



TRIKALA SANDHYA



WISWA SANATAN DHARMA SEWA TRUST

॥ Jai Sri Madhawa ॥



"Kanggo peradaban manungsa, Trisandhya iku kaya banyu panguripan."

Laksanakake Trisandhya ing telung wektu sandhya saben dina, waca siji bab saka Shrimad Bhagavata Mahapurana saben dina, lan nyebut asma Madhav terus-terusan ing batin.

CEKEL 5 PIWULANG ING NGISOR IKI BEBARENGAN KARO TRIKAL SANDHYA

1. Sinau manut.
2. Sinau ngenteni.
3. Sinau tresna lan welas asih marang kabeh makhluk urip.
4. Ngendhaleni indra.
5. Ninggalake rasa “aku lan duwekku, kowe lan duwekmu” (rasa ego).

TELUNG WEKTU TRISANDHYA

Esuk ing Brahma Muhurta, sadurunge srengenge mungah

Tengah Dina antarane 11:30 lan 12:30

Sore bisa ditindakake antarane telung puluh menit sadurunge lan telung puluh menit sawise srengenge surup

ISI TRISANDHYA

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Mantra | 5. 108 kaping asma “Madhav” (ing batin) |
| 2. Sri Wisnu Sodasa Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Sri Dasawatara Stotra | 7. Jayghosa |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

PANYUWUNAN ANDHAP ASOR BABAGAN POCAPAN

Mangga rungokake [audio Trisandhya resmi](#) kanggo pocapan sing bener (disaranake ngrungokake kanthi kacepetan 1.5x), amarga transliterasi teks bisa uga ana variasi fonetik cilik. Disaranake sampeyan ngrungokake bola-bali nganti sampeyan rumangsa kepenak.

Cathetan: Nyebut asma 'Madhava' kudu ditindakake kanthi meneng ing batin, dene ing rekaman audio, 'Madhava Geeta' ditembangake ing bagean kasebut.

1. MANTRA

['Om'] * 3 kaping

[Om Bhurbhuwah Swah Tatsawiturwarenyam ।
Bhargo Dewasya Dhimahi Dhiyo Yonah Pracodayat ॥] * 3 kaping

2. SRI WISNU SODASA NAMA STOTRA

(NEMBELAS ASMA SHRI WISNU)

Ausadhe Cintayet Wisnum । Bhojane Ca Janardanam ॥
Sayane Padmanabham Ca । Wiwahe Ca Prajapatim ॥
Yuddhe Cakradharam Dewam । Prawase Ca Triwikramam ॥
Narayanam Tanutyage । Sridharam Priyasangame ॥
Duhswapne Smara Gowindam । Sankate Madhusudanam ॥
Kanane Narasimham Ca । Pawake Jalasayinam ॥
Jalamadhye Waraham Ca । Gamane Wamanam Caiwa ॥
Parwate Ragunandanam ।

[Sarwa Karyesu Madhavam] ॥ * 3 kaping

Sodasaetani Namani Pratarutthaya Yah Pathet Sarwapapa Winirmukto Wisnuloke
Mahiyate ॥

3. SRI DASAWATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM ANGGITAN SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jale Dhritawan Asi Wedam ।
Wihita Wahitra-caritram Akhedam ॥
Kesawa Dhrita- Mina Sarira Jaya Jagadisa Hare ॥ 1 ॥*

*Ksitirati Wipulatare Tawa Tistati Pristhe ।
Dharani Dharana Kina Cakra Garisthe ॥
Kesawa Dhrita- Kacchapa-rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 2 ॥*

*Wasati Dasana-sikhare Dharani Tawa Lagna ।
Sasini Kalanka Kalewa Nimagna ॥
Kesawa Dhrita- Sukara Rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 3 ॥*

*Tawa Kara Kamala-ware Nakham Adbhuta Sringam ।
Dalita-Hiranyakasipu-tanu Bhringam ॥
Kesawa Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 4 ॥*

