



TRIKALA SANDHYA



WISWA SANATAN DHARMA SÉWA TRUST

॥ Jai Shri Madhawa ॥



"Pikeun peradaban manusa, Trisandhya téh ibarat cai 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 haté.

CEKEL IEU 5 AJARAN DI HANDAP IEU SARENG TRIKAL SANDHYA

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

TILU WAKTU TRISANDHYA

Énjing dina Brahma Muhurta, sateuacan panonpoé medal

Tengah Poé antara 11:30 sareng 12:30

Sore tiasa dilaksanakeun antara tilu puluh menit sateuacan sareng tilu puluh menit saatos panonpoé surup

EUSI TRISANDHYA

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Mantra | 5. 108 kali nami “Madhav” (dina haté) |
| 2. Shri Wisnu Shodasha Nama Stotra | 6. Kalki Mahamantra |
| 3. Shri Dashawatara Stotra | 7. Jayghosha |
| 4. Durga-Madhaba Stuti | |

PATAROSAN ANU HANDAP ASOR NGEUNAAN PELAFALAN

Punten dengekeun [audio resmi Trisandhya](#) pikeun pelafalan anu leres (disarankeun ngadangukeun dina kagancangan 1.5x), sabab transliterasi téks tiasa ngandung variasi fonétik leutik. Kami ngadorong anjeun pikeun ngadangukeun sababaraha kali dugi ka anjeun ngarasa nyaman pisan.

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

1. MANTRA

['Om'] * 3 kali

[*Om Bhurbhuwah Swah Tatsawiturwarenyam ।
Bhargo Dewasya Dhimahi Dhiyo Yonah Prachodayat ॥*] * 3 kali

2. SHRI WISNU SHODASHA NAMA STOTRA

(GENEP WELAS NAMI SHRI VISHNU)

*Aushadhe Chintayét Wisnum । Bhojané Cha Janardanam ॥
Shayané Padmanabham Cha । Wiwahé Cha Prajapatim ॥
Yuddhé Cakradharam Dewam । Prawasé Cha Triwikramam ॥
Narayanám Tanutyagé । Shridharam Priyasanggamé ॥
Duhswápné Smara Gowindam । Sánkaté Madhusudanam ॥
Kanané Narasimham Cha । Pawaké Jalashayinam ॥
Jalamadhyé Waraham Cha । Gamané Wamanam Caiwa ॥
Parwaté Raghunandanam ।*

[*Sarwa Karyéshu Madhawam*] ॥ * 3 kali

*Shodashaitani Namani Pratarutthaya Yah Pathét Sarwapapa Winirmukto Wisnuloké
Mahiyaté ॥*

3. SHRI DASHAWATARA STOTRA

(DASHAVATARA STOTRAM DIKARANG KU SHRI JAYADEVA JI)

*Pralaya Payodhi-jalé Dhritawan Asi Wedam ।
Wihita Wahitra-caritram Akhédam ॥
Keshawa Dhrita- Mina Sharira Jaya Jagadisha Haré ॥ 1 ॥*

*Kshitarati Wipulataré Tawa Tisthati Pristhé ।
Dharani Dharana Kina Cakra Garisthé ॥
Keshawa Dhrita- Kachchhapa-rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 2 ॥*

*Wasati Dashana-shikharé Dharani Tawa Lagna ।
Shashini Kalanka Kaléwa Nimagna ॥
Keshawa Dhrita- Shukara Rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 3 ॥*

*Tawa Kara Kamala-waré Nakham Adbhuta Shringam ।
Dalita-Hiranyakashipu-tanu Bhringam ॥
Keshawa Dhrita- Narahari Rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 4 ॥*

*Chhalayasi Wikramané Balim Adbhuta Wamana ।
Pada-nakha Nira Janita Jana-pawana ॥
Keshawa Dhrita- Wamana Rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 5 ॥*

*Kshatriya Rudhira Mayé Jagad-apagata Papam ।
Snapayasi Payasi Shamita Bhawa Tapam ॥
Keshawa Dhrita- Bhrigupati-rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 6 ॥*

*Witarasi Dikshu Rané Dika Pati Kamaniyam ।
Dasha-mukha Mauli-balim Ramaniyam ॥
Keshawa Dhrita- Raghupati Rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 7 ॥*

*Wahasi Wapushi Wishadé Wasanam Jaladabham ।
Hala-hati-bhiti-milita-Yamunabham ॥
Keshawa Dhrita- Haladhara-rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 8 ॥*

*Nindasi Yajna Widher Ahaha Shruti Jatam ।
Sadaya Hridaya Darshita Pashu-ghatam ॥
Keshawa Dhrita- Buddha-sharira Jaya Jagadisha Haré ॥ 9 ॥*

*Mlechchha Niwaha Nidhané Kalayasi Karawalam ।
Dhumakétum-iwa Kim Api Karalam ॥
Keshawa Dhrita- Kalki Sharira Jaya Jagadisha Haré ॥ 10 ॥*

*Shri-Jayadéwa-kawer Idam Uditam Udaram ।
Shrinu Sukha-dam Shubha Dam Bhawa-saram ॥
Keshawa Dhrita- Dasha-widha Rupa Jaya Jagadisha Haré ॥ 11 ॥*

4. DURGA-MADHABA STUTI

(MACAKEUN DURGA - MADHAVA STUTI)

*Jaya Hé! Durga Madhaba Krupamaya Krupamayee ।
Durganku Sébi Madhaba Hoilé Mo Dian Saim ॥ 0 ॥*

Jaya Hé ...

*Bahu Rupé Jaya Durgé, Byapi Achhu Sarwa Thabé ।
Rama Uma Bani Radha To Chhada Anya Ke Nahin ॥ 1 ॥*

Jaya Hé ...

*Madana-Mohana Rupé Byapi Achhu Sarwa Thabé ।
Mohana Citta Mohilu Shri Sarwa Mangala Tuhi ॥ 2 ॥*

Jaya Hé ...

*Dharma Sansthapanne Janma Yadi Hwanti Narayana ।
Durganku Chhadi Madhaba Kheli Bara Shakti Kahin ॥ 3 ॥*

Jaya Hé ...

*Madhabanka Khela Pain Déha Dharu Mahamayee ।
Madhabanku Pati Putra Rupé Khelaouchhu Tuhi ॥ 4 ॥*

Jaya Hé ...

*Madhabanku Durga Kolé Jéhun Dekhé Béni Dolé ।
Tahara Bhagyar Katha Brahma Shibé Na Jogai ॥ 5 ॥*

Jaya Hé ...

*Jaya Durgati Nashini Abhiramar Janani ।
Shubhagamana Karantu Madhabanku Kolé Nei ॥ 6 ॥*

Jaya Hé ...

5. 108 KALI NAMI “MADHAV” (DINA HATÉ)

['Madhawa'] * 108 kali

*Ucapkeun nami 'Madhava' ti Jagannatha Mahaprabhu 108 kali.
Ulah diucapkeun tarik. Itung ku ramo anjeun sarta ucapkeun nami dina haté.*

6. KALKI MAHAMANTRA

[*Rama Haré Krishna Haré, Rama Haré Krishna Haré ।*
Rama Haré Krishna Haré, Ananta Madhawa Haré ॥] * 11 kali

6. JAYGHOSH

*Jayaghosha kedah diucapkeun dina haté, tanpa diucapkeun tarik.
(Ngan tiasa diucapkeun tarik upami anjeun dina posisi nangtung.)*

*Twaméwa Mata Cha Pita Twaméwa
Twaméwa Bandhushca Sakha Twaméwa !
Twaméwa Widya Drawinam Twaméwa
[Twaméwa Sarwam Mama Déwa Déwa] ॥ * 3 kali*

*Om Namo Brahmanya Dewaya Gobrahmanahitaya Cha !
Jagat Hitaya Krishnaya Gowindaya Namo Namah ॥*

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

*[Mata Mahalakshmi Ji ki Jaya!] * 3 kali
[Mata Waishno Déwi Ji ki Jaya!] * 3 kali
[Sarwa Déwi-Dewataom ki Jaya!] * 3 kali
[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3 kali
[Sudharma Maha-Maha Sangha ki Jaya!] * 3 kali*

*Duh Gusti! Muga-muga sadaya umat di sakuliah dunya tiasa ngumpul
babarengan gancangna —*

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, sakuliah jagat raya gancangna —
Ucapkeun kalayan suka bungah sakali, "Hari Hari", "Hari Hari", "Hari Hari" *
3 kali*

JAI SHRI MADHAWA

PARENTAH PENTING

Malah ayeuna, nalika élmu pangaweruh sareng spiritualitas ngarasa datangna parobahan gedé anu bakal datang, umat manusa teu gaduh cara anu pasti pikeun ngatasi krisis ieu. Numutkeun ‘Bhavishya Malika’ — tinggalkeun kalakuan dosa, sareng mugia jalma-jalma tina sagala agama ngagem ‘Trisandhya’ pikeun panangtayungan kahirupan.

Dina waktos parobahan jaman ieu, prinsip rahasia ieu mangrupikeun hiji-hijina Mrita Sanjivani pikeun panangtayungan kahirupan.

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

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

- 1. Tunjukkeun welas asih ka sadaya mahluk hirup. Tinggalkeun ngadahar daging sareng ngagem kahirupan sattvic. Ulah ngarugikeun mahluk hirup atanapi manusa dina cara naon waé.**
- 2. Dina jaman ieu, ucapkeun nami Madhav (Gusti). Upami anjeun hoyong, anjeun tiasa ngucapkeun tarik atanapi nginget nami-Na sacara jempé dina 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, sareng ngayakeun diskusi spiritual.**
- 5. Laksanakeun Trisandhya unggal poé — émut sareng puji Gusti dina énjing, tengah poé, sareng sonten.**
- 6. Ucapkeun Kalki Mahamantra anu dipasihkeun ku Gusti Kalki unggal poé.**
- 7. Unggal jalma kedah leumpang dina jalan Dharma.**
- 8. Ngatasi diskriminasi kasta sareng agama, ngayakeun Satsang sareng sadayana.**
- 9. Leupaskeun rasa “kuring” sareng “milik kuring.” Kasombongan sareng kabeungkeutan sapertos kitu ngajauhkeun jalma tina sifat spiritualna anu sajati.**
- 10. Baca Shrimad Bhagavata Mahapurana di bumi unggal poé. Upami waktos ngamungkinkeun, diajar bhajan, kirtan, Purana, kitab suci, Bhavishya Malika sareng téks spiritual sanésna.**
- 11. Sebut unggal awéwé salaku “Indung”/“Maa” sareng unggal lalaki salaku “Lanceuk.”**
- 12. Sateuacan tuang, mimitina tawarkeun tuangeun ka Gusti.**
- 13. Upami anjeun hoyong terang langkung seueur ngeunaan Gusti Kalki sareng padamelan anu hébat ieu, hubungi nomer telepon sélulér anu dipasihkeun dina**

PATAROSAN ANU PALING UMUM

1. Patarosan umum ngeunaan prakték Trisandhya

Trisandhya tiasa dilaksanakeun **tanpa mandi**. Teundeun panangan anjeun dina tarang sareng émut Indung Ganga, nyarios “**Shri Gange**” tilu kali. Upami tiasa, kumbah suku anjeun sateuacanna sareng cipratkeun cai sakedik kana awak anjeun.

Trisandhya tiasa dilaksanakeun di mana waé — **di jalan, dina karéta, dina kandaraan, di tempat damel anjeun**, atanapi **sacara jempé dina haté**. Dina hiji bentuk atanapi bentuk sanés, di hiji tempat atanapi tempat sanés, éta kedah dilaksanakeun tanpa gagal.

Shrimad Bhagavata Mahapurana kedah dibaca **ngan saatos mandi**, nalika suci. Salila dinten-dinten haid, Trisandhya dilaksanakeun dina tilu waktos sapertos biasa — tarik atanapi dina haté. Pikeun tujuh dinten éta, Shrimad Bhagavata Mahapurana **henteu kedah dibaca, sanaos tiasa didangukeun**.

Salila sutak ogé, Trisandhya tiasa dilaksanakeun dina tilu waktos; tapi dina waktos éta, Shrimad Bhagavata Mahapurana **henteu kedah dibaca atanapi didangukeun**, sareng Satsang henteu kedah diiluan. Dina dua kasus éta, Shrimad Bhagavata Mahapurana sareng barang-barang ibadah sanésna **henteu kedah dicabak**.

2. Naon anu kedah dilakukeun upami Trisandhya lengkep henteu tiasa dilaksanakeun dina waktos anu pas?

Upami Trisandhya lengkep henteu tiasa dilaksanakeun dina waktos anu pas, maka laksanakeun **Trisandhya pondok** dina waktos éta, sareng laksanakeun **Trisandhya lengkep engké** nalika waktos ngamungkinkeun.

Trikal Sandhya tiasa dilaksanakeun di mana waé — **di tempat damel, nalika leumpang di jalan, nalika nyetir, di sakola**, atanapi sanajan nalika ngalakukeun padamelan sanés: **sacara jempé, dina haté**. Ngadamel Trisandhya dina waktosna anu pas, di mana waé tempatna, kacida diperyogikeun.

Upami Trikal Sandhya henteu tiasa dilaksanakeun dina waktos anu pas, sebut nami Gusti Madhav sareng **tobat**, sareng neneda ka Gusti supados ti ayeuna tiasa dilaksanakeun dina waktos anu pas; sabab kitab suci nyatakeun yén Trikal Sandhya kedah dilaksanakeun dina waktosna anu pas.

Métode Trikal Sandhya nalika teu aya waktos

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

DASHAWATARA STOTRAM (AYAT PAMUNGKAS)

*Wedān uddharaté jaganniwahté bhūgolam udbibhraté
daityam dārayaté balim chhalayaté kshatrakshayam kurwaté,
paulastyam jayaté halam kalayaté kārūnyam ātanwaté
mlechchhān mūrchchhayaté dashākritikrité Krishnaya tubyam namah.*

3. Kumaha carana murid-murid ngalakukeun Trisandhya sareng rutinitas sapopoéna?

Murid-murid kedah ngalakukeun sandhya énjing (Brahma Muhurta) sareng sonten dina waktos anu pas, numutkeun aturan. Kusabab tuntutan sakola atanapi diajar, aranjeunna tiasa ngalengkepan sandhya tengah poé **dina haté, ngaméditasikeun 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**, atanapi **di jalan**.

Upami henteu tiasa diucapkeun tarik, laksanakeun **dina haté**; haté cekap janten tempat. Upami tiasa, buka sapatu anjeun sareng calik sakedap; sareng upami éta ogé henteu tiasa, ulah ngantunkeun Trisandhya kusabab alesan éta.

Upami anjeun henteu émut sareng tiasa, anjeun tiasa **ngadangukeun audio Trisandhya**. Anu penting nyaéta ulah dileungitkeun.

5. Upami padamelan 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 haté**.

Pikeun Bhagavata, luangkeun waktos sakedik naon waé anu anjeun tiasa mendakan — upami hiji bab lengkep tiasa, maka hiji bab, sareng upami henteu, hiji halaman, atanapi sanajan hiji shloka. Émut ieu, yén teu aya hiji dinten ogé anu kaliwat tanpa maca.

6. Kumaha carana awéwé kedah nuturkeun prakték Trisandhya nalika haid?

Dina waktos haid, Bhagavata **henteu kedah dibaca** salami tujuh dinten pinuh. Éta **tiasa didangukeun**.

Laksanakeun Trisandhya dina tilu waktos. Upami anjeun henteu émut, dengekeun.

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

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

Penting pikeun **unggal jalma nuturkeunana sorangan**. Upami aya anggota kulawarga anu teu tiasa maca, mugia aranjeunna ngadangukeun Trisandhya sareng Bhagavata. Sareng pikeun anu teu tiasa nyarios atanapi ngadangu, usahakeun, sa jauh mungkin, supados aranjeunna **nyerat nami ‘Madhav’** deui-deui.

8. Upami urang ngadahar non-veg sareng nginum alkohol, naha urang tiasa ngamimitian trisandhya?

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

9. Naha urang kedah ngahindarkeun Bawang sareng Bawang Bodas pikeun ngamimitian Trisandhya?

Henteu, anjeun tiasa ngalakukeun Trisandhya **sanajan anjeun ngadahar Bawang sareng Bawang Bodas**. Ngan **sagala jinis non-veg kedah dihindari** (kalebet 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 henteu nganggo benang suci *janeu***. Anjeun tiasa macakeun sadaya mantra Trisandhya **tanpa diinisiasi ku guru ogé**.

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

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

13. Upami hiji jalma buta huruf, cacat, orok atanapi sepuh, anu teu tiasa maca Trisandhya, naon anu kedah dilakukeun?

Upami aya anu teu tiasa maca téks Trisandhya, aranjeunna tiasa **ngadangukeun audiona tilu kali sapoé** dina waktos Trisandhya. Orok **dibebaskeun upami indungna ngalakukeun Trisandhya** (aranjeunna bakal nampi mangpaat). Nanging, aranjeunna kedah ngalaksanakeun Trisandhya **nalika aranjeunna dewasa**.

WISWA SANATAN DHARMA SÉWA 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 SHRI MADHAW

