दादा भगवान परिवार का

नवंबर २०२४

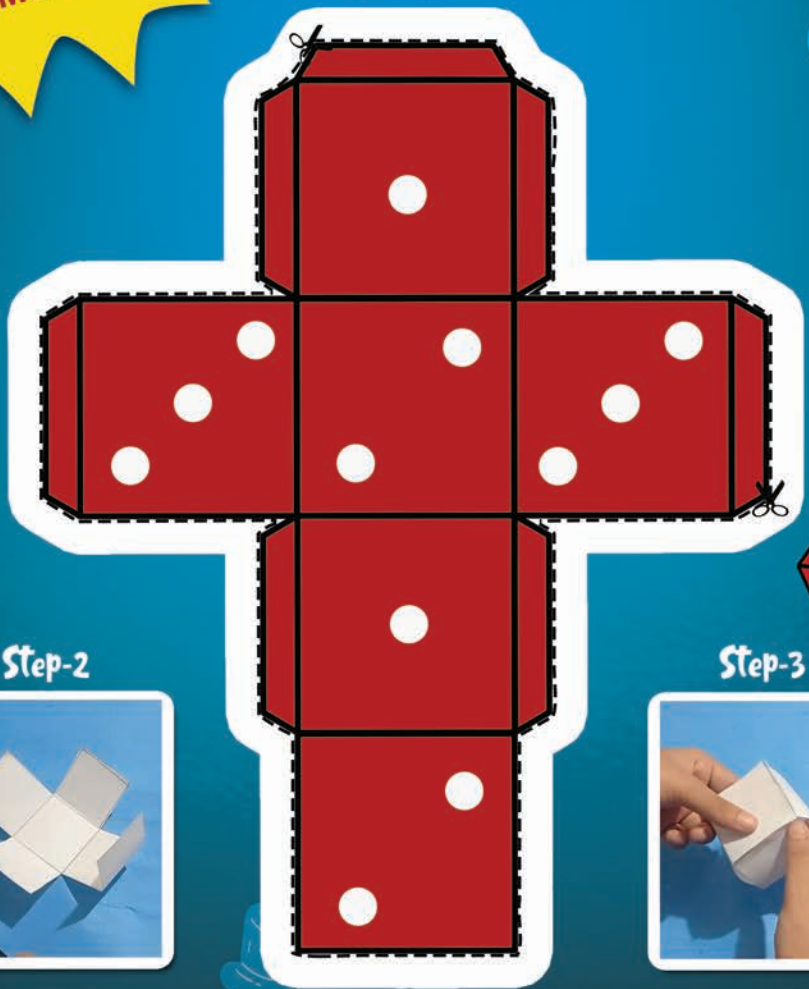
शुल्क प्रति नकल : ₹ २०/-

अक्रम एक्सप्रेस

Printable DIY Board Game

Cut • Make • Play

'गेम ऑफ लाइफ' बनाने का तरीका और नियमों के लिए देखें, पेज नम्बर ९ और १२।



Step-1

पाप पुण्य

संपादकीय

बालमित्रों,

हम सभी के पास एक अनोखी गुल्लक है, जिसमें अलग-अलग प्रकार की रकम जमा है। जब ऐसा होता है कि हमें जो चाहिए वह मिलता है और हम जो करना चाहते हैं वह कर सकते हैं, तब एक प्रकार की रकम खर्च होती है। और जब बहुत इच्छा होने पर भी अपनी इच्छा अनुसार नहीं होता, तब दूसरी प्रकार की रकम खर्च होती है। जानते हो वह कौनसी रकम है? पुण्य और पाप।

जब पुण्य का फल मिलता है तब सब कुछ हमारी इच्छा के अनुसार होता है और जब पाप का फल मिलता है तब हमारी इच्छा के अनुसार नहीं होता है। लेकिन, ये पाप-पुण्य क्या हैं? ये कैसे बँधे जाते हैं? क्या पाप धुल सकते हैं? चलो, दादाश्री द्वारा दी गई सुंदर समझ से इन सभी प्रश्नों के जवाब जानें। और फिर इस समझ का उपयोग करके एक मज़ेदार गेम बनाएँ।

-डिम्पल मेहता

वर्ष : १२ अंक : ०८
अखंड क्रमांक : १४०
नवंबर २०२४

संपर्क सूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सीटी,
अहमदाबाद - कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला . गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात
फोन : ९३२८६६११६६/७७
email:akramexpress@dadabhagwan.org

Editor: Dimple Mehta

Printer & Published by
Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by and Published from
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at
Amba Multiprint
Opp. H B Kapadiya New High School,
Chhatral-Pratappura Road,
At-Chhatral, Tal. Kalol
Dist. Gandhinagar – 382729.

© 2024, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

अक्रम एक्सप्रेस

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

36 ऑप्शन

१. गुस्से में बड़बड़ किया।
२. मन में इरिटेट हुए।
३. मम्मी-पापा के साथ अच्छा टाइम स्पेन्ड किया।

28 ऑप्शन

१. रोड क्रॉस करने में उसकी हेल्प करोगे।
२. किसी और व्यक्ति से हेल्प करने के लिए कहोगे।
३. इग्नोर करोगे।

22 चॉइस

A. टॉय कार गिफ्ट में मिली।
B. साइकिल गिफ्ट में मिली।

13 चॉइस

A. ऐक्सिडन्ट हुआ।
B. बहुत मजा किया।

4

खुश होकर छलांग लगाई।
200 दो।

39 चॉइस

A. आप नहीं जा पाए।
B. आप ने बहुत मजा किया।

29 ऑप्शन

१. चुपचाप रख दोगे।
२. भाई से टूटा है ऐसा कहोगे।
३. मम्मी को सच बता दोगे।

24 ऑप्शन

१. पैसे मंदिर में चढ़ा दिए।
२. किसी गरीब को दे दिए।
३. चॉकलेट खरीदकर खा ली।

15 ऑप्शन

6 ऑप्शन

१. १० रु. के कुरकुरे खा लिए।
२. मम्मी से ज़िद करके कुरकुरे खाए।

41 ऑप्शन

१. आगे वाले का देखकर कॉपी किया।
२. जितना आया उतना लिखा।

30 ऑप्शन

१. फ्रेन्ड को लेने दोगे।
२. मैं लूँगा।

25 चॉइस

A. डाइरिया हो गया।
B. टेस्टी फूड खाने का मजा लिया।

21 ऑप्शन

१. आप झूला खाली कर दोगे।
२. आप बच्चे को मना कर दोगे।
३. कुछ देर झूलकर फिर दोगे।

8 चॉइस

A - 95%
B - Fail

4

उकताकर छलांग लगाई।
200 दो

13

A. 1000 दो

B. 1000 दो

22

A. 200 दो

B. 200 दो

28

1. 1000 लो
2. 200 लो
3. 500 लो

36

1. 1000 लो
   500 दो
2. 500 लो
   500 दो
3. 500 दो
   500 लो

6

1. 1000 लो
2. 200 लो

15

1. 1000 लो
2. 200 दो
3. 1000 लो
4. 1000 लो

24

1. 200 लो
2. 500 लो
3. 200 लो

29

1. 500 लो
2. 500 लो
3. 1000 लो

39

A. 500 दो

B. 500 दो

8

A. 500 दो

B. 500 दो

21

1. 1000 लो
2. 1000 लो
3. 500 लो

25

A. 200 दो

B. 200 दो

30

1. 200 लो
2. 200 लो

41

1. 200 दो
   500 लो
2. 200 दो
   200 लो

'गेम ऑफ लाइफ' बनाने का तरीका

1. इस पेज को मैगज़ीन से निकाल कर अलग रखना है। १२ नम्बर के पेज पर नियम दिए गए हैं, उसका फोटो खींच लेना है। जिससे खेलने में मदद मिलेगी।

2. १० और ११ नम्बर पेज पर गेम का बोर्ड दिया गया है। इसलिए ९ और १२ नम्बर के पेज का फोटो खींच कर १० और ११ नम्बर के पेज को एक गत्ते पर लगाना है।

3. ऐसा करने पर गेम का बोर्ड खेलने के लिए तैयार हो जाएगा।

4. पेज नंबर ७-८ पर दिए गए चॉइस और ऑप्शन के कार्ड को सावधानीपूर्वक कट कर लेना है।

5. पेज नंबर ३ से लेकर ६ और १३ से लेकर १६ तक टोकन दिए गए हैं, जिन्हें कट कर लेना है। जिसमें २००, ५००, १००० के प्रत्येक कलर के टोकन को अलग-अलग रखें।