*Calayasi Wikramane Balim Adbhuta Wamane ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pawana ॥
Kesawa Dhrita- Wamana Rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 5 ॥*

*Ksatriya Rudhira Maye Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Samita Bhawa Tapam ॥
Kesawa Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 6 ॥*

*Witarasi Diksū Rane Dika Pati Kamaniyam ।
Dasa-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Kesawa Dhrita- Ragupati Rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 7 ॥*

*Wahasi Wapusi Wisade Wasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Kesawa Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Widher Ahaha Sruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darsita Pasu-ghatam ॥
Kesawa Dhrita- Buddha-sarira Jaya Jagadisa Hare ॥ 9 ॥*

*Mleccha Niwaha Nidane Kalayasi Karawalam ।
Dhumaketum-iwa Kim Api Karalam ॥
Kesawa Dhrita- Kalki Sarira Jaya Jagadisa Hare ॥ 10 ॥*

*Sri-Jayadewa-kawer Idam Uditam Udaram ।
Srinu Sukha-dam Subha Dam Bhawa-saram ॥
Kesawa Dhrita- Dasa-widha Rupa Jaya Jagadisa Hare ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(MACAK DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

*Bahu Rupe Jaya Durge, Byapi Accu Sarwa Thabe !
Rama Uma Bani Radha To Chada Anya Ke Nahin || 1 ||*

Jaya He ...

*Madana-Mohana Rupe Byapi Accu Sarwa Thabe !
Mohana Citta Mohilu Sri Sarwa Mangala Tuhi || 2 ||*

Jaya He ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hwanti Narayana !
Durganku Cadi Madhaba Keli Bara Sakti Kahin || 3 ||*

Jaya He ...

*Madhabanka Kela Pain Deha Dharu Mahamayee !
Madhabanku Pati Putra Rupe Kelaouccu Tuhi || 4 ||*

Jaya He ...

*Madhabanku Durga Kole Jehun Deke Beni Dole !
Tahara Bhagyar Katha Brahma Sibe Na Jogai || 5 ||*

Jaya He ...

*Jaya Durgati Nasini Abhramar Janani !
Subhagamana Karantu Madhabanku Kole Nei || 6 ||*

Jaya He ...

5. 108 KAPING ASMA “MADHAV” (ING BATIN)

['Madhawa'] * 108 kaping

Nyebut asma 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhu 108 kaping.

Aja diucapake kanthi banter. Etung nganggo driji lan sebut asma kasebut ing batin.

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Hare Krisna Hare, Rama Hare Krisna Hare ।*
Rama Hare Krisna Hare, Ananta Madhawa Hare ॥] * 11 kaping

6. JAYGHOSH

*Jayaghosha kudu diwaca ing batin, tanpa diucapake kanthi banter.
(Bisa uga diucapake kanthi banter yen sampeyan lagi ngadeg.)*

*Twamewa Mata Ca Pita Twamewa
Twamewa Bandhusca Sakha Twamewa ।
Twamewa Widya Drawinam Twamewa*

[Twamewa Sarwam Mama Dewa Dewa] ॥ * 3 kaping

*Om Namo Brahmanya Dewaya Gobrahmanahitaya Ca ।
Jagat Hitaya Krisnaya Gowindaya Namoh Namah ॥*

[Om Ananta Koti Wiswa Brahmanda Natha Parabrahma Narayana Mahawisnu
Bhagawan Kalkiram Sri Sri Sri Satya Ananta Madhawa Mahaprabhu Ji ki Jaya!]
* 3 kaping

[Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!] * 3 kaping

[Mata Waisno Dewi Ji ki Jaya!] * 3 kaping

[Sarwa Dewi-Dewataom ki Jaya!] * 3 kaping

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

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

Dhuh Gusti! Muga-muga kabeh para penyembah ing saindenging jagad bisa
kumpul bebarengan sanalika bisa —

Ucapake kanthi bungah sapisan, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

Dhuh Gusti! Muga-muga Kebeneran, Katresnan, Welas Asih, Pangapura lan
Katentreman bisa lestari ing bumi iki, ing saindenging jagad sanalika bisa —

Ucapake kanthi bungah sapisan, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" * 3
kaping

JAI SRI MADHAWA

PITUDUH PENTING

Sanajan saiki, nalika ilmu pengetahuan lan spiritualitas ngrasakake tekane owah-owahan gedhe, manungsa ora duwe cara tartamtu kanggo ngatasi krisis iki. Miturut ‘Bhavishya Malika’ — ninggalake tumindak dosa, lan supaya wong-wong saka saben agama nindakake ‘Trisandhya’ kanggo pangayoman urip.

Ing wektu owah-owahan jaman iki, prinsip rahasia iki minangka siji-sijine Mrita Sanjivani kanggo pangayoman urip.

Wong-wong sing pengin tekan Satyayuga kudu nindakake piwulang iki ing uripe dhewe.

Miturut pituduh Gusti Kalki nalika netepake Dharma, kita kudu nindakake perkara-perkara iki ing urip kita:

- 1. Welas asih marang kabeh makhluk urip. Ninggalake mangan daging lan nindakake urip sattvic. Aja ngrusak makhluk urip utawa manungsa kanthi cara apa wae.**
- 2. Ing jaman iki, sebut asma Madhav (Gusti). Yen sampeyan pengin, sampeyan bisa nyebut kanthi banter utawa ngelingi asmane kanthi meneng ing batin.**
- 3. Saben wong kudu nyekel limang kautaman iki: Kebeneran, Katresnan, Welas Asih, Pangapura lan Katentreman.**
- 4. Saben wong kudu melu Satsang kanthi rutin. Satsang tegese kumpul bebarengan kanggo nyanyi sipat-sipat Gusti, nggambarake kamulyane, lan nganakake diskusi spiritual.**
- 5. Laksanakake Trisandhya saben dina — eling lan puji Gusti ing esuk, tengah dina lan sore.**
- 6. Nyebut Kalki Mahamantra sing diwenehake dening Gusti Kalki saben dina.**
- 7. Saben wong kudu lumaku ing dalan Dharma.**
- 8. Ngunggahake awake dhewe saka diskriminasi kasta lan agama, nganakake Satsang karo kabeh wong.**
- 9. Ninggalake rasa “aku” lan “duwekku.” Rasa bangga lan ikatan kaya ngono nggawa wong adoh saka sifat spiritual sing sejati.**
- 10. Waca Shrimad Bhagavata Mahapurana ing omah saben dina. Yen wektu ngidini, sinau bhajan, kirtan, Purana, kitab suci, Bhavishya Malika lan teks spiritual liyane.**
- 11. Nyebut saben wanita minangka “Ibu”/“Maa” lan saben wong lanang minangka “Sedulur.”**
- 12. Sadurunge mangan, luwih dhisik aturake panganan marang Gusti.**
- 13. Yen sampeyan pengin ngerti luwih akeh babagan Gusti Kalki lan karya agung iki, hubungi nomer ponsel sing ana ing pungkasan buklet iki.**

PITAKONAN PALING UMUM

1. Pitakonan umum babagan laku Trisandhya

Trisandhya bisa ditindakake **tanpa adus**. Selehake tangan ing bathuk lan eling Ibu Gangga, kanthi ngucap “**Shri Gange**” kaping telu. Yen bisa, wisuh sikil dhisik lan cipratakake banyu sithik ing awak.

Trisandhya bisa ditindakake ing ngendi wae — **ing dalan, ing sepur, ing kendaraan, ing papan kerja sampeyan**, utawa **kanthi meneng ing batin**. Kanthi wujud siji utawa liyane, ing sawijining papan utawa liyane, kudu ditindakake tanpa gagal.

Shrimad Bhagavata Mahapurana kudu diwaca **mung sawise adus**, nalika suci. Sajrone dina menstruasi, Trisandhya ditindakake ing telung wektu kaya biasane — kanthi banter utawa ing batin. Sajrone pitung dina kasebut, Shrimad Bhagavata Mahapurana **ora kena diwaca, sanajan bisa dirungokake**.

Sajrone sutak uga, Trisandhya bisa ditindakake ing telung wektu; nanging ing wektu kasebut, Shrimad Bhagavata Mahapurana **ora kena diwaca utawa dirungokake**, lan Satsang ora kena digabung. Ing kaloro kasus kasebut, Shrimad Bhagavata Mahapurana lan barang-barang ibadah liyane **ora kena didemek**.

2. Apa sing kudu ditindakake yen Trisandhya lengkap ora bisa ditindakake ing wektu sing tepat?

Yen Trisandhya lengkap ora bisa ditindakake ing wektu sing tepat, banjur tindakake **Trisandhya cendhak** ing wektu kasebut, lan tindakake **Trisandhya lengkap mengko** yen wektu ngidini.

Trikal Sandhya bisa ditindakake ing ngendi wae — **ing papan kerja, nalika mlaku ing dalan, nalika nyopir, ing sekolah**, utawa sanajan nalika nindakake pakaryan liyane: **kanthi meneng, ing batin**. Nindakake Trisandhya ing wektu sing tepat, ing papan apa wae, pancen perlu.

Yen Trikal Sandhya ora bisa ditindakake ing wektu sing tepat, sebut asma Gusti Madhav lan **njaluk ngapura**, lan ndedonga marang Gusti supaya wiwit saiki bisa ditindakake ing wektu sing tepat; amarga kitab suci nyatakake yen Trikal Sandhya kudu ditindakake ing wektu sing tepat.

Cara Trikal Sandhya nalika ora ana wektu

Shloka sing diwenehake dening Panditji ing Google Meet. Yen kesempatan kanggo nindakake sandhya ora teka lan wektu wiwit liwati, banjur minangka ganti sandhya sampeyan bisa **nyebut asma Madhav 108 kaping, Jai Durga Madhav 11 kaping**, lan maca shloka ing ngisor iki sapisan.

DASAWATARA STOTRAM (AYAT PUNGKASAN)

***Wedan uddharate jaganniwahte bhugolam udbibhrate
daityam darayate balim calayate ksatrakṣayam kurwate,
paulastyam jayate halam kalayate karunyam atanwate
mlecchan murccayate dasakrtikrute Krisnaya tubhyam namah.***

3. Kepiye carane siswa kudu nindakake Trisandhya bebarengan karo rutinitas saben dinane?

Siswa kudu nindakake sandhya esuk (Brahma Muhurta) lan sore ing wektu sing tepat, miturut aturan. Amarga tuntutan sekolah utawa sinau, dheweke bisa ngrampungake sandhya tengah dina **ing batin, kanthi meditasi marang Gusti ing pikiran**.

4. Kepiye carane Trisandhya kudu ditindakake ing papan kerja?

Ora ana **aturan papan** kanggo Trisandhya. Sampeyan bisa nindakake ing ngendi wae sampeyan ana — **ing meja sampeyan, ing pabrik, ing toko, ing sawah**, utawa **ing dalan**.

Yen ora bisa diucapake kanthi banter, tindakake **ing batin**; batin iku papan sing cukup. Yen bisa, copot sepatu lan lungguh sedhela; lan yen iku wae ora bisa, aja ninggalake Trisandhya amarga alasan kasebut.

Yen sampeyan ora ngelingi lan bisa, sampeyan bisa **ngrungokake audio Trisandhya**. Sing utama yaiku ora kliwatan.

5. Yen pakaryan omah ora menehi wektu, kepiye carane laku Trisandhya kudu ditindakake?

Tindakake Trisandhya **nalika sampeyan nyambut gawe** — kanggo iki ora perlu ngenteni wektu luang; sanajan tangan lagi sibuk, bisa ditindakake **ing batin**.

Kanggo Bhagavata, luangake wektu sithik sing bisa sampeyan temokake — yen siji bab lengkap bisa, banjur siji bab, lan yen ora, siji kaca, utawa malah siji shloka. Elinga, aja nganti sedina wae liwat tanpa maca.

6. Kepiye carane wanita kudu nindakake laku Trisandhya nalika menstruasi?

Nalika menstruasi, Bhagavata **ora kena diwaca** sajrone pitung dina lengkap. Iku **bisa dirungokake**.

Tindakake Trisandhya ing telung wektu. Yen sampeyan ora ngelingi, rungokake.

(Aja **ndemek** Shrimad Bhagavata Mahapurana, utawa barang-barang ibadah liyane.)

7. Yen siji wong ing kulawarga nindakake laku Trisandhya, apa kabeh bakal nampa woh-wohané?

Pancen perlu kanggo **saben wong nindakake dhewe**. Yen ana wong ing kulawarga ora bisa maca, supaya dheweke ngrungokake Trisandhya lan Bhagavata. Lan kanggo wong-wong sing ora bisa ngomong utawa ngrungokake, usahakake, sak bisa-bisane, supaya dheweke **nulis asma ‘Madhav’** bola-bali.

8. Yen kita mangan non-vegetarian lan ngombe alkohol, apa kita bisa miwiti trisandhya?

Ora, sadurunge miwiti Trisandhya, wong kudu nindakake **gaya urip vegetarian kanthi lengkap, ora kena ngonsumsi endhog. Sembarang jinis mabuk (kayata alkohol, bhang, rokok, produk tembakau, pan masala, gutka, lsp.) uga kudu diendhegake** kanthi tegas.

9. Apa kita kudu ngedohi Bawang lan Bawang Putih kanggo miwiti Trisandhya?

Ora, sampeyan bisa nindakake Trisandhya **sanajan sampeyan mangan Bawang lan Bawang Putih**. Mung **kabeh jinis non-vegetarian kudu dihindari** (kalebu endhog).

10. Apa wanita bisa nyebut Gayatri Mantra lan Trisandhya?

Ya, wanita **kudu nyebut gayatri mantra kaping telu** sajrone trisandhya.

11. Apa kita bisa nyebut Gayatri Mantra tanpa *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ya, sampeyan bisa nyebut Gayatri Mantra **sanajan sampeyan ora nganggo benang suci janeu**. Sampeyan uga bisa maca kabeh mantra Trisandhya **tanpa di-deekshit dening guru**.

12. Apa kita bisa nyebut Gayatri Mantra tanpa *Shaap vimochan* (pembebasan kutukan)?

Ya, sampeyan kudu nyebut Gayatri Mantra kaping telu nalika nindakake Trisandhya, **tanpa nindakake pembebasan kutukan apa wae**.

13. Yen ana wong sing ora bisa maca, cacat, bayi utawa warga senior, sing ora bisa maca Trisandhya, apa sing kudu ditindakake?

Yen ana wong sing ora bisa maca teks Trisandhya, dheweke bisa **ngrungokake audione kaping telu saben dina** nalika Trisandhya. Bayi **dibebasake yen ibune nindakake Trisandhya** (dheweke bakal entuk manfaat). Nanging, dheweke **kudu nindakake Trisandhya nalika wis gedhe**.

WISWA SANATAN DHARMA SEWA TRUST

Kanggo Trisandhya lan informasi agama liyane, hubungi liwat WhatsApp:

+91 9923071727

Situs Web Resmi lan Saluran YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Dinasti Gusti KALKI (Dalan menyang Donya Anyar): <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 SRI MADHAW

