



ॐ ത്രികാല സന്ധ്യ ॐ

വിശ്വ സനാതന ധർമ്മ സേവാ ട്രസ്റ്റ്
॥ ജയ ശ്രീ മാധവ ॥



"മനുഷ്യ നാഗരികതയ്ക്ക്, ത്രിസന്ധ്യ സഞ്ജീവനി (അമൃത്) പോലെയാണ്."

എല്ലാ ദിവസവും മൂന്ന് സന്ധ്യ സമയങ്ങളിലും ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യുക, എല്ലാ ദിവസവും ശ്രീമദ് ഭാഗവത മഹാപുരാണത്തിലെ ഒരു അധ്യായം പാരായണം ചെയ്യുക, മനസ്സുകൊണ്ട് നിരന്തരം 'മാധവ' നാമം ജപിക്കുക.

ത്രികാല സന്ധ്യയോടൊപ്പം താഴെ പറയുന്ന 5 ഉപദേശങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പാലിക്കുക

1. അനുസരണയുളളവരായിരിക്കാൻ പഠിക്കുക.
2. കാത്തിരിക്കാൻ പഠിക്കുക (ക്ഷമ പാലിക്കുക).
3. എല്ലാ ജീവികളെയും സ്നേഹിക്കാനും അവരോട് കരുണ കാണിക്കാനും പഠിക്കുക.
4. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക.
5. 'ഞാനും എന്റേതും, നീയും നിന്റേതും' (അഹങ്കാരം) എന്ന ഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുക.

ത്രിസന്ധ്യയുടെ മൂന്ന് സമയങ്ങൾ

പ്രഭാതകാലം - മഹാമുഹൂർത്തത്തിൽ, സൂര്യോദയത്തിന് മുമ്പ്

മധ്യാഹ്നം 11:30-നും 12:30-നും ഇടയിൽ

സായംകാലം - സൂര്യസ്തമയത്തിന് മുമ്പ് മിനിറ്റ് മുമ്പും മുമ്പ് മിനിറ്റ് ശേഷവും ചെയ്യാവുന്നതാണ്

ത്രിസന്ധ്യ വിഷയസൂചി

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. മന്ത്രം | 5. 108 തവണ "മാധവ" നാമം (മനസ്സിൽ) |
| 2. ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ഷോഡശനാമസ്തോത്രം | 6. കൽക്കി മഹാമന്ത്രം |
| 3. ശ്രീ ദശാവതാര സ്തോത്രം | 7. ജയഘോഷം |
| 4. ദുർഗ്ഗാ-മാധവ സ്തുതി | |

ഉച്ചാരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു വിനീതമായ അപേക്ഷ

ശരിയായ ഉച്ചാരണത്തിനായി ദയവായി [ഔദ്യോഗിക ത്രിസന്ധ്യ ഓഡിയോ](#) കേൾക്കുക (ഇത് 1.5x വേഗതയിൽ കേൾക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഉചിതമാണ്). ലിപ്യന്തരണത്തിൽ ചെറിയ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം, അതിനാൽ ഉച്ചാരണത്തിൽ സ്വാഭാവികമാകുന്നതുവരെ ഇത് കേൾക്കുക. **ശ്രദ്ധിക്കുക:** മാധവ നാമം മനസ്സിൽ ജപിക്കേണ്ടതാണ്, എന്നാൽ ഓഡിയോയിൽ ആ സ്ഥാനത്ത് മാധവ ഗീതം ആലപിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. മന്ത്രം

['ഓം'] * 3 തവണ

[ഓം ഭൂർഭുവഃ സ്വഃ തത്സവിതുർവരേണ്യം ।
ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി ധിയോ യോനഃ പ്രചോദയാത് ॥] *
3 തവണ

2. ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ഷോഡശനാമസ്തോത്രം

(ശ്രീ വിഷ്ണുജിയുടെ പതിനാറ് നാമങ്ങൾ)

ഔഷധേ ചിന്തയേത് വിഷ്ണും । ഭോജനേ ച ജനാർദ്ദനം ॥
ശയനേ പത്മനാഭം ച । വിവാഹേ ച പ്രജാപതിം ॥
യുദ്ധേ ചക്രധരം ദേവം । പ്രവാസേ ച ത്രിവിക്രമം ॥
നാരായണം തനുത്യാഗേ । ശ്രീധരം പ്രിയസംഗമേ ।
ദുഃസ്വപ്നേ നൂര ഗോവിന്ദം । സങ്കടേ മധുസൂദനം ॥
കാനനേ നാരസിംഹം ച । പാവകേ ജലശായിനം ॥
ജലമധ്യേ വരാഹം ച । ഗമനേ വാമനം ചൈവ ॥
പർവ്വതേ രഘുനന്ദനം ।

[സർവ്വ കാര്യേഷു മാധവം] ॥ * 3 തവണ

ഷോഡശൈതാനി നാമാനി പ്രാതരുത്ഥായ യഃ പഠേത് സർവ്വപാപ
വിനിർമ്മുക്തോ വിഷ്ണുലോകേ മഹീയതേ ॥

3. ശ്രീദശാവതാര സ്തോത്രം (ശ്രീ ജയദേവജി രചിച്ച ദശാവതാര സ്തോത്രം)

പ്രലയ പയോധി-ജലേ ധൃതവാൻ അസി വേദം ।
വിഹിത വഹിത്ര-ചരിത്രം അഖേദം ।
കേശവ ധൃത-മീന ശരീരം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 1 ॥

ക്ഷിതിരതി വിപുലതരേ തവ തിഷ്ഠതി പുഷ്പം ।
ധരണി ധരണ കിണ ചക്ര ഗരിഷ്ഠം ॥
കേശവ ധൃത-കച്ഛപ-രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 2 ॥

വസതി ദശന-ശിഖരേ ധരണീ തവ ലഗ്നാ ।
ശശിനി കളങ്ക കലേവ നിമഗ്നാ ॥
കേശവ ധൃത-ശുകര രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 3 ॥

തവ കര കമല-വരേ നഖം അത്ഭുത ശൃംഗം ।
ദലിത-ഹിരണ്യകശിപു-തനു ഭൃംഗം ॥
കേശവ ധൃത-നരഹരി രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 4 ॥

ഛലയസി വിക്രമണേ ബലിം അത്ഭുത വാമന ।
പദ-നഖ നീര ജനിത ജന-പാവന ॥
കേശവ ധൃത-വാമന രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 5 ॥

ക്ഷത്രിയ രുധിര മയേ ജഗദ്-അപഗത പാപം ।
സ്തപയസി പയസി ശമിത ഭവ താപം ॥
കേശവ ധൃത-ഭൃഗുപതി-രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 6 ॥

വിതരസി ദിക്ഷു രണേ ദിക് പതി കമനീയം ।
ദശ-മുഖ മൗലി-ബലിം രമണീയം ॥
കേശവ ധൃത-രഘുപതി രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 7 ॥

വഹസി വപുഷി വിശദേ വസനം ജലദാഭം ।
ഹല-ഹതി-ഭീതി-മിലിത-യമുനാഭം ॥
കേശവ ധൃത-ഹലധര-രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 8 ॥

നിന്ദസി യജ്ഞ വിധേര അഹഹ ശ്രുതി ജാതം ।
സദയ ഹൃദയ ദർശിത പശു-ഘാതം ॥
കേശവ ധൃത-ബുദ്ധ-ശരീരം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 9 ॥

മ്ളേച്ഛ നിവഹ നിയനേ കലയസി കരവാളം ।
ധൂമകേതുമ്മുവ കിം അപി കരാളം ॥
കേശവ ധൃത-കൽക്കി ശരീരം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 10 ॥

ശ്രീ-ജയദേവ-കവേര ഇദം ഉദിതം ഉദാരം ।
ശൂണ്യ സുഖ-ദം ശുഭ ദം ഭവ-സാരം ॥
കേശവ ധൃത-ദശ-വിധ രൂപം ജയ ജഗദീശ ഹരേ ॥ 11 ॥

4. ദുർഗ്ഗാ - മാധവ സ്തുതി

(ദുർഗ്ഗാ - മാധവ സ്തുതി പാഠം)

ജയ ഹേ ! ദുർഗ്ഗാ മാധവ കൃപാമയ കൃപാമയീ!
ദുർഗ്ഗാക്കു സേബീ മാധവ ഹോയിലേ മോ ദീഅം സായിം || 0 ||

ജയ ഹേ ...

ബഹു രൂപേ ജയ ദുർഗ്ഗേ, ബൃഹാപീ അചര സർവ്വ റാബേ ।
രമാ ഉമാ ബാണീ രാധാ തോ ഛന്ദാ അന്യ കേ നാഹിം || 1 ||

ജയ ഹേ ...

മദന-മോഹന രൂപേ ബൃഹാപീ അചര സർവ്വ റാബേ ।
മോഹന ചിത്ത മോഹിലു ശ്രീ സർവ്വ മംഗളാ തുഹീ || 2 ||

ജയ ഹേ ...

ധർമ്മ സ്ഥാപനേ ജന്മ യദീ ഹന്തി നാരായണ ।
ദുർഗ്ഗാക്കു ഛന്ദാ മാധവ വേലി ബാര ശക്തി കാഹിം || 3 ||

ജയ ഹേ ...

മാധവൻക വേല പായിം ദേഹ ധരൂ മഹാമായീ!
മാധവൻകു പതി പുത്ര രൂപേ വേലാഉചരൂ തുഹീ || 4 ||

ജയ ഹേ ...

മാധവൻകു ദുർഗ്ഗാ കോലേ ജേഹും ദേവേ ബേനീ ഡോലേ ।
താഹാര ഭാഗ്യര കഥാ ബ്രഹ്മാ ശിബേ ന ജോഗായീ || 5 ||

ജയ ഹേ ...

ജയ ദുർഗ്ഗതി നാശിനീ അഭിരാമര ജനനീ!
ശുഭാഗമന കരന്തു മാധവൻകു കോലേ നേഹു || 6 ||

ജയ ഹേ ...

5. 108 തവണ "മാധവ" നാമം (മനസ്സിൽ)

['മാധവ'] * 108 തവണ

ജഗന്നാഥ മഹാപ്രഭുവിന്റെ 'മാധവ' നാമം 108 തവണ ജപിക്കുക.
ഇത് ഉറക്കെ പറയരുത്. നിങ്ങളുടെ വിരലുകളിൽ എണ്ണുകയും
മനസ്സുകൊണ്ട് നാമം ജപിക്കുകയും ചെയ്യുക.

6. കൽക്കി മഹാമന്ത്രം

[രാമ ഹരേ കൃഷ്ണ ഹരേ, രാമ ഹരേ കൃഷ്ണ ഹരേ ।
രാമ ഹരേ കൃഷ്ണ ഹരേ, അനന്ത മാധവ ഹരേ ॥] * 11
തവണ

7. ജയഘോഷം

ജയഘോഷം മനസ്സിൽ പാരായണം ചെയ്യണം, ഉറക്കെ പറഞ്ഞല്ല.
(നിങ്ങൾ നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇത് ഉറക്കെ പാരായണം ചെയ്യാൻ കഴിയൂ.)

തപമേവ മാതാ ച പിതാ തപമേവ
തപമേവ ബന്ധുശ്ച സഖാ തപമേവ ।
തപമേവ വിദ്യാ ഭ്രവിണം തപമേവ
[തപമേവ സർവ്വം മമ ദേവ ദേവ] ॥ * 3 തവണ

ഓം നമോ ബ്രഹ്മണ്യ ദേവായ ഗോ-ബ്രാഹ്മണ ഹിതായ ച |
ജഗത് ഹിതായ കൃഷ്ണായ ഗോവിന്ദായ നമോ നമഃ ॥

[ഓം അനന്ത കോടി വിശ്വ ബ്രഹ്മാണ്ഡ നാഥ പരബ്രഹ്മ നാരായണ
മഹാവിഷ്ണു ഭഗവാൻ കൽക്കിരാം ശ്രീ ശ്രീ ശ്രീ സത്യ അനന്ത മാധവ
മഹാപ്രഭു ജീ കീ ജയ!] * 3 തവണ

[മാതാ മഹാലക്ഷ്മി ജീ കീ ജയ!] * 3 തവണ
[മാതാ വൈഷ്ണോ ദേവി ജീ കീ ജയ!] * 3 തവണ
[സർവ്വ ദേവീ-ദേവതാഓം കീ ജയ!] * 3 തവണ
[സുധർമ്മ മഹാ-മഹാ സംഘ കീ ജയ!] * 3 തവണ
[സുധർമ്മ മഹാ-മഹാ സംഘ കീ ജയ!] * 3 തവണ

ഹേ പ്രഭോ! എത്രയും പെട്ടെന്ന് ലോകമെമ്പാടുംമുള്ള ഭക്തരുടെ
ഒത്തുചേരൽ ഉണ്ടാകട്ടെ —
[ആനന്ദത്തോടെ ഒരു തവണ പറയുക, "ഹരി ഹരി", "ഹരി ഹരി",
"ഹരി ഹരി"]

ഹേ പ്രഭോ! എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഈ ഭൂമിയിൽ, ലോകമെമ്പാടും
സത്യം, സ്നേഹം, ദയ, ക്ഷമ, സമാധാനം എന്നിവ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടട്ടെ

—
[ആനന്ദത്തോടെ ഒരു തവണ പറയുക, "ഹരി ഹരി", "ഹരി ഹരി",
"ഹരി ഹരി"]

ജയ ശ്രീ മാധവ

പ്രധാന നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഇന്നും, ശാസ്ത്രവും ആത്മീയതയും വരാനിരിക്കുന്ന വലിയ മാറ്റത്തിന്റെ സൂചനകൾ തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ, ഈ പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ മനുഷ്യരാശിക്ക് ഒരു നിശ്ചിത മാർഗ്ഗവുമില്ല. 'ഭവിഷ്യ മാലിക' അനുസരിച്ച് — പാപകർമ്മങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക, ജീവിതത്തെ രക്ഷിക്കാൻ എല്ലാ മതക്കാരും 'ത്രിസന്ധ്യ'യെ സ്വീകരിക്കുക.

യുഗപരിവർത്തനത്തിന്റെ ഈ സമയത്ത്, ഈ രഹസ്യ സിദ്ധാന്തം മാത്രമാണ് ജീവൻ രക്ഷിക്കാനുള്ള ഏക മൃതസഞ്ജീവനി.

സത്യയുഗത്തിൽ എത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഈ ഉപദേശങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പാലിക്കണം.

ധർമ്മസ്ഥാപന സമയത്ത് ഭഗവാൻ കൽക്കിയുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച്, നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഈ കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കണം:

1. എല്ലാ ജീവികളോടും കരുണ കാണിക്കുക. മാംസാഹാരം ഉപേക്ഷിച്ച് സാത്വിക ജീവിതം നയിക്കുക. ഒരു ജീവികൾക്കും മനുഷ്യനും ഒരു തരത്തിലുള്ള ദോഷവും വരുത്തരുത്.
2. ഈ യുഗത്തിൽ മാധവന്റെ (ഭഗവാന്റെ) നാമം ജപിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് വേണമെങ്കിൽ ഉറക്കെ ജപിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സുകൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തിന്റെ നാമം സ്മരിക്കാം.
3. ഓരോ വ്യക്തിയും ഈ അഞ്ച് ഗുണങ്ങൾ പാലിക്കണം: സത്യം, സ്നേഹം, ദയ (കരുണ), ക്ഷമ, ശാന്തി.
4. ഓരോ വ്യക്തിയും പതിവായി സത്സംഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കണം. സത്സംഗം എന്നാൽ ഭഗവാന്റെ ഗുണങ്ങൾ പാടാനും, അദ്ദേഹത്തിന്റെ മഹത്വം വർണ്ണിക്കാനും, ആത്മീയ ചർച്ചകൾ നടത്താനും ഒരുമിച്ച് കൂടുക എന്നതാണ്.
5. എല്ലാ ദിവസവും ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യുക — പ്രഭാതത്തിലും, മധ്യാഹ്നത്തിലും, സായംകാലത്തും ഭഗവാനെ സ്മരിക്കുകയും സ്തുതിക്കുകയും ചെയ്യുക.
6. എല്ലാ ദിവസവും ഭഗവാൻ കൽക്കി നൽകിയ കൽക്കി മഹാമന്ത്രം ജപിക്കുക.
7. ഓരോ വ്യക്തിയും ധർമ്മത്തിന്റെ പാതയിൽ നടക്കണം.
8. ജാതിയുടെയും മതത്തിന്റെയും വേർതിരിവുകൾക്ക് അതീതമായി, എല്ലാവരുമായും സത്സംഗം ചെയ്യുക.
9. 'ഞാൻ' എന്നതും 'എന്റെത്' എന്നതുമായ ഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുക. അത്തരം അഹങ്കാരവും ആസക്തിയും വ്യക്തിയെ അവന്റെ യഥാർത്ഥ ആത്മീയ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റുന്നു.

10. എല്ലാ ദിവസവും വീട്ടിൽ ശ്രീമദ് ഭാഗവത മഹാപുരാണം പാരായണം ചെയ്യുക. സമയം ലഭിക്കുമ്പോൾ ഭജൻ, കീർത്തനം, പുരാണങ്ങൾ, ശാസ്ത്രങ്ങൾ, ഭവിഷ്യ മാലിക, മറ്റ് ആത്മീയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ എന്നിവ പഠിക്കുക.

11. ഓരോ സ്ത്രീയെയും 'മാതാവ്'/'അമ്മ' എന്നും ഓരോ പുരുഷനെയും 'സഹോദരൻ' എന്നും അഭിസംബോധന ചെയ്യുക.

12. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ഭഗവാന് ഭക്ഷണം സമർപ്പിക്കുക.

13. നിങ്ങൾക്ക് ഭഗവാൻ കൽക്കിയെക്കുറിച്ചും ഈ മഹത്തായ കാര്യത്തെക്കുറിച്ചും കൂടുതൽ അറിയണമെങ്കിൽ, ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ അവസാനം നൽകിയിട്ടുള്ള മൊബൈൽ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക.

പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ

1. ത്രിസന്ധ്യ അഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുവായ ചോദ്യങ്ങൾ

ത്രിസന്ധ്യ **കുളിക്കാതെയും** ചെയ്യാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ നെറ്റിയിൽ കൈ വെച്ച് "**ശ്രീ ഗംഗേ**" എന്ന് മൂന്ന് തവണ പറഞ്ഞ് മാതാ ഗംഗയെ സ്മരിക്കുക. സാധ്യമെങ്കിൽ, ആദ്യം നിങ്ങളുടെ കാൽ കഴുകി ശരീരത്തിൽ അല്പം വെള്ളം തളിക്കുക.

ത്രിസന്ധ്യ എവിടെയും ചെയ്യാവുന്നതാണ് — **വഴിയിൽ, ട്രെയിനിൽ, കാനിൽ, നിങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലത്ത്, അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിൽ (ഹൃദയത്തിൽ) നിശബ്ദമായി.** ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ, ഏതെങ്കിലും സ്ഥലത്ത്, ഇത് മുടങ്ങാതെ ചെയ്യണം.

ശ്രീമദ് ഭാഗവത മഹാപുരാണം **കുളിച്ചതിന് ശേഷം മാത്രം**, ശുദ്ധിയോടെ പാരായണം ചെയ്യണം. ആർത്തവ ദിവസങ്ങളിൽ ത്രിസന്ധ്യ പതിവുപോലെ മൂന്ന് സമയങ്ങളിലും ചെയ്യാം — പറഞ്ഞുകൊണ്ടോ മനസ്സുകൊണ്ടോ. ആ ഏഴ് ദിവസങ്ങളിൽ ശ്രീമദ് ഭാഗവത മഹാപുരാണം **പാരായണം ചെയ്യരുത്, എന്നാൽ ഇത് കേൾക്കാവുന്നതാണ്.**

സൂതക സമയത്തും, മൂന്ന് സമയങ്ങളിലും ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യാവുന്നതാണ്; എന്നാൽ ആ സമയത്ത് ശ്രീമദ് ഭാഗവത മഹാപുരാണം **വായിക്കുകയോ കേൾക്കുകയോ ചെയ്യരുത്**, സത്സംഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കുകയും ചെയ്യരുത്. രണ്ട് സാഹചര്യങ്ങളിലും ശ്രീമദ് ഭാഗവത മഹാപുരാണവും മറ്റ് പുജാ വസ്തുക്കളും **തൊടരുത്.**

2. ശരിയായ സമയത്ത് പൂർണ്ണമായ ത്രിസന്ധ്യ സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം?

ശരിയായ സമയത്ത് പൂർണ്ണമായ ത്രിസന്ധ്യ സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, ആ സമയത്ത് **സംക്ഷിപ്ത ത്രിസന്ധ്യ** ചെയ്യുക, സമയം ലഭിക്കുമ്പോൾ **പൂർണ്ണമായ ത്രിസന്ധ്യ പിന്നീട്** ചെയ്യുക.

ത്രികാല സന്ധ്യ എവിടെയും ചെയ്യാവുന്നതാണ് — **ജോലിസ്ഥലത്ത്, റോഡിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ, വാഹനം ഓടിക്കുമ്പോൾ, സ്കൂളിൽ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ പോലും: നിശബ്ദമായി, മനസ്സിൽ.** ശരിയായ സമയത്ത് ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യുന്നത്, സ്ഥലം ഏതായാലും, അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

ത്രികാല സന്ധ്യ ശരിയായ സമയത്ത് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ, ഭഗവാൻ മായവന്റെ നാമം ജപിച്ച് **പശ്ചാത്തപിക്കുക**, ഇനി മുതൽ ഇത് ശരിയായ സമയത്ത് ചെയ്യാൻ കഴിയട്ടെ എന്ന് ഭഗവാനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുക; കാരണം ത്രികാല സന്ധ്യ അതിന്റെ ശരിയായ സമയത്ത് തന്നെ ചെയ്യണം എന്നാണ് ശാസ്ത്രങ്ങൾ പറയുന്നത്.

സമയം ലഭ്യമല്ലാത്തപ്പോൾ ത്രികാല സന്ധ്യയുടെ വിധി

ഗൃഹീശ്വരൻ മീറ്റിൽ പണിയിട്ടില്ലാത്ത നൽകിയ ശ്ലോകം. സന്ധ്യ ചെയ്യാൻ അവസരം ലഭിക്കാതെയും സമയം കടന്നുപോകുമ്പോഴും, സന്ധ്യയ്ക്ക് പകരം നിങ്ങൾക്ക് **108 തവണ മായവ നാമം ജപിക്കുക, 11 തവണ ജയ ദുർഗ്ഗാ മായവ**, കൂടാതെ താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള ശ്ലോകം ഒരു തവണ പാരായണം ചെയ്യാം.

ദശാവതാര സ്തോത്രം (അന്തിമ ശ്ലോകം)

**വേദാൻ ഉദ്ധരതേ ജഗന്നിവഹതേ ഭുഗോളം ഉദ്ബിഭ്രതേ
ദൈത്യം ദാരയതേ ബലിം ഹരയതേ ക്ഷത്രക്ഷയം കുർവ്വതേ।
പൗലസ്ത്യം ജയതേ ഹലം കലയതേ കാരുണ്യം ആതന്വതേ
മളൈച്ഛാൻ മുർച്ഛയതേ ദശാകൃതികൃതേ കൃഷ്ണായ തുഭ്യം നമഃ॥**

3. വിദ്യാർത്ഥികൾ അവരുടെ ദിനചര്യയോടൊപ്പം ത്രിസന്ധ്യ എങ്ങനെ ചെയ്യണം?

വിദ്യാർത്ഥികൾ നിയമമനുസരിച്ച് ശരിയായ സമയത്ത് പ്രഭാത (ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം) സന്ധ്യയും സായം സന്ധ്യയും ചെയ്യണം. സ്കൂളിലെയും പഠനത്തിലെയും തിരക്ക് കാരണം, അവർക്ക് മധ്യാഹ്ന സന്ധ്യ **ഹൃദയത്തിൽ, മനസ്സുകൊണ്ട് ഭഗവാനെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട്** പൂർത്തിയാക്കാം.

4. ജോലിസ്ഥലത്ത് ത്രിസന്ധ്യ എങ്ങനെ ചെയ്യണം?

ത്രിസന്ധ്യയ്ക്ക് സ്ഥലത്തിന് നിയമമൊന്നുമില്ല. നിങ്ങൾ എവിടെയാണോ അവിടെ ഇത് ചെയ്യാം — നിങ്ങളുടെ ഡെസ്കിൽ, ഫാക്സിയിൽ, കടയിൽ, പാടത്ത്, അല്ലെങ്കിൽ വഴിയിൽ.

ഇത് ഉറക്കെ പറയാൻ സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, മനസ്സിൽ (ഹൃദയത്തിൽ) ചെയ്യുക; ഹൃദയം മതിയായ സ്ഥലമാണ്. സാധ്യമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഷൂസ് അഴിച്ചുമാറ്റി ഒരു നിമിഷം ഇരിക്കുക; അതും സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, ഈ കാരണം കൊണ്ട് ത്രിസന്ധ്യ ഉപേക്ഷിക്കരുത്.

നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ഓർമ്മയില്ലെങ്കിൽ, സാധ്യമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് **ത്രിസന്ധ്യയുടെ ഓഡിയോ കേൾക്കാം**. പ്രധാന കാര്യം ഇത് മുടങ്ങരുത് എന്നതാണ്.

5. വീട്ടിലെ ജോലി കാരണം സമയം ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ത്രിസന്ധ്യ എങ്ങനെ ചെയ്യണം?

ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യുക — ഇതിനായി ഒഴിവുസമയം കാത്തിരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല; കൈകൾ തിരക്കിലായിരിക്കുമ്പോൾ പോലും ഇത് മനസ്സിൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഭാഗവതത്തിനായി, നിങ്ങൾക്ക് എത്ര കുറഞ്ഞ സമയം ലഭിച്ചാലും അത് ഉപയോഗിക്കുക — ഒരു അധ്യായം മുഴുവൻ സാധ്യമെങ്കിൽ ഒരു അധ്യായം, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പേജ്, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ശ്ലോകം പോലും. പാരായണം ചെയ്യാതെ ഒരു ദിവസം പോലും കടന്നുപോകരുത് എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കണം.

6. ആർത്തവ സമയത്ത് സ്ത്രീകൾ ത്രിസന്ധ്യ എങ്ങനെ പാലിക്കണം?

ആർത്തവ സമയത്ത്, ഏഴ് ദിവസവും ഭാഗവതം പാരായണം ചെയ്യരുത്. ഇത് കേൾക്കാവുന്നതാണ്.

മൂന്ന് സമയങ്ങളിലും ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് ഓർമ്മയില്ലെങ്കിൽ, ഇത് കേൾക്കുക.

(ശ്രീമദ് ഭാഗവത മഹാപുരാണമോ, മറ്റ് പൂജാ വസ്തുക്കളോ തൊടരുത്.)

7. കുടുംബത്തിലെ ഒരാൾ ത്രിസന്ധ്യ പാലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവർക്കെല്ലാം അതിന്റെ ഫലം ലഭിക്കുമോ?

ഓരോ വ്യക്തിയും ഇത് സ്വയം പാലിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. കുടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും വായിക്കാൻ അറിയില്ലെങ്കിൽ, അവർക്ക് ത്രിസന്ധ്യയും ഭാഗവതവും കേൾപ്പിക്കുക. സംസാരിക്കാനോ കേൾക്കാനോ കഴിയാത്തവർക്ക്, സാധ്യമായത്രയും തവണ 'മാധവ' നാമം എഴുതിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

8. നമ്മൾ മാംസാഹാരം കഴിക്കുകയും മദ്യപിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നമുക്ക് ത്രിസന്ധ്യ ആരംഭിക്കാൻ കഴിയുമോ?

ഇല്ല, ത്രിസന്ധ്യ ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് പൂർണ്ണമായും സന്യാഹാര ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കണം, മദ്യവും കഴിക്കരുത്. ഏത് തരത്തിലുള്ള ലഹരിയും (മദ്യം, കഞ്ചാവ്, സിഗരറ്റ്, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, പാൻ മസാല, ഗുഡ്സ് തുടങ്ങിയവ) തീർച്ചയായും നിർത്തണം.