6. कवर पेज पर पासा बनाने का तरीका दिया गया है, उस अनुसार गेम के लिए पासा बनाना है।

7. कोई भी छोटी चीज़ जैसे कि बटन, कौड़ी आदि का उपयोग इस गेम में गोटी की तरह कर सकते हो या दूसरे गेम की गोटियों को भी इस गेम के लिए इस्तेमाल कर सकते हो।

8. 'गेम ऑफ लाइफ' खेलने के लिए सब कुछ तैयार है।

9. अब आप पेज नम्बर १२ पर दिए गए गेम के नियमों को पढ़कर गेम खेल सकते हो।

गेम ऑफ लाइफ

Start
1 पिज्ज़ा खाने को मिला। 200 दो।
2 एक कदम पीछे जाओ।
3 साइकल से गिर गए, फ्रैक्चर हुआ। 500 दो।
Get well Soon!
4 पाँच बार छलांग लगानी है, फिर कार्ड ४ देखो।
5 फेवरिट आइस्क्रीम भाई-बहन को दी। 500 लो।
6 आपको कुरकुरे का पैकेट खाना है। मम्मी ने मना किया है। आपको रास्ते पर पड़े हुए १० रु. मिले हैं। कार्ड ६ देखो।
7
8 परीक्षा का रिज़ल्ट... A या B सिलेक्ट करो फिर कार्ड ८ देखो।
9 एक बारी छोड़ देनी है। 200 दो।
10 कुत्ते ने काट लिया। 1000 दो।
11 एक कदम आगे बढ़ो।
31 200 फिर से पासा फें दो।
32 वेकेशन में मजा आया। 1000 दो।
33 एक कदम आगे बढ़ो।
34 आपकी गलती न होने पर भी टीचर से डाँट पड़ी। 200 दो।
35 बर्थ डे पर फेवरिट गिफ्ट मिला। 1000 दो।
36 ट्राफिक में फँस गए। कार्ड ३६ देखो।
37 एक कदम पीछे जाओ।
38 परीक्षा के समय बीमार हो गए। 200 दो।
39 फ्रेन्ड की बर्थ-डे पार्टी में... A या B सिलेक्ट करो, फिर कार्ड ३९ देखो।
40 फेवरिट टी.वी शो छोड़कर मम्मी का काम किया। 1000 लो।

15
चूज़ केक (कोई एक केक पसंद करके) कार्ड १५ देखो।
16
फिर से पासा फेंको।
200 दो।
17
गरीब बच्चों को चॉकलेट्स दी।
1000 लो।
18
दो कदम आगे बढ़ो।
19
दस बार उठक-बैठक करो।
200 दो।
20
प्रेज़नटेशन में A+ मिला।
200 दो
21
अभी-अभी गार्डन में आपको झूला खाली मिला है, तभी एक छोटा बच्चा आ जाता है। कार्ड २१ देखो।
22
A या B सिलेक्ट करो, फिर कार्ड २२ देखो।
23
एक कदम पीछे जाओ।
200 दो।
24
रास्ते में गिरे हुए पैसे मिले, कार्ड २४ देखो।
25
होटल में खाना खाने गए... A या B सिलेक्ट करो, फिर कार्ड २५ देखो।
26
एक बारी छोड़ देनी है।
200 दो।
27
घर में हर रोज़ आरती की।
1000 लो।
28
आप किसी अंधे व्यक्ति को रोड क्रॉस करते हुए देखते हो। कार्ड २८ देखो।
29
आपसे मम्मी का मोबाइल टूट गया। कार्ड २९ देखो।
30
स्टेशनरी की दुकान में एक ही कम्पास बॉक्स है, जो आपको और आपके फ्रेन्ड को पसंद है, तो आप क्या करोगे? कार्ड ३० देखो।
41
एग्ज़ाम में प्रश्न का जवाब नहीं आता। कार्ड ४१ देखो।
42
टीचर का मजाक उड़ाया।
1000 लो।
43
End
टोकन गिनकर अपना बैलेन्स चेक करो।
मनुष्य गति
देव गति
जानवर गति
नर्क गति
14
पापा के ऑफिस से घर आने पर आपने पानी पिलाया।
200 लो।
13
ट्रिप टाइम... A या B सिलेक्ट करो, फिर कार्ड १३ देखो।
12
मच्छर मारे,
1000 लो।

