



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Bagi tamadun manusia, Trisandhya adalah seperti eliksir kehidupan."

Lakukan Trisandhya pada ketiga-tiga waktu sandhya setiap hari, baca satu bab Shrimad Bhagavata Mahapurana setiap hari, dan laungkan nama Madhav secara berterusan dalam fikiran.

PEGANG TEGUH 5 AJARAN BERIKUT BERSAMA TRIKAL SANDHYA

1. Belajar untuk patuh.
2. Belajar untuk menunggu.
3. Belajar untuk mencintai dan menunjukkan belas kasihan kepada semua makhluk hidup.
4. Kawalan pancaindera.
5. Tinggalkan perasaan “aku dan milikku, kamu dan milikmu” (rasa ego).

TIGA WAKTU TRISANDHYA

Pagi dalam Brahma Muhurta, sebelum matahari terbit

Tengah Hari antara 11:30 dan 12:30

Petang boleh dilakukan antara **tiga puluh minit sebelum dan tiga puluh minit selepas matahari terbenam**

ISI KANDUNGAN 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-Mādhava Stuti | |

PERMOHONAN RENDAH HATI MENGENAI SEBUTAN

Sila dengar [audio Trisandhya rasmi](#) untuk sebutan yang betul (mendengar pada kelajuan 1.5x adalah disyorkan), kerana transliterasi teks mungkin mengandungi sedikit variasi fonetik. Kami menggalakkan anda untuk mendengar sekerap yang diperlukan sehingga anda berasa selesa sepenuhnya.

Nota: Pelaungan nama 'Madhava' hendaklah dilakukan secara senyap dalam fikiran, manakala dalam rakaman audio, 'Madhava Geeta' dinyanyikan dalam bahagian tersebut.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 kali

[*Om Bhūrbhuvah Svah Tatsaviturvareṇyam ।
Bhargo Devasya Dhīmahi Dhiyo Yonah 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 DIGUBAH OLEH SHRI JAYADEVA JI)

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

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

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇi 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 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

(PEMBACAAN DURGA - MADHAVA STUTI)

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

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Ramā 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 Chhaḍi Mādhava Kheli Bara Śakti Kāhim ॥ 3 ॥*

Jaya He ...

*Mādhabanka Khelā Pain Deha Dharu Mahāmayī ।
Mādhabanku Pati Putra Rūpe Khelāouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya He ...

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

Jaya He ...

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

Jaya He ...

5. 108 KALI NAMA “MADHAV” (SECARA SENYAP)

['Mādhava'] * 108 kali

Laungkan nama 'Madhava' Jagannatha Mahaprabhu 108 kali.

Jangan sebut dengan kuat. Kira pada jari anda dan laungkan nama itu secara mental.

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

Jayaghosha hendaklah dibaca secara mental, tanpa bersuara.
(Ia hanya boleh dilaungkan dengan kuat 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 Namo Brāhmaṇya Devāya Gobrāhmaṇahitāya 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 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

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

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

Wahai Tuhan! Semoga Kebenaran, Cinta, Belas Kasihan, 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

ARAHAN PENTING

Malah sekarang, apabila sains dan kerohanian merasakan pendekatan perubahan besar yang akan datang, manusia tidak mempunyai cara yang pasti untuk mengatasi krisis ini. Menurut ‘Bhavishya Malika’ — tinggalkan perbuatan dosa, dan biarkan orang dari setiap kepercayaan mengamalkan ‘Trisandhya’ untuk perlindungan kehidupan.

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

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

Menurut arahan Lord Kalki pada masa penubuhan Dharma, kita harus mengikuti perkara-perkara ini dalam kehidupan kita:

