



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"Pikeun peradaban manusa, Trisandhya téh ibarat amerta kahirupan."

Laksanakeun Trisandhya dina tilu waktu sandhya unggal poé, baca hiji bab tina Shrimad Bhagavata Mahapurana unggal poé, sarta ucapkeun nami Madhav terus-terusan dina jero haté.

CEKEL IEU 5 AJARAN DI HANDAP IEU BABARENGAN JEUNG TRIKAL SANDHYA

1. Diajar nurut.
2. Diajar ngantosan.
3. Diajar mikanyaah jeung némbongkeun welas asih ka sakabéh mahluk hirup.
4. Ngendalikeun indra.
5. Leupaskeun rasa “kuring jeung milik kuring, anjeun jeung milik anjeun” (rasa égo).

TILU WAKTU TRISANDHYA

Énjing dina Brahma Muhurta, saméméh panonpoé medal

Tengah Poé antara 11:30 jeung 12:30

Sore bisa dilaksanakeun antara tilu puluh menit saméméh jeung tilu puluh menit sanggeus panonpoé surup

EUSI 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-Mādhavā Stuti | |

PATAROSAN ANU HANDAP ASOR NGEUNAAN PELAFALAN

Punten dengekeun [audio resmi Trisandhya](#) pikeun pelafalan anu bener (disarankeun ngadengekeun dina laju 1.5x), sabab transliterasi téks bisa ngandung variasi fonétik leutik. Kami ngadorong anjeun pikeun ngadengekeun sakumaha sering anu diperyogikeun dugi ka anjeun ngarasa nyaman pisan.

Catetan: Ngucapkeun nami 'Madhava' kedah dilakukeun dina jero haté, sedengkeun dina rekaman audio, 'Madhava Geeta' ditembangkeun dina bagian éta.

1. MANTRAS

['Om'] * 3 kali

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

2. ŚRĪ VIṢṆU ṢOḌAŚA NĀMA STOTRA

(GENEP WELAS NAMI 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 DIKARANG KU SHRI JAYADEVA JI)

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

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

*Vasati Daśana-śikhare Dharaṇi 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-MĀDHABĀ STUTI

(MACAKEUN DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya He! Durgā Mādhavā Kṛpāmaya Kṛpāmāyī ।
Durgāñku Sebi Mādhavā Hoile Mo Diāṇ Saim ॥ 0 ॥*

Jaya He ...

*Bahu Rūpe Jaya Durge, Byāpi Achhu Sarva Thābe ।
Rāma Umā Baṇi Rādhā To Chhāḍā 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 Mādhavā Kheli Bāra 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 Nāśini Abhirāmar Janani ।
Śubhāgamana Karantu Mādhavāñku Kole Nei ॥ 6 ॥*

Jaya He ...

5. 108 KALI NAMI “MADHAV” (DINA JERO HATÉ)

['Mādhava'] * 108 kali

Ucapkeun nami 'Madhava' ti Jagannatha Mahaprabhu 108 kali.

Ulah diucapkeun tarik. Itung ku ramo anjeun sarta ucapkeun nami dina jero haté.

6. KALKI MAHĀMANTRA

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

7. JAYAGHOṢA

*Jayaghosha kedah diucapkeun dina jero haté, tanpa diucapkeun tarik.
(Ngan ukur bisa diucapkeun tarik lamun anjeun dina posisi nangtung.)*

*Tvameva Mātā Ca Pitā Tvameva
Tvameva Bandhuśca Sakhā Tvameva ।
Tvameva Vidyā Draviṇam Tvameva
[Tvameva Sarvam Mama Deva Deva] ॥ * 3 kali*

*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 kali

*[Mātā Mahālakṣmī Ji kī Jaya!] * 3 kali
[Mātā Vaiṣṇo Devī Ji 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*

*Duh Gusti! Muga-muga sadaya umat sadunya tiasa ngumpul babarengan
gancang-gancang —*

Ucapkeun kalayan suka bungah sakali, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari"

*Duh Gusti! Muga-muga Kaleresan, Asih, Welas Asih, Hampura, sareng
Katengtreman tiasa ngadeg di bumi ieu, sakumna jagat raya gancang-gancang —
Ucapkeun kalayan suka bungah sakali, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" **
3 kali

JAI ŚRĪ MĀDHAVA

PARENTAH PENTING

Malah ayeuna, nalika élmu pangaweruh jeung spiritualitas ngarasa datangna parobahan gedé, umat manusa teu boga cara nu pasti pikeun ngungkulan krisis ieu. Numutkeun ‘Bhavishya Malika’ — tinggalkeun lampah dosa, sarta hayu jalma-jalma ti unggal agama ngagem ‘Trisandhya’ pikeun panangtayungan hirup.

Dina waktu parobahan jaman ieu, prinsip rusiah ieu mangrupikeun hiji-hijina Mrita Sanjivani pikeun panangtayungan hirup.

Jalma-jalma anu hoyong ngahontal Satyayuga kedah nyepeng ajaran ieu dina kahirupan maranéhanana.

Numutkeun parentah Gusti Kalki dina waktu ngadegna Dharma, urang kedah nuturkeun hal-hal ieu dina kahirupan urang:

- 1. Témbongkeun welas asih ka sakabéh mahluk hirup. Tinggalkeun ngadahar daging sarta ngagem hirup sattvic. Ulah ngarugikeun mahluk hirup atawa manusa ku cara naon waé.**
- 2. Dina jaman ieu, ucapkeun nami Madhav (Gusti). Lamun anjeun hoyong, anjeun tiasa ngucapkeun tarik atawa nginget nami-Na dina jero haté.**
- 3. Unggal jalma kedah nyepeng lima kahadéan ieu: Kaleresan, Asih, Welas Asih, Hampura, sareng Katengtreman.**
- 4. Unggal jalma kedah rutin ngiringan Satsang. Satsang hartina ngumpul babarengan pikeun ngahaleuangkeun sipat-sipat Gusti, ngagambarkeun kamulyaan-Na, sarta ngayakeun diskusi spiritual.**
- 5. Laksanakeun Trisandhya unggal poé — inget jeung puji Gusti dina énjing, tengah poé, jeung sore.**
- 6. Ucapkeun Kalki Mahamantra anu dipasihkeun ku Gusti Kalki unggal poé.**
- 7. Unggal jalma kedah leumpang dina jalan Dharma.**
- 8. Ngangkat diri luhureun diskriminasi kasta jeung agama, ngayakeun Satsang jeung saréréa.**
- 9. Leupaskeun rasa “kuring” jeung “milik kuring.” Kaagungan jeung kantétan sapertos kitu ngajauhkeun jalma tina sifat spiritualna anu sajadi.**
- 10. Baca Shrimad Bhagavata Mahapurana di bumi unggal poé. Sakumaha waktos ngamungkinkeun, diajar bhajan, kirtan, Purana, kitab suci, Bhavishya Malika, sareng téks spiritual sanésna.**
- 11. Sebut unggal awéwé salaku “Indung”/“Maa” jeung unggal lalaki salaku “Lanceuk.”**
- 12. Saméméh dahar, mimitina tawarkeun kadaharan ka Gusti.**

13. Lamun anjeun hoyong terang langkung seueur ngeunaan Gusti Kalki sareng karya agung ieu, hubungi nomer telepon anu aya di tungtung buku leutik ieu.

PATAROSAN ANU PALING UMUM

1. Patarosan umum ngeunaan prakték Trisandhya

Trisandhya tiasa dilakukeun **tanpa mandi**. Simpen panangan anjeun dina tarang sarta inget ka Ibu Ganga, nyarios “**Shri Gange**” tilu kali. Lamun mungkin, kumbah suku anjeun saméméhna sarta cipratkeun cai saeutik kana diri anjeun.

Trisandhya tiasa dilakukeun di mana waé — **di jalan, dina karéta, dina kandaraan, di tempat damel anjeun**, atawa **dina jero haté**. Dina hiji bentuk atawa bentuk séjén, di hiji tempat atawa tempat séjén, éta kedah dilakukeun tanpa gagal.

Shrimad Bhagavata Mahapurana kedah dibaca **ngan sanggeus mandi**, nalika suci. Salila poé-poé haid, Trisandhya dilakukeun dina tilu waktu sapertos biasa — tarik atawa dina jero haté. Pikeun tujuh poé éta, Shrimad Bhagavata Mahapurana **teu kedah dibaca, sanajan tiasa didengekeun**.

Salila sutak ogé, Trisandhya tiasa dilakukeun dina tilu waktu; tapi dina waktu éta Shrimad Bhagavata Mahapurana **teu kedah dibaca atawa didengekeun**, sarta Satsang teu kedah diiluan. Dina duanana kasus, Shrimad Bhagavata Mahapurana jeung barang-barang ibadah sanésna **teu kedah dicabak**.

2. Naon anu kedah dilakukeun lamun Trisandhya lengkep teu mungkin dina waktuna?

Lamun Trisandhya lengkep teu mungkin dina waktuna, mangka laksanakeun **Trisandhya pondok** dina waktu éta, sarta laksanakeun **Trisandhya lengkep engké** lamun waktuna ngamungkinkeun.

Trikal Sandhya tiasa dilakukeun di mana waé — **di tempat damel, nalika leumpang di jalan, nalika nyetir, di sakola**, atawa sanajan nalika ngalakukeun pagawéan séjén: **dina jero haté**. Ngalakukeun Trisandhya dina waktuna anu pas, di mana waé tempatna, kacida pentingna.

Lamun Trikal Sandhya teu tiasa dilakukeun dina waktuna anu pas, ucapkeun nami Gusti Madhav sarta **tobat**, sarta neneda ka Gusti sangkan ti ayeuna tiasa dilakukeun dina waktuna anu pas; sabab kitab suci nyatakeun yén Trikal Sandhya kedah dilakukeun dina waktuna anu pas.

Métode Trikal Sandhya nalika teu aya waktos

Shloka anu dipasihkeun ku Panditji dina Google Meet. Nalika kasempetan pikeun ngalakukeun sandhya teu datang sarta waktos mimiti ngaliwat, mangka gaganti sandhya anjeun tiasa **ngucapkeun nami Madhav 108 kali, Jai Durga Madhav 11 kali**, sarta macakeun shloka di handap ieu sakali.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (FINAL VERSE)

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

3. Kumaha carana murid-murid ngalakukeun Trisandhya babarengan jeung rutinitas sapopoéna?

Murid-murid kedah ngalakukeun sandhya énjing (Brahma Muhurta) jeung sore dina waktuna anu pas, numutkeun aturan. Kusabab tuntutan sakola atawa diajar, maranéhanana tiasa ngalengkepan sandhya tengah poé **dina jero haté, ngameditasikeun Gusti dina pikiran**.

4. Kumaha carana Trisandhya dilakukeun di tempat damel?

Teu aya **aturan tempat** pikeun Trisandhya. Anjeun tiasa ngalakukeunana di mana waé anjeun aya — **di méja anjeun, di pabrik, di toko, di sawah**, atawa **di jalan**.

Lamun teu mungkin diucapkeun tarik, laksanakeun **dina jero haté**; haté téh tempat anu cukup. Lamun mungkin, buka sapatu anjeun sarta diuk sakedap; sarta lamun éta ogé teu mungkin, ulah ninggalkeun Trisandhya ku sabab éta.

Lamun anjeun teu inget sarta mungkin, anjeun tiasa **ngadengekeun audio Trisandhya**. Anu penting nyaéta ulah dilewatkeun.

5. Lamun pagawéan rumah tangga teu nyésakeun waktos, kumaha carana prakték Trisandhya kedah dituturkeun?

Laksanakeun Trisandhya **nalika anjeun damel** — pikeun ieu teu kedah ngantosan waktos luang; sanajan nalika panangan sibuk, éta tiasa dilakukeun **dina jero haté**.

Pikeun Bhagavata, luangkeun waktos saeutik anu anjeun tiasa mendakan — lamun hiji bab lengkep mungkin mangka hiji bab, sarta lamun henteu, hiji halaman, atawa sanajan hiji shloka. Hayu ieu diinget, yén teu aya hiji poé ogé anu kaliwat tanpa maca.

6. Kumaha carana awéwé kedah nuturkeun prakték Trisandhya dina waktos haid?

Dina waktos haid, Bhagavata **teu kedah dibaca** salami tujuh poé pinuh. Éta **tiasa didengekeun**.

Laksanakeun Trisandhya dina tilu waktu. Lamun anjeun teu inget, dengekeun.

(Ulah **nyabak** Shrimad Bhagavata Mahapurana, atawa barang-barang ibadah sanésna.)

7. Lamun hiji jalma dina kulawarga nuturkeun prakték Trisandhya, naha sadayana bakal nampi buahna?

Penting pikeun **unggal jalma nuturkeunana sorangan**. Lamun aya anggota kulawarga anu teu tiasa maca, hayu maranéhanana ngadengekeun Trisandhya jeung Bhagavata. Sarta pikeun jalma anu teu tiasa nyarios atawa ngadenge, usahakeun, sakumaha mungkin, sangkan maranéhanana **nulis nami ‘Madhav’** deui-deui.

8. Lamun urang ngadahar non-veg jeung nginum alkohol, naha urang tiasa ngamimitian trisandhya?

Henteu, saméméh ngamimitian Trisandhya, hiji jalma kedah ngagem **gaya hirup vegetarian sapinuhna**, teu kedah ngonsumsi endog. Sagala jinis intoksikasi (sapertos alkohol, bhang, roko, produk bako, pan masala, gutka, jsb.) ogé kedah dihentikan sacara tegas.

9. Naha urang kedah ngajauhan Bawang Beureum jeung Bawang Bodas pikeun ngamimitian Trisandhya?

Henteu, anjeun tiasa ngalakukeun Trisandhya **sanajan anjeun ngadahar Bawang Beureum jeung Bawang Bodas**. Ngan sagala jinis non-veg kedah dihindari (kaasup endog).

10. Naha awéwé tiasa ngucapkeun Gayatri Mantra sareng Trisandhya?

Leres, awéwé kedah ngucapkeun gayatri mantra tilu kali nalika trisandhya.

11. Naha urang tiasa ngucapkeun Gayatri Mantra tanpa *Upnayan Sanskar (janeu)*?

Leres, anjeun tiasa ngucapkeun Gayatri Mantra **sanajan anjeun teu nganggo benang suci *janeu***. Anjeun tiasa macakeun sadaya mantra Trisandhya **tanpa di-deekshit ku guru** ogé.

12. Naha urang tiasa ngucapkeun Gayatri Mantra tanpa *Shaap vimochan (panghapusan kutukan)*?

Leres, anjeun kedah ngucapkeun Gayatri Mantra tilu kali nalika ngalakukeun Trisandhya, **tanpa ngalakukeun panghapusan kutukan naon waé**.

13. Lamun hiji jalma buta huruf, cacat, orok atawa lansia, teu sanggup maca Trisandhya, naon anu kedah dilakukeun?

Lamun hiji jalma teu sanggup maca téks Trisandhya, maranéhanana tiasa **ngadengekeun audiona tilu kali sapoé dina waktos Trisandhya**. Orok **dibebaskeun lamun indungna ngalakukeun Trisandhya** (maranéhanana bakal meunang mangpaat). Nanging, maranéhanana **kedah ngalaksanakeun Trisandhya nalika maranéhanana dewasa**.

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

Pikeun Trisandhya sareng inpormasi agama sanésna, hubungi via WhatsApp:

+91 9923071727

Situs Wéb Resmi sareng Saluran YouTube

Bhavishya Malika: www.bhavishyamalika.com

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

Dinasti Gusti KALKI (Jalan ka Dunya 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 ŚRĪ MĀDHAVA

