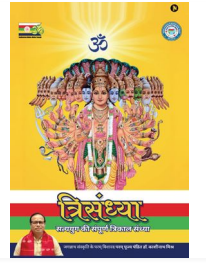




ॐ త్రికాల సంధ్య ॐ

విశ్వ సనాతన ధర్మ సేవ ట్రస్ట్
॥ జయ శ్రీ మాధవ ॥



మానవ నాగరికతకు, త్రిసంధ్య సంజీవని (అమృతం) వంటిది.

ప్రతిరోజు మూడు సంధ్యా కాలాలలో త్రిసంధ్య చేయండి, ప్రతిరోజు శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం నుండి ఒక అధ్యాయాన్ని పఠించండి, మరియు మనస్సులోనే నిరంతరం 'మాధవ' నామాన్ని జపించండి.

త్రికాల సంధ్యతో పాటు ఈ క్రింది 5 బోధనలను పాటించండి

1. విధేయులుగా ఉండటం నేర్చుకోండి.
2. వేచి ఉండటం నేర్చుకోండి (ఓపిక వహించండి).
3. అన్ని జీవులను ప్రేమించడం మరియు వాటిపై కరుణ చూపడం నేర్చుకోండి.
4. ఇంద్రియాలపై సంయమనం పాటించండి.
5. 'నేను మరియు నాది, నీవు మరియు నీది' (అహంకారం) అనే భావనను త్యజించండి.

త్రిసంధ్యకు మూడు సమయాలు

ప్రాతఃకాలం బ్రహ్మ ముహూర్తంలో, సూర్యోదయానికి ముందు

మధ్యాహ్నం 11:30 మరియు 12:30 మధ్య

సాయంకాలం సూర్యాస్తమయానికి ముప్పై నిమిషాల ముందు మరియు ముప్పై నిమిషాల తర్వాత చేయవచ్చు

త్రిసంధ్య విషయ-సూచి

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. మంత్ర | 5. 108 సార్లు "మాధవ" నామం (మనస్సులోనే) |
| 2. శ్రీ విష్ణోః షోడశనామస్తోత్రమ్ | 6. కల్కి మహామంత్ర |
| 3. శ్రీ దశావతార స్తోత్రమ్ | 7. జయఘోష |
| 4. దుర్గా-మాధవ స్తుతి | |

ఉచ్చారణకు సంబంధించి ఒక వినయపూర్వక విన్నపం

సరైన ఉచ్చారణ కోసం దయచేసి [అధికారిక త్రిసంధ్య ఆడియో](#) వినండి (దీనిని 1.5x వేగంతో వినడం మరింత సముచితం). లిప్యంతరీకరణలో స్వల్ప తేడాలు ఉండవచ్చు, కాబట్టి ఉచ్చారణలో సౌలభ్యం వచ్చేవరకు దీనిని వినండి.

గమనిక: మాధవ నామ జపం మనస్సులోనే చేయాలి, అయితే ఆడియోలో ఆ స్థానంలో మాధవ గీతం పాడబడింది.

1. మంత్ర

['ఓం'] * 3 సార్లు

[ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥] * 3 సార్లు

2. శ్రీ విష్ణోః షోడశనామస్తోత్రమ్

(శ్రీ విష్ణువు యొక్క పదహారు నామాలు)

ఔషధే చింతయేత్ విష్ణుం । భోజనే చ జనార్దనం ॥
శయనే పద్మనాభం చ । వివాహే చ ప్రజాపతిమ్ ॥
యుద్ధే చక్రధరం దేవం । ప్రవాసే చ త్రివిక్రమమ్ ॥
నారాయణం తనుత్యాగే । శ్రీధరం ప్రియసంగమే ।
దుఃస్వప్నే స్మర గోవిందం । సంకటే మధుసూదనం ॥
కాననే నారసింహం చ । పావకే జలశాయినమ్ ॥
జలమధ్యే వరాహం చ । గమనే వామనం చైవ ॥
పర్వతే రఘునందనం ।

[సర్వ కార్యేషు మాధవం] ॥ * 3 సార్లు

షోడశైతాని నామాని ప్రాతరుత్తాయ యః పఠేత్ సర్వపాప వినిర్ముక్తో విష్ణులోకే మహీయతే ॥

3. శ్రీదశావతార స్తోత్రమ్

(శ్రీ జయదేవ జిచే రచించబడిన దశావతార స్తోత్రం)

ప్రలయ పయోధి-జలే ధృతవాన్ అసి వేదమ్ ।
విహిత వహిత్ర-చరిత్రమ్ అభేదమ్ ।
కేశవ ధృత-మీన శరీర జయ జగదీశ హరే ॥ 1 ॥

క్షీతిరతి విపులతరే తవ తిష్ఠతి పృష్ఠే ।
ధరణీ ధరణ కిణ చక్ర గరిష్ఠే ॥
కేశవ ధృత-కచ్చప-రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 2 ॥

వసతి దశన-శిఖరే ధరణీ తవ లగ్నా ।
శశిని కలంక కలేవ నిమగ్నా ॥
కేశవ ధృత-శూకర రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 3 ॥

తవ కర కమల-వరే నఖమ్ అద్భుత శృంగమ్ ।
దలిత-హిరణ్యకశిపు-తను భృంగమ్ ॥
కేశవ ధృత-నరహరి రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 4 ॥

ఛలయసి విక్రమణే బలిమ్ అద్భుత వామన ।
పద-నఖ నీర జనిత జన-పావన ॥
కేశవ ధృత-వామన రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 5 ॥

క్షత్రియ రుధిర మయే జగద్-అపగత పాపమ్ ।
స్నపయసి పయసి శమిత భవ తాపమ్ ॥
కేశవ ధృత-భృగుపతి-రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 6 ॥

వితరసి దిక్షు రణే దిక పతి కమనీయమ్ ।
దశ-ముఖ మౌలి-బలిమ్ రమణీయమ్ ॥
కేశవ ధృత-రఘుపతి రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 7 ॥

వహసి వపుషి విశదే వసనమ్ జలదాభమ్ ।
హల-హతి-భీతి-మిలిత-యమునాభమ్ ॥
కేశవ ధృత-హలధర-రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 8 ॥

నిందసి యజ్ఞ విధేర అహహ శ్రుతి జాతమ్ ।
సదయ హృదయ దర్శిత పశు-ఘాతమ్ ॥
కేశవ ధృత-బుద్ధ-శరీర జయ జగదీశ హరే ॥ 9 ॥

మైచ్చ నివహ నిధనో కలయసి కరవాలమ్ ।
ధూమకేతుమ్-ఇవ కిమ్ అపి కరాలమ్ ॥
కేశవ ధృత-కల్కి శరీర జయ జగదీశ హరే ॥ 10 ॥

శ్రీ-జయదేవ-కవేర ఇదమ ఉదితమ్ ఉదారమ్ ।
శృణు సుఖ-దమ్ శుభ దమ్ భవ-సారమ్ ॥
కేశవ ధృత-దశవిధ రూప జయ జగదీశ హరే ॥ 11 ॥

4. దుర్గా - మాధవ స్తుతి

(దుర్గా - మాధవ స్తుతి పాఠం)

జయ హే ! దుర్గా మాధవ కృపామయ కృపామయీ!
దుర్గాన్కు సేబీ మాధవ హోళలే మో దీఅం సాయీం || 0 ||

జయ హే ...

బహూ రూపే జయ దుర్గే, బ్యాపీ అఛు సర్వ రాబే ।
రమా ఉమా బాణీ రాధా తో ఛడా అన్య కే నాహిం || 1 ||

జయ హే ...

మదన-మోహన రూపే బ్యాపీ అఛు సర్వ రాబే ।
మోహన చిత్త మోహిలూ శ్రీ సర్వ మంగలా తుహీ || 2 ||

జయ హే ...

ధర్మ సంస్తాపనే జన్మ యదీ హ్వంతి నారాయణ ।
దుర్గాన్కు ఛాడీ మాధబ ఖేలి బార శక్తి కాహిం || 3 ||

జయ హే ...

మాధబన్కు ఖేల పాయిం దేహ ధరూ మహామాయీ!
మాధబన్కు పతి పుత్ర రూపే ఖేలాఉఛు తుహీ || 4 ||

జయ హే ...

మాధబన్కు దుర్గా కోలే జేహూం దేఖే బేనీ డోలే ।
తాహార భాగ్యర కథా బ్రహ్మ శిబే న జోగాయీ || 5 ||

జయ హే ...

జయ దుర్గతి నాశినీ అభిరామర జననీ!
శుభాగమన కరంతూ మాధబన్కు కోలే నేఈ || 6 ||

జయ హే ...

5. 108 సార్లు "మాధవ" నామం (మనస్సులోనే)

['మాధవ'] * 108 సార్లు

జగన్నాథ మహాప్రభువు యొక్క 'మాధవ' నామాన్ని 108 సార్లు జపించండి.
దీనిని బిగ్గరగా పలకవద్దు. మీ వేళ్ళపై లెక్కించి మనస్సులోనే నామాన్ని జపించండి.

6. కల్కి మహామంత్ర

[రామ హరే కృష్ణ హరే, రామ హరే కృష్ణ హరే ।
రామ హరే కృష్ణ హరే, అనంత మాధవ హరే ॥] * 11 సార్లు

7. జయఘోష

జయఘోషను మనస్సులోనే పఠించాలి, బిగ్గరగా పలకకూడదు.
(మీరు నిలబడి ఉన్నట్లయితే మాత్రమే, దీనిని బిగ్గరగా పఠించవచ్చు.)

త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ
త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ ।
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ
[త్వమేవ సర్వం మమ దేవ దేవ] ॥ * 3 సార్లు

ఓం నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో-బ్రాహ్మణ హితాయ చ ।
జగత్ హితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః ॥

[ఓం అనంత కోటి విశ్వ బ్రహ్మాండ నాథ పరబ్రహ్మ నారాయణ మహావిష్ణు భగవాన్
కల్కిరామ శ్రీ శ్రీ శ్రీ సత్య అనంత మాధవ మహాప్రభు జీ కీ జయ!] * 3 సార్లు

[మాతా మహాలక్ష్మీ జీ కీ జయ!] * 3 సార్లు
[మాతా వైష్ణో దేవీ జీ కీ జయ!] * 3 సార్లు
[సర్వ దేవీ-దేవతాఓం కీ జయ!] * 3 సార్లు
[సుధర్మ మహా-మహా సంఘ కీ జయ!] * 3 సార్లు
[సుధర్మ మహా-మహా సంఘ కీ జయ!] * 3 సార్లు

ఓ ప్రభూ! త్వరగా ప్రపంచంలోని భక్తులందరూ ఏకమవ్వాలి —

[ఆనందంగా ఒక్కసారి పలకండి, "హరి హరి", "హరి హరి", "హరి హరి"]

ఓ ప్రభూ! వీలైనంత త్వరగా ఈ భూమిపై, ప్రపంచం అంతటా సత్యం, ప్రేమ, దయ, క్షమ
మరియు శాంతి స్థాపించబడాలి —

[ఆనందంగా ఒక్కసారి పలకండి, "హరి హరి", "హరి హరి", "హరి హరి"]

జయ శ్రీ మాధవ

ముఖ్యమైన సూచనలు

ఈ రోజు కూడా, విజ్ఞానం మరియు ఆధ్యాత్మికత రెండూ రాబోయే పెద్ద మార్పును గ్రహిస్తున్నప్పుడు, ఈ సంక్షోభం నుండి బయటపడటానికి మానవత్వం వద్ద ఎటువంటి నిర్దిష్ట సాధనం లేదు. 'భవిష్య మాలిక' ప్రకారం — పాప కర్మలను త్యజించండి, మరియు జీవిత రక్షణ కోసం ప్రతి మతానికి చెందిన ప్రజలు 'త్రిసంధ్య'ను అనుసరించాలి.

యుగ పరివర్తన సమయంలో, ఈ రహస్య సిద్ధాంతమే జీవిత రక్షణకు ఏకైక మృత సంజీవని. సత్యయుగంలోకి ప్రవేశించాలనుకునే వారు ఈ బోధనలను తమ జీవితంలో పాటించాలి.

ధర్మ స్థాపన సమయంలో భగవాన్ కల్కి ఆదేశాల ప్రకారం, మనం మన జీవితంలో ఈ విషయాలను పాటించాలి:

1. అన్ని జీవులపై కరుణ చూపండి. మాంసం తినడం మానేసి సాత్విక జీవితాన్ని అవలంబించండి. ఏ జీవికి లేదా మనిషికి ఎటువంటి హాని చేయవద్దు.
2. ఈ యుగంలో మాధవ (భగవాన్) నామాన్ని జపించండి. మీరు కావాలంటే బిగ్గరగా జపించవచ్చు లేదా మనస్సులోనే ఆయన నామాన్ని స్మరించవచ్చు.
3. ప్రతి వ్యక్తి ఈ ఐదు గుణాలను కలిగి ఉండాలి: సత్యం, ప్రేమ, దయ (కరుణ), క్షమ మరియు శాంతి.
4. ప్రతి వ్యక్తి క్రమం తప్పకుండా సత్యంగంలో పాల్గొనాలి. సత్యంగం అంటే భగవంతుని గుణాలను గానం చేయడానికి, ఆయన మహిమను వర్ణించడానికి మరియు ఆధ్యాత్మిక చర్చలు చేయడానికి ఒకచోట చేరడం.
5. ప్రతిరోజు త్రిసంధ్య చేయండి — ప్రాతఃకాలం, మధ్యాహ్నం మరియు సాయంకాలం భగవంతుని స్మరించండి మరియు స్తుతించండి.
6. ప్రతిరోజు భగవాన్ కల్కిచే ఇవ్వబడిన కల్కి మహామంత్రాన్ని జపించండి.
7. ప్రతి వ్యక్తి ధర్మ మార్గంలో నడవాలి.
8. కుల మరియు మత భేదాలకు అతీతంగా, అందరితో సత్యంగం చేయండి.
9. 'నేను' మరియు 'నాది' అనే భావనను త్యజించండి. అటువంటి అహంకారం మరియు అనుబంధం వ్యక్తిని అతని నిజమైన ఆధ్యాత్మిక స్వభావం నుండి దూరం చేస్తుంది.
10. ప్రతిరోజు ఇంట్లో శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం పఠించండి. సమయం దొరికినప్పుడు భజన, కీర్తన, పురాణాలు, శాస్త్రాలు, భవిష్య మాలిక మరియు ఇతర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయండి.
11. ప్రతి స్త్రీని 'మాత'/'మా' అని మరియు ప్రతి పురుషుడిని 'భాయ్' అని సంబోధించండి.
12. భోజనం చేయడానికి ముందు, భగవంతునికి భోజనం సమర్పించండి.

13. మీరు భగవాన్ కల్కి మరియు ఈ గొప్ప కార్యం గురించి మరింత తెలుసుకొవాలంటే, ఈ పుస్తకం చివర ఇచ్చిన మొబైల్ నంబర్కు సంప్రదించండి.

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు

1. త్రిసంధ్య అభ్యాసం గురించి సాధారణ ప్రశ్నలు

త్రిసంధ్య **స్నానం చేయకుండా** కూడా చేయవచ్చు. మీ నుదుటిపై చేయి ఉంచి "శ్రీ గంగే" అని మూడుసార్లు పలికి మాత గంగను స్మరించండి. వీలైతే, ముందుగా మీ పాదాలను కడుక్కొని మీపై కొద్దిగా నీటిని చిలకరించుకోండి.

త్రిసంధ్య ఎక్కడైనా చేయవచ్చు — **దారిలో, రైలులో, కారులో, మీ కార్యాలయంలో, లేదా మనస్సులోనే (హృదయంలో) నిశ్శబ్దంగా.** ఏదో ఒక రూపంలో, ఏదో ఒక ప్రదేశంలో, దీనిని తప్పకుండా చేయాలి.

శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం పఠనం **స్నానం చేసిన తర్వాత మాత్రమే**, పవిత్రంగా ఉన్నప్పుడు చేయాలి. ఋతుస్రావం రోజులలో త్రిసంధ్య ఎప్పటిలాగే మూడు సమయాలలో చేయబడుతుంది — బిగ్గరగా లేదా మనస్సులోనే. ఆ ఏడు రోజులకు శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం **పఠించకూడదు, అయితే దీనిని వినవచ్చు.**

సూతకం సమయంలో కూడా, మూడు సమయాలలో త్రిసంధ్య చేయవచ్చు; కానీ ఆ సమయంలో శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం **చదవకూడదు మరియు వినకూడదు**, మరియు సత్సంగంలో పాల్గొనకూడదు. రెండు సందర్భాలలోనూ శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం మరియు పూజకు సంబంధించిన ఇతర వస్తువులను **తాకకూడదు.**

2. సరైన సమయంలో పూర్తి త్రిసంధ్య సాధ్యం కాకపోతే ఏమి చేయాలి?

సరైన సమయంలో పూర్తి త్రిసంధ్య సాధ్యం కాకపోతే, ఆ సమయంలో సంక్షిప్త త్రిసంధ్య చేయండి, మరియు సమయం దొరికినప్పుడు పూర్తి త్రిసంధ్యను తర్వాత చేయండి.

త్రికాల సంధ్య ఎక్కడైనా చేయవచ్చు — కార్యాలయంలో, దారిలో నడుస్తున్నప్పుడు, కారు నడుపుతున్నప్పుడు, పాఠశాలలో, లేదా ఏదైనా ఇతర పని చేస్తున్నప్పుడు కూడా: నిశ్శబ్దంగా, మనస్సులోనే. సరైన సమయంలో త్రిసంధ్య చేయడం, స్థలం ఏదైనా సరే, అత్యంత అవసరం.

త్రికాల సంధ్య సరైన సమయంలో చేయలేకపోతే, భగవాన్ మాధవుని నామాన్ని స్మరించి పశ్చాత్తాపపడండి, మరియు భగవంతుడిని ప్రార్థించండి, ఇకపై ఇది సరైన సమయంలో జరగాలని; ఎందుకంటే శాస్త్రాలు త్రికాల సంధ్యను దాని సరైన సమయంలోనే చేయాలని చెబుతున్నాయి.

సమయం లేనప్పుడు త్రికాల సంధ్య చేసే విధానం

గూగుల్ మీట్‌లో పండిట్ జీచే ఇవ్వబడిన శ్లోకం. సంధ్య చేయడానికి అవకాశం లభించక, సమయం గడిచిపోతున్నప్పుడు, సంధ్యకు బదులుగా మీరు **108 సార్లు మాధవ నామ జపం, 11 సార్లు జయ దుర్గా మాధవ**, మరియు క్రింద ఇవ్వబడిన శ్లోకాన్ని ఒకసారి పఠించవచ్చు.

దశావతార స్తోత్రమ్ (అంతిమ శ్లోక)

వేదాన్ ఉద్ధరతే జగన్నివహతే భూగోలమ్ ఉద్భిభ్రతే
దైత్యం దారయతే బలిం ఛలయతే క్షతక్షయం కుర్వతే।
పౌలస్త్యం జయతే హలం కలయతే కారుణ్యమ్ ఆతన్వతే
మైచ్చాన్ మూర్ఛయతే దశాకృతికృతే కృష్ణాయ తుభ్యం నమః॥

3. విద్యార్థులు తమ దినచర్యతో పాటు త్రిసంధ్యను ఎలా చేయాలి?

విద్యార్థులు నియమానుసారం సరైన సమయంలో ప్రాతఃకాల (బ్రహ్మ ముహూర్తం) మరియు సాయం సంధ్య చేయాలి. పాఠశాల లేదా చదువుల ఒత్తిడి కారణంగా, వారు మధ్యాహ్నం సంధ్యను హృదయంలో, మనస్సులోనే భగవంతుని ధ్యానిస్తూ పూర్తి చేయవచ్చు.

4. కార్యాలయంలో త్రిసంధ్యను ఎలా చేయాలి?

త్రిసంధ్యకు స్థలం గురించి ఎటువంటి నియమం లేదు. మీరు ఎక్కడ ఉన్నా, దీనిని చేయవచ్చు — మీ డెస్క్‌పై, ఫ్యాక్టరీలో, దుకాణంలో, పొలంలో, లేదా దారిలో.

దీనిని బిగ్గరగా పలకడం సాధ్యం కాకపోతే, దీనిని మనస్సులోనే (హృదయంలో) చేయండి; హృదయమే సరిపోతుంది. వీలైతే, మీ బూట్లు తీసి ఒక క్షణం కూర్చోండి; మరియు అది కూడా సాధ్యం కాకపోతే, ఈ కారణంతో త్రిసంధ్యను వదిలివేయవద్దు.

మీరు దీనిని గుర్తుంచుకోలేకపోతే మరియు సాధ్యమైతే, మీరు త్రిసంధ్య ఆడియోను వినవచ్చు. ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే ఇది తప్పిపోకూడదు.

5. ఇంటి పని వల్ల సమయం దొరకకపోతే, త్రిసంధ్య అభ్యాసం ఎలా చేయాలి?

పని చేస్తున్నప్పుడు త్రిసంధ్య చేయండి — దీని కోసం ఖాళీ సమయం కోసం వేచి ఉండాల్సిన అవసరం లేదు; చేతులు బిజీగా ఉన్నప్పటికీ దీనిని **మనస్సులోనే** చేయవచ్చు.

భాగవతం కోసం, మీరు ఎంత సమయం కేటాయించగలిగితే అంత కేటాయించండి — పూర్తి అధ్యాయం సాధ్యమైతే ఒక అధ్యాయం, లేకపోతే ఒక పేజీ, లేదా ఒక శ్లోకం కూడా. పఠనం లేకుండా ఒక్క రోజు కూడా గడవకూడదని గుర్తుంచుకోవాలి.

6. ఋతుస్రావం సమయంలో మహిళలు త్రిసంధ్యను ఎలా పాటించాలి?

ఋతుస్రావం సమయంలో, ఏడు రోజుల పాటు భాగవతం పఠించకూడదు. దీనిని వినవచ్చు. మూడు సమయాలలో త్రిసంధ్య చేయండి. మీకు గుర్తులేకపోతే, దీనిని వినండి.

(శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణం, లేదా పూజకు సంబంధించిన ఇతర వస్తువులను **తాకవద్దు**.)

7. కుటుంబంలో ఒక వ్యక్తి త్రిసంధ్యను పాటిస్తే, వారందరికీ దాని ఫలితం లభిస్తుందా?

ప్రతి వ్యక్తి స్వయంగా దీనిని పాటించడం అవసరం. కుటుంబంలో ఎవరైనా చదవలేకపోతే, వారికి త్రిసంధ్య మరియు భాగవతం వినిపించండి. మరియు మాట్లాడలేని లేదా వినలేని వారికి, సాధ్యమైనంతవరకు, వారికి పదేపదే 'మాధవ' నామాన్ని వ్రాయించడానికి ప్రయత్నించండి.

8. మనం మాంసాహారం తిని మద్యం సేవించినట్లయితే, త్రిసంధ్యను ప్రారంభించవచ్చా?

లేదు, త్రిసంధ్య ప్రారంభించే ముందు పూర్తిగా శాకాహార జీవనశైలిని అవలంబించాలి, గుడ్డు కూడా తినకూడదు. ఎటువంటి రకమైన మత్తు పదార్థాలు (మద్యం, భాంగ్, సిగరెట్, పొగాకు ఉత్పత్తులు, పాన్ మసాలా, గుట్కా మొదలైనవి) కూడా ఖచ్చితంగా ఆపివేయాలి.

9. త్రిసంధ్య ప్రారంభించడానికి మనం ఉల్లిపాయ మరియు వెల్లుల్లిని నివారించాల్సిన అవసరం ఉందా?

లేదు, ఉల్లిపాయ మరియు వెల్లుల్లి తిన్నప్పటికీ మీరు త్రిసంధ్య చేయవచ్చు. కేవలం అన్ని రకాల మాంసాహారాన్ని నివారించాలి (గుడ్లతో సహా).

10. మహిళలు గాయత్రీ మంత్రం మరియు త్రిసంధ్యను పఠించవచ్చా?

అవును, మహిళలు త్రిసంధ్య సమయంలో మూడుసార్లు గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠించాలి.

11. మనం ఉపనయన సంస్కారం (జంధ్యం) లేకుండా గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠించవచ్చా?

అవును, పవిత్ర జంధ్యం ధరించనప్పటికీ మీరు గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠించవచ్చు. మీరు ఏ గురువు నుండి దీక్ష తీసుకోకుండా కూడా త్రిసంధ్యలోని అన్ని మంత్రాలను పఠించవచ్చు.

12. మనం శాప విమోచనం లేకుండా గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠించవచ్చా?

అవును, మీరు త్రిసంధ్య చేసేటప్పుడు ఎటువంటి శాప విమోచనం లేకుండా మూడుసార్లు గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠించాలి.

13. నిరక్షరాస్యులు, దివ్యాంగులు, శిశువులు లేదా వృద్ధులు, త్రిసంధ్య చదవలేని వారు ఏమి చేయాలి?

ఎవరైనా త్రిసంధ్య పాఠం చదవలేకపోతే, వారు త్రిసంధ్య సమయంలో రోజుకు మూడుసార్లు దీని ఆడియోను వినవచ్చు. శిశువులకు వారి తల్లులు త్రిసంధ్య చేస్తే మినహాయింపు ఇవ్వబడింది (వారికి ప్రయోజనం లభిస్తుంది). అయితే, పెద్దయ్యాక వారు త్రిసంధ్య అభ్యాసం తప్పకుండా చేయాలి.

విశ్వ సనాతన ధర్మ సేవ ట్రస్ట్

త్రిసంధ్య మరియు ఇతర ధార్మిక సమాచారం కోసం వాట్సాప్‌లో సంప్రదించండి:

+91 9923071727

అధికారిక వెబ్‌సైట్ మరియు యూట్యూబ్ ఛానెల్‌లు

భవిష్య మాలిక: www.bhavishyamalika.com

కల్కి అవతార్ - ది అఫీషియల్ ఛానెల్: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

డైనస్టీ ఆఫ్ లార్డ్ కల్కి (ఒక కొత్త ప్రపంచానికి మార్గం): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

కల్కి అవతార్ రష్యన్: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

కల్కి అవతార్ తెలుగు: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

కల్కి అవతార్ స్పానిష్: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

కల్కి అవతార్ కన్నడ: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

జయ శ్రీ మాధవ