ડાયરેક્ટ ❤ સે

મહેફિલ મેં
ગલે મિલ કે
વો ધીરે સે કહે ગયે
યે દુનિયા કી રસ્મ હૈ
ઈસે મોહબ્બત
ના સમજ લેના

જન્મદિને વધામણી

એમ જી ચૌહાણ
પૂર્વ ઉપપ્રમુખ
સંતશ્રી રોહિદાસ સેવા સમાજ
અને ડેમોક્રેટિક પીપલ્સ
એસોસિએશન
કારોબારી સભ્ય, ગાંધીનગર
શહેર પેન્શનર સમાજ

રીટાબેન દિપકભાઈ સોની
મો. ૯૪૦૮૭ ૬૨૧૧૪

મનોરંજન

સિટી પ્લસ

સ્ક્રીન - ૧
ઑક્ટોબર
૪.૦૦, ૭.૦૦, ૧૦.૦૦

સ્ક્રીન - ૩
રેવા (ગુજરાતી)
૧૨.૩૦
રેમ્પેજ (અંગ્રેજી)
૩.૩૦, ૮.૦૦
રેમ્પેજ (હિન્દી)
૪.૪૫, ૧૦.૧૫

સ્ક્રીન - ૪
મર્ક્યુરી સાયલેન્ટ
૧૨.૩૦, ૭.૪૫
ફેરા ફેરી હેરા ફેરી
(ગુજરાતી)
૨.૩૦, ૯.૪૫
રેઈડ
૫.૧૫

સ્ક્રીન - ૫
ઑક્ટોબર
૧.૦૦
બાગી-૨
૩.૪૫, ૯.૩૦
બ્લેક મેઈલ
૬.૪૫

દિલ્હી પબ્લિક સ્કૂલ ગાંધીનગર દ્વારા

વ્યાપક શિક્ષણ વિષયે આંતરરાષ્ટ્રીય સંમેલન

ઝડપથી બદલાઈ રહેલા શૈક્ષણિક અભિગમના આ સમયમાં શાળામાં વ્યાપક શિક્ષણ - સંમિલિત શિક્ષણનું ચિંતન આવશ્યક બની ગયું છે. વિશિષ્ટ બાળકોને સમાંતર ધારામાં શિક્ષિત કરવાનો પડકાર ઝીલી લેવો તે આજના સમયની માગ છે.

આ જ વિષય પર દિલ્હી પબ્લિક સ્કૂલ, ગાંધીનગર દ્વારા ૧૬થી ૧૮ એપ્રિલ દરમિયાન 'ઈન્ક્લુઝીવ એજ્યુકેશન - બ્રિંગિંગ ચેન્જ ઈન ધી ક્લાસરૂમ' વિષય પર ત્રિદિવસીય સંમેલનનો શુભારંભ કરવામાં આવ્યો છે.

ડીપીએસ સોસાયટીના સીઈએમ ડિરેક્ટર તથા એચઆરડી સી ઈન-ચાર્જ ડિરેક્ટર વિનીતા ખેર, ડીપીએસ ગાંધીનગરના પ્રો-વાઈસ ચેરમેન રમેશ ગોએન્કા, એડેલ્ફી યુનિવર્સિટી ન્યૂયોર્કના પ્રોફેસર ડૉ. સ્ટીફન માર્ક શોર, ઑટીઝમ યુનિટ, ગોવાન હાઈસ્કૂલ, સ્કૉટલેન્ડ, યુકેના અધ્યક્ષ વિન્સેન્ટ મેકમોહને સંમેલનનો દીપ પ્રગટાવી શુભારંભ કરાવ્યો હતો.

ત્રણ દિવસ ચાલનારા આ સંમેલનમાં દેશની વિવિધ શાળાઓના ૧૫૦ જેટલા આચાર્ય, કાઉન્સિલર્સ તથા ગાંધીનગર અને અમદાવાદની વિશિષ્ટ બાળકો માટે કાર્ય કરતી વિવિધ સંસ્થાઓના અધ્યક્ષ હાજરી આપી રહ્યા છે.

ડીપીએસ ગાંધીનગરના મૅનેજિંગ ટ્રસ્ટી અપૂર્વ ગોએન્કાએ દરેક ડેલીગેટ્સનું આ પ્રસંગે સ્વાગત કર્યું હતું.