नियम

- कम से कम ३ और अधिक से अधिक ५ व्यक्ति गेम खेल सकते हैं, जिसमें से एक व्यक्ति बैंकर और अन्य सभी प्लेयर बनेंगे।
- प्लेयर्स : पासा फेंक कर नंबर के अनुसार गेम बोर्ड पर गोटी को आगे बढ़ाना है।
- बैंकर : नियम के अनुसार नंबर और कार्ड में लिखे अनुसार सभी को टोकन देना है या उनके पास से टोकन लेना है।

कलर के अनुसार टोकन का अर्थ :

रेड टोकन -	पिछले जन्म में बाँधा गया पाप।
ग्रीन टोकन -	पिछले जन्म में बाँधा गया पुण्य।
ब्लैक टोकन -	इस जन्म का पाप, जो बँधा जा रहा है।
गोल्डन टोकन -	इस जन्म का पुण्य, जो बँधा जा रहा है।

- रेड और ग्रीन टोकन : गेम की शुरुआत में प्रत्येक प्लेयर को २००, ५००, और १००० के पाँच-पाँच टोकन देने हैं, जिन्हें वे खर्च कर सकेंगे।
- ब्लैक और गोल्डन टोकन : बैंकर दोनों कलर के २००, ५००, १००० के टोकन की अलग-अलग थप्पी रखेगा। जिसे प्लेयर को कमाना है।
- ऑप्शन कार्ड : कुछ नंबर पर ऑप्शन कार्ड होंगे। ये कार्ड पढ़कर प्लेयर को कोई एक ऑप्शन सिलेक्ट करना है, उसके पीछे लिखे अनुसार बैंकर टोकन देगा या लेगा।
- चॉइस कार्ड : कुछ नंबर्स पर चॉइस कार्ड होंगे। प्लेयर को पहले A या B सिलेक्ट करना है। फिर बैंकर कार्ड देखकर उस अनुसार टोकन देगा या लेगा।
- गेम के अंत में कितने टोकन खर्च किए और कितने टोकन कमाए उसकी गिनती करनी है। जिसके आधार से यह तय होगा कि पिछले जन्म के पाप-पुण्य कितने खर्च किए और आने वाले जन्म के लिए कितने बाँधे।

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
500	500	500	500	500	500	500
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200
200	200	200	200	200	200	200

ज्ञानी कहते हैं...

प्रश्नकर्ता : पाप और पुण्य क्या हैं?

दादाश्री : किसी भी जीव मात्र को कुछ भी त्रास पहुँचाना या दुःख देना, उससे पाप बँधता है। प्रत्येक जीव में भगवान हैं। इसलिए जीव मात्र को किसी भी प्रकार का नुकसान पहुँचाने से पाप बँधते हैं। किसी भी जीव को किसी भी प्रकार से सुख देने से पुण्य बँधते हैं। उदाहरण के तौर पर, आप बग़ीचे में पानी छिड़कते हो तो जीवों को सुख होता है या दुःख? सुख। इससे पुण्य बँधता है।

प्रश्नकर्ता : अन्य किस प्रकार से पाप और पुण्य बँधते हैं?

दादाश्री : खराब विचार करते हैं जैसे कि किसी का ले लूँ, किसी का लूट लूँ, इन सबसे पाप बँधता है। और ऊँचे भाव करते हैं जैसे कि किसी को दुःख न हो ऐसा व्यवहार करना, सबकी मदद करना, दूसरों के सुख के लिए कुछ करना, इन सबसे पुण्य बँधता है।

प्रश्नकर्ता : पाप किस तरह धुलते हैं?

दादाश्री : पाप धोना यानी प्रतिक्रमण करना। किसी को दुःख हो ऐसी कोई क्रिया की हो तो उसका प्रतिक्रमण करने से पाप धुल जाएँगे। नहीं तो पाप नहीं धुलेंगे। पाप करने के बाद खुश होने से उसका दंड बढ़ जाता है और पछतावा-प्रतिक्रमण करने से दंड कम हो जाता है। बहुत पछतावा करने से पाप पूरी तरह धुल भी जाता है।

यह तो नई ही बात है !

अनजाने में किए हुए पाप का फल अनजाने में और जानबूझकर किए हुए पाप का फल जानबूझकर भोगना पड़ता है।

जानबूझकर और अनजाने में हुए पाप यानी क्या?

