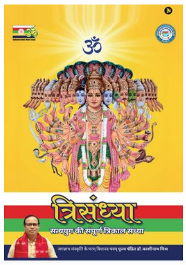

ॐ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਸੰਧਿਆ ॐ

ਵਿਸ਼੍ਵ ਸਨਾਤਨ ਧਰ੍ਮ ਸੇਵਾ ਟਰਸ੍ਟ

॥ ਜਯ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਧਵ ॥

"ਮਨੁੱਖੀ ਸਭਿਅਤਾ ਲਈ, ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਸੰਜੀਵਨੀ (ਅੰਮ੍ਰਿਤ) ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।"

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨੋਂ ਸੰਧਿਆ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਮਹਾਪੁਰਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਆਏ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਨਿਰੰਤਰ 'ਮਾਧਵ' ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।

ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਸੰਧਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ 5 ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰੋ

1. **ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖੋ।**
2. **ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ (ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ)।**
3. **ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।**
4. **ਇੰਦਰੀਆਂ 'ਤੇ ਸੰਜਮ ਰੱਖੋ।**
5. **'ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ, ਤੂੰ ਅਤੇ ਤੇਰਾ' (ਹੰਕਾਰ) ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ।**

ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਮੇਂ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਬ੍ਰਹਮ ਮੁਹੂਰਤ ਵਿੱਚ, **ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ**
ਦੁਪਹਿਰ	**11:30** ਅਤੇ **12:30** ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਸ਼ਾਮ	**ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ** ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

1. **ਮੰਤਰ**
2. **ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਸ਼ਨੋਹ: ਸ਼ੋਡਸ਼ਨਾਮਸਤੋਤਰਮ੍**
3. **ਸ਼੍ਰੀ ਦਸ਼ਾਵਤਾਰ ਸਤੋਤਰਮ੍**
4. **ਦੁਰਗਾ-ਮਾਧਵ ਸਤੁਤੀ**
5. **108 ਵਾਰ "ਮਾਧਵ" ਨਾਮ (ਮਨ ਹੀ ਮਨ)**
6. **ਕਲ੍ਕਿ ਮਹਾਮੰਤਰ**
7. **ਜੈਘੋਸ਼**

ਉਚਾਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ

ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਅਧਿਕਾਰਤ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਆਡੀਓ** *ਸੁਣੋ (ਇਸਨੂੰ 1.5x ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ)। ਲਿਪੀਅੰਤਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਚਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣੋ।*

ਨੋਟ: ਮਾਧਵ ਨਾਮ ਜਾਪ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਡੀਓ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਾਧਵ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1. ਮੰਤਰ

[*'ਓਮ੍'*] * 3 ਵਾਰ

[*ਓਮ੍ ਭੂਰ੍ਭੁਵਃ ਸ੍ਵਃ ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਰ੍ਵਰੇਣ੍ਯੰ ।*
ਭਰ੍ਗੋ ਦੇਵਸ੍ਯ ਧੀਮਹਿ ਧਿਯੋ ਯੋਨਃ ਪ੍ਰਚੋਦਯਾਤ੍ ॥] * 3 ਵਾਰ

2. ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਸ਼ਨੋਹ: ਸ਼ੋਡਸ਼ਨਾਮਸਤੋਤਰਮ੍

(ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਜੀ ਦੇ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਨਾਮ)

ਔਸ਼ਧੇ ਚਿੰਤਯੇਤ੍ ਵਿਸ਼੍ਣੁੰ । ਭੋਜਨੇ ਚ ਜਨਾਰ੍ਦਨਮ੍ ॥
ਸ਼ਯਨੇ ਪਦ੍ਮਨਾਭੰ ਚ । ਵਿਵਾਹੇ ਚ ਪ੍ਰਜਾਪਤਿਮ੍ ॥
ਯੁਦ੍ਧੇ ਚਕ੍ਰਧਰੰ ਦੇਵੰ । ਪ੍ਰਵਾਸੇ ਚ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਮ੍ ॥
ਨਾਰਾਯਣੰ ਤਨੁਤ੍ਯਾਗੇ । ਸ਼੍ਰੀਧਰੰ ਪ੍ਰਿਯਸੰਗਮੇ ।
ਦੁਃਸ੍ਵਪ੍ਨੇ ਸ੍ਮਰ ਗੋਵਿਨ੍ਦੰ । ਸੰਕਟੇ ਮਧੁਸੂਦਨਮ੍ ॥
ਕਾਨਨੇ ਨਾਰਸਿੰਹੰ ਚ । ਪਾਵਕੇ ਜਲਸ਼ਾਯਿਨਮ੍ ॥
ਜਲਮਧ੍ਯੇ ਵਰਾਹੰ ਚ । ਗਮਨੇ ਵਾਮਨਮ੍ ਚੈਵ ॥
ਪਰ੍ਵਤੇ ਰਘੁਨਨ੍ਦਨੰ ।