મણિબેન એમ. પી. શાહ મહિલા આર્ટ્સ કોલેજમાં

પૂર્વ વિદ્યાર્થિની મંડળની મીટિંગ યોજાઈ

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

કડીની એક માત્ર મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ - મણિબેન એમ.પી.શાહ મહિલા આર્ટ્સ કોલેજમાં તાજેતરમાં પૂર્વ વિદ્યાર્થિની મંડળની એક ખાસ મિટિંગ યોજાઈ ગઈ. મિટિંગનો શુભારંભ પ્રાર્થના તથા સંસ્થાના દાતાશ્રી એમ.પી.શાહ તથા શ્રીમતી મણિબેન એમ.પી.શાહની પ્રતિમાને પુષ્પાર્પણ કરીને કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રિન્સિપાલ ડૉ. હિનાબેન પટેલની શુભેચ્છાઓથી પ્રો. જી.આઈ. માડ્ના અધ્યક્ષ સ્થાને આ મિટિંગના આયોજનમાં પૂર્વ વિદ્યાર્થિની મંડળનાં પ્રમુખ જલ્પાબેન પ્રજાપતિ તથા કો-ઓર્ડિનેટર ડૉ. મનસુખ પટોલિયાએ પ્રાસંગિક ઉદ્બોધન કરીને પૂર્વ વિદ્યાર્થિનીઓને સંબોધી હતી. પ્રો. જી. આઈ. માડ્એ સ્ત્રી સશક્તિકરણ તથા સ્ત્રીવિકાસની વાત કરીને જણાવ્યું હતુ કે દેશમાં જે માત્ર બે ટકા સ્ત્રીઓ જ ગ્રેજયુએટ થાય છે, તેમાંની નસીબદાર એવી આપ સૌ છો. પૂર્વ પ્રમુખ ધનવંતી જાદવ તથા સિનિયર શિક્ષિકા એવા વિદ્યાર્થિની જાહ્નવી ખમારે પૂર્વ વિદ્યાર્થિની મંડળના વિકાસ તથા કરવા જેવા કાર્યોની સૂપેરે ચર્ચા કરી હતી. સવિતા સેનમા, રક્ષા પ્રજાપતિ, આરઝૂ ઘાંચી તથા સરસ્વતી દલવાડીએ મહિલા કોલેજની વિદ્યાર્થિનીઓના વિકાસ અંગે સૂચનો કર્યા હતાં અને જરૂરીયાતમંદ વિદ્યાર્થિનીઓની ફી માટે પણ દાનની રકમ આપી હતી. કો-ઓર્ડિનેટરે સૌનાં સૂચનો આવકારીને કોલેજ તરફથી સ્મૃતિભેટ આપીને આભાર માની કાર્ય સંપન્ન કર્યું હતું.

વાર્તાયનના ચોથા પર્વમાં

રાઘવજી માધડ અને કલ્પેશ ભટ્ટનું વાર્તાપઠન યોજાયું

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

ગુજરાતી ભાષામાં નવા વાર્તાકારોને એક મંચ આપવા અને તેઓને સારી વાર્તા લખવા માટે પ્રેરિત કરવાના અને લોકોને વાર્તાકળામાં રસરૂચિ લેતા કરવાના આશયથી શરું કરવામાં આવેલ "વાર્તાયન" પર્વ – ૪ની બેઠક તા. ૧૫, એપ્રિલને રવિવારે સાંજે પાંચ કલાકે શ્રી પી. કે. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કૉલેજ મુકામે મળી હતી. જેમાં આરંભે વાર્તાયનના સંયોજક અને સર્જક ડૉ. કનૈયાલાલ ભટ્ટે સૌ સર્જકો તથા ભાવકોને આવકારીને આ વાર્તાયન આયોજન અંગે વાત કરી હતી. આરંભે ગુજરાતી ભાષાની સર્વપ્રથમ ટૂંકીવાર્તા ગોવાલણી (લેખક-મલયાનિલ)નું વાંચન પ્રા. ડૉ. લીનાબેન સ્વાદિયાએ કર્યું હતું. ત્યારબાદ વાર્તાયનની આ બેઠકમાં રાઘવજી માધડે પોતાની મૌલિક વાર્તા "મરવું એટલે" અને કલ્પેશ ભટ્ટે પોતાની વાર્તા "સ્વીટ સિક્સટીન" વાંચી હતી. આ ત્રણેય વાર્તાઓની ઉપસ્થિત સૌ સર્જકો / ભાવકો દ્વારા ઊંડાણ પૂર્વકની ચર્ચા-સમીક્ષા કરવામાં આવી હતી.