उदाहरण के तौर पर : दो मित्र हैं। एक का पैर गलती से कॉकरोच पर पड़ जाता है और वह मर जाता है और दूसरे फ्रेन्ड ने जानबूझकर कॉकरोच को पैरों से कुचल डाला। तो दोनों को एक समान पाप लगेगा, सजा एक समान मिलेगी लेकिन भुगतने में अंतर होगा।

सजा एक समान और भुगतने में अंतर यानी क्या?

उदाहरण के तौर पर : बचपन में फ्रैक्चर हो जाता है तो खेलते-कूदते जल्दी ठीक हो जाता है और दुःख कम भोगना पड़ता है। बड़े होने के बाद फ्रैक्चर होता है तो बहुत पीड़ा होती है, काम अटक जाते हैं और ज्यादा दुःख भोगना पड़ता है।

नासमझी में किए हुए पुण्य का फल नासमझी में भोगता है और समझकर किए हुए पुण्य का फल समझकर भोगता है।

समझकर और नासमझी में किए हुआ पुण्य यानी क्या?

उदाहरण के तौर पर : एक लड़का चीनी की थैली लेकर घर जा रहा हो और उस थैली में छेद हो जाए और उसमें से चीनी नीचे गिर जाए, तो चीनी से चींटियों का भला हो जाता है। यह नासमझी में किया गया पुण्य कहलाएगा। कोई पक्षी को दाना डाले या प्यासे को पानी पिलाए, वह समझकर किया हुआ पुण्य कहा जाएगा।

समझकर और नासमझी में किए हुए पुण्य को भोगने में क्या अंतर है?

उदाहरण के तौर पर : दो बच्चों को डिज़नी वर्ल्ड घूमने जाने का मौका मिला है। एक को तीन वर्ष की उम्र में जाने का मौका मिला और दूसरे को बारह वर्ष की उम्र में। घूमने का मौका तो मिला, लेकिन तीन वर्ष के बच्चे को कितना मजा आएगा? उसे क्या याद रहेगा? इसे नासमझी में पुण्य भोगा कहा जाएगा और बारह वर्ष के बच्चे को बहुत मजा आएगा, तो यह समझकर पुण्य भोगा कहा जाएगा।

पुण्य में से पाप का घटाव नहीं हो सकता।

उदाहरण के तौर पर : किसी को हेल्प करके १०० रुपये का पुण्य बाँधा हो और किसी का मजाक उड़ाकर १० रुपये का पाप बाँधा हो तो

१०० - १० = ९०

पुण्य भोगता है ऐसा नहीं है। १०० रुपये का पुण्य और १० रुपये का पाप अलग-अलग भोगना पड़ता है।

Akram Express

November 2024
Year : 12, Issue : 08
Conti. Issue No.: 140

Date of Publication On 8th Of Every Month
RNI No.GUJHIN/2013/53111

परम पूज्य दादा भगवान के ११७ वें जन्मजयंती महोत्सव में पधारने के लिए सभी को भाव भरा आमंत्रण...

बच्चों के लिए स्पेशल चिल्ड्रन पार्क

स्थल :
नवलखी ग्राउंड, शंखेश्वर पार्श्वनाथ रोड, आनंदपुरा, बडौदा।

अक्रम एक्सप्रेस के सदस्यों के लिए सूचना

१. आपकी वार्षिक सदस्यता समाप्त हो रही है उसका पता कैसे चलेगा? यदि आपकी इस महीने में आई हुई अक्रम एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशिप नं. के बाद # हो तो यह आपकी अंतिम अक्रम एक्सप्रेस है। उदा. AGIA4313# और यदि लेबल पर मेम्बरशिप नं. के बाद ## हो तो अगले महीने में आपकी सदस्यता समाप्त होगी। उदा. AGIA4313## अक्रम एक्सप्रेस रिन्यूअल की जानकारी संपादकीय पेज पर दी गई है।

२. यदि किसी महीने का अक्रम एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. ८१५५००७५०० पर Whatsapp करें।

१. कच्ची पावती नंबर या ID No., २.पूरा ऐड्रेस पिन कोड के साथ, ३. जिस महीने का मैगेज़ीन नहीं मिला हो, उस महीने का नाम।

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on Behalf of Mahavideh Foundation
Printed at Amba Multiprint, Opp. H B Kapadiya New High School, Chhatral-Pratappura Road, At-Chhatral, Tal. Kalol, Dist. Gandhinagar – 382729.