- 1. Tunjukkan belas kasihan kepada semua makhluk hidup. Tinggalkan makan daging dan amalkan kehidupan sattvic. Jangan membahayakan mana-mana makhluk hidup atau mana-mana manusia dalam apa jua cara.**
- 2. Pada zaman ini, laungkan nama Madhav (Tuhan). Jika anda mahu, anda boleh melafazkan dengan kuat atau mengingati nama-Nya secara senyap dalam fikiran.**
- 3. Setiap orang harus memegang teguh lima sifat ini: Kebenaran, Cinta, Belas Kasihan, Pengampunan dan Kedamaian.**
- 4. Setiap orang harus mengambil bahagian dalam Satsang secara berkala. Satsang bermaksud berkumpul bersama untuk menyanyikan sifat-sifat Tuhan, untuk menggambarkan kemuliaan-Nya, dan untuk mengadakan perbincangan rohani.**
- 5. Lakukan Trisandhya setiap hari — ingat dan puji Tuhan pada waktu pagi, tengah hari dan petang.**
- 6. Laungkan Kalki Mahamantra yang diberikan oleh Lord Kalki setiap hari.**
- 7. Setiap orang harus berjalan di jalan Dharma.**
- 8. Bangkit mengatasi diskriminasi kasta dan agama, adakan Satsang dengan semua orang.**
- 9. Tinggalkan perasaan “aku” dan “milikku.” Kebanggaan dan keterikatan sedemikian menjauhkan seseorang dari sifat rohani mereka yang sebenar.**
- 10. Baca Shrimad Bhagavata Mahapurana di rumah setiap hari. Apabila masa mengizinkan, pelajari bhajan, kirtan, Purana, kitab suci, Bhavishya Malika dan teks rohani lain.**
- 11. Panggil setiap wanita sebagai “Ibu”/“Maa” dan setiap lelaki sebagai “Abang”.**
- 12. Sebelum makan, terlebih dahulu persembahkan makanan kepada Tuhan.**

13. Jika anda ingin mengetahui lebih lanjut tentang Lord Kalki dan karya agung ini, hubungi nombor telefon bimbit yang diberikan di akhir buku kecil ini.

SOALAN LAZIM

1. Soalan umum mengenai amalan Trisandhya

Trisandhya boleh dilakukan **tanpa mandi**. Letakkan tangan anda di dahi dan ingat Ibu Ganga, dengan menyebut “**Shri Gange**” tiga kali. Jika boleh, basuh kaki anda terlebih dahulu dan percikkan sedikit air ke atas diri anda.

Trisandhya boleh dilakukan di mana sahaja — **di jalan raya, dalam kereta api, dalam kenderaan, di tempat kerja anda**, atau **secara senyap dalam hati**. Dalam satu bentuk atau yang lain, di satu tempat atau yang lain, ia mesti dilakukan tanpa gagal.

Shrimad Bhagavata Mahapurana hendaklah dibaca **hanya selepas mandi**, apabila suci. Semasa hari-hari haid, Trisandhya dilakukan pada ketiga-tiga waktu seperti biasa — dengan kuat atau dalam hati. Selama tujuh hari itu, Shrimad Bhagavata Mahapurana **tidak boleh dibaca, walaupun ia boleh didengar**.

Semasa sutak juga, Trisandhya boleh dilakukan pada ketiga-tiga waktu; tetapi pada masa itu Shrimad Bhagavata Mahapurana **tidak boleh dibaca mahupun didengar**, dan Satsang tidak boleh disertai. Dalam kedua-dua kes, Shrimad Bhagavata Mahapurana dan barang-barang ibadah lain **tidak boleh disentuh**.

2. Apa yang perlu dilakukan jika Trisandhya penuh tidak dapat dilakukan pada waktu yang tepat?

Jika Trisandhya penuh tidak dapat dilakukan pada waktu yang tepat, maka lakukan **Trisandhya ringkas** pada waktu itu, dan lakukan **Trisandhya penuh kemudian** apabila masa mengizinkan.

Trikal Sandhya boleh dilakukan di mana sahaja — **di tempat kerja, semasa berjalan di jalan raya, semasa memandu, di sekolah**, atau bahkan semasa melakukan kerja lain: **secara senyap, dalam fikiran**. Melakukan Trisandhya pada waktu yang tepat, di mana sahaja, adalah sangat perlu.

Jika Trikal Sandhya tidak dapat dilakukan pada waktu yang tepat, sebut nama Lord Madhav dan **bertaubatlah**, dan berdoa kepada Tuhan agar mulai sekarang ia dapat dilakukan pada waktu yang tepat; kerana kitab suci menyatakan bahawa Trikal Sandhya harus dilakukan pada waktu yang tepat.

Kaedah Trikal Sandhya apabila tiada masa

Shloka yang diberikan oleh Panditji dalam Google Meet. Apabila kesempatan untuk melakukan sandhya tidak datang dan masa mula berlalu, maka sebagai ganti sandhya anda boleh **melafazkan nama Madhav 108 kali, Jai Durga Madhav 11 kali**, dan membaca shloka yang diberikan di bawah sekali.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Bagaimana pelajar harus melakukan Trisandhya bersama rutin harian mereka?

Pelajar harus melakukan sandhya pagi (Brahma Muhurta) dan petang pada waktu yang tepat, mengikut peraturan. Oleh kerana tuntutan sekolah atau pelajaran, mereka boleh menyelesaikan sandhya tengah hari **dalam hati, bermeditasi kepada Tuhan dalam fikiran**.

4. Bagaimana Trisandhya harus dilakukan di tempat kerja?

Tiada **peraturan tempat** untuk Trisandhya. Anda boleh melakukannya di mana sahaja anda berada — **di meja anda, di kilang, di kedai, di ladang**, atau **di jalan raya**.

Jika tidak mungkin untuk mengucapkannya dengan kuat, lakukan **dalam hati**; hati sudah cukup tempat. Jika boleh, tanggalkan kasut anda dan duduk sebentar; dan jika itu pun tidak mungkin, jangan tinggalkan Trisandhya atas sebab itu.

Jika anda tidak mengingatnya dan ia mungkin, anda boleh **mendengar audio Trisandhya**. Perkara utama ialah ia tidak terlepas.

5. Jika kerja rumah tidak meninggalkan masa, bagaimana amalan Trisandhya harus diikuti?

Lakukan Trisandhya **semasa anda bekerja** — untuk ini tidak perlu menunggu masa lapang; walaupun tangan sibuk ia boleh dilakukan **dalam hati**.

Untuk Bhagavata, luangkan masa sekecil mana pun yang anda boleh — jika satu bab penuh mungkin maka satu bab, dan jika tidak, satu halaman, atau bahkan satu shloka. Ingatlah ini, bahawa tidak satu hari pun berlalu tanpa pembacaan.

6. Bagaimana wanita harus mengikuti amalan Trisandhya pada waktu haid?

Pada waktu haid, Bhagavata **tidak boleh dibaca** selama tujuh hari penuh. Ia **boleh didengar**.

Lakukan Trisandhya pada ketiga-tiga waktu. Jika anda tidak mengingatnya, dengarlah. (**Jangan sentuh** Shrimad Bhagavata Mahapurana, atau barang-barang ibadah lain.)

7. Jika seorang dalam keluarga mengikuti amalan Trisandhya, adakah semua akan menerima hasilnya?

Adalah perlu bagi **setiap orang untuk mengikutinya sendiri**. Jika seseorang dalam keluarga tidak boleh membaca, biarkan mereka mendengar Trisandhya dan Bhagavata. Dan bagi mereka yang tidak boleh bercakap atau mendengar, buatlah usaha, sejauh yang mungkin, untuk meminta mereka **menulis nama 'Madhav'** berulang kali.

8. Jika kita makan bukan vegetarian dan minum alkohol, bolehkah kita memulakan trisandhya?

Tidak, sebelum memulakan Trisandhya seseorang mesti mengamalkan **gaya hidup vegetarian sepenuhnya, tidak boleh mengambil telur. Apa-apa jenis mabuk (seperti alkohol, bhang, rokok, produk tembakau, pan masala, gutka, dll.) juga harus dihentikan** secara tegas.

9. Adakah kita perlu menjauhi Bawang dan Bawang Putih untuk memulakan Trisandhya?

Tidak, anda boleh melakukan Trisandhya **walaupun anda makan Bawang dan bawang putih. Hanya semua jenis bukan vegetarian harus dielakkan** (termasuk telur).

10. Bolehkah wanita melafazkan Gayatri Mantra dan Trisandhya?

Ya, wanita **harus melafazkan gayatri mantra tiga kali** semasa trisandhya.

11. Bolehkah kita melafazkan Gayatri Mantra tanpa *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Ya, anda boleh melafazkan Gayatri Mantra **walaupun anda tidak memakai benang suci janeu. Anda boleh membaca semua mantra Trisandhya tanpa diinisiasi oleh seorang guru** juga.

12. Bolehkah kita melafazkan Gayatri Mantra tanpa *Shaap vimochan* (pembebasan kutukan)?

Ya, anda harus melafazkan Gayatri Mantra tiga kali pada waktu melakukan Trisandhya, **tanpa melakukan sebarang pembebasan kutukan.**

13. Jika seseorang buta huruf, kurang upaya, bayi atau warga emas, tidak mampu membaca Trisandhya, apa yang harus mereka lakukan?

Jika seseorang tidak mampu membaca teks Trisandhya, mereka boleh **mendengar audionya tiga kali sehari** pada waktu Trisandhya. Bayi **dikecualikan jika ibu mereka melakukan Trisandhya** (mereka akan mendapat manfaat). Walau bagaimanapun, mereka mesti mengamalkan Trisandhya **apabila mereka membesar.**

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRUST

Untuk Trisandhya dan maklumat keagamaan lain, hubungi melalui WhatsApp:

+91 9923071727

Laman Web Rasmi dan Saluran YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Dinasti Lord KALKI (Jalan ke 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