ગોવાલણીની રચનારીતિ, તળપદી ભાષા, મનોમંથન, અંત વગેરે મુદ્દા ઉપર અને બાકીની બન્ને વાર્તાઓના વિષય, કલ્પના, કથાગૂંથણી અને આધુનિકતાની રીતે સૌએ પસંદ કરી હતી. સાથે સાથે બન્ને લેખકોને કેટલાક સૂચનો પણ કરવામાં આવ્યા હતા. બધાની ચર્ચાને અંતે પ્રજ્ઞા પટેલે બન્ને વાર્તાઓની સમીક્ષા કરીને પોતાનો મત રજુ કર્યો હતો.

આ બેઠકમાં મમતાના તંત્રી એ. વી. ઠાકર, પ્રકાશ લાલા, હર્ષદ ઠાકર, ડૉ. હસમુખ નાયક, પરાગ શુકલ, મનોજ શુકલ, કોકિલા ભટ્ટ, ખુશી ભટ્ટ, કે.કે.પટેલ, યોગેશ જોશીપુરા, સંજય થોરાત, માયાબેન ચૌહાણ, અમૃત ઠાકોર, દિશા વડગામા, રણછોડભાઈ પરમાર, રોહિણી પરમાર, એન. પી. થાનકી, ઉત્સવ પરમાર, ઉપેન્દ્ર ત્રિવેદી, દિલીપસિંહ ઝાલા, સુશીલ વ્યાસ, વગેરે અનેક ભાવકો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ભાડજ મંદિરનો દ્વિતિય પાટોત્સવ પૂર્ણ કળાએ ખીલ્યો

૧૨૦૦૦ કરતાં પણ વધુ ભક્તો ભગવાનનાં દર્શન હેતુ એકઠા થયા અને તેમણે રથ ખેંચવાની તક ઝડપી

ગાંધીનગર, તા. ૧૬

ભગવાન શ્રી શ્રી રાધા માધવના હરે કૃષ્ણ મંદિર,ભાડજમાં ઉજવાઈ રહેલ દ્વિતીય પાટોત્સવ ઉજવણીના બીજા દિવસની શરૂઆતથી હરે કૃષ્ણ મંદિર,ભાડજ માં મોટા સંખ્યામાં(પ્રમાણમાં) શ્રધ્ધાળુઓ અને ભાવિકો (યાત્રાળુઓ) વિવિધ રાજયોમાંથી ઉત્સવમાં ભાગ લેવા આવતા ઉત્સવમાં ભક્તિ અને ઉલ્લાસની તિવ્રતામાં ઉમેરો થયો હતો. આ ઉત્સવ ભગવાન શ્રી શ્રી રાધા માધવના હરે કૃષ્ણ મંદિર,ભાડજમાં થયેલ સ્થાપનને ત્રણ વર્ષ પૂર્ણ થતા આ નિમિત્તે ઉજવાતો ઉત્સવ છે.

પાટોત્સવ તહેવારનો બીજા દિવસ ભવ્ય રથયાત્રાની સાથે તેમના સર્વશક્તિમાન ભગવાન શ્રી શ્રી રાધા માધવ સાથે થયો હતો. આ કાર્યક્રમ માટે ખાસ રીતે રથ બનાવેલ છે અને દર વર્ષે વાર્ષિક પાટોત્સવ ફેસ્ટિવલ દરમિયાન થાય છે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આશરે ૧૨૦૦૦ કરતા પણ વધુ ભક્તો ભગવાનશ્રીને જોવા એકઠા થયા હતા અને અને રથને ખેંચવાની તક ઝડપી લીધી. વિવિધ જાતના ખાસ રીતે બનાવેલ પ્રