધ્યાહન અને સાયંકાળ ભગવાનનું સ્મરણ અને સ્તુતિ કરો.**
6. **પ્રતિદિન ભગવાન કલ્કિ દ્વારા આપવામાં આવેલા કલ્કિ મહામંત્રનો જપ કરો.**
7. **પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ધર્મના માર્ગ પર ચાલવું જોઈએ.**
8. **જાતિ અને ધર્મના ભેદભાવથી ઉપર ઉઠીને, બધાની સાથે સત્સંગ કરો.**
9. **'હું' અને 'મારું' ની ભાવનાનો ત્યાગ કરો. આવો અહંકાર અને લગાવ વ્યક્તિને તેના વાસ્તવિક આધ્યાત્મિક સ્વભાવથી દૂર લઈ જાય છે.**
10. **પ્રતિદિન ઘરે શ્રીમદ્ભાગવત મહાપુરાણનો પાઠ કરો. સમય મળ્યે ભજન, કીર્તન, પુરાણ, શાસ્ત્ર, ભવિષ્ય માલિકા અને અન્ય આધ્યાત્મિક ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરો.**
11. **પ્રત્યેક મહિલાને 'માતા'/'મા' અને પ્રત્યેક પુરુષને 'ભાઈ' કહીને સંબોધિત કરો.**
12. **ભોજન કરતા પહેલાં, ભગવાનને ભોજન અર્પણ કરો.**
13. **જો તમે ભગવાન કલ્કિ અને આ મહાન કાર્ય વિશે વધુ જાણવા માંગો છો, તો આ પુસ્તિકાના અંતમાં આપેલા મોબાઇલ નંબર પર સંપર્ક કરો.**

સૌથી વધુ પૂછાતા પ્રશ્નો

1. ત્રિસંધ્યા અભ્યાસ વિશે સામાન્ય પ્રશ્નો

ત્રિસંધ્યા **સ્નાન કર્યા વિના** પણ કરી શકાય છે. તમારા કપાળ પર હાથ રાખો અને **"શ્રી ગંગે"** ત્રણ વાર બોલીને માતા ગંગાનું સ્મરણ કરો. જો શક્ય હોય, તો પહેલા તમારા પગ ધોઈ લો અને તમારા ઉપર થોડું જળ છાંટી લો.

ત્રિસંધ્યા ક્યાંય પણ કરી શકાય છે — **રસ્તામાં**, **ટ્રેનમાં**, **ગાડીમાં**, **તમારા કાર્યસ્થળ પર**, અથવા **મનોમન (હૃદયમાં) ચૂપચાપ**. કોઈને કોઈ રૂપે, કોઈને કોઈ સ્થાને, તેને ચૂક્યા વિના કરવું જોઈએ.

શ્રીમદ્ભાગવત મહાપુરાણનો પાઠ **ફક્ત સ્નાન કર્યા પછી**, પવિત્ર થયા પછી જ કરવો જોઈએ. માસિક ધર્મના દિવસોમાં ત્રિસંધ્યા હંમેશની જેમ ત્રણેય સમયે કરવામાં આવે છે — બોલીને અથવા મનોમન. તે સાત દિવસો માટે શ્રીમદ્ભાગવત મહાપુરાણનો **પાઠ ન કરવો જોઈએ, જોકે તેને સાંભળી શકાય છે**.

સૂતક દરમિયાન પણ, ત્રણેય સમયે ત્રિસંધ્યા કરી શકાય છે; પરંતુ તે સમયે શ્રીમદ્ભાગવત મહાપુરાણ **ન તો વાંચવું જોઈએ અને ન તો સાંભળવું જોઈએ**, અને સત્સંગમાં સામેલ ન થવું જોઈએ. બંને કિસ્સાઓમાં શ્રીમદ્ભાગવત મહાપુરાણ અને પૂજાની અન્ય વસ્તુઓને **સ્પર્શ ન કરવો જોઈએ**.

2. જો યોગ્ય સમયે પૂરી ત્રિસંધ્યા શક્ય ન હોય તો શું કરવું જોઈએ?

જો યોગ્ય સમયે પૂરી ત્રિસંધ્યા શક્ય નથી, તો તે સમયે **સંક્ષિપ્ત ત્રિસંધ્યા** કરો, અને સમય મળ્યે **પૂરી ત્રિસંધ્યા પછીથી** કરો.

ત્રિકાળ સંધ્યા ક્યાંય પણ કરી શકાય છે — **કાર્યસ્થળ પર**, **રસ્તા પર ચાલતી વખતે**, **ગાડી ચલાવતી વખતે**, **સ્કૂલમાં**, અથવા કોઈ અન્ય કામ કરતી વખતે પણ: **ચૂપચાપ, મનોમન**. યોગ્ય સમયે ત્રિસંધ્યા કરવી, ભલે સ્થાન કોઈ પણ હોય, અત્યંત આવશ્યક છે.

જો ત્રિકાળ સંધ્યા યોગ્ય સમયે ન કરી શકાય, તો ભગવાન માધવનું નામ લો અને **પશ્ચાત્તાપ કરો**, અને ભગવાનને પ્રાર્થના કરો કે હવેથી તે યોગ્ય સમયે થઈ શકે; કારણ કે શાસ્ત્રોનું કથન છે કે ત્રિકાળ સંધ્યા પોતાના યોગ્ય સમયે જ કરવી જોઈએ.

સમય ન હોય ત્યારે ત્રિકાળ સંધ્યાની વિધિ

ગૂગલ મીટમાં પંડિતજી દ્વારા આપવામાં આવેલો શ્લોક. જ્યારે સંધ્યા કરવાનો અવસર ન મળે અને સમય વીતવા લાગે, તો સંધ્યાના સ્થાને તમે **108 વાર માધવ નામનો જપ, 11 વાર જય દુર્ગા માધવ**, અને નીચે આપેલા શ્લોકનો એક વાર પાઠ કરી શકો છો.

દશાવતાર સ્તોત્રમ્ (અંતિમ શ્લોક)

વેદાન્ ઉદ્ધરતે જગન્નિવહતે ભૂગોલમ્ ઉદ્બિભ્રતે
દૈત્યં દારયતે બલિં છલયતે ક્ષત્રક્ષયં કુર્વતે।
પૌલસ્ત્યં જયતે હલં કલયતે કારુણ્યમ્ આતન્વતે
મ્લેચ્છાન્ મૂર્છયતે દશાકૃતિકૃતે કૃષ્ણાય તુભ્યં નમઃ॥

3. વિદ્યાર્થીઓએ પોતાની દિનચર્યા સાથે ત્રિસંધ્યા કેવી રીતે કરવી જોઈએ?

વિદ્યાર્થીઓએ નિયમાનુસાર યોગ્ય સમયે પ્રાતઃ (બ્રહ્મ મુહૂર્ત) અને સાયં સંધ્યા કરવી જોઈએ. સ્કૂલ કે ભણતરની વ્યસ્તતાને કારણે, તેઓ મધ્યાહન સંધ્યા **હૃદયમાં, મનોમન ભગવાનનું ધ્યાન કરતા** પૂરી કરી શકે છે.

4. કાર્યસ્થળ પર ત્રિસંધ્યા કેવી રીતે કરવી જોઈએ?

ત્રિસંધ્યા માટે સ્થાનનો **કોઈ નિયમ નથી**. તમે જ્યાં પણ હોવ, તેને કરી શકો છો — **તમારી ડેસ્ક પર**, **ફેક્ટરીમાં**, **દુકાનમાં**, **ખેતરમાં**, અથવા **રસ્તામાં**.

જો તેને મોટેથી બોલવું શક્ય ન હોય, તો તેને **મનોમન (હૃદયમાં)** કરો; હૃદય જ પર્યાપ્ત સ્થાન છે. જો શક્ય હોય, તો તમારા જૂતા ઉતારી લો અને એક પળ માટે બેસી જાઓ; અને જો તે પણ શક્ય ન હોય, તો આ કારણથી ત્રિસંધ્યાને ન છોડો.

જો તમને આ યાદ નથી અને શક્ય છે, તો તમે **ત્રિસંધ્યાનો ઓડિયો સાંભળી શકો છો**. મુખ્ય વાત એ છે કે તે છૂટવી ન જોઈએ.

5. જો ઘરના કામથી સમય નથી મળતો, તો ત્રિસંધ્યાનો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો જોઈએ?

કામ કરતી વખતે ત્રિસંધ્યા કરો — આ માટે ખાલી સમયની રાહ જોવાની જરૂર નથી; હાથ વ્યસ્ત હોય ત્યારે પણ તેને **મનોમન** કરી શકાય છે.

ભાગવત માટે, તમે જે પણ થોડો સમય કાઢી શકો તે કાઢો — જો આખો અધ્યાય શક્ય હોય તો એક અધ્યાય, અને જો નહીં, તો એક પૃષ્ઠ, અથવા તો એક શ્લોક પણ. એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે પાઠ વિના એક પણ દિવસ ન વીતે.

6. માસિક ધર્મના સમયે મહિલાઓએ ત્રિસંધ્યાનું પાલન કેવી રીતે કરવું જોઈએ?

માસિક ધર્મના સમયે, પૂરા સાત દિવસ સુધી ભાગવતનો **પાઠ ન કરવો જોઈએ**. તેને **સાંભળી શકાય છે**.

ત્રણેય સમયે ત્રિસંધ્યા કરો. જો તમને યાદ નથી, તો તેને સાંભળો.

(શ્રીમદ્‌ભાગવત મહાપુરાણ, અથવા પૂજાની અન્ય વસ્તુઓને **ન સ્પર્શો**.)

7. જો પરિવારનો એક વ્યક્તિ ત્રિસંધ્યાનું પાલન કરે છે, તો શું તે બધાને તેનું ફળ મળશે?

પ્રત્યેક વ્યક્તિ માટે સ્વયં તેનું પાલન કરવું આવશ્યક છે. જો પરિવારમાં કોઈ વાંચી શકતું નથી, તો તેમને ત્રિસંધ્યા અને ભાગવત સંભળાવો. અને જે બોલી કે સાંભળી શકતા નથી, તેમના માટે જ્યાં સુધી શક્ય હોય, તેમને વારંવાર **'માધવ' નામ લખાવવાનો** પ્રયાસ કરો.

8. જો આપણે માંસાહાર કરીએ છીએ અને શરાબ પીએ છીએ, તો શું આપણે ત્રિસંધ્યા શરૂ કરી શકીએ છીએ?

ના, ત્રિસંધ્યા શરૂ કરતા પહેલાં **પૂરી રીતે શાકાહારી જીવન શૈલી** અપનાવવી જોઈએ, **ઈંડું પણ ન ખાવું જોઈએ**. **કોઈપણ પ્રકારનો નશો (જેમ કે શરાબ, ભાંગ, સિગારેટ, તમાકુ ઉત્પાદનો, પાન મસાલા, ગુટખા વગેરે) પણ નિશ્ચિત રૂપે બંધ કરી દેવો જોઈએ**.

9. શું ત્રિસંધ્યા શરૂ કરવા માટે આપણે ડુંગળી અને લસણથી પરહેજ કરવાની જરૂર છે?

ના, **ડુંગળી અને લસણ ખાવા છતાં પણ** તમે ત્રિસંધ્યા કરી શકો છો. ફક્ત **બધા પ્રકારના માંસાહારથી બચવું જોઈએ** (ઈંડા સહિત).

10. શું મહિલાઓ ગાયત્રી મંત્ર અને ત્રિસંધ્યાનો પાઠ કરી શકે છે?

હા, મહિલાઓએ ત્રિસંધ્યા દરમિયાન **ત્રણ વાર ગાયત્રી મંત્રનો પાઠ કરવો જોઈએ**.

11. શું આપણે *ઉપનયન સંસ્કાર (જનેઉ)* વિના ગાયત્રી મંત્રનો પાઠ કરી શકીએ છીએ?

હા, **પવિત્ર *જનેઉ* દોરો ન પહેરવા છતાં પણ** તમે ગાયત્રી મંત્રનો પાઠ કરી શકો છો. તમે **કોઈ ગુરુથી દીક્ષિત થયા વિના** પણ ત્રિસંધ્યાના બધા મંત્રોનો પાઠ કરી શકો છો.

12. શું આપણે *શાપ વિમોચન* વિના ગાયત્રી મંત્રનો પાઠ કરી શકીએ છીએ?

હા, તમારે ત્રિસંધ્યા કરતી વખતે **કોઈપણ શાપ વિમોચન વિના** ત્રણ વાર ગાયત્રી મંત્રનો પાઠ કરવો જોઈએ.

13. જો કોઈ નિરક્ષર, દિવ્યાંગ, શિશુ કે વરિષ્ઠ નાગરિક છે, જે ત્રિસંધ્યા વાંચવામાં અસમર્થ છે, તો તેમને શું કરવું જોઈએ?

જો કોઈ ત્રિસંધ્યા પાઠ વાંચવામાં અસમર્થ છે, તો તેઓ ત્રિસંધ્યાના સમયે **દિવસમાં ત્રણ વાર તેનો ઓડિયો સાંભળી શકે છે**. શિશુઓને **છૂટ આપવામાં આવી છે જો તેમની માતાઓ ત્રિસંધ્યા કરે છે** (તેમને લાભ થશે). જોકે, મોટા થવા પર તેમને **ત્રિસંધ્યાનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ**.

વિશ્વ સનાતન ધર્મ સેવા ટ્રસ્ટ

ત્રિસંધ્યા અને અન્ય ધાર્મિક જાણકારીઓ માટે વોટ્સએપ પર સંપર્ક કરો:

+91 9923071727

અધિકૃત વેબસાઇટ અને યુટ્યુબ ચેનલ્સ

ભવિષ્ય માલિકા: www.bhavishyamalika.com

કલ્કિ અવતાર - ધ ઓફિશિયલ ચેનલ: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

ડાયનેસ્ટી ઓફ લોર્ડ કલ્કિ (એક નવી દુનિયાનો માર્ગ): https://youtube.com/@dynastyofkalki

કલ્કિ અવતાર રશિયન: https://youtube.com/@kalkiavatarrussian

કલ્કિ અવતાર તેલુગુ: https://youtube.com/@kalkiavatartelugu

કલ્કિ અવતાર સ્પેનિશ: https://youtube.com/@kalkiavatarspanish

કલ્કિ અવતાર કન્નડ: https://youtube.com/@kalkiavatarkannada

જય શ્રી માધવ