*[ਸਰ੍ਵ ਕਾਰ੍ਯੇਸ਼ੁ ਮਾਧਵਮ੍] ॥ * 3 ਵਾਰ*

ਸ਼ੋਡਸ਼ੈਤਾਨਿ ਨਾਮਾਨਿ ਪ੍ਰਾਤਰੁਤ੍ਥਾਯ ਯਃ ਪਠੇਤ੍ ਸਰ੍ਵਪਾਪ ਵਿਨਿਰ੍ਮੁਕ੍ਤੋ ਵਿਸ਼੍ਣੁਲੋਕੇ ਮਹੀਯਤੇ ॥

3. ਸ਼੍ਰੀਦਸ਼ਾਵਤਾਰ ਸ੍ਤੋਤ੍ਰਮ੍

(ਸ਼੍ਰੀ ਜੈਦੇਵ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਦਸ਼ ਅਵਤਾਰ ਸਤੋਤਰ)

ਪ੍ਰਲਯ ਪਯੋਧਿ-ਜਲੇ ਧ੍ਰੁਤਵਾਨ੍ ਅਸਿ ਵੇਦਮ੍ ।
ਵਿਹਿਤ ਵਹਿਤ੍ਰ-ਚਰਿਤ੍ਰਮ੍ ਅਖੇਦਮ੍ ।
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਮੀਨ ਸ਼ਰੀਰ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 1 ॥*

ਕ੍ਸ਼ਿਤਿਰਤਿ ਵਿਪੁਲਤਰੇ ਤਵ ਤਿਸ਼੍ਠਤਿ ਪ੍ਰਸ਼੍ਠੇ ।
ਧਰਣਿ ਧਰਣ ਕਿਣ ਚਕ੍ਰ ਗਰਿਸ਼੍ਠੇ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਕਚ੍ਛਪ-ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 2 ॥*

ਵਸਤਿ ਦਸ਼ਨ-ਸ਼ਿਖਰੇ ਧਰਣਿ ਤਵ ਲਗ੍ਨਾ ।
ਸ਼ਸ਼ਿਨਿ ਕਲੰਕ ਕਲੇਵ ਨਿਮਗ੍ਨਾ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਸ਼ੂਕਰ ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 3 ॥*

ਤਵ ਕਰ ਕਮਲ-ਵਰੇ ਨਖਮ੍ ਅਦ੍ਭੁਤ ਸ਼੍ਰੂੰਗਮ੍ ।
ਦਲਿਤ-ਹਿਰਣ੍ਜਕਸ਼ਿਪੁ-ਤਨੁ ਭ੍ਰੂੰਗਮ੍ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਨਰਹਰਿ ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 4 ॥*

ਛਲਯਸਿ ਵਿਕ੍ਰਮਣੇ ਬਲਿਮ੍ ਅਦ੍ਭੁਤ ਵਾਮਨ ।
ਪਦ-ਨਖ ਨੀਰ ਜਨਿਤ ਜਨ-ਪਾਵਨ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਵਾਮਨ ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 5 ॥*

ਕ੍ਸ਼ਤ੍ਰਿਯ ਰੁਧਿਰ ਮਯੇ ਜਗਦ੍-ਅਪਗਤ ਪਾਪਮ੍ ।
ਸ੍ਨਪਯਸਿ ਪਯਸਿ ਸ਼ਮਿਤ ਭਵ ਤਾਪਮ੍ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਭ੍ਰਗੁਪਤਿ-ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 6 ॥*

