



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Bagi peradaban manusia, Trisandhya bagaikan ramuan kehidupan."

Lakukan Trisandhya pada ketiga waktu sandhya setiap hari, baca satu bab Shrimad Bhagavata Mahapurana setiap hari, dan ucapkan nama Madhav terus-menerus dalam pikiran.

PEGANG TEGUH 5 AJARAN BERIKUT BERSAMA DENGAN TRIKALA SANDHYA

1. Belajar untuk patuh.
2. Belajar untuk menunggu.
3. Belajar untuk mencintai dan menunjukkan kasih sayang kepada semua makhluk hidup.
4. Pengendalian indra.
5. Tinggalkan perasaan “aku dan milikku, kamu dan milikmu” (rasa ego).

TIGA WAKTU TRISANDHYA

Pagi di Brahma Muhurta, sebelum matahari terbit

Tengah Hari antara 11:30 dan 12:30

Sore dapat dilakukan antara tiga puluh menit sebelum dan tiga puluh menit setelah matahari terbenam

DAFTAR ISI TRISANDHYA

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mantras | 5. 108 times “Mādhava” name |
| 2. Śrī Viṣṇu Ṣoḍaśa Nāma Stotra | 6. Kalki Mahāmantra |
| 3. Śrī Daśāvatāra Stotra | 7. Jayaghoṣa |
| 4. Durgā-Mādhavā Stuti | |

PERMOHONAN RENDAH HATI MENGENAI PELAFALAN

Mohon dengarkan [audio Trisandhya resmi](#) untuk pelafalan yang benar (mendengarkan dengan kecepatan 1.5x disarankan), karena transliterasi teks mungkin mengandung sedikit variasi fonetik. Kami mendorong Anda untuk mendengarkan sesering yang diperlukan hingga Anda merasa benar-benar nyaman.

Catatan: Pengucapan nama 'Madhava' harus dilakukan dalam hati, sedangkan dalam rekaman audio, 'Madhava Geeta' dinyanyikan di bagian tersebut.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 kali

[Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yo Nah Prachodayāt ॥] * 3 kali

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(ENAM BELAS NAMA SHRI VISHNU)

Auśadhe Cintayet Viṣṇum । Bhojane Ca Janārdanam ॥
Śayane Padmanābham Ca । Vivāhe Ca Prajāpatim ॥
Yuddhe Cakradharam Devam । Pravāse Ca Trivikramam ॥
Nārāyaṇam Tanutyāge । Śrīdharam Priyasaṅgame ॥
Duḥsvapne Smara Govindam । Saṅkaṭe Madhusūdanam ॥
Kānane Narasiṃham Ca । Pāvake Jalaśāyinam ॥
Jalamadhye Varāham Ca । Gamane Vāmanam Caiva ॥
Parvate Raghunandanam ।

[Sarva Kāryeṣu Mādhavam] ॥ * 3 kali

Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM YANG DISUSUN OLEH SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhṛtavān Asi Vedam ।
Vihita Vāhitra-caritram Akhedam ॥
Keśava Dhṛta- Mīna Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 1 ॥*

*Kṣitir Ati Vipulatare Tava Tiṣṭhati Prṣṭhe ।
Dharaṇi Dhāraṇa Kīṇa Cakra Gariṣṭhe ॥
Keśava Dhṛta- Kacchapa-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇī Tava Lagnā ।
Śaśini Kalaṅka Kaleva Nimagnā ॥
Keśava Dhṛta- Śūkara Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Śṛṅgam ।
Dalita-Hiraṇyakaśipu-tanu Bhṛṅgam ॥
Keśava Dhṛta- Narahari Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 4 ॥*

*Chalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vāmana ।
Pāda-nakha Nira Janita Jana-pāvana ॥
Keśava Dhṛta- Vāmana Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 5 ॥*

*Kṣatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Pāpam ।
Snāpayasi Payasi Śamita Bhava Tāpam ॥
Keśava Dhṛta- Bhṛgupati-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikṣu Raṇe Dika Pati Kamanīyam ।
Daśa-mukha Mauli-balim Ramaṇīyam ॥
Keśava Dhṛta- Raghupati Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapuṣi Viśade Vasanam Jaladābham ।
Hala-hati-bhīti-milita-Yamunābham ॥
Keśava Dhṛta- Haladhara-rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajña Vidher Ahaha Śruti Jātam ।
Sadaya Hṛdaya Darśita Paśu-ghātam ॥
Keśava Dhṛta- Buddha-śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 9 ॥*

*Mleccha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavālam ।
Dhūmaketum-iva Kim Api Karālam ॥
Keśava Dhṛta- Kalki Śarīra Jaya Jagadīśa Hare ॥ 10 ॥*

*Śrī-Jayadeva-kāver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHABĀ STUTI

(PEMBACAAN DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāṅku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāñ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhiñ ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rūpe Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Mohana Citta Mohilu Śrī Sarva Maṅgala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Saṁsthāpanne Janma Yadi Hvanti Nārāyaṇa ।
Durgāṅku Chhāḍi Mādhavā Kheli Bara Śakti Kāhiñ ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅka Khelā Pāiñ Deha Dhāru Mahāmayī ।
Mādhavāṅku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāṅku Durgā Kole Jehuñ Dekhe Beni Dole ।
Tāhara Bhāgyar Kathā Brahmā Śibe Na Jogāi ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karāntu Mādhavāṅku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 KALI NAMA “MADHAV” (DALAM HATI)

['Mādhava'] * 108 kali

*Ucapkan nama 'Madhava' dari Jagannatha Mahaprabhu 108 kali.
Jangan mengucapkannya dengan suara keras. Hitung dengan jari Anda dan ucapkan
nama itu dalam hati.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

[*Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Rāma Hare Kṛṣṇa Hare ।*
Rāma Hare Kṛṣṇa Hare, Ananta Mādhava Hare ॥] * 11 kali

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha harus dibacakan dalam hati, tanpa diucapkan dengan suara keras.
(Ini hanya boleh diucapkan dengan suara keras jika Anda dalam posisi berdiri.)

Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[*Tvameva Sarvam Mama Deva Deva ॥*] * 3 kali

Om Namō Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namō Namaḥ ॥

[*Om Ananta Koṭi Viśva Brahmāṇḍa Nātha Parabrahma Nārāyaṇa Mahāviṣṇu*
Bhagavān Kalkirām Śrī Śrī Śrī Satya Ananta Mādhava Mahāprabhu Jī kī Jaya! ॥] *
3 kali

[*Mātā Mahālakṣmī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 kali
[*Mātā Vaiṣṇo Devī Jī kī Jaya! ॥*] * 3 kali
[*Sarva Devī-Devatāom kī Jaya! ॥*] * 3 kali
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 kali
[*Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya! ॥*] * 3 kali

Ya Tuhan! Semoga semua penyembah di seluruh dunia berkumpul secepat
mungkin —

Ucapkan dengan gembira sekali, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Ya Tuhan! Semoga Kebenaran, Cinta, Kasih Sayang, Pengampunan, dan
Kedamaian ditegakkan di bumi ini, seluruh alam semesta secepat mungkin —
Ucapkan dengan gembira sekali, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 kali

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

INSTRUKSI PENTING

Bahkan sekarang, ketika ilmu pengetahuan dan spiritualitas merasakan datangnya perubahan besar, umat manusia tidak memiliki cara pasti untuk mengatasi krisis ini. Menurut ‘Bhavishya Malika’ — tinggalkan perbuatan dosa, dan biarkan orang-orang dari setiap keyakinan mengadopsi ‘Trisandhya’ untuk perlindungan kehidupan.

Pada masa pergantian zaman ini, prinsip rahasia ini adalah satu-satunya Mrita Sanjivani untuk perlindungan kehidupan.

Mereka yang ingin mencapai Satyayuga harus memegang teguh ajaran-ajaran ini dalam hidup mereka.

Menurut instruksi Lord Kalki pada saat pendirian Dharma, kita harus mengikuti hal-hal ini dalam hidup kita:

- 1. Tunjukkan kasih sayang kepada semua makhluk hidup. Berhentilah makan daging dan adopsi kehidupan sattvic. Jangan menyakiti makhluk hidup atau manusia dengan cara apa pun.**
- 2. Di zaman ini, ucapkan nama Madhav (Tuhan). Jika Anda mau, Anda dapat mengucapkannya dengan suara keras atau mengingat nama-Nya dalam hati.**
- 3. Setiap orang harus memegang teguh lima kebajikan ini: Kebenaran, Cinta, Kasih Sayang, Pengampunan, dan Kedamaian.**
- 4. Setiap orang harus berpartisipasi dalam Satsang secara teratur. Satsang berarti berkumpul bersama untuk menyanyikan sifat-sifat Tuhan, menggambarkan kemuliaan-Nya, dan mengadakan diskusi spiritual.**
- 5. Lakukan Trisandhya setiap hari — ingat dan puji Tuhan di pagi, tengah hari, dan sore hari.**
- 6. Ucapkan Kalki Mahamantra yang diberikan oleh Lord Kalki setiap hari.**
- 7. Setiap orang harus berjalan di jalan Dharma.**
- 8. Bangkit di atas diskriminasi kasta dan agama, adakan Satsang dengan semua orang.**
- 9. Tinggalkan perasaan “aku” dan “milikku.” Kebanggaan dan keterikatan seperti itu menjauhkan seseorang dari sifat spiritual sejatinya.**
- 10. Baca Shrimad Bhagavata Mahapurana di rumah setiap hari. Jika waktu memungkinkan, pelajari bhajan, kirtan, Purana, kitab suci, Bhavishya Malika, dan teks spiritual lainnya.**
- 11. Sapa setiap wanita sebagai “Ibu”/“Maa” dan setiap pria sebagai “Saudara.”**
- 12. Sebelum makan, persembahkan makanan kepada Tuhan terlebih dahulu.**

13. Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang Lord Kalki dan karya besar ini, hubungi nomor ponsel yang tertera di akhir buklet ini.

PERTANYAAN PALING UMUM

1. Pertanyaan umum tentang praktik Trisandhya

Trisandhya dapat dilakukan **tanpa mandi**. Letakkan tangan Anda di dahi dan ingatlah Ibu Ganga, ucapkan “**Shri Gange**” tiga kali. Jika memungkinkan, cuci kaki Anda terlebih dahulu dan percikkan sedikit air ke tubuh Anda.

Trisandhya dapat dilakukan di mana saja — **di jalan, di kereta, di kendaraan, di tempat kerja Anda, atau dalam hati secara diam-diam**. Dalam satu bentuk atau lainnya, di satu tempat atau lainnya, itu harus dilakukan tanpa gagal.

Shrimad Bhagavata Mahapurana harus dibaca **hanya setelah mandi**, saat suci. Selama hari-hari menstruasi, Trisandhya dilakukan pada ketiga waktu seperti biasa — dengan suara keras atau dalam hati. Selama tujuh hari tersebut, Shrimad Bhagavata Mahapurana **tidak boleh dibaca, meskipun boleh didengarkan**.

Selama sutak juga, Trisandhya dapat dilakukan pada ketiga waktu; tetapi pada waktu itu Shrimad Bhagavata Mahapurana **tidak boleh dibaca maupun didengarkan**, dan Satsang tidak boleh diikuti. Dalam kedua kasus tersebut, Shrimad Bhagavata Mahapurana dan benda-benda ibadah lainnya **tidak boleh disentuh**.

2. Apa yang harus dilakukan jika Trisandhya penuh tidak memungkinkan pada waktu yang tepat?

Jika Trisandhya penuh tidak memungkinkan pada waktu yang tepat, maka lakukan **Trisandhya singkat** pada waktu itu, dan lakukan **Trisandhya penuh** nanti jika waktu memungkinkan.

Trikal Sandhya dapat dilakukan di mana saja — **di tempat kerja, saat berjalan di jalan, saat mengemudi, di sekolah**, atau bahkan saat melakukan pekerjaan lain: **dalam hati, dalam pikiran**. Melakukan Trisandhya pada waktu yang tepat, di tempat mana pun, adalah mutlak diperlukan.

Jika Trikal Sandhya tidak dapat dilakukan pada waktu yang tepat, sebut nama Lord Madhav dan **bertobatlah**, dan berdoalah kepada Tuhan agar mulai sekarang dapat dilakukan pada waktu yang tepat; karena kitab suci menyatakan bahwa Trikal Sandhya harus dilakukan pada waktu yang tepat.

Metode Trikal Sandhya ketika tidak ada waktu

Shloka yang diberikan oleh Panditji di Google Meet. Ketika kesempatan untuk melakukan sandhya tidak datang dan waktu mulai berlalu, maka sebagai pengganti sandhya Anda dapat **mengucapkan nama Madhav 108 kali, Jai Durga Madhav 11 kali**, dan membaca shloka yang diberikan di bawah ini sekali.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (AYAT TERAKHIR)

*Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chalayate kṣatrakṣayaṁ kurvate,
paulastyam jayate haṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccayate daśākṛtikṛte Kṛṣṇāya tubhyaṁ namaḥ.*

3. Bagaimana seharusnya siswa melakukan Trisandhya bersama dengan rutinitas harian mereka?

Siswa harus melakukan sandhya pagi (Brahma Muhurta) dan sore pada waktu yang tepat, sesuai aturan. Karena tuntutan sekolah atau belajar, mereka dapat menyelesaikan sandhya tengah hari **dalam hati, bermeditasi pada Tuhan dalam pikiran**.

4. Bagaimana seharusnya Trisandhya dilakukan di tempat kerja?

Tidak ada **aturan tempat** untuk Trisandhya. Anda dapat melakukannya di mana pun Anda berada — **di meja Anda, di pabrik, di toko, di ladang**, atau **di jalan**.

Jika tidak mungkin mengucapkannya dengan suara keras, lakukanlah **dalam hati**; hati sudah cukup. Jika memungkinkan, lepas sepatu Anda dan duduklah sebentar; dan jika itu pun tidak mungkin, jangan tinggalkan Trisandhya karena alasan itu.

Jika Anda tidak mengingatnya dan memungkinkan, Anda dapat **mendengarkan audio Trisandhya**. Yang terpenting adalah jangan sampai terlewat.

5. Jika pekerjaan rumah tangga tidak menyisakan waktu, bagaimana seharusnya praktik Trisandhya diikuti?

Lakukan Trisandhya **saat Anda bekerja** — untuk ini tidak perlu menunggu waktu luang; bahkan saat tangan sibuk, itu dapat dilakukan **dalam hati**.

Untuk Bhagavata, luangkan waktu sekecil apa pun yang bisa Anda temukan — jika satu bab penuh memungkinkan maka satu bab, dan jika tidak, satu halaman, atau bahkan satu shloka. Ingatlah ini, bahwa tidak ada satu hari pun berlalu tanpa membaca.

6. Bagaimana seharusnya wanita mengikuti praktik Trisandhya pada saat menstruasi?

Pada saat menstruasi, Bhagavata **tidak boleh dibaca** selama tujuh hari penuh. Itu **boleh didengarkan**.

Lakukan Trisandhya pada ketiga waktu. Jika Anda tidak mengingatnya, dengarkanlah.

(**Jangan sentuh** Shrimad Bhagavata Mahapurana, atau benda-benda ibadah lainnya.)

7. Jika satu orang dalam keluarga mengikuti praktik Trisandhya, apakah semua akan menerima buahnya?

Penting bagi **setiap orang untuk mengikutinya sendiri**. Jika seseorang dalam keluarga tidak bisa membaca, biarkan mereka mendengarkan Trisandhya dan Bhagavata. Dan bagi mereka yang tidak bisa berbicara atau mendengar, berusaha, sejauh mungkin, agar mereka **menulis nama ‘Madhav’** berulang kali.

8. Jika kita makan non-vegetarian dan minum alkohol, bisakah kita memulai trisandhya?

Tidak, sebelum memulai Trisandhya seseorang harus mengadopsi **gaya hidup vegetarian sepenuhnya**, bahkan **tidak boleh mengonsumsi telur**. **Segala jenis intoksikasi** (seperti alkohol, bhang, rokok, produk tembakau, pan masala, gutka, dll.) juga harus **dihentikan** secara tegas.

9. Apakah kita perlu menjauhi Bawang Merah dan Bawang Putih untuk memulai Trisandhya?

Tidak, Anda dapat melakukan Trisandhya **meskipun Anda makan Bawang Merah dan Bawang Putih**. Hanya **semua jenis non-vegetarian yang harus dihindari** (termasuk telur).

10. Bisakah wanita mengucapkan Gayatri Mantra dan Trisandhya?

Ya, wanita **harus mengucapkan gayatri mantra tiga kali** selama trisandhya.

11. Bisakah kita mengucapkan Gayatri Mantra tanpa *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ya, Anda dapat mengucapkan Gayatri Mantra **meskipun Anda tidak mengenakan benang suci janeu**. Anda juga dapat membaca semua mantra Trisandhya **tanpa di-deekshit oleh seorang guru**.

12. Bisakah kita mengucapkan Gayatri Mantra tanpa *Shaap vimochan* (pembebasan kutukan)?

Ya, Anda harus mengucapkan Gayatri Mantra tiga kali pada saat melakukan Trisandhya, **tanpa melakukan pembebasan kutukan apa pun**.

13. Jika seseorang buta huruf, penyandang disabilitas, bayi, atau lansia, tidak mampu membaca Trisandhya, apa yang harus mereka lakukan?

Jika seseorang tidak mampu membaca teks Trisandhya, mereka dapat **mendengarkan audionya tiga kali sehari** pada waktu Trisandhya. Bayi **dikecualikan jika ibu mereka melakukan Trisandhya** (mereka akan mendapatkan manfaatnya). Namun, mereka **harus mempraktikkan Trisandhya saat mereka tumbuh dewasa**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Untuk Trisandhya dan informasi keagamaan lainnya, hubungi via WhatsApp:

+91 9923071727

Situs Web Resmi dan Saluran YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

Kalki Avatar - Saluran Resmi: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

Dinasti Lord KALKI (Jalan Menuju Dunia Baru): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

KalkiAvatarRussian: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

kalkiavatartelugu: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

kalkiavatarspanish: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

kalkiavatarkannada: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

