

सोते समय बोलना चाहिये

दोनों हाथों की हथेलियाँ मिलाकर आँखों के सामने रखें और
पंचपरमेष्ठी को याद करते हुए बोलें



सौंऊँ तो शांतिनाथ जी की सरणीं

पौंडूँ (पसवाड़ी फैरूँ) तो पार्श्वनाथ जी की सरणीं

चार प्रहर दिन चार प्रहर रात

चौबीस तीर्थंकर की सरणीं

णमोकार मंत्र की सरणीं

सपना में आदिनाथ जी की सरणीं

जागता में महावीर स्वामी की सरणीं

तन का ताला मन की कुँजी

जहाँ देखूँ चैत्याल्या ही चैत्याल्या

श्रीमती शकुन लुहाड़िया