



THE JAIN
FOUNDATION

Rediscover Jainism
Rediscover yourself



इस चतुर्मास में जुड़िए

31 दिनों के करुणा और डिजिटल उपवास
(नो इंटरनेट) चैलेंज से
29 अगस्त से 28 सितंबर 2023

जीतिए चार महान तीर्थकरों की जन्मस्थली वाराणसी की यात्रा पर जाने का मौका

संस्थापक संदेश!

जय जिनेन्द्र!

द जैन फाउंडेशन आप सभी बंधुओं के सहयोग से स्थापना की चौथी वर्ष गांठ मना रहा है। हम लगातार तीसरे वर्ष आपके लिए करुणा और डिजिटल उपवास चैलेंज लेकर आये हैं। और साथ ही विजेताओं के लिए अति आकर्षक इनाम भी।

कम्पैशन या करुणा एक भावना है जिसे केवल अनुभव किया जा सकता है। इस प्रतियोगिता द्वारा आपको करुणा के सागर में हर दिन डुबकी लगाने का अवसर देने का एक प्रयास किया गया है। अगर इस 31 दिवसीय यात्रा के द्वारा हम अपना एक छोटा सा भी प्रभाव दुनिया पर डाल सके, तो हमारा उद्देश्य पूरा हो जायेगा। मैं सभी लोगों से हार्दिक निवेदन करता हूँ की इस प्रतियोगिता में भाग लेकर के इस अद्भुत यात्रा का आनंद लें।

रमेश कुमार शाह

हमारा मिशन

जैन धर्म के मूलभूत मूल्यों को सामने लाना और उन्हें हमारी वर्तमान पीढ़ी और उससे आगे के लिए प्रासंगिक बनाना।



जैन धर्म के सिद्धांतों का अभ्यास

- 1) 'नवकार मंत्र' को 31 दिनों में 1008 बार लिखें
- 2) तीर्थकरों के पूर्वभवों का अध्ययन करें और उनके जीवन से सीखी गई बातों को अपने विचार पूर्वक 60 शब्दों में लिखें
- 3) एक भजन या स्तवन को अपने अनुसार हिंदी या अंग्रेजी में समझकर अर्थ करें
- 4) 31 दिनों तक रात्रिभोजन का त्याग करें
- 5) 31 दिनों तक चप्पल/जूतों का प्रयोग न करें (नंगे पैर चलें)
- 6) 31 दिनों में से किसी भी 9 दिन के लिए 24 घंटे मौन व्रत रखें
- 7) 31 दिनों के लिए वाहन (साइकिल, दोपहिया, तिपहिया, आदि) का प्रयोग न करें
- 8) घर या अन्यत्र 'गोचरी' या आहार के लिए किसी साधु या साध्वी को आमंत्रित करें
- 9) 31 दिनों तक अपने बाल न काटें/शेविंग न करें/ब्यूटी पार्लर/नाई के पास न जाएँ
- 10) 31 दिन तक उबला हुआ पानी पियें
- 11) 31 में से किसी भी 9 दिन 9 अंबिल या एकासन करें
- 12) 31 दिन तक सामायिक का पालन करें



दान देवें

- 13) किसी जरूरतमंद को कम्बल दें
- 14) किसी जरूरतमंद को पैरों में पहनने के जूते-चप्पल दें
- 15) किसी जरूरतमंद को छाता दें
- 16) किसी जरूरतमंद को गर्म जैकेट या स्वेटर दें
- 17) अपने ड्राइवर/किसी भी ड्राइवर (ऑटो, टैक्सी, बस) को भोजन दें
- 18) किसी भिखारी को भरपेट भोजन करायें
- 19) किसी गरीब परिवार को एक दिन का राशन दें
- 20) किसी स्थानीय सरकारी स्कूल में छात्रों के लिए किताबें, नोटबुक, स्टेशनरी या कपड़े दान करें
- 21) किसी सरकारी अस्पताल में जाएँ और जरूरतमंद मरीज को दवाइयाँ खरीदें
- 22) भोजन/चादरें/तौलिया/कंबल/दवाइयां/पैसा किसी पशु आश्रय स्थल या गौशाला में दें
- 23) ब्लड बैंक में रक्तदान करें
- 24) 31 दिनों के लिए भोग-विलास की आदत छोड़ें और 31 दिनों के अंत में उस राशि का बराबर दान करें जो आपने इस अवधि के लिए खर्च किया होगा
- 25) अंग दान के लिए साइनअप करें



स्वयं सेवी कार्य

- 26) वृद्धाश्रम में सेवा करें और स्टाफ/कैदिहृदयों की सहायता करना
- 27) विशेष आवश्यकता वाले स्कूल में एक दिन के लिए अपनी सेवा प्रदान करें
- 28) मानसिक/कैंसर अस्पताल में एक दिन के लिए अपनी सेवा प्रदान करें
- 29) एनजीओ या समाज सेवा संगठन में एक दिन के लिए अपनी सेवा प्रदान करें



नेक और दयालु कार्य

- 30) किराने का सामान/सब्जियां, दवाएं खरीदने/उपयोगिता बिलों का भुगतान करने में अपने पड़ोस के वृद्ध लोगों की मदद करें
- 31) एक पेड़ लगायें
- 32) किसी आवारा जानवर को खाना खिलाएँ या पक्षियों/गिलहरियों/कीड़ों को अनाज खिलाएँ या प्यासे जानवरों/पक्षियों के लिए अपने घर/छत के बाहर पानी का बर्तन रखें
- 33) एक दिन घर के बर्तन धोएँ
- 34) एक समय का भोजन पकाएँ और माता-पिता या बड़ों के साथ खाएँ
- 35) अपने घरेलू नौकरों के लिए खाना बनाकर उन्हें आश्चर्यचकित करें
- 36) बुरी आदत छोड़ें
- 37) जिन 5 लोगों से आपका झगड़ा हुआ है/गलतफहमी हुई है, उनके साथ मेल-मिलाप करें
- 38) 31 दिनों तक प्रतिदिन सुबह अपने माता-पिता/बड़ों के पैर छुएँ
- 39) अपने सुरक्षाकर्मी, ऑटो चालक, वेटर, ऑफिस बॉय, लिफ्ट मैन आदि को धन्यवाद दें
- 40) अपने किसी शिक्षक को उपहार या धन्यवाद नोट भेजें
- 41) किसी प्रियजन को डाक द्वारा हस्तलिखित पत्र या कार्ड भेजें

नियम सूची

कारुणिक गतिविधियाँ

- सूची के अंदर बताई गई गतिविधियों को दोहराया नहीं जा सकता
- आप नियमावली सूची में से एक से अधिक गतिविधियों में भाग ले सकते हैं लेकिन प्रति दिन अधिकतम 25 अंक ही गिने जायेंगे
- सूचीबद्ध कार्यों में से 31 दिनों तक किए जाने वाले कार्यों को 31 दिन पूर्ण होने के उपरांत 25 अंक मिलेंगे
- 'जैन धर्म सिद्धांत' गतिविधियों में से आपके नोट्स और सारांश को कब साझा करना है उसकी सूचना कांटेस्ट के अंत में दी जाएगी

डिजिटल उपवास

- डिजिटल फास्टिंग का मतलब है इंटरनेट से दूर रहना
- प्रत्येक दिन गिने जाने वाली कुल अंक = कारुणिक गतिविधियों के पॉइंट + डिजिटल उपवास के पॉइंट
- 5 और 8 घंटे का डिजिटल उपवास दिन के उजाले के दौरान, जागृत अवस्था में करना है
- डिजिटल उपवास जो 5 घंटे से अधिक लेकिन 8 घंटे से कम समय के लिए किया जाता है, उसे 5 घंटे के रूप में गिना जाएगा
- डिजिटल उपवास जो 8 घंटे से अधिक लेकिन 24 घंटे से कम समय के लिए किया जाता है, उसे 8 घंटे के रूप में गिना जाएगा

एक स्कोर कार्ड रखें....

- आपको स्वयं के लिए एक स्कोर कार्ड प्रदान किया जाएगा
- कृपया स्कोरकार्ड प्रिंट करें और दैनिक स्कोर बनाए रखें
- कृपया स्कोर कार्ड में ऐसा लिखे की सुपाठ्य हो
- 31-दिन की चुनौती के अंत में हम आपके साथ एक फॉर्म साझा करेंगे। आपको पूर्ण किए गए स्कोर कार्ड की एक छवि को उस फॉर्म में अपलोड करना होगा

अंक तालिका

प्रति दिन 25 अंक अर्जित करने के लिए सूची में से किसी एक गतिविधि को पूरा करें (कोई दोहराव नहीं)

डिजिटल फ़ास्टिंग से अंक प्राप्ति

उपवास प्राप्ति के	अंक
5 घंटे.....	3 अंक
8 घंटे.....	6 अंक
24 घंटे.....	12 अंक

अधिकतम संभावित अंक/दिन: $12+25=37$

31 दिनों में अधिकतम अंक: 31 दिन x 37 अंक = 1147 अंक

प्रति दिन न्यूनतम अंक: 0

हम आपको समूह में अन्य लोगों को प्रेरित करने और प्रोत्साहित करने के लिए इस 31 दिवसीय यात्रा के दौरान वीडियो और तस्वीरें साझा करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं

हर अच्छे काम के लिए एक इनाम होता है!

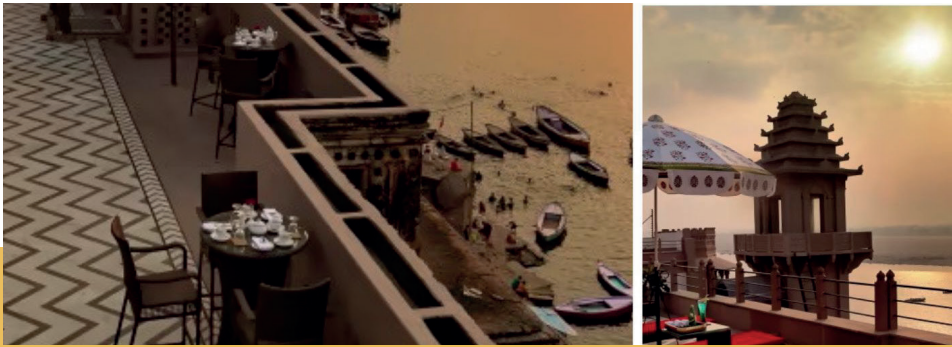
इनाम - 4 महान तीर्थकरों की जन्मस्थली के दर्शन के लिए वाराणसी की प्री हवाई यात्रा




जैन घाट से लगे श्री स्याद्धाद महाविद्यालय के प्राध्यापक से परस्पर बातचीत का अनूठा मौका



आकर्षक बृजरामा पैलेस में रहने के साथ-साथ पास में बहती हुई गंगा घाट का आनन्द



अधिक जानकारी के लिए (+91) 95136-48070 या (+91) 86024-20603
पर कॉल करें या info@jainfoundation.in पर ईमेल करें



THE JAIN
FOUNDATION



jainfoundationin



jainfoundationin



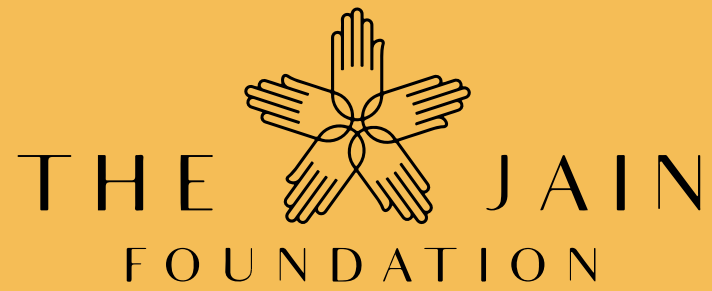
TheJainFoundation



jain_foundation



the-jain-foundation



No. 1/1, 3rd Floor, Vinayaka Towers, 1st Cross,
Gandhi Nagar, Bangaluru 560 009, INDIA