

## श्री नित्यमह पूजन



अरिहंतों को नमस्कार कर सब सिद्धों को नमन करूँ ।  
 आचार्यों को नमस्कार कर उपाध्याय को नमन करूँ ॥  
 और लोक के सर्व साधुओं को मैं सविनय नमन करूँ ।  
 नित प्रातः सामायिक करके तत्त्व ज्ञान का यतन करूँ ॥  
 भाव द्रव्य ले भक्तिभाव से मैं श्री जिन मंदिर जाऊँ ।  
 जिन प्रभु का प्रक्षाल करूँ मैं श्रीजिनवर के गुण गाऊँ ॥  
 शुद्ध भाव से णमोकार जप सहस्र नाम पढ़ हर्षाऊँ ।  
 श्री जिन देव नित्यमह पूजन करके नाचूं सुख पाऊँ ॥  
 निज भावों का प्रभु जल ले, पाँचों परमेष्ठी उर लाऊँ ।  
 जन्म मरण का नाश करूँ मैं देव शास्त्र गुरु गुण गाऊँ ॥  
 तीस चौबीसी बीस जिनेश्वर कृत्रिम-अकृत्रिम जिन ध्याऊँ ।  
 सर्व सिद्ध प्रभु पंचमेरू नंदीश्वर गणधर ऋषि भाऊँ ॥  
 सोलह कारण दश लक्षण रत्नत्रय नव सुदेव ध्याऊँ ।  
 चौबीसों जिन ढाई द्वीप अतिशय निर्वाण क्षेत्र पाऊँ ॥  
 निज भावों के अर्घ बना पाँचों परमेष्ठी उर लाऊँ ।  
 अविनाशी अनर्घ पद पाऊँ देव शास्त्र गुरु गुण गाऊँ ॥  
 शांति पाठ पढ़ क्षमा याचना कर शुद्धात्म को ध्याऊँ ।  
 वीतराग निज चरणों में निज प्रभु की परम शरण पाऊँ ॥

### दर्शन मुद्राएं

1. **स्तवन** : दोनों हाथ पुट बन्द कमल के आकार में जोड़कर और कोहनियों को पेट से लगाकर विनयपूर्वक खड़े होना ।
2. **शिरोनति** : स्तवन मुद्रा की स्थिति के दोनों हाथों पर सिर रखकर झुकाना ।
3. **आवर्त्त** : श्रीफल के आकार में दोनों हाथों को जोड़कर बाईं ओर से दाईं ओर तथा दाईं ओर से बाईं ओर गोलाकार घुमाना ।
4. **पञ्चाङ्गुल** : घुटने के बल बैठते हुए पाँच अंग (दो हाथ, दो पैर तथा सिर) जमीन पर टेकना ।
5. **गवासन ङोक** : गाय की भांति बैठकर पाँच अंग (दो हाथ, दो पैर तथा सिर) जमीन पर टेकना । (केवल महिलाओं के लिए)
6. **कायोत्सर्ग** : शरीर से ममत्व छोड़कर आत्मध्यान में लीन होना । (नाक के अग्र भाग या जिनबिम्ब पर दृष्टि)
7. **अष्टाङ्गुल** : जमीन पर लेटकर हाथ लम्बे फैलाते हुए आठ अंग (दो हाथ, दो पैर, सिर, नासिका, उदर व छाती) जमीन पर टेकना ।