9. ത്രിസന്ധ്യ ആരംഭിക്കാൻ നമ്മൾ ഉള്ളിയും വെളുത്തുള്ളിയും ഒഴിവാക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

ഇല്ല, ഉള്ളിയും വെളുത്തുള്ളിയും കഴിക്കുമ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യാം. എല്ലാത്തരം മാംസാഹാരവും ഒഴിവാക്കണം (മുട്ട ഉൾപ്പെടെ).

10. സ്ത്രീകൾക്ക് ഗായത്രി മന്ത്രവും ത്രിസന്ധ്യയും പാരായണം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ?

അതെ, സ്ത്രീകൾ ത്രിസന്ധ്യ സമയത്ത് മൂന്ന് തവണ ഗായത്രി മന്ത്രം പാരായണം ചെയ്യണം.

11. ഉപനയന സംസ്കാരം (ജനേള) ഇല്ലാതെ നമുക്ക് ഗായത്രി മന്ത്രം പാരായണം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ?

അതെ, പവിത്രമായ ജനേള നൂൽ ധരിക്കാതെയും നിങ്ങൾക്ക് ഗായത്രി മന്ത്രം പാരായണം ചെയ്യാം. ഒരു ഗുരുവിൽ നിന്ന് ദീക്ഷ സ്വീകരിക്കാതെയും നിങ്ങൾക്ക് ത്രിസന്ധ്യയിലെ എല്ലാ മന്ത്രങ്ങളും പാരായണം ചെയ്യാം.

12. ശാപ വിമോചനം ഇല്ലാതെ നമുക്ക് ഗായത്രി മന്ത്രം പാരായണം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ?

അതെ, ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ശാപ വിമോചനവും ഇല്ലാതെ മൂന്ന് തവണ ഗായത്രി മന്ത്രം പാരായണം ചെയ്യണം.

13. നിരക്ഷരനായ, ഭിന്നശേഷിക്കാരനായ, ശിശുവായ അല്ലെങ്കിൽ മുതിർന്ന പൗരനായ ഒരാൾക്ക് ത്രിസന്ധ്യ വായിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ അവർ എന്തുചെയ്യണം?

ത്രിസന്ധ്യ പാഠം വായിക്കാൻ കഴിയാത്തവർക്ക്, ത്രിസന്ധ്യ സമയത്ത് ദിവസത്തിൽ മൂന്ന് തവണ ഇതിന്റെ ഓഡിയോ കേൾക്കാം. ശിശുക്കൾക്ക് ഒഴിവ് നൽകിയിട്ടുണ്ട്, അവരുടെ അമ്മമാർ ത്രിസന്ധ്യ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ (അവർക്ക് പ്രയോജനം ലഭിക്കും). എന്നിരുന്നാലും, വലുതാകുമ്പോൾ അവർ ത്രിസന്ധ്യ പരിശീലിക്കണം.

വിശ്വ സനാതന ധർമ്മ സേവാ ട്രസ്റ്റ്

ത്രിസന്ധ്യയെയും മറ്റ് മതപരമായ വിവരങ്ങളെയും കുറിച്ച് അറിയാൻ വാട്ട്സ്ആപ്പിൽ ബന്ധപ്പെടുക:

+91 9923071727

ഔദ്യോഗിക വെബ്സൈറ്റുകളും യൂട്യൂബ് ചാനലുകളും

ഭവിഷ്യ മാലിക: www.bhavishyamalika.com

കൽക്കി അവതാരം - ദി ഓഫീഷ്യൽ ചാനൽ: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatar

ഡൈനാസ്റ്റി ഓഫ് ലോർഡ് കൽക്കി (ഒരു പുതിയ ലോകത്തിലേക്കുള്ള വഴി): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

കൽക്കി അവതാരം റഷ്യൻ: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

കൽക്കി അവതാരം തെലുങ്ക്: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

കൽക്കി അവതാരം സ്പാനിഷ്: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

കൽക്കി അവതാരം കന്നഡ: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

ജയ ശ്രീ മാധവ