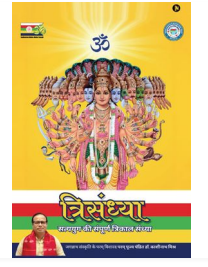




ॐ திரிகால சந்தியா ॐ

விஷ்வ சனாதன தர்ம சேவா டிரஸ்ட்

॥ ஜய ஸ்ரீ மாதவ ॥



"மனித நாகரிகத்திற்கு, திரிசந்தியா சஞ்சீவி (அமிர்தம்) போன்றது."

தினமும் மூன்று சந்தியா காலங்களிலும் திரிசந்தியா செய்யுங்கள், தினமும் ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணத்தின் ஒரு அத்தியாயத்தைப் படியுங்கள், மேலும் மனதிற்குள் தொடர்ந்து 'மாதவ' நாமத்தை ஜபியுங்கள்.

திரிகால சந்தியாவுடன் பின்வரும் 5 போதனைகளை கடைபிடியுங்கள்

1. கீழ்ப்படிதலைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
2. காத்திருக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் (பொறுமையாக இருங்கள்).
3. அனைத்து உயிரினங்களையும் நேசிக்கவும், அவற்றின் மீது கருணை காட்டவும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
4. புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
5. 'நான் மற்றும் என்னுடையது, நீ மற்றும் உன்னுடையது' (அகங்காரம்) என்ற உணர்வைத் துறங்கள்.

திரிசந்தியாவின் மூன்று நேரங்கள்

காலை பிரம்ம முகூர்த்தத்தில், சூரிய உதயத்திற்கு முன்

மதியம் 11:30 மற்றும் 12:30 இற்கு இடையில்

மாலை சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முப்பது நிமிடங்களுக்கு முன்னும் முப்பது நிமிடங்களுக்குப் பின்னும் செய்யலாம்

திரிசந்தியா பொருளடக்கம்

1. மந்திரம்
2. ஸ்ரீ விஷ்ணோஃ
3. ஷோடசநாமஸ்தோத்ரம்
4. ஸ்ரீ தசாவதார ஸ்தோத்ரம்
5. 108 முறை "மாதவ" நாமம் (மனதிற்குள்)
6. கல்கி மகாமந்திரம்
7. ஜயகோஷம்
8. துர்கா-மாதவ ஸ்துதி

உச்சரிப்பு தொடர்பாக ஒரு பணிவான வேண்டுகோள்

சரியான உச்சரிப்பிற்காக தயவுசெய்து [அதிகாரப்பூர்வ திரிசந்தியா ஆடியோவை](#) கேளுங்கள் (இதை 1.5x வேகத்தில் கேட்பது மிகவும் பொருத்தமானது). ஒலிபெயர்ப்பில் சிறிய வேறுபாடுகள் இருக்கலாம், எனவே உச்சரிப்பில் பழக்கப்படும் வரை இதைக் கேளுங்கள்.

குறிப்பு: மாதவ நாம ஜபம் மனதிற்குள் செய்யப்பட வேண்டும், அதேசமயம் ஆடியோவில் அந்த இடத்தில் மாதவ கீதம் பாடப்பட்டுள்ளது.

1. மந்திரம்

['ஓம்'] * 3 முறை

[ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ।
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ॥] * 3
முறை

2. ஸ்ரீ விஷ்ணோஃ ஷோடசநாமஸ்தோத்ரம்

(ஸ்ரீ விஷ்ணுவின் பதினாறு நாமங்கள்)

ஒளஷதே சிந்தயேத் விஷ்ணும । போஜனே ச ஜனார்தனம் ॥
சயனே பத்மநாபம் ச । விவாஹே ச ப்ரஜாபதிம் ॥
யுத்தே சக்ரதரம் தேவம் । ப்ரவாஸே ச த்ரிவிக்ரமம் ॥
நாராயணம் தனுத்யாகே । ஸ்ரீதரம் ப்ரியஸங்கமே ।
துஃஸ்வப்னே ஸ்மர கோவிந்தம் । ஸங்கடே மதுஸூதனம் ॥
கானனே நாரஸிம்ஹம் ச । பாவக ஜலசாயினம் ॥
ஜலமத்யே வராஹம் ச । கமன வாமனம் சைவ ॥
பர்வதே ரகுநந்தனம் ।

[ஸர்வ கார்யேஷு மாதவம்] ॥ * 3 முறை

ஷோடசைதானி நாமானி ப்ராதருத்தாய யஃ படேத் ஸர்வபாப
விநிர்முக்தோ விஷ்ணுலோகே மஹீயதே ॥

3. ஸ்ரீதசாவதார ஸ்தோத்ரம்

(ஸ்ரீ ஜெயதேவர் இயற்றிய தசாவதார ஸ்தோத்திரம்)

ப்ரலய பயோதி-ஜலே த்ருதவான் அஸி வேதம் ।
விஹித வஹித்ர-சரித்ரம் அகேதம் ।
கேசவ த்ருத-மீன சரீர ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 1 ॥

கூழிதிரதி விபுலதரே தவ திஷ்டதி ப்ருஷ்டே ।
தரணி தரண கிண சக்ர கரிஷ்டே ॥
கேசவ த்ருத-கச்சப-ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 2 ॥

வஸதி தசந-சிகரே தரணீ தவ லக்நா ।
சசிணி கலங்க கலேவ நிமக்நா ॥
கேசவ த்ருத-சூகர ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 3 ॥

தவ கர கமல-வரே நகம் அத்துத ச்ருங்கம் ।
தலித-ஹிரண்யகசிபு-தனு ப்ருங்கம் ॥
கேசவ த்ருத-நரஹரி ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 4 ॥

சலயஸி விக்ரமணே பலிம் அத்துத வாமன ।
பத-நக நீர ஜனித ஜன-பாவன ॥
கேசவ த்ருத-வாமன ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 5 ॥

கூத்ரிய ருதிர மயே ஜகத்-அபகத பாபம் ।
ஸ்நபயஸி பயஸி சமித பவ தாபம் ॥
கேசவ த்ருத-ப்ருகுபதி-ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 6 ॥

விதரஸி திக்ஷு ரணே திக பதி கமனீயம் ।
தச-முக மௌலி-பலிம் ரமணீயம் ॥
கேசவ த்ருத-ரகுபதி ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 7 ॥

வஹஸி வபுஷி விசதே வஸனம் ஜலதாபம் ।
ஹல-ஹதி-பீதி-மிலித-யமுனாபம் ॥
கேசவ த்ருத-ஹலதர-ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 8 ॥

நிந்தஸி யஜ்ஞ விதேர அஹஹ ச்ருதி ஜாதம் ।
ஸதய ஹ்ருதய தர்சித பசு-காதம் ॥
கேசவ த்ருத-புத்த-சரீர ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 9 ॥

ம்லேச்ச நிவஹ நிதனே கலயஸி கரவாலம் ।
தூமகேதும்-இவ கிம் அபி கராலம் ॥
கேசவ த்ருத-கல்கி சரீர ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 10 ॥

ஸ்ரீ-ஜயதேவ-கவேர இதம உதிதம் உதாரம் ।
ச்ருணு ஸுக-தம் சுப தம் பவ-சாரம் ॥
கேசவ த்ருத-தச-வித ரூப ஜய ஜகதீச ஹரே ॥ 11 ॥

4. துர்கா - மாதவ ஸ்துதி

(துர்கா - மாதவ ஸ்துதி பாராயணம்)

ஜய ஹே ! துர்கா மாதவ க்ருபாமய க்ருபாமயீ!
துர்காங்கு ஸேபீ மாதவ ஹோஇலே மோ தீஅம் ஸாயீம் || 0 ||

ஜய ஹே ...

பஹூ ரூபே ஜய துர்கே, ப்யாபீ அசு ஸர்வ டாபே ।
ரமா உமா பாணீ ராதா தோ சடா அன்ய கே நாஹிம் || 1 ||

ஜய ஹே ...

மதன-மோஹன ரூபே ப்யாபீ அசு ஸர்வ டாபே ।
மோஹன சித்த மோஹிலூ ஸ்ரீ ஸர்வ மங்கலா துஹீ || 2 ||

ஜய ஹே ...

தர்ம ஸம்ஸ்தாபனே ஜன்ம யதீ ஹ்வந்தி நாராயண ।
துர்காங்கு சட மாதப கேலி பார சக்தி காஹிம் || 3 ||

ஜய ஹே ...

மாதபன்க கேல பாயீம் தேஹ தரு மஹாமாஈ ।
மாதபன்கு பதி புத்ர ரூபே கேலாஉசு துஹீ || 4 ||

ஜய ஹே ...

மாதபன்கு துர்கா கோலே ஜேஹூம் தேகே பேனீ டோலே ।
தாஹார பாக்யர கதா ப்ரஹ்மா சிபே ந ஜோகாஈ || 5 ||

ஜய ஹே ...

ஜய துர்கதி நாசினி அபிராமர ஜனனீ ।
சுபாகமன கரந்தூ மாதபன்கு கோலே நேஈ || 6 ||

ஜய ஹே ...

5. 108 முறை "மாதவ" நாமம் (மனதிற்குள்)

['மாதவ'] * 108 முறை

ஜகந்நாத மகாபிரபுவின் 'மாதவ' நாமத்தை 108 முறை ஜபியுங்கள்.
இதை சத்தமாகச் சொல்லாதீர்கள். உங்கள் விரல்களில் எண்ணி
மனதிற்குள் நாமத்தை ஜபியுங்கள்.

6. கல்கி மகாமந்திரம்

[ராம ஹரே க்ருஷ்ண ஹரே, ராம ஹரே க்ருஷ்ண ஹரே ।
ராம ஹரே க்ருஷ்ண ஹரே, அனந்த மாதவ ஹரே ॥] * 11
முறை

7. ஜயகோஷம்

ஜயகோஷத்தை மனதிற்குள் பாராயணம் செய்ய வேண்டும், சத்தமாகச் சொல்லக்கூடாது.

(நீங்கள் நின்ற நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே இதை சத்தமாகப் பாராயணம் செய்யலாம்.)

த்வமேவ மாதா ச பிதா த்வமேவ
த்வமேவ பந்துஸ்ச ஸகா த்வமேவ ।
த்வமேவ வித்யா த்ரவிணம் த்வமேவ
[த்வமேவ ஸர்வம் மம தேவ தேவ] ॥ * 3 முறை

ஓம் நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோ-ப்ராஹ்மண ஹிதாய ச |
ஜகத் ஹிதாய க்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய நமோ நமஃ ॥

[ஓம் அனந்த கோடி விஷ்வ ப்ரஹ்மாண்ட நாத பரப்ரஹ்ம நாராயண
மஹாவிஷ்ணு பகவான் கல்கிராம ஸ்ரீ ஸ்ரீ ஸ்த்ய அனந்த மாதவ
மஹாப்ரபு ஜி கீ ஜய!] * 3 முறை

[மாதா மஹாலக்ஷ்மி ஜி கீ ஜய!] * 3 முறை
[மாதா வைஷ்ணோ தேவி ஜி கீ ஜய!] * 3 முறை
[ஸர்வ தேவி-தேவதாவோன் கீ ஜய!] * 3 முறை
[ஸுதர்ம மஹா-மஹா ஸங்க கீ ஜய!] * 3 முறை
[ஸுதர்ம மஹா-மஹா ஸங்க கீ ஜய!] * 3 முறை

ஹே பிரபு! விரைவில் உலகெங்கிலும் உள்ள பக்தர்கள் ஒன்று சேரட்டும் —

[ஆனந்தமாக ஒருமுறை சொல்லுங்கள், "ஹரி ஹரி", "ஹரி ஹரி",
"ஹரி ஹரி"]

ஹே பிரபு! விரைவில் இந்த பூமி, உலகெங்கிலும் சத்தியம், அன்பு,
கருணை, மன்னிப்பு மற்றும் அமைதி நிலைபெறட்டும் —

[ஆனந்தமாக ஒருமுறை சொல்லுங்கள், "ஹரி ஹரி", "ஹரி ஹரி",
"ஹரி ஹரி"]

ஜய ஸ்ரீ மாதவ

முக்கியமான அறிவுறுத்தல்கள்

இன்றும், விஞ்ஞானமும் ஆன்மீகமும் வரவிருக்கும் பெரிய மாற்றத்தின் அறிகுறிகளை உணரும்போது, இந்த நெருக்கடியிலிருந்து மீள மனிதகுலத்திடம் உறுதியான வழி இல்லை. 'பவிஷ்ய மாலிகா'வின் படி — பாவச் செயல்களைத் துறந்து, வாழ்க்கையைப் பாதுகாக்க ஒவ்வொரு மதத்தினரும் 'திரிசந்தியாவை' கடைபிடிக்க வேண்டும்.

யுக மாற்றத்தின் இந்த நேரத்தில், இந்த ரகசியக் கோட்பாடு மட்டுமே வாழ்க்கையைப் பாதுகாப்பதற்கான ஒரே சஞ்சீவி ஆகும். சத்ய யுகத்தை அடைய விரும்புபவர்கள் இந்த போதனைகளை தங்கள் வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

தர்ம ஸ்தாபனத்தின் போது பகவான் கல்கியின் அறிவுறுத்தல்களின்படி, நாம் நம் வாழ்வில் இந்த விஷயங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்:

1. அனைத்து உயிரினங்களிடமும் கருணை காட்டுங்கள். மாமிசம் உண்பதை நிறுத்திவிட்டு, சாத்வீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். எந்தவொரு உயிருக்கும் அல்லது மனிதனுக்கும் எந்த வகையிலும் தீங்கு விளைவிக்காதீர்கள்.
2. இந்த யுகத்தில் மாதவ (பகவான்) நாமத்தை ஜபியுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால் சத்தமாக ஜபிக்கலாம் அல்லது மனதிற்குள் அவரது நாமத்தை நினைவுகூரலாம்.
3. ஒவ்வொருவரும் இந்த ஐந்து குணங்களை கடைபிடிக்க வேண்டும்: சத்தியம், அன்பு, கருணை (இரக்கம்), மன்னிப்பு மற்றும் அமைதி.
4. ஒவ்வொருவரும் தவறாமல் சத்சங்கத்தில் பங்கேற்க வேண்டும். சத்சங்கம் என்பது பகவானின் குணங்களைப் பாடுவதற்கும், அவரது மகிமையை விவரிப்பதற்கும், ஆன்மீக விவாதங்களை மேற்கொள்வதற்கும் ஒன்றாகக் கூடுவதாகும்.
5. தினமும் திரிசந்தியா செய்யுங்கள் — காலை, மதியம் மற்றும் மாலை வேளைகளில் பகவானை நினைத்து துதியுங்கள்.
6. தினமும் பகவான் கல்கியால் அருளப்பட்ட கல்கி மகாமந்திரத்தை ஜபியுங்கள்.
7. ஒவ்வொருவரும் தர்மத்தின் பாதையில் நடக்க வேண்டும்.
8. சாதி மற்றும் மத வேறுபாடுகளுக்கு அப்பாற்பட்டு, அனைவருடனும் சத்சங்கம் செய்யுங்கள்.
9. 'நான்' மற்றும் 'என்னுடையது' என்ற உணர்வைத் துறங்கள். இத்தகைய அகங்காரமும் பற்றும் ஒருவரை அவரது உண்மையான ஆன்மீக இயல்பிலிருந்து விலக்கிவிடும்.

10. தினமும் வீட்டில் ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணத்தைப் படியுங்கள். நேரம் கிடைக்கும்போது பஜன், கீர்த்தன், புராணம், சாஸ்திரம், பவிஷ்ய மாலிகா மற்றும் பிற ஆன்மீக நூல்களைப் படியுங்கள்.

11. ஒவ்வொரு பெண்ணையும் 'மாதா'/'மா' என்றும், ஒவ்வொரு ஆணையும் 'பாய்' என்றும் அழையுங்கள்.

12. உணவு உண்பதற்கு முன், பகவானுக்கு உணவை அர்ப்பணிக்கவும்.

13. பகவான் கல்கி மற்றும் இந்த மகத்தான பணி பற்றி மேலும் அறிய விரும்பினால், இந்த கையேட்டின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள மொபைல் எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. திரிசந்தியா பயிற்சி பற்றிய பொதுவான கேள்விகள்

திரிசந்தியா **குளிக்காமலும்** செய்யலாம். உங்கள் நெற்றியில் கை வைத்து "**ஸ்ரீ கங்கே**" என்று மூன்று முறை சொல்லி கங்கா மாதாவை நினைவுகூருங்கள். முடிந்தால், முதலில் உங்கள் கால்களைக் கழுவி, உங்கள் மீது சிறிது நீர் தெளித்துக் கொள்ளுங்கள்.

திரிசந்தியா எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் — **வழியில், ரயிலில், காரில், உங்கள் பணியிடத்தில்**, அல்லது **மனதிற்குள் (இதயத்தில்) அமைதியாக**. ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தில், ஏதேனும் ஒரு இடத்தில், இதை தவறாமல் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணத்தைப் பாராயணம் செய்வது **குளித்த பிறகு**, தூய்மையாக இருக்கும்போது மட்டுமே செய்யப்பட வேண்டும். மாதவிடாய் நாட்களில் திரிசந்தியா வழக்கம் போல் மூன்று வேளைகளிலும் செய்யப்படுகிறது — சத்தமாக அல்லது மனதிற்குள். அந்த ஏழு நாட்களுக்கு ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணத்தைப் **பாராயணம் செய்யக்கூடாது, இருப்பினும் அதைக் கேட்கலாம்**.

சூதகத்தின் போதும், மூன்று வேளைகளிலும் திரிசந்தியா செய்யலாம்; ஆனால் அந்த நேரத்தில் ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணத்தை **படிக்கவோ அல்லது கேட்கவோ கூடாது**, மேலும் சத்சங்கத்தில் பங்கேற்கக்கூடாது. இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணம் மற்றும் பிற பூஜை பொருட்களை **தொடக்கூடாது**.

2. சரியான நேரத்தில் முழு திரிசந்தியா செய்ய முடியாவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சரியான நேரத்தில் முழு திரிசந்தியா செய்ய முடியாவிட்டால், அந்த நேரத்தில் **சுருக்கமான திரிசந்தியா** செய்யுங்கள், மேலும் நேரம் கிடைக்கும்போது **முழு திரிசந்தியாவை** பின்னர் செய்யுங்கள்.

திரிகால சந்தியா எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் — **பணியிடத்தில், சாலையில் நடந்து செல்லும்போது, வாகனம் ஓட்டும்போது, பள்ளியில், அல்லது வேறு எந்த வேலையைச் செய்யும்போது கூட: அமைதியாக, மனதிற்குள்.** சரியான நேரத்தில் திரிசந்தியா செய்வது, இடம் எதுவாக இருந்தாலும், மிகவும் அவசியம்.

திரிகால சந்தியா சரியான நேரத்தில் செய்ய முடியாவிட்டால், பகவான் மாதவ நாமத்தை உச்சரித்து **பச்சாத்தாபம் செய்யுங்கள்**, மேலும் இனிமேல் சரியான நேரத்தில் செய்ய முடியுமாறு பகவானிடம் பிரார்த்தியுங்கள்; ஏனெனில் சாஸ்திரங்கள் திரிகால சந்தியா அதன் சரியான நேரத்தில் மட்டுமே செய்யப்பட வேண்டும் என்று கூறுகின்றன.

நேரம் இல்லாதபோது திரிகால சந்தியா செய்யும் முறை

கூகிள் மீட்டில் பண்டித ஜி அவர்களால் கொடுக்கப்பட்ட ஸ்லோகம். சந்தியா செய்ய வாய்ப்பு கிடைக்காமல் நேரம் கடந்து செல்லும்போது, சந்தியாவிற்கு பதிலாக நீங்கள் **108 முறை மாதவ நாம ஜபம், 11 முறை ஜய துர்கா மாதவ,** மற்றும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஸ்லோகத்தை ஒருமுறை பாராயணம் செய்யலாம்.

தசாவதார ஸ்தோத்ரம் (அந்திம ஸ்லோகம்)

**வேதான் உத்தரேத ஜகந்நிவஹதே பூகோலம் உத்விப்ரதே
தைத்யம் தாரயதே பலிம் சலயதே கூத்ரகூயம் குர்வதே।
பௌஸ்த்யம் ஜயதே ஹலம் கலயதே காருண்யம் ஆதந்வதே
ம்லேச்சான் மூர்ச்சயதே தசாக்ருதிக்குதே க்ருஷ்ணாய துப்யம் நமஃ॥**

3. மாணவர்கள் தங்கள் தினசரி வழக்கத்துடன் திரிசந்தியாவை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

மாணவர்கள் விதிமுறைப்படி சரியான நேரத்தில் காலை (பிரம்ம முகூர்த்தம்) மற்றும் மாலை சந்தியா செய்ய வேண்டும். பள்ளி அல்லது படிப்பு வேலைப்பளு காரணமாக, அவர்கள் மதிய சந்தியாவை **இதயத்தில், மனதிற்குள் பகவானை தியானித்தபடி** முடிக்கலாம்.

4. பணியிடத்தில் திரிசந்தியா எவ்வாறு செய்யப்பட வேண்டும்?

திரிசந்தியாவிற்கு இடத்திற்கான எந்த விதியும் இல்லை. நீங்கள் எங்கு இருந்தாலும் இதை செய்யலாம் — உங்கள் மேசையில், தொழிற்சாலையில், கடையில், வயலில், அல்லது வழியில்.

இதை சத்தமாகச் சொல்ல முடியாவிட்டால், மனதிற்குள் (இதயத்தில்) செய்யுங்கள்; இதயம் போதுமான இடம். முடிந்தால், உங்கள் காலணிகளைக் கழற்றி ஒரு கணம் உட்காருங்கள்; அதுவும் முடியாவிட்டால், இந்த காரணத்திற்காக திரிசந்தியாவை கைவிடாதீர்கள்.

உங்களுக்கு இது நினைவில் இல்லாவிட்டால் மற்றும் சாத்தியமானால், நீங்கள் திரிசந்தியா ஆடியோவைக் கேட்கலாம். முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், இது தவறவிடக்கூடாது.

5. வீட்டு வேலைகளால் நேரம் கிடைக்கவில்லை என்றால், திரிசந்தியா பயிற்சியை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும்?

வேலை செய்யும்போதே திரிசந்தியா செய்யுங்கள் — இதற்காக ஓய்வு நேரத்திற்காக காத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை; கைகள் பிஸியாக இருந்தாலும் இதை மனதிற்குள் செய்யலாம்.

பாகவதத்திற்காக, நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் ஒதுக்குங்கள் — முழு அத்தியாயம் சாத்தியமானால் ஒரு அத்தியாயம், இல்லையென்றால் ஒரு பக்கம், அல்லது ஒரு ஸ்லோகம் கூட. பாராயணம் இல்லாமல் ஒரு நாள் கூட கடந்து செல்லக்கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

6. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் திரிசந்தியாவை எவ்வாறு கடைபிடிக்க வேண்டும்?

மாதவிடாய் காலத்தில், ஏழு நாட்களுக்கும் பாகவதத்தைப் பாராயணம் செய்யக்கூடாது. அதைக் கேட்கலாம்.

மூன்று வேளைகளிலும் திரிசந்தியா செய்யுங்கள். உங்களுக்கு நினைவில் இல்லாவிட்டால், அதைக் கேளுங்கள்.

(ஸ்ரீமத் பாகவத மகாபுராணம், அல்லது பிற பூஜை பொருட்களை தொடாதீர்கள்.)

7. குடும்பத்தில் ஒருவர் திரிசந்தியாவை கடைபிடித்தால், அனைவருக்கும் அதன் பலன் கிடைக்குமா?

ஒவ்வொருவரும் தாங்களாகவே இதைக் கடைபிடிப்பது அவசியம். குடும்பத்தில் யாராவது படிக்க முடியாவிட்டால், அவர்களுக்கு திரிசந்தியா மற்றும் பாகவதத்தை படித்துக் காட்டுங்கள். பேசுவோ அல்லது கேட்கவோ முடியாதவர்களுக்கு, முடிந்தவரை, மீண்டும் மீண்டும் 'மாதவ' நாமத்தை எழுதச் சொல்ல முயற்சி செய்யுங்கள்.

8. நாம் மாமிசம் உண்பவர்களாகவும் மது அருந்துபவர்களாகவும் இருந்தால், திரிசந்தியாவை தொடங்கலாமா?

இல்லை, திரிசந்தியா தொடங்குவதற்கு முன் முழுமையாக சைவ வாழ்க்கை முறையை பின்பற்ற வேண்டும், முட்டையும் சாப்பிடக்கூடாது. எந்த வகையான போதைப்பொருட்களையும் (மது, கஞ்சா, சிகரெட், புகையிலை பொருட்கள், பான் மசாலா, குட்கா போன்றவை) நிச்சயமாக நிறுத்த வேண்டும்.

9. திரிசந்தியா தொடங்க வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு தவிர்ப்பது அவசியமா?

இல்லை, வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு சாப்பிட்டாலும் நீங்கள் திரிசந்தியா செய்யலாம். அனைத்து வகையான மாமிச உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும் (முட்டை உட்பட).

10. பெண்கள் காயத்ரி மந்திரம் மற்றும் திரிசந்தியாவை பாராயணம் செய்யலாமா?

ஆம், பெண்கள் திரிசந்தியா செய்யும் போது மூன்று முறை காயத்ரி மந்திரத்தை பாராயணம் செய்ய வேண்டும்.

11. உபநயன சம்ஸ்காரம் (பூணூல்) இல்லாமல் காயத்ரி மந்திரத்தை பாராயணம் செய்யலாமா?

ஆம், புனித பூணூல் அணியாமலும் நீங்கள் காயத்ரி மந்திரத்தை பாராயணம் செய்யலாம். நீங்கள் எந்த குருவிடமிருந்தும் தீட்சை பெறாமலும் திரிசந்தியாவின் அனைத்து மந்திரங்களையும் பாராயணம் செய்யலாம்.

12. சாப விமோசனம் இல்லாமல் காயத்ரி மந்திரத்தை பாராயணம் செய்யலாமா?

ஆம், நீங்கள் திரிசந்தியா செய்யும்போது எந்த சாப விமோசனமும் இல்லாமல் மூன்று முறை காயத்ரி மந்திரத்தை பாராயணம் செய்ய வேண்டும்.

13. படிப்பறிவில்லாதவர், மாற்றுத்திறனாளி, குழந்தை அல்லது மூத்த குடிமகன் திரிசந்தியா படிக்க இயலாவிட்டால், அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

யாராவது திரிசந்தியா பாடத்தைப் படிக்க இயலாவிட்டால், அவர்கள் திரிசந்தியா நேரத்தில் தினமும் மூன்று முறை அதன் ஆடியோவைக் கேட்கலாம். குழந்தைகள் தாய்மார்கள் திரிசந்தியா செய்தால் விலக்கு அளிக்கப்படுகிறது (அவர்களுக்கு நன்மை கிடைக்கும்). இருப்பினும், பெரியவர்களாகும்போது அவர்கள் திரிசந்தியா பயிற்சியை நிச்சயமாக செய்ய வேண்டும்.

விஷ்வ சனாதன தர்ம சேவா டிரஸ்ட்

திரிசந்தியா மற்றும் பிற மத தகவல்களுக்கு வாட்ஸ்அப்பில் தொடர்பு கொள்ளவும்:

+91 9923071727

அதிகாரப்பூர்வ வலைத்தளம் மற்றும் யூடியூப் சேனல்கள்

பவிஷ்ய மாலிகா: www.bhavishyamalika.com

கல்கி அவதார் - தி ஆபிசியல் சேனல்: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

டைனஸ்டி ஆஃப் லார்ட் கல்கி (ஒரு புதிய உலகின் பாதை): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

கல்கி அவதார் ரஷ்யன்: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

கல்கி அவதார் தெலுங்கு: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

கல்கி அவதார் ஸ்பானிஷ்: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

கல்கி அவதார் கன்னடம்: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

ஜய ஸ்ரீ மாதவ