



ॐ ତ୍ରିକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ॐ

ବିଶ୍ୱ ସନାତନ ଧର୍ମ ସେବା ତ୍ରଷ୍ଟ

॥ ଜୟ ଶ୍ରୀ ମାଧବ ॥



"ମାନବ ସଭ୍ୟତା ପାଇଁ, ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ସଞ୍ଜୀବନୀ (ଅମୃତ) ସଦୃଶ ଅଟେ।"

ପ୍ରତିଦିନ ତିନି ସନ୍ଧ୍ୟା କାଳରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରନ୍ତୁ, ପ୍ରତିଦିନ ଶ୍ରୀମଦଭାଗବତ ମହାପୁରାଣର ଏକ ଅଧ୍ୟାୟ ପାଠ କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ମନେ ମନେ ନିରନ୍ତର 'ମାଧବ' ନାମ ଜପ କରନ୍ତୁ।

ତ୍ରିକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ସହିତ ନିମ୍ନଲିଖିତ 5 ଶିକ୍ଷାକୁ ଧାରଣ କରନ୍ତୁ

1. ଆଜ୍ଞାକାରୀ ହେବା ଶିଖନ୍ତୁ।
2. ଅପେକ୍ଷା କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ (ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ)।
3. ସମସ୍ତ ଜୀବଙ୍କୁ ପ୍ରେମ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ କରୁଣା କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ।
4. ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସଂଯମ ରଖନ୍ତୁ।
5. 'ମୁଁ ଏବଂ ମୋର, ତୁମେ ଏବଂ ତୁମର' (ଅହଂକାର) ଭାବନାର ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ।

ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ତିନି ସମୟ

ପ୍ରାତଃକାଳ ବ୍ରହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ, ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ 11:30 ଏବଂ 12:30 ମଧ୍ୟରେ

ସାନ୍ଧ୍ୟକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତର ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ପରେ ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇପାରେ

ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ବିଷୟ-ସୂଚୀ

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. ମନ୍ତ୍ର | 5. 108 ଥର "ମାଧବ" ନାମ (ମନେ ମନେ) |
| 2. ଶ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୋଃ ଷୋଡ଼ଶନାମସ୍ତୋତ୍ରମ୍ | 6. କଳି ମହାମନ୍ତ୍ର |
| 3. ଶ୍ରୀ ଦଶାବତାର ସ୍ତୋତ୍ରମ୍ | 7. ଜୟଘୋଷ |
| 4. ଦୁର୍ଗା-ମାଧବ ସ୍ତୁତି | |

ଉଚ୍ଚାରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ନମୁନା ନିବେଦନ

ସଠିକ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ ପାଇଁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ **ଆଧିକାରିକ ତ୍ରୁଟିସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଅତିବ୍ରତ** ଶୁଣନ୍ତୁ (ଏହାକୁ 1.5x ସ୍ପିଡ୍ରେ ଶୁଣିବା ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ) ।
ଲିପ୍ୟନ୍ତରଣରେ ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନତା ଥାଇପାରେ, ଅତଏବ ଉଚ୍ଚାରଣରେ ସହଜ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ ।
ନୋଟ୍: ମାଧ୍ୟମ ନାମ ଜପ ମନେ ମନେ କରିବାକୁ ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଅତିବ୍ରତରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ମାଧ୍ୟମ ଗୀତ ଗାନ କରାଯାଇଛି ।

1. ମନ୍ତ୍ର

['ଓଁ'] * 3 ଥର

[ଓଁ ଭୂଭୂବଃ ସ୍ଵଃ ତସ୍ମିନ୍ନୁର୍ବରେଣ୍ୟଂ ।
ଭର୍ଗୋ ଦେବସ୍ୟ ଧୀମହି ମୁକ୍ତୋ ଯୋନଃ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍ ॥] * 3 ଥର

2. ଶ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୋଃ ଷୋଡ଼ଶନାମସ୍ତୋତ୍ରମ୍

(ଶ୍ରୀ ବିଷ୍ଣୁଜୀଙ୍କ ଷୋଡ଼ଶ ନାମ)

ଔଷଧେ ଚିକିତ୍ସୟେ ବିଷ୍ଣୁଂ । ଭୋଜନେ ଚ ଜନାର୍ଦ୍ଦନମ୍ ॥
ଶୟନେ ପଦ୍ମନାଭଂ ଚ । ବିବାହେ ଚ ପ୍ରଜାପତିମ୍ ॥
ଯୁଦ୍ଧେ ଚକ୍ରଧରଂ ଦେବଂ । ପ୍ରବାସେ ଚ ତ୍ରିବିକ୍ରମମ୍ ॥
ନାରାୟଣଂ ତନ୍ମୁତ୍ୟାଗେ । ଶ୍ରୀଧରଂ ପ୍ରିୟସଙ୍ଗମେ ।
ଦୁଃସ୍ଵପ୍ନେ ସ୍ଵର ଗୋବିନ୍ଦଂ । ସଙ୍କଟେ ମଧୁସୂଦନମ୍ ॥
କାନନେ ନାରସିଂହଂ ଚ । ପାବକେ ଜଳଶାୟିନମ୍ ॥
ଜଳମଧ୍ୟେ ବରାହଂ ଚ । ଗମନେ ବାମନମ୍ ଚୈବ ॥
ପର୍ବତେ ରଘୁନନ୍ଦନଂ ।

[ସର୍ବ କାର୍ଯ୍ୟେଷୁ ମାଧବମ୍] ॥ * 3 ଥର

ଷୋଡ଼ଶୈତାନି ନାମାନି ପ୍ରାଚରୁଷ୍ଟାୟ ନମଃ ପଠେତ୍ ସର୍ବପାପ ବିନିର୍ମୂଳୋ ବିଷ୍ଣୁଲୋକେ ମହୀୟତେ ॥

3. ଶ୍ରୀବତ୍ସାବତାର ଷୋଡ଼ମ୍

(ଶ୍ରୀ ଜୟଦେବ ଜୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ରଚିତ ଦଶ ଅବତାର ଷୋଡ଼)

ପ୍ରଳୟ ପୟୋଧୁ-ଜଳେ ଧୂତବାନ୍ ଅସି ବେଦମ୍ ।
ବିହିତ ବହିତ-ଚରିତ୍ରମ୍ ଅଖେଦମ୍ ।
କେଶବ ଧୂତ-ମୀନ ଶରୀର ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 1 ॥

କ୍ଷିତିରତି ବିପ୍ଳବରେ ତବ ତିଷ୍ଠତି ପୃଷ୍ଠେ ।
ଧରଣି ଧରଣ କିଣ ଚକ୍ର ଗରିଷ୍ଠେ ॥
କେଶବ ଧୂତ-କଞ୍ଚପ-ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 2 ॥

ବସତି ଦଶନ-ଶିଖରେ ଧରଣୀ ତବ ଲଗ୍ନା ।
ଶଶିନି କଳଙ୍କ କଳେବ ନିମଗ୍ନା ॥
କେଶବ ଧୂତ-ଶୂକର ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 3 ॥

ତବ କର କମଳ-ବରେ ନଖମ୍ ଅଭୂତ ଶୂଙ୍ଘମ୍ ।
ଦଳିତ-ହିରଣ୍ୟକଶିପୁ-ତନ୍ତୁ ଭୂଙ୍ଘମ୍ ॥
କେଶବ ଧୂତ-ନରହରି ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 4 ॥

ଛଳୟି ବିକ୍ରମଣେ ବଳିମ୍ ଅଭୂତ ବାମନ ।
ପଦ-ନଖ ନୀର ଜନିତ ଜନ-ପାବନ ॥
କେଶବ ଧୂତ-ବାମନ ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 5 ॥

କ୍ଷତ୍ରିୟ ରୂପେ ମୟେ ଜଗଦ୍-ଅପଗତ ପାପମ୍ ।
ସ୍ଵପୟସି ପୟସି ଶମିତ ଭବ ତାପମ୍ ॥
କେଶବ ଧୂତ-ଭୃଗୁପତି-ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 6 ॥

ବିତରସି ଦିକ୍ଷୁ ରଣେ ଦିକ ପତି କମନୀୟମ୍ ।
ଦଶ-ମୁଖ ମୌଳି-ବଳିମ୍ ରମଣୀୟମ୍ ॥
କେଶବ ଧୂତ-ରଘୁପତି ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 7 ॥

ବହସି ବପୁଷି ବିଶଦେ ବସନମ୍ ଜଳବାଭମ୍ ।
ହଳ-ହତି-ଭୀତି-ମିଳିତ-ଯମୁନାଭମ୍ ॥
କେଶବ ଧୂତ-ହଳଧର-ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 8 ॥

ନିନ୍ଦସି ଯଜ୍ଞ ବିଧେର ଅହହ ଶୂରୁତି ଜାତମ୍ ।
ସଦୟ ହୃଦୟ ଦର୍ଶିତ ପଶୁ-ଘାତମ୍ ॥
କେଶବ ଧୂତ-ବୃଷ୍ଣ-ଶରୀର ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 9 ॥

ମେଘ ନିବହ ନିଧନେ କଳୟସି କରବାଳମ୍ ।
ଧୂମକେତୁମ୍-ଭବ କିମ୍ ଅପି କରାଳମ୍ ॥
କେଶବ ଧୂତ-କଳ୍କି ଶରୀର ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 10 ॥

ଶ୍ରୀ-ଜୟଦେବ-କବେର ଇଦମ୍ ଭବିତମ୍ ଭବାରମ୍ ।
ଶୁଣୁ ସୁଖ-ଦମ୍ ଶୁଭ ଦମ୍ ଭବ-ସାରମ୍ ॥
କେଶବ ଧୂତ-ଦଶ-ବିଧ ରୂପ ଜୟ ଜଗଦୀଶ ହରେ ॥ 11 ॥

4. ଦୁର୍ଗା - ମାଧବ ସ୍ତୁତି

(ଦୁର୍ଗା - ମାଧବ ସ୍ତୁତି ପାଠ)

ଜୟ ହେ ! ଦୁର୍ଗା ମାଧବ କୃପାମୟ କୃପାମୟୀ ।
ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ସେବୀ ମାଧବ ହୋଇଲେ ମୋ ଦିଅଁ ସାଇଁ ॥ ୦ ॥

ଜୟ ହେ ...

ବହୁ ରୂପେ ଜୟ ଦୁର୍ଗେ, ବ୍ୟାପି ଅଛୁ ସର୍ବ ଠାବେ ।
ରମା ଭମା ବାଣୀ ରାଧା ତୋ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କେ ନାହିଁ ॥ ୧ ॥

ଜୟ ହେ ...

ମଦନ-ମୋହନ ରୂପେ ବ୍ୟାପି ଅଛୁ ସର୍ବ ଠାବେ ।
ମୋହନ ଚିତ୍ତ ମୋହିଲୁ ଶ୍ରୀ ସର୍ବ ମଙ୍ଗଳା ତୁହି ॥ ୨ ॥

ଜୟ ହେ ...

ଧର୍ମ ସଂସ୍ଥାପନେ ଜନ୍ମ ଯଦି ହୁଅନ୍ତି ନାରାୟଣ ।
ଦୁର୍ଗାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ମାଧବ ଖେଳିବାର ଶକ୍ତି କାହିଁ ॥ ୩ ॥

ଜୟ ହେ ...

ମାଧବଙ୍କ ଖେଳ ପାଇଁ ଦେହ ଧରୁ ମହାମାୟୀ ।
ମାଧବଙ୍କୁ ପତି ପୂଜୁ ରୂପେ ଖେଳାଉଛୁ ତୁହି ॥ ୪ ॥

ଜୟ ହେ ...

ମାଧବଙ୍କୁ ଦୁର୍ଗା କୋଳେ ଯେଉଁ ଦେଖେ ବେଶୀ ତୋଳେ ।
ତାହାର ଭାଗ୍ୟର କଥା ବ୍ରହ୍ମା ଶିବେ ନ ଯୋଗାଇ ॥ ୫ ॥

ଜୟ ହେ ...

ଜୟ ଦୁର୍ଗତି ନାଶିନୀ ଅଭିରାମର ଜନନୀ ।
ଶୁଭାଗମନ କରନ୍ତୁ ମାଧବଙ୍କୁ କୋଳେ ନେଇ ॥ ୬ ॥

ଜୟ ହେ ...

5. 108 ଥର "ମାଧବ" ନାମ (ମନେ ମନେ)

['ମାଧବ'] * 108 ଥର

ଜଗନ୍ନାଥ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ 'ମାଧବ' ନାମର 108 ଥର ଜପ କରନ୍ତୁ ।
ଏହାକୁ ଜୋରରେ କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଗଣନ୍ତୁ ଏବଂ ମନେ ମନେ ନାମ ଜପ କରନ୍ତୁ ।

6. କଲି ମହାମନ୍ତ୍ର

[ରାମ ହରେ କୃଷ୍ଣ ହରେ, ରାମ ହରେ କୃଷ୍ଣ ହରେ ।
ରାମ ହରେ କୃଷ୍ଣ ହରେ, ଅନନ୍ତ ମାଧବ ହରେ ॥] * 11 ଥର

7. ଜୟଘୋଷ

ଜୟଘୋଷର ପାଠ ମନେ ମନେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍, ଜୋରରେ କହି ନୁହେଁ।
(ଯଦି ଆପଣ ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ହିଁ ଏହାର ପାଠ ଜୋରରେ କରାଯାଇପାରେ।)

ଭମେବ ମାତା ଚ ପିତା ଭମେବ
ଭମେବ ବନ୍ଧୁଷ୍ଟ ସଖା ଭମେବ ।
ଭମେବ ବିଦ୍ୟା ଦ୍ରବିଣଂ ଭମେବ
[ଭମେବ ସର୍ବଂ ମମ ଦେବ ଦେବ] ॥ * 3 ଥର

ଓଁ ନମୋ ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ ଦେବାୟ ଗୋ-ବ୍ରାହ୍ମଣ ହିତାୟ ଚ ।
ଜଗତ୍ ହିତାୟ କୃଷ୍ଣାୟ ଗୋବିନ୍ଦାୟ ନମୋ ନମଃ ॥

[ଓଁ ଅନନ୍ତ କୋଟି ବିଂଶୁ ବ୍ରହ୍ମାଣୁ ନାଥ ପରବ୍ରହ୍ମ ନାରାୟଣ ମହାବିଷ୍ଣୁ ଭଗବାନ କଲିରାମ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟ ଅନନ୍ତ
ମାଧବ ମହାପ୍ରଭୁ ଜୀ କି ଜୟ!] * 3 ଥର

[ମାତା ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ଜୀ କି ଜୟ!] * 3 ଥର
[ମାତା ବୈଷ୍ଣୋ ଦେବୀ ଜୀ କି ଜୟ!] * 3 ଥର
[ସର୍ବ ଦେବୀ-ଦେବତାଙ୍କ କି ଜୟ!] * 3 ଥର
[ସୁଧର୍ମ ମହା-ମହା ସଂଘ କି ଜୟ!] * 3 ଥର
[ସୁଧର୍ମ ମହା-ମହା ସଂଘ କି ଜୟ!] * 3 ଥର

ହେ ପ୍ରଭୁ ! ଶୀଘ୍ରୁ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱର ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ଏକତ୍ରୀକରଣ ହେଉ —
[ବୋଲ ଆନନ୍ଦେ ଏକ ଥର, "ହରି ହରି", "ହରି ହରି", "ହରି ହରି"]

ହେ ପ୍ରଭୁ! ଯଥାଶୀଘ୍ର ଏହି ପୃଥିବୀ, ସାରା ବିଶ୍ୱ ଉପରେ ସତ୍ୟ, ପ୍ରେମ, ଦୟା, କ୍ଷମା ଏବଂ ଶାନ୍ତିର ସ୍ଥାପନା ହେଉ —
[ବୋଲ ଆନନ୍ଦେ ଏକ ଥର, "ହରି ହରି", "ହରି ହରି", "ହରି ହରି"]

ଜୟ ଶ୍ରୀ ମାଧବ

ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ

ଆଜି ମଧ୍ୟ, ଯେତେବେଳେ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଉଭୟ ଆସୁଥିବା ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆଭାସ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ମାନବତା ପାଖରେ ଏହି ସଙ୍କଟରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ କୌଣସି ନିଶ୍ଚିତ ସାଧନ ନାହିଁ। 'ଭବିଷ୍ୟ ମାଳିକା' ଅନୁସାରେ — ପାପ କର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ଜୀବନର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମର ଲୋକେ 'ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା'କୁ ଆପଣାନ୍ତୁ।

ଯୁଗ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଏହି ସମୟରେ, ଏହି ଗୁପ୍ତ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ହିଁ ଜୀବନର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ମୃତ ସଞ୍ଜୀବନୀ ଅଟେ। ଯେଉଁମାନେ ସତ୍ୟଯୁଗରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ଶିକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍।

ଧର୍ମ ସ୍ଥାପନା ସମୟରେ ଭଗବାନ କଲିଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ, ଆମକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ଏହି କଥାଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ୍:

1. ସମସ୍ତ ଜୀବଙ୍କ ଉପରେ କରୁଣା ଦେଖାନ୍ତୁ। ମାଂସ ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଜୀବନ ଆପଣାନ୍ତୁ। କୌଣସି ଜୀବ ବା ମଣିଷକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାନ୍ତୁ ନାହିଁ।
2. ଏହି ଯୁଗରେ ମାଧବ (ଭଗବାନ)ଙ୍କ ନାମ ଜପ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଜୋରରେ ଜପ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ମନେ ମନେ ତାଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କରିପାରିବେ।
3. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଗୁଣକୁ ଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍: ସତ୍ୟ, ପ୍ରେମ, ଦୟା (କରୁଣା), କ୍ଷମା ଏବଂ ଶାନ୍ତି।
4. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିୟମିତ ରୂପରେ ସସଙ୍ଗରେ ଭାଗ ନେବା ଉଚିତ୍। ସସଙ୍ଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କ ଗୁଣଗାନ କରିବା, ତାଙ୍କ ମହିମା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ପାଇଁ ଏକାଠି ହେବା।
5. ପ୍ରତିଦିନ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରନ୍ତୁ — ପ୍ରାତଃ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଏବଂ ସାୟଂକାଳରେ ଭଗବାନଙ୍କ ସ୍ମରଣ ଏବଂ ସ୍ତୁତି କରନ୍ତୁ।
6. ପ୍ରତିଦିନ ଭଗବାନ କଲିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା କଲି ମହାମନ୍ତ୍ର ଜପ କରନ୍ତୁ।
7. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଧର୍ମର ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବା ଉଚିତ୍।
8. ଜାତି ଏବଂ ଧର୍ମର ଭେଦଭାବରୁ ଉପରକୁ ଉଠି, ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ସସଙ୍ଗ କରନ୍ତୁ।
9. 'ମୁଁ' ଏବଂ 'ମୋର' ଭାବନାକୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ। ଏପରି ଅହଂକାର ଏବଂ ଲଗାମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତା'ର ବାସ୍ତବ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱଭାବରୁ ଦୂରକୁ ନେଇଯାଏ।
10. ପ୍ରତିଦିନ ଘରେ ଶ୍ରୀମଦ୍ଭାଗବତ ମହାପୁରାଣର ପାଠ କରନ୍ତୁ। ସମୟ ମିଳିଲେ ଭଜନ, କୀର୍ତ୍ତନ, ପୁରାଣ, ଶାସ୍ତ୍ର, ଭବିଷ୍ୟ ମାଳିକା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକର ଅଧ୍ୟୟନ କରନ୍ତୁ।
11. ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କୁ 'ମାତା'/'ମା' ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷଙ୍କୁ 'ଭାଇ' କହି ସମ୍ବୋଧନ କରନ୍ତୁ।
12. ଭୋଜନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଭଗବାନଙ୍କୁ ଭୋଜନ ଅର୍ପଣ କରନ୍ତୁ।
13. ଯଦି ଆପଣ ଭଗବାନ କଲି ଏବଂ ଏହି ମହାନ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ଶେଷରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବରରେ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ।

ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପଚରାଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ

1. ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ନ

ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ଥାନ ନ କରି ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ। ନିଜ ମଥାରେ ହାତ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ "ଶ୍ରୀ ଗଙ୍ଗେ" ତିନି ଥର କହି ମାତା ଗଙ୍ଗାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ପାଦ ଧୋଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଉପରେ ଟିକିଏ ଜଳ ଛିଞ୍ଚି ଦିଅନ୍ତୁ।

ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କରାଯାଇପାରେ — ବାଟରେ, ଟ୍ରେନରେ, ଗାଡ଼ିରେ, ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ, କିମ୍ବା ମନେ ମନେ (ହୃଦୟରେ) ତୁପ୍ତାପ୍। କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୂପରେ, କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ, ଏହାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରିବା ଉଚିତ୍।

ଶ୍ରୀମତାଗବତ ମହାପୁରାଣର ପାଠ କେବଳ ସ୍ଥାନ କରିବା ପରେ, ପବିତ୍ର ହେବା ପରେ ହିଁ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ମାସିକ ଧର୍ମର ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ସବୁବେଳେ ପରି ତିନି ସମୟରେ କରାଯାଏ — କହିକି ବା ମନେ ମନେ। ସେହି ସାତ ଦିନ ପାଇଁ ଶ୍ରୀମତାଗବତ ମହାପୁରାଣର ପାଠ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଯଦିଓ ଏହାକୁ ଶୁଣାଯାଇପାରେ।

ସୂଚକ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ, ତିନି ସମୟରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରାଯାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ ଶ୍ରୀମତାଗବତ ମହାପୁରାଣ ନ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ କିମ୍ବା ନ ଶୁଣିବା ଉଚିତ୍, ଏବଂ ସଞ୍ଚଳରେ ସାମିଲ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ରୀମତାଗବତ ମହାପୁରାଣ ଏବଂ ପୂଜାର ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

2. ଯଦି ସଠିକ୍ ସମୟରେ ପୂରା ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତେବେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍?

ଯଦି ସଠିକ୍ ସମୟରେ ପୂରା ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ ସେହି ସମୟରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ସମୟ ମିଳିଲେ ପୂରା ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ପରେ କରନ୍ତୁ।

ତ୍ରିକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କରାଯାଇପାରେ — କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ, ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ, ଗାଡ଼ି ଚଳାଉଥିବା ସମୟରେ, ସ୍କୁଲରେ, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ: ତୁପ୍ତାପ୍, ମନେ ମନେ। ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା, ସ୍ଥାନ ଯାହା ବି ହେଉ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଯଦି ତ୍ରିକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ଉଚିତ୍ ସମୟରେ କରାଯାଇପାରିଲା ନାହିଁ, ତେବେ ଭଗବାନ ମାଧବଙ୍କ ନାମ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପଶ୍ଚାତାପ କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ଯେ ଏବେଠାରୁ ଏହା ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ହୋଇପାରୁ; କାରଣ ଶାସ୍ତ୍ରର କଥନ ଅଛି ଯେ ତ୍ରିକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ନିଜ ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ହିଁ କରାଯିବା ଉଚିତ୍।

ସମୟ ନ ଥିଲେ ତ୍ରିକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାର ବିଧି

ଗୁଗଲ୍ ମିଟ୍‌ରେ ପଣ୍ଡିତ ଜୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଶ୍ଳୋକ। ଯେତେବେଳେ ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବାର ଅବସର ନ ମିଳେ ଏବଂ ସମୟ ବିତିବାକୁ ଲାଗେ, ତେବେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସ୍ଥାନରେ ଆପଣ 108 ଥର ମାଧବ ନାମ ଜପ, 11 ଥର ଜୟ ହୁର୍ଗା ମାଧବ, ଏବଂ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଶ୍ଳୋକର ଏକ ଥର ପାଠ କରିପାରିବେ।

ଦଶାବତାର ସ୍ତୋତ୍ରମ୍ (ଅନ୍ତିମ ଶ୍ଳୋକ)

ବେଦାନ୍ତ ଉଦ୍ଧରତେ ଜଗନ୍ନିବହତେ ଭୃଗୋଳମ୍ ଉଦ୍ଧୃତେ
ଦୈତ୍ୟଂ ଦାରୟତେ ବଳିଂ ଛଳୟତେ କ୍ଷତ୍ରସୟଂ କୁର୍ବତେ।
ପୌଲସ୍ୟଂ ଜୟତେ ହଳଂ କଳୟତେ କାରୁଣ୍ୟମ୍ ଆତନ୍ୟତେ
ମେଞ୍ଜାନ୍ ମୁର୍ଦ୍ଧୟତେ ଦଶାକୃତିକୃତେ କୃଷ୍ଣାୟ ତୁଭ୍ୟଂ ନମଃ॥

3. ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ସହିତ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କିପରି କରିବା ଉଚିତ୍?

ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଉଚିତ୍ ସମୟରେ ପ୍ରାତଃ (ବ୍ରହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତ) ଏବଂ ସାୟଂ ସନ୍ଧ୍ୟା କରିବା ଉଚିତ୍। ସ୍କୁଲ ବା ପାଠପଢ଼ାର ବ୍ୟସ୍ତତା କାରଣରୁ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସନ୍ଧ୍ୟା ହୃଦୟରେ, ମନେ ମନେ ଭଗବାନଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ପୂରା କରିପାରିବେ।

4. କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କିପରି କରାଯିବା ଉଚିତ୍?

ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ପାଇଁ ସ୍ଥାନର କୌଣସି ନିୟମ ନାହିଁ। ଆପଣ ଯେଉଁଠାରେ ବି ଥାଆନ୍ତୁ, ଏହାକୁ କରିପାରିବେ — ନିଜ ଡେସ୍କ ଉପରେ, ଫ୍ୟାକ୍ଟିରେ, ଦୋକାନରେ, କ୍ଷେତରେ, କିମ୍ବା ବାଟରେ।

ଯଦି ଏହାକୁ ଜୋରରେ କହିବା ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ମନେ ମନେ (ହୃଦୟରେ) କରନ୍ତୁ; ହୃଦୟ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସ୍ଥାନ। ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ ନିଜ ଜୋଡ଼ା ଓଲ୍ଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବସିଯାଆନ୍ତୁ; ଏବଂ ଯଦି ତାହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ, ତେବେ ଏହି କାରଣରୁ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଏହା ମନେ ନାହିଁ ଏବଂ ସମ୍ଭବ, ତେବେ ଆପଣ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ଅତି ଶୁଣିପାରିବେ। ମୁଖ୍ୟ କଥା ହେଉଛି ଏହା ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

5. ଯଦି ଘର କାମରୁ ସମୟ ମିଳୁନାହିଁ, ତେବେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ଅଭ୍ୟାସ କିପରି କରାଯିବା ଉଚିତ୍?

କାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରନ୍ତୁ — ଏଥିପାଇଁ ଖାଲି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ; ହାତ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ମନେ ମନେ କରାଯାଇପାରେ।

ଭାଗବତ ପାଇଁ, ଆପଣ ଯାହା ବି ଚିକିଏ ସମୟ ବାହାର କରିପାରିବେ ବାହାର କରନ୍ତୁ — ଯଦି ପୂରା ଅଧ୍ୟାୟ ସମ୍ଭବ ତେବେ ଏକ ଅଧ୍ୟାୟ, ଏବଂ ଯଦି ନୁହେଁ, ତେବେ ଏକ ପୃଷ୍ଠା, କିମ୍ବା ଏପରିକି ଏକ ଶ୍ଳୋକ ମଧ୍ୟ। ଏହା ଧ୍ୟାନରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ବିନା ପାଠରେ ଗୋଟିଏ ବି ଦିନ ନ ବିତୁ।

6. ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ପାଳନ କିପରି କରିବା ଉଚିତ୍?

ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ, ପୂରା ସାତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଗବତର ପାଠ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଏହାକୁ ଶୁଣାଯାଇପାରେ।

ତିନି ସମୟରେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ମନେ ନାହିଁ, ତେବେ ଏହାକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ।

(ଶ୍ରୀମଦ୍ଭାଗବତ ମହାପୁରାଣ, କିମ୍ବା ପୂଜାର ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ନ ଛୁଅନ୍ତୁ।)

7. ଯଦି ପରିବାରର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ପାଳନ କରନ୍ତି, ତେବେ କ'ଣ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏହାର ଫଳ ମିଳିବ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱୟଂ ଏହାର ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯଦି ପରିବାରରେ କେହି ପଢ଼ିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ଏବଂ ଭାଗବତ ଶୁଣାନ୍ତୁ। ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ କହିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି ବା ଶୁଣିପାରୁ ନାହାଁନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ, ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର 'ମାଧବ' ନାମ ଲେଖାଇବାର ପ୍ରୟାସ କରନ୍ତୁ।

8. ଯଦି ଆମେ ମାଂସାହାର କରୁ ଏବଂ ମଦ ପିଇ, ତେବେ କ'ଣ ଆମେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବା?

ନାହିଁ, ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୁରାପୁରି ଶାକାହାରୀ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଆପଣାଇବା ଉଚିତ୍, ଅଣ୍ଟା ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଦୁହେଁ। କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିଶା (ଯେପରିକି ମଦ, ଭାଙ୍ଗ, ସିଗାରେଟ୍, ତମାଖୁ ଉପାଦ, ପାନ ମସଲା, ଗୁଡ଼ଖା ଆଦି) ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପରେ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଉଚିତ୍।

9. କ'ଣ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପିଆଜ ଏବଂ ରସୁଣରୁ ପରହେଜ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି?

ନାହିଁ, ପିଆଜ ଏବଂ ରସୁଣ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରିପାରିବେ। କେବଳ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମାଂସାହାରରୁ ବଞ୍ଚିବା ଉଚିତ୍ (ଅଣ୍ଟା ସହିତ)।

10. କ'ଣ ମହିଳାମାନେ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଏବଂ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ପାଠ କରିପାରିବେ?

ହଁ, ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ତିନି ଥର ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ପାଠ କରିବା ଉଚିତ୍।

11. କ'ଣ ଆମେ ଉପନୟନ ସଂସ୍କାର (ଜନେଉ) ବିନା ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ପାଠ କରିପାରିବା?

ହଁ, ପବିତ୍ର ଜନେଉ ସୂତା ନ ପିନ୍ଧିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ପାଠ କରିପାରିବେ। ଆପଣ କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କଠାରୁ ଦୀକ୍ଷିତ ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ସମସ୍ତ ମନ୍ତ୍ରର ପାଠ କରିପାରିବେ।

12. କ'ଣ ଆମେ ଶାପ ବିମୋଚନ ବିନା ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ପାଠ କରିପାରିବା?

ହଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରୁଥିବା ସମୟରେ ବିନା କୌଣସି ଶାପ ବିମୋଚନରେ ତିନି ଥର ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ରର ପାଠ କରିବା ଉଚିତ୍।

13. ଯଦି କେହି ନିରକ୍ଷର, ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ, ଶିଶୁ ବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଛନ୍ତି, ଯିଏ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ପଢ଼ିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍?

ଯଦି କେହି ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ପାଠ ପଢ଼ିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ତେବେ ସେମାନେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଦିନରେ ତିନି ଥର ଏହାର ଅତିଷ୍ଠ ଶୁଣିପାରିବେ। ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଇଛି ଯଦି ସେମାନଙ୍କ ମାତାମାନେ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟା କରନ୍ତି (ସେମାନଙ୍କୁ ଲାଭ ହେବ)। ତେବେ, ବଡ଼ ହେବା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ତ୍ରିସନ୍ଧ୍ୟାର ଅଭ୍ୟାସ ଅବଶ୍ୟକ କରିବା ଉଚିତ୍।

ବିଶ୍ୱ ସମାଚାର ଧର୍ମ ସେବା ଗ୍ରନ୍ଥ

ତ୍ରୟିକ୍ଷୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଧାର୍ମିକ ଜାଣିବା କଥା ପାଇଁ ସ୍ୱାଗତାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ:

+91 9923071727

ଆଧିକାରିକ ୱେବସାଇଟ୍ ଏବଂ ଯୁଟ୍ୟୁବ୍ ଚ୍ୟାନେଲ୍

ଭବିଷ୍ୟ ମାଳିକା: www.bhavishyamalika.com

କଲି ଅବତାର - ଦ ଅଫିସିଆଲ୍ ଚ୍ୟାନେଲ୍: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

ଡାଇନାଷ୍ଟି ଅଫ୍ କଲି (ଏକ ନୂଆ ଦୁନିଆର ମାର୍ଗ): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

କଲି ଅବତାର ରସିଆନ୍: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

କଲି ଅବତାର ଡେଲୁଗୁ: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

କଲି ଅବତାର ସ୍ପେନିଶ୍: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

କଲି ଅବତାର କନ୍ନଡ଼: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

ଜୟ ଶ୍ରୀ ମାଧବ