ਵਿਤਰਸਿ ਦਿਕ੍ਸ਼ੁ ਰਣੇ ਦਿਕ ਪਤਿ ਕਮਨੀਯਮ੍ ।
ਦਸ਼-ਮੁਖ ਮੌਲਿ-ਬਲਿਮ੍ ਰਮਣੀਯਮ੍ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਰਘੁਪਤਿ ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 7 ॥*

ਵਹਸਿ ਵਪੁਸ਼ਿ ਵਿਸ਼ਦੇ ਵਸਨਮ੍ ਜਲਦਾਭਮ੍ ।
ਹਲ-ਹਤਿ-ਭੀਤਿ-ਮਿਲਿਤ-ਯਮੁਨਾਭਮ੍ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਹਲਧਰ-ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 8 ॥*

ਨਿਨ੍ਦਸਿ ਯਜ੍ਞ ਵਿਧੇਰ ਅਹਹ ਸ਼੍ਰੁਤਿ ਜਾਤਮ੍ ।
ਸਦਯ ਹ੍ਰਦਯ ਦਰ੍ਸ਼ਿਤ ਪਸ਼ੁ-ਘਾਤਮ੍ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਬੁਦ੍ਧ-ਸ਼ਰੀਰ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 9 ॥*

ਮ੍ਲੇਚ੍ਛ ਨਿਵਹ ਨਿਧਨੇ ਕਲਯਸਿ ਕਰਵਾਲਮ੍ ।
ਧੂਮਕੇਤੁਮ੍-ਇਵ ਕਿਮ੍ ਅਪਿ ਕਰਾਲਮ੍ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਕਲ੍ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 10 ॥*

ਸ਼੍ਰੀ-ਜਯਦੇਵ-ਕਵੇਰ ਇਦਮ ਉਦਿਤਮ੍ ਉਦਾਰਮ੍ ।
ਸ਼੍ਰਣੁ ਸੁਖ-ਦਮ੍ ਸ਼ੁਭ ਦਮ੍ ਭਵ-ਸਾਰਮ੍ ॥
*ਕੇਸ਼ਵ ਧ੍ਰਤ- **ਦਸ਼-ਵਿਧ ਰੂਪ** ਜਯ ਜਗਦੀਸ਼ ਹਰੇ ॥ 11 ॥*

4. ਦੁਰਗਾ - ਮਾਧਵ ਸਤੁਤੀ

(ਦੁਰਗਾ - ਮਾਧਵ ਸਤੁਤੀ ਪਾਠ)

ਜਯ ਹੇ ! ਦੁਰਗਾ ਮਾਧਵ ਕ੍ਰਪਾਮਯ ਕ੍ਰਪਾਮਯੀ।
ਦੁਰ੍ਗਾਨ੍ਕੁ ਸੇਬੀ ਮਾਧਵ ਹੋਇਲੇ ਮੋ ਦੀਅਂ ਸਾਈਂ ॥ 0 ॥
ਜਯ ਹੇ ...

ਬਹੁ ਰੁਪੇ ਜਯ ਦੁਰ੍ਗੇ, ਬਜਾਪੀ ਅਛ ਸਰ੍ਵ ਠਾਬੇ ।
ਰਮਾ ਉਮਾ ਬਾਣੀ ਰਾਧਾ ਤੋ ਛੜਾ ਅਨਜ ਕੇ ਨਾਹਿਂ ॥ 1 ॥
ਜਯ ਹੇ ...

ਮਦਨ-ਮੋਹਨ ਰੁਪੇ ਬਜਾਪੀ ਅਛੁ ਸਰ੍ਵ ਠਾਬੇ ।
ਮੋਹਨ ਚਿਤ੍ਤ ਮੋਹਿਲੁ ਸ਼੍ਰੀ ਸਰ੍ਵ ਮੰਗਲਾ ਤੁਹੀ ॥ 2 ॥
ਜਯ ਹੇ ...

ਧਰ੍ਮ ਸੰਸ੍ਥਾਪਨੇ ਜਨ੍ਮ ਯਦੀ ਵ੍ਰਨ੍ਤਿ ਨਾਰਾਯਣ ।
ਦੁਰ੍ਗਾਨ੍ਕੁ ਛਾੜੀ ਮਾਧਬ ਖੇਲਿ ਬਾਰ ਸ਼ਕ੍ਤਿ ਕਾਹਿਂ ॥ 3 ॥
ਜਯ ਹੇ ...

ਮਾਧਬਨ੍ਕ ਖੇਲ ਪਾਇਂ ਦੇਹ ਧਰੁ ਮਹਾਮਾਯੀ।
ਮਾਧਬਨ੍ਕੁ ਪਤਿ ਪੁਤ੍ਰ ਰੁਪੇ ਖੇਲਾਉਛ ਤੁਹੀ ॥ 4 ॥
ਜਯ ਹੇ ...

ਮਾਧਬਨ੍ਕੁ ਦੁਰ੍ਗਾ ਕੋਲੇ ਜੇਹੁਂ ਦੇਖੇ ਬੇਨੀ ਡੋਲੇ ।
ਤਾਹਾਰ ਭਾਗਜਰ ਕਥਾ ਬ੍ਰਹ੍ਮਾ ਸ਼ਿਬੇ ਨ ਜੋਗਾਈ ॥ 5 ॥
ਜਯ ਹੇ ...

ਜਯ ਦੁਰ੍ਗਤਿ ਨਾਸ਼ਿਨੀ ਅਭਿਰਾਮਰ ਜਨਨੀ।
ਸੁਭਾਗਮਨ ਕਰੰਤੁ ਮਾਧਬਨ੍ਕੁ ਕੋਲੇ ਨੇਈ ॥ 6 ॥
ਜਯ ਹੇ ...

5. 108 ਵਾਰ "ਮਾਧਵ" ਨਾਮ (ਮਨ ਹੀ ਮਨ)

[*'ਮਾਧਵ'*] * 108 ਵਾਰ

ਜਗਨਨਾਥ ਮਹਾਪ੍ਰਭੁ ਦੇ 'ਮਾਧਵ' ਨਾਮ ਦਾ 108 ਵਾਰ ਜਾਪ ਕਰੋ।
ਇਸਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੋਲੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਗਿਣੋ ਅਤੇ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।

6. ਕਲ੍ਕਿ ਮਹਾਮੰਤਰ

[*ਰਾਮ ਹਰੇ ਕ੍ਰਸ਼੍ਣ ਹਰੇ, ਰਾਮ ਹਰੇ ਕ੍ਰਸ਼੍ਣ ਹਰੇ ।*
ਰਾਮ ਹਰੇ ਕ੍ਰਸ਼੍ਣ ਹਰੇ, ਅਨੰਤ ਮਾਧਵ ਹਰੇ ॥] * 11 ਵਾਰ

7. ਜੈਘੋਸ਼

ਜੈਘੋਸ਼ ਦਾ ਪਾਠ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ।
(ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਇਸਦਾ ਪਾਠ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

ਤ੍ਵਮੇਵ ਮਾਤਾ ਚ ਪਿਤਾ ਤ੍ਵਮੇਵ
ਤ੍ਵਮੇਵ ਬਨ੍ਧੁਸ਼੍ਚ ਸਖਾ ਤ੍ਵਮੇਵ ।
ਤ੍ਵਮੇਵ ਵਿਦ੍ਯਾ ਦ੍ਰਵਿਣੰ ਤ੍ਵਮੇਵ
[ਤ੍ਵਮੇਵ ਸਰ੍ਵੰ ਮਮ ਦੇਵ ਦੇਵ] ॥ * 3 ਵਾਰ

ਓਮ੍ ਨਮੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣ੍ਯ ਦੇਵਾਯ ਗੋ-ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣ ਹਿਤਾਯ ਚ ।
ਜਗਤ੍ ਹਿਤਾਯ ਕ੍ਰਸ਼੍ਣਾਯ ਗੋਵਿਨ੍ਦਾਯ ਨਮੋ ਨਮঃ ॥

[ਓਮ੍ ਅਨੰਤ ਕੋਟਿ ਵਿਸ਼੍ਵ ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਣ੍ਡ ਨਾਥ ਪਰਬ੍ਰਹ੍ਮ ਨਾਰਾਯਣ ਮਹਾਵਿਸ਼੍ਣੁ ਭਗਵਾਨ ਕਲ੍ਕਿਰਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸਤ੍ਯ ਅਨੰਤ ਮਾਧਵ ਮਹਾਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਕੀ ਜਯ!] * 3 ਵਾਰ

[ਮਾਤਾ ਮਹਾਲਕ੍ਸ਼੍ਮੀ ਜੀ ਕੀ ਜਯ!] * 3 ਵਾਰ

[ਮਾਤਾ ਵੈਸ਼੍ਣੋ ਦੇਵੀ ਜੀ ਕੀ ਜਯ!] * 3 ਵਾਰ

[ਸਰ੍ਵ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤਾਓਂ ਕੀ ਜਯ!] * 3 ਵਾਰ

[ਸੁਧਰ੍ਮ ਮਹਾ-ਮਹਾ ਸੰਘ ਕੀ ਜਯ!] * 3 ਵਾਰ

[ਸੁਧਰ੍ਮ ਮਹਾ-ਮਹਾ ਸੰਘ ਕੀ ਜਯ!] * 3 ਵਾਰ

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਭਗਤਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੋਵੇ —
[ਬੋਲੋ ਆਨੰਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ, "ਹਰਿ ਹਰਿ", "ਹਰਿ ਹਰਿ", "ਹਰਿ ਹਰਿ"]

ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਧਰਤੀ, ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ 'ਤੇ ਸੱਚ, ਪਿਆਰ, ਦਇਆ, ਖਿਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਵੇ —
[ਬੋਲੋ ਆਨੰਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ, "ਹਰਿ ਹਰਿ", "ਹਰਿ ਹਰਿ", "ਹਰਿ ਹਰਿ"]

ਜਯ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਧਵ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਅੱਜ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਆਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਕੋਲ ਇਸ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਉੱਭਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। 'ਭਵਿੱਖ ਮਾਲਿਕਾ' ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ — ਪਾਪ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਰ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕ 'ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ' ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ।

ਯੁਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਗੁਪਤ ਸਿਧਾਂਤ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕਮਾਤਰ ਮ੍ਰਿਤ ਸੰਜੀਵਨੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਸਤਯੁਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਧਰਮ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭਗਵਾਨ ਕਲਕੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. **ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ 'ਤੇ ਦਇਆ ਦਿਖਾਓ। ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਤਵਿਕ ਜੀਵਨ ਅਪਣਾਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ।**
2. **ਇਸ ਯੁਗ ਵਿੱਚ ਮਾਧਵ (ਭਗਵਾਨ) ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**
3. **ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਸੱਚ, ਪਿਆਰ, ਦਇਆ (ਕਰੁਣਾ), ਖਿਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ।**
4. **ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਤਸੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਤਸੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਾਨ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣਾ।**
5. **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰੋ — ਸਵੇਰੇ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਸਤੁਤੀ ਕਰੋ।**
6. **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭਗਵਾਨ ਕਲਕੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਲਕੀ ਮਹਾਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ।**
7. **ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**
8. **ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ, ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਤਸੰਗ ਕਰੋ।**
9. **'ਮੈਂ' ਅਤੇ 'ਮੇਰਾ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿਓ। ਅਜਿਹਾ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਅਸਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।**
10. **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਰ 'ਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਮਹਾਪੁਰਾਣ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਭਜਨ, ਕੀਰਤਨ, ਪੁਰਾਣ, ਸ਼ਾਸਤਰ, ਭਵਿੱਖ ਮਾਲਿਕਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ।**
11. **ਹਰੇਕ ਔਰਤ ਨੂੰ 'ਮਾਤਾ'/'ਮਾਂ' ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ 'ਭਾਈ' ਕਹਿ ਕੇ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰੋ।**
12. **ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਰਪਿਤ ਕਰੋ।**
13. **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਗਵਾਨ ਕਲਕੀ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ **ਬਿਨਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤੇ** ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ ਅਤੇ **"ਸ਼੍ਰੀ ਗੰਗੇ"** ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬੋਲ ਕੇ ਮਾਤਾ ਗੰਗਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਧੋ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਲ ਛਿੜਕ ਲਓ।

ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ — **ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ**, **ਟ੍ਰੇਨ ਵਿੱਚ**, **ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ**, **ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ**, ਜਾਂ **ਮਨ ਹੀ ਮਨ (ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ) ਚੁੱਪਚਾਪ**। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ, ਇਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਚੁੱਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਮਹਾਪੁਰਾਣ ਦਾ ਪਾਠ **ਕੇਵਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ**, ਪਵਿੱਤਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨੋਂ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ — ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਮਹਾਪੁਰਾਣ ਦਾ **ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**।

ਸੂਤਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ, ਤਿੰਨੋਂ ਸਮੇਂ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਮਹਾਪੁਰਾਣ **ਨਾ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**, ਅਤੇ ਸਤਸੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੋਵਾਂ ਹੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਮਹਾਪੁਰਾਣ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ **ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ**।

2. ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ **ਸੰਖੇਪ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ** ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਮਿਲਣ 'ਤੇ **ਪੂਰੀ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ** ਕਰੋ।

ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਸੰਧਿਆ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ — **ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ**, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ: **ਚੁੱਪਚਾਪ, ਮਨ ਹੀ ਮਨ**। ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਸਥਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਸੰਧਿਆ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੀ, ਤਾਂ ਭਗਵਾਨ ਮਾਧਵ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ ਅਤੇ **ਪਛਤਾਵਾ ਕਰੋ**, ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੋਂ ਇਹ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕੇ; ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਸੰਧਿਆ ਆਪਣੇ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤ੍ਰਿਕਾਲ ਸੰਧਿਆ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਗੂਗਲ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਪੰਡਿਤ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸ਼ਲੋਕ। ਜਦੋਂ ਸੰਧਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਨਾ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਸੰਧਿਆ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ **108 ਵਾਰ ਮਾਧਵ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ, 11 ਵਾਰ ਜੈ ਦੁਰਗਾ ਮਾਧਵ**, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਲੋਕ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਸ਼ਾਵਤਾਰ ਸ੍ਤੋਤ੍ਰਮ੍ (ਅੰਤਿਮ ਸ਼੍ਲੋਕ)

ਵੇਦਾਨ੍ ਉਦ੍ਧਰਤੇ ਜਗਨ੍ਨਿਵਹਤੇ ਭੂਗੋਲਮ੍ ਉਦ੍ਬਿਭ੍ਰਤੇ
ਦੈਤ੍ਯਂ ਦਾਰਯਤੇ ਬਲਿਂ ਛਲਯਤੇ ਕ੍ਸ਼ਤ੍ਰਕ੍ਸ਼ਯਂ ਕੁਰ੍ਵਤੇ।
ਪੌਲਸ੍ਤ੍ਯਂ ਜਯਤੇ ਹਲਂ ਕਲਯਤੇ ਕਾਰੁਣ੍ਯਮ੍ ਆਤਨ੍ਵਤੇ
ਮ੍ਲੇਚ੍ਛਾਨ੍ ਮੂਰ੍ਛਯਤੇ ਦਸ਼ਾਕ੍ਰਿਤਿਕ੍ਰਤੇ ਕ੍ਰਿਸ਼੍ਣਾਯ ਤੁਭ੍ਯਂ ਨਮਃ॥

3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ (ਬ੍ਰਹਮ ਮੁਹੂਰਤ) ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੰਧਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਕਾਰਨ, ਉਹ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਸੰਧਿਆ **ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ, ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ** ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਲਈ ਸਥਾਨ ਦਾ **ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ**। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ — **ਆਪਣੀ ਡੈਸਕ 'ਤੇ**, **ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ**, **ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ**, **ਖੇਤ ਵਿੱਚ**, ਜਾਂ **ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ**।

ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ **ਮਨ ਹੀ ਮਨ (ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ)** ਕਰੋ; ਹਿਰਦਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਉਤਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਬੈਠ ਜਾਓ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦਾ ਆਡੀਓ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ**। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਛੁੱਟਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ।

5. ਜੇਕਰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰੋ — ਇਸਦੇ ਲਈ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਹੱਥ ਵਿਅਸਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸਨੂੰ **ਮਨ ਹੀ ਮਨ** ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗਵਤ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕੋ ਕੱਢੋ — ਜੇਕਰ ਪੂਰਾ ਅਧਿਆਏ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਏ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਲੋਕ ਵੀ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਪਾਠ ਦੇ ਇੱਕ ਵੀ ਦਿਨ ਨਾ ਬੀਤੇ।

6. ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਪੂਰੇ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਭਾਗਵਤ ਦਾ **ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ**। ਇਸਨੂੰ **ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**।

ਤਿੰਨੋਂ ਸਮੇਂ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣੋ।

(ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਮਹਾਪੁਰਾਣ, ਜਾਂ ਪੂਜਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ **ਨਾ ਛੂਹੋ**।)

7. ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ?

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੁਦ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਅਤੇ ਭਾਗਵਤ ਸੁਣਾਓ। ਅਤੇ ਜੋ ਬੋਲ ਜਾਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ **'ਮਾਧਵ' ਨਾਮ ਲਿਖਵਾਉਣ** ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਕਰੋ।

8. ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਮਾਸਾਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਨਹੀਂ, ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ** ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, **ਅੰਡਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਨਸ਼ਾ (ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਸਿਗਰਟ, ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ, ਗੁਟਖਾ ਆਦਿ) ਵੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

9. ਕੀ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, **ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਲਸਣ ਖਾਣ 'ਤੇ ਵੀ** ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੇਵਲ **ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਸਾਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ** (ਅੰਡੇ ਸਮੇਤ)।

10. ਕੀ ਔਰਤਾਂ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ **ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**।

11. ਕੀ ਅਸੀਂ *ਉਪਨਯਨ ਸੰਸਕਾਰ (ਜਨੇਊ)* ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਪਵਿੱਤਰ *ਜਨੇਊ* ਧਾਗਾ ਨਾ ਪਹਿਨਣ 'ਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ **ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦੀਕਸ਼ਿਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ** ਵੀ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

12. ਕੀ ਅਸੀਂ *ਸ਼ਾਪ ਵਿਮੋਚਨ* ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ **ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਪ ਵਿਮੋਚਨ ਦੇ** ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

13. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਿਰੱਖਰ, ਦਿਵਿਆਂਗ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਗਰਿਕ ਹੈ, ਜੋ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ **ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਇਸਦਾ ਆਡੀਓ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ**। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ **ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ** (ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ)। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**।

ਵਿਸ਼੍ਵ ਸਨਾਤਨ ਧਰ੍ਮ ਸੇਵਾ ਟਰਸ੍ਟ

ਤ੍ਰਿਸੰਧਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਟਸਐਪ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

+91 9923071727

ਅਧਿਕਾਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਯੂਟਿਊਬ ਚੈਨਲ

ਭਵਿੱਖ ਮਾਲਿਕਾ: www.bhavishyamalika.com

ਕਲਕੀ ਅਵਤਾਰ - ਦ ਆਫੀਸ਼ੀਅਲ ਚੈਨਲ: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

ਡਾਇਨੈਸਟੀ ਆਫ ਲਾਰਡ ਕਲਕੀ (ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਮਾਰਗ): https://youtube.com/@dynastyofkalki

ਕਲਕੀ ਅਵਤਾਰ ਰਸ਼ੀਅਨ: https://youtube.com/@kalkiavatarrussian

ਕਲਕੀ ਅਵਤਾਰ ਤੇਲਗੂ: https://youtube.com/@kalkiavatartelugu

ਕਲਕੀ ਅਵਤਾਰ ਸਪੈਨਿਸ਼: https://youtube.com/@kalkiavatarspanish

ਕਲਕੀ ਅਵਤਾਰ ਕੰਨੜ: https://youtube.com/@kalkiavatarkannada

ਜਯ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਧਵ