



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



"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 TRIKAL 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. Lepaskan 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 kali nama "Madhav" (dalam hati) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba 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 Bhurbhuvah Svah Tatsaviturvarenyam |
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ||*] * 3 kali

2. SHRI VISHNU SHODASHA NAMA STOTRA

(ENAM BELAS NAMA SHRI VISHNU)

*Aushadhe Chintayet Vishnum | Bhojane Cha Janardanam ||
Shayane Padmanabham Cha | Vivahe Cha Prajapatim ||
Yuddhe Chakradharam Devam | Pravase Cha Trivikramam ||
Narayanam Tanutyage | Shridharam Priyasangame ||
Duhsvapne Smara Govindam | Sankate Madhusudanam ||
Kanane Narasimham Cha | Pavake Jalashayinam ||
Jalamadhye Varaham Cha | Gamane Vamanam Chaiva ||
Parvate Raghunandanam |*

[*Sarva Karyeshu Madhavam*] || * 3 kali

*Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarvapapa Vinirmukto Vishnuloke
Mahiyate ||*

3. SHRI DASHAVATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM YANG DISUSUN OLEH SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritavan Asi Vedam ।
Vihita Vahitra-charitram Akhedam ॥
Keshava Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 1 ॥*

*Kshitirati Vipulatare Tava Tishthati Prishthe ।
Dharani Dharana Kina Chakra Garishthe ॥
Keshava Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 2 ॥*

*Vasati Dashana-shikhare Dharani Tava Lagna ।
Shashini Kalanka Kaleva Nimagna ॥
Keshava Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 3 ॥*

*Tava Kara Kamala-vare Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhringam ॥
Keshava Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Vikramane Balim Adbhuta Vamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pavana ॥
Keshava Dhrita- Vamana Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhava Tapam ॥
Keshava Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 6 ॥*

*Vitarasi Dikshu Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshava Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 7 ॥*

*Vahasi Vapushi Vishade Vasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshava Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Vidher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshava Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Nivaha Nidhane Kalayasi Karavalam ।
Dhumaketum-iva Kim Api Karalam ॥
Keshava Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Hare ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadeva-kaver Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhava-saram ॥
Keshava Dhrita- Dasha-vidha Rupa Jaya Jagadisha Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(PEMBACAAN DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durganku Sebi Madhaba Hoile Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rupe Jaya Durge, Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Achhu Sarva Thabe ।
Mohana Chitta Mohilu Shri Sarva Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hvanti Narayana ।
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanka Khela Pain Deha Dharu Mahamayee ।
Madhabanku Pati Putra Rupe Khelaouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Dekhe Beni Dole ।
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibe Na Jogai ॥ 5 ॥*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani ।
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

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

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krishna Hare, Rama Hare Krishna Hare ।
Rama Hare Krishna Hare, Ananta Madhava Hare ॥*] * 11 kali

6. JAYGHOSH

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

*Tvameva Mata Cha Pita Tvameva
Tvameva Bandhushcha Sakha Tvameva ।
Tvameva Vidya Dravinam Tvameva
[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥* * 3 kali

*Om Namō Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namō Namah ॥*

[*Om Ananta Koti Vishva Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahavishnu
Bhagavan Kalkiram Shri Shri Shri Satya Ananta Madhava Mahaprabhu Ji ki
Jaya!*] * 3 kali

[*Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!*] * 3 kali

[*Mata Vaishno Devi Ji ki Jaya!*] * 3 kali

[*Sarva Devi-Devataom ki Jaya!*] * 3 kali

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 kali

[*Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!*] * 3 kali

*Ya Tuhan! Semoga semua penyembah di seluruh dunia berkumpul secepatnya —
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 secepatnya —
Ucapkan dengan gembira sekali, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3 kali*

JAI SHREE MADHAVA

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 secara teratur mengikuti Satsang. 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. Lepaskan 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 ingat 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 dapat dilakukan pada waktu yang tepat?

Jika Trisandhya penuh tidak dapat dilakukan 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, secara diam-diam**. Melakukan Trisandhya pada waktu yang tepat, di mana pun, adalah mutlak perlu.

Jika Trikal Sandhya tidak dapat dilakukan pada waktu yang tepat, ucapkan nama Lord Madhav dan **bertobatlah**, serta 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.

DASHAVATARA STOTRAM (AYAT TERAKHIR)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate haṁ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate 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 sebagai tempat. 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 utama adalah agar tidak terlewatkan.

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 bisa 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 satu hari pun berlalu tanpa pembacaan.

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 anggota keluarga 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 bisa 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 bisa mengucapkan Gayatri Mantra **meskipun Anda tidak mengenakan benang suci *janeu***. Anda juga bisa 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, berkebutuhan khusus, 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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 SHREE MADHAV
