



TRIKALA SANDHYA



VISWA SANATAN DHARMA SEVA TRUST

॥ Jai Shree Madhava ॥



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 DENGAN TRIKAL SANDHYA

1. Belajar untuk patuh.
2. Belajar untuk bersabar.
3. Belajar untuk mencintai dan menunjukkan belas kasihan kepada semua makhluk hidup.
4. Kawalan pancaindera.
5. Tinggalkan perasaan “aku dan milikku, kamu dan milikmu” (perasaan 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. Mantra | 5. 108 kali nama “Madhav” (secara senyap) |
| 2. Shri Vishnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashavatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhava Stuti | |

PERMOHONAN RENDAH HATI MENGENAI SEBUTAN

Sila dengar [audio Trisandhya rasmi](#) untuk sebutan yang betul (mendengar pada kelajuan 1.5x 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. MANTRA

['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 DIGUBAH 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 Bhiringam ॥
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” (SECARA SENYAP)

['Madhava'] * 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 MAHAMANTRA

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

6. JAYGHOSH

*Jayaghosha hendaklah dibaca secara mental, tanpa bersuara.
(Ia hanya boleh dilaungkan dengan kuat 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 Namo Brahmanya Devaya Gobrahmanahitaya Cha ।
Jagat Hitaya Krishnaya Govindaya Namo 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*

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, Kasih Sayang, 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 SHREE MADHAVA

ARAHAN PENTING

Walaupun kini, 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 sendiri.

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, Kasih Sayang, 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 sebenar mereka.**
- 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, tawarkan makanan kepada Tuhan terlebih dahulu.**

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 pada 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.

DASHAVATARA STOTRAM (FINAL VERSE)

***Vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityaṁ dārayate balim chhalayate kṣātrākṣayaṁ kurvate,
paulastyāṁ jayate haḥ kalayate kārūṇyam ātanvate
mlechchhān mūrchchhayate 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 padang, 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 masa haid?

Pada masa 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 satu orang 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, berusaha, sejauh 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 masa 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**.

VISWA SANATAN DHARAMA SEVA 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 SHREE MADHAV
