

# माला फेरने की विधि

णमो अरिहंताणं

णमो सिद्धाणं

णमो आयरियाणं

णमो उवज्झायाणं

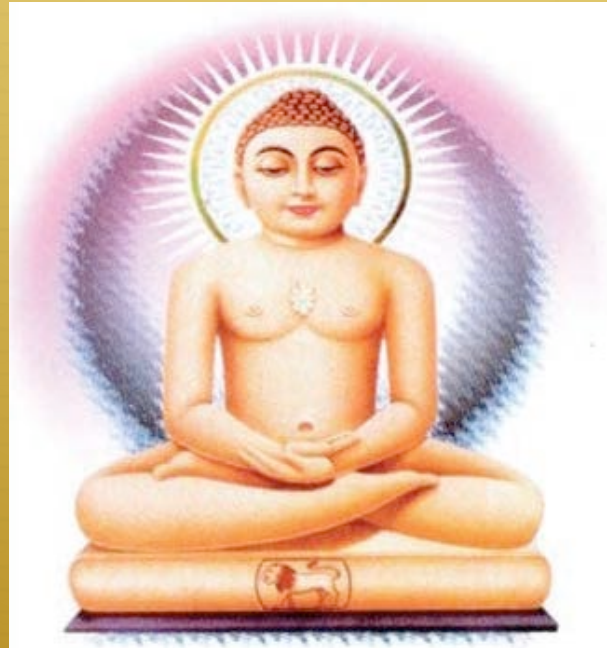
णमो लोएसव्वसाहूणं

पद्मासन में बैठ कर माला  
फेरना चाहिए



✦ माला फेरते समय आखें न तो खुली न ही  
बंद होनी चाहिए

✦ नज़र नासिका पर होनी चाहिए



# माला की पहली तीन मणियों में

- ✦ सम्यक दर्शन,
- ✦ सम्यक ज्ञान, और
- ✦ सम्यक चरित्र कहते हैं



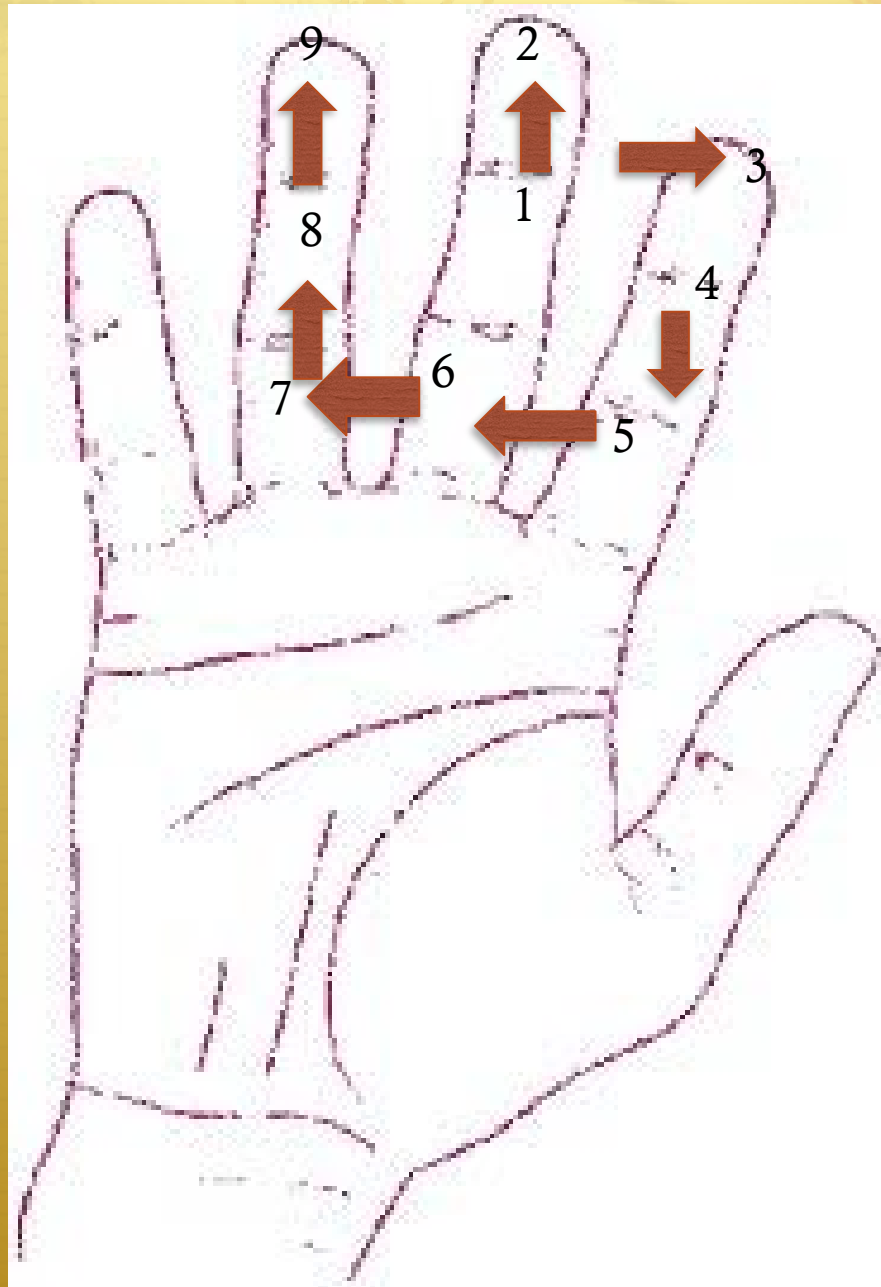
# मंत्र जपते समय स्वास क्रि या

- ✦ णमो अरिहंताणं - में साँस अंदर
- ✦ णमो सिद्धाणं - में साँस बाहर
- ✦ णमो आयरियाणं - में साँस अंदर
- ✦ णमो उवज्झायाणं - में साँस बाहर
- ✦ णमो लोए सव्वसाहूणं - में साँस अंदर फिर बाहर

# एकाग्रता से जाप करने का उपाय

- ✦ णमो अरिहंताणं - में ध्यान अपने हृदय पर रखे
- ✦ णमोसिद्धाणं - में ध्यान अपने सर पर रखे
- ✦ णमो आयरियाणं - में ध्यान अपने दाहिने बाजू पर
- ✦ णमो उवज्झायाणं - में ध्यान अपने बाएं बाजू पर
- ✦ णमो लोए सव्वसाहूण - में ध्यान अपनी नाभि पर

हाथ पर  
नौ बार  
जाप  
करने की  
विधि



# धन्यवाद

