



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Kanggé peradaban manungsa, Trisandhyā punika kados tirta amṛta."

Lampahaken Trisandhyā saben dinten ing tigang wekdal sandhyā, maos setunggal bab saking Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa saben dinten, lan ngucapaken asma Mādhava kanthi tetep ing salebeting manah.

CEKELANA 5 PIWULANG ING NGISOR PUNIKA SESARENGAN KALIYAN TRIKĀLA SANDHYĀ

1. Sinau mituhu.
2. Sinau nggenteni.
3. Sinau tresna lan welas asih dhateng sedaya titah gesang.
4. Ngendhaleni indriya.
5. Nilar raos “aku lan duwekku, kowé lan duwekmu” (raos égo).

TIGANG WEKDAL TRISANDHYĀ

Énjing	ing Brahmā Muhūrta, sakderengipun srengéngé mlethèk
Tengah Dinten	antawis 11:30 lan 12:30
Sonten	saged dipunlampahi antawis tigang dasa menit sakderengipun lan tigang dasa menit sakbibaripun srengéngé angslup

ISI TRISANDHYĀ

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

PANYUWUNAN ANDHAP ASOR BABAGAN PANGUCAPAN

Mangga mirengaken [audio Trisandhyā resmi](#) kanggé pangucapan ingkang leres (dipunanjuraken mirengaken kanthi kacepetan 1.5x), amargi transliterasi tèks saged ngandhut variasi fonetik alit. Panjenengan dipunajak mirengaken sepinten kémawon ngantos panjenengan rumaos nyaman sanget.

Cathetan: Ngucapaken asma 'Mādhava' kedah dipunlampahi kanthi meneng ing salebeting manah, déné ing rekaman audio, 'Mādhava Gītā' dipunsekaraken ing pérangan punika.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 ambalan

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah Prachodayāt ॥*] * 3 ambalan

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(NEMBELAS ASMA ŚRĪ VIṢṆU)

*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 ambalan

*Ṣoḍaśaitāni Nāmāni Prātarutthāya Yaḥ Paṭhet Sarvapāpa Vinirmukto Viṣṇuloke
Mahīyate ॥*

3. ŚRĪ DAŚĀVATĀRA STOTRA

(DAŚĀVATĀRA STOTRAM ANGGITANIPUN ŚRĪ JAYADEVA JI)

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

*Kṣitirati 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 Kāleṇa 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 Nīra 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-kaver Idam Udītam Udāram ।
Śṛṇu Sukha-dam Śubha Dam Bhava-sāram ॥
Keśava Dhṛta- Daśa-vidha Rūpa Jaya Jagadīśa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGĀ-MĀDHAVA STUTI

(DURGĀ - MĀDHAVA STUTI PAMAOSAN)

*Jaya He! Durgā Mādhava Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāñku Sebi Mādhava Hoile Mo Diāna Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhaḍā Anya Ke Nāhim ॥ 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 ।
Durgāñku Chhāḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhavāñka Khelā Pāim Deha Dhāru Mahāmāyī ।
Mādhavāñku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nāśinī Abhirāmar Jananī ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 AMBALAN ASMA “MĀDHAVA” (KANTHI MENENG)

['Mādhava'] * 108 ambalan

*Ngucapaken asma 'Mādhava' saking Jagannātha Mahāprabhu 108 ambalan.
Sampun ngantos dipunucapaken kanthi sora. Itungen nganggo driji lan ucapaken
asma kasebut ing salebeting manah.*

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghoṣa kedah dipunwaos kanthi meneng ing salebeting manah, tanpa ngucapaken kanthi sora.

(Namung saged dipunucapaken kanthi sora menawi panjenengan wonten ing posisi ngadeg.)

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva*

[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 ambalan

*Om Namo Brahmaṇya Devāya Gobrahmaṇahitāya Ca ।
Jagat Hitāya Kṛṣṇāya Govindāya Namo Namaḥ ॥*

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

[Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!] * 3 ambalan

[Mātā Vaiṣṇo Devī Ji kī Jaya!] * 3 ambalan

[Sarva Devī-Devatāom kī Jaya!] * 3 ambalan

[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 ambalan

[Sudharma Mahā-Mahā Saṅgha kī Jaya!] * 3 ambalan

Dhuh Gusti! Mugi-mugi sedaya para bhakta ing saindenging jagad saged kempal
sesarengan énggal-énggal —

Ucapaken kanthi suka cita sepisan, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Dhuh Gusti! Mugi-mugi Satya, Katresnan, Welas Asih, Pangapunten, lan
Katentreman saged madeg ing bumi punika, ing saindenging jagad énggal-énggal
—

Ucapaken kanthi suka cita sepisan, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
ambalan

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

PITEDAH WIGATOS

Sanajan sapunika, nalika èlmu kawruh lan spiritualitas sami ngrasakaken badhé rawuhipun éwah-éwahan ageng, manungsa dereng gadhah cara ingkang mesthi kanggé ngatasi krisis punika. Miturut ‘Bhaviṣya Mālikā’ — tilaraken tumindak dosa, lan mugi-mugi tiyang saking saben kapitadosan nampi ‘Trisandhyā’ kanggé pangreksa gesang.

Ing wekdal éwah-éwahan jaman punika, prinsip rahasia punika minangka satunggal-satunggalipun Mr̥ta Sañjīvanī kanggé pangreksa gesang.

Tiyang-tiyang ingkang ngrasakaken dumugi Satyayuga kedah nyepeng piwulang-piwulang punika ing gesangipun piyambak.

Miturut pitedahipun Gusti Kalki nalika madegipun Dharma, kita kedah nindakaken bab-bab punika ing gesang kita:

- 1. Welas asih dhateng sedaya titah gesang. Tilaraken dhahar daging lan nampi gesang sāttvika. Sampun ngantos nglarani titah gesang utawi manungsa kanthi cara punapa kémawon.**
- 2. Ing jaman punika, ucapaken asma Mādhava (Gusti). Menawi panjenengan kersa, panjenengan saged ngucapaken kanthi sora utawi ngènget-ènget asmanipun kanthi meneng ing salebeting manah.**
- 3. Saben tiyang kedah nyepeng gangsal kautaman punika: Satya, Katresnan, Welas Asih, Pangapunten, lan Katentreman.**
- 4. Saben tiyang kedah ndhèrèk Satsaṅga kanthi rutin. Satsaṅga tegesipun kempal sesarengan kanggé nyekaraken sipat-sipatipun Gusti, nggambaraken kamulyanipun, lan ngawontenaken dhiskusi spiritual.**
- 5. Lampahaken Trisandhyā saben dinten — ènget lan puji Gusti ing énjing, tengah dinten, lan sonten.**
- 6. Ngucapaken Kalki Mahāmantra ingkang dipunparingaken déning Gusti Kalki saben dinten.**
- 7. Saben tiyang kedah mlampah ing margi Dharma.**
- 8. Ngunggahaken dhiri saking diskriminasi kasta lan agama, ngawontenaken Satsaṅga kaliyan sedaya tiyang.**
- 9. Nilar raos “aku” lan “duwekku.” Gumunggung lan ikatan kados punika saged njalari tiyang adoh saking sipat spiritualipun ingkang sajati.**
- 10. Maos Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa ing griya saben dinten. Menawi wekdal ngidinaken, sinau bhajan, kīrtan, Purāṇa, kitab suci, Bhaviṣya Mālikā lan tèks spiritual sanèsipun.**
- 11. Nyebut saben wanita minangka “Ibu”/“Mā” lan saben priya minangka “Kakang.”**
- 12. Sakderengipun dhahar, rumiyin aturaken dhaharan dhateng Gusti.**

13. Menawi panjenengan kersa mangertos langkung kathah babagan Gusti Kalki lan pakaryan ageng punika, hubungi nomer ponsel ingkang wonten ing pungkasan buku alit punika.

PITAKONAN INKGANG PALING ASRING DIPUNAJOKAKEN

1. Pitakonan umum babagan laku Trisandhyā

Trisandhyā saged dipunlampahi **tanpa adus**. Selehaken asta panjenengan ing bathuk lan èngèt Ibu Gaṅgā, ngucapaken “**Śrī Gaṅge**” tigang ambalan. Menawi saged, wijik suku rumiyin lan siram toya sakedhik ing badan panjenengan.

Trisandhyā saged dipunlampahi wonten pundi kémawon — **ing margi, ing sepur, ing kendaraan, ing papan pakaryan panjenengan**, utawi **kanthi meneng ing salebeting manah**. Kanthi wujud punapa kémawon, ing papan punapa kémawon, kedah dipunlampahi tanpa gagal.

Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa kedah dipunwaos **namung sasampunipun adus**, nalika suci. Ing dinten-dinten haid, Trisandhyā dipunlampahi ing tigang wekdal kados biasanipun — kanthi sora utawi ing salebeting manah. Kanggo pitung dinten punika, Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa **boten dipunwaos, nanging saged dipunmirengaken**.

Nalika sūtak ugi, Trisandhyā saged dipunlampahi ing tigang wekdal; nanging ing wekdal punika Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa **boten dipunwaos utawi dipunmirengaken**, lan Satsaṅga sampun ngantos dipunlampahi. Ing kalih kasus punika, Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa lan barang-barang pūjā sanèsipun **sampun ngantos dipunsenggol**.

2. Punapa ingkang kedah dipunlampahi menawi Trisandhyā jangkep boten saged dipunlampahi ing wekdal ingkang leres?

Menawi Trisandhyā jangkep boten saged dipunlampahi ing wekdal ingkang leres, lajeng lampahaken **Trisandhyā cekak** ing wekdal punika, lan lampahaken **Trisandhyā jangkep mangké** menawi wekdal ngidinaken.

Trikāl Sandhyā saged dipunlampahi wonten pundi kémawon — **ing papan pakaryan, nalika mlampah ing margi, nalika nyopir, ing sekolah**, utawi sanajan nalika nindakaken pakaryan sanèsipun: **kanthi meneng, ing salebeting manah**. Nindakaken Trisandhyā ing wekdalipun ingkang leres, ing papan punapa kémawon, punika wigatos sanget.

Menawi Trikal Sandhyā boten saged dipunlampahi ing wekdal ingkang leres, sebut asmanipun Gusti Mādhava lan **nyuwun pangapunten**, lan ndedonga dhateng Gusti supados wiwit sapunika saged dipunlampahi ing wekdal ingkang leres; amargi kitab suci nyatakaken bilih Trikal Sandhyā kedah dipunlampahi ing wekdalipun ingkang leres.

Cara Trikal Sandhyā nalika boten wonten wekdal

Śloka ingkang dipunparingaken déning Paṇḍitī ing Google Meet. Nalika wekdal kanggé nindakaken sandhyā boten wonten lan wekdal wiwit lumampah, lajeng minangka gantosipun sandhyā panjenengan saged **ngucapaken asma Mādhava 108 ambalan, Jai Durgā Mādhava 11 ambalan**, lan maos śloka ing ngandhap punika sepisan.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Kados pundi para siswa kedah nindakaken Trisandhyā sesarengan kaliyan pakaryan saben dintenipun?

Para siswa kedah nindakaken sandhyā énjing (Brahmā Muhūrta) lan sonten ing wekdal ingkang leres, miturut aturan. Amargi tuntutan sekolah utawi sinau, piyambakipun saged ngrampungaken sandhyā tengah dinten **ing salebeting manah, kanthi méditasi dhateng Gusti ing pikiran**.

4. Kados pundi Trisandhyā kedah dipunlampahi ing papan pakaryan?

Boten wonten aturan papan kanggé Trisandhyā. Panjenengan saged nindakaken wonten pundi kémawon — **ing méja panjenengan, ing pabrik, ing toko, ing sawah, utawi ing margi.**

Menawi boten saged dipunucapaken kanthi sora, lampahaken **ing salebeting manah;** manah punika papan ingkang cekap. Menawi saged, copot sepatu panjenengan lan lenggah sakedhap; lan menawi punika ugi boten saged, sampun ngantos nilar Trisandhyā amargi alesan punika.

Menawi panjenengan boten ènet lan saged, panjenengan saged **mirengaken audio Trisandhyā.** Ingkang baku punika sampun ngantos kalangkungan.

5. Menawi pakaryan griya boten nyisakaken wekdal, kados pundi laku Trisandhyā kedah dipunlampahi?

Lampahaken Trisandhyā **nalika panjenengan nyambut damel** — kanggé punika boten prelu ngenteni wekdal luang; sanajan nalika asta sibuk, saged dipunlampahi **ing salebeting manah.**

Kanggé Bhāgavata, pados wekdal sakedhik kémawon ingkang saged panjenengan panggih — menawi setunggal bab jangkep saged, lajeng setunggal bab, lan menawi boten, setunggal kaca, utawi sanajan setunggal śloka. Punika kedah dipunènet, bilih boten wonten dinten satunggal kémawon ingkang kalangkungan tanpa maos.

6. Kados pundi para wanita kedah nindakaken laku Trisandhyā nalika haid?

Nalika haid, Bhāgavata **boten dipunwaos** kanggé pitung dinten jangkep. Saged **dipunmirengaken.**

Lampahaken Trisandhyā ing tigang wekdal. Menawi panjenengan boten ènet, mirengaken.

(Sampun ngantos nyenggol Śrīmad Bhāgavata Mahāpurāṇa, utawi barang-barang pūjā sanèsipun.)

7. Menawi setunggal tiyang ing kulawarga nindakaken laku Trisandhyā, punapa sedayanipun badhé nampi wohipun?

Wigatos sanget kanggé **saben tiyang nindakaken piyambak.** Menawi wonten anggota kulawarga ingkang boten saged maos, mugi piyambakipun mirengaken Trisandhyā lan Bhāgavata. Lan kanggé tiyang ingkang boten saged micara utawi mireng, lampahaken upaya, sepinten kémawon sagedipun, supados piyambakipun **nyerat asma ‘Mādhava’** bola-bali.

8. Menawi kita dhahar non-veg lan ngunjuk alkohol, punapa kita saged miwiti trisandhyā?

Boten, sakderengipun miwiti Trisandhyā, tiyang kedah nampi **gaya urip vegetarian kanthi jangkep, sampun ngantos ngonsumsi tigan. Sedaya jinis mabuk (kados alkohol, bhang, rokok, produk tembakau, pan masala, gutka, lsp.) ugi kedah dipunendhegaken kanthi tegas.**

9. Punapa kita kedah ngéndhani Bawang lan Bawang Putih kanggé miwiti Trisandhyā?

Boten, panjenengan saged nindakaken Trisandhyā **sanajan panjenengan dhahar Bawang lan Bawang Putih.** Namung **sedaya jinis non-veg kedah dipunéndhani** (kalebet tigan).

10. Punapa wanita saged ngucapaken Gāyatrī Mantra lan Trisandhyā?

Inggih, wanita kedah ngucapaken Gāyatrī Mantra tigang ambalan nalika trisandhyā.

11. Punapa kita saged ngucapaken Gāyatrī Mantra tanpa *Upnayan Saṃskār (janeu)*?

Inggih, panjenengan saged ngucapaken Gāyatrī Mantra sanajan panjenengan boten ngagem benang suci *janeu*. Panjenengan saged maos sedaya mantra Trisandhyā tanpa dipun-dīkṣit dhateng guru ugi.

12. Punapa kita saged ngucapaken Gāyatrī Mantra tanpa *Śāpa vimocana (pangapus supata)*?

Inggih, panjenengan kedah ngucapaken Gāyatrī Mantra tigang ambalan nalika nindakaken Trisandhyā, tanpa nindakaken pangapus supata punapa kémawon.

13. Menawi wonten tiyang ingkang boten saged maos, cacat, bayi utawi warga sepuh, ingkang boten saged maos Trisandhyā, punapa ingkang kedah dipunlampahi?

Menawi wonten tiyang ingkang boten saged maos tèks Trisandhyā, piyambakipun saged **mirengaken audionipun tigang ambalan saben dinten ing wekdal Trisandhyā. Bayi dipunbébasaken menawi ibunipun nindakaken Trisandhyā** (piyambakipun badhé pikantuk paedah). Nanging, piyambakipun **kedah nindakaken Trisandhyā nalika sampun ageng.**

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Kanggé Trisandhyā lan informasi agami sanèsipun, hubungi liwat WhatsApp:

+91 9923071727

Situs Wèb Resmi lan Saluran YouTube

Bhaviṣya Mālikā: www.bhavishyamalika.com

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

Dinasti Gusti KALKI (Margi tumuju Donya Énggal): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

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

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

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

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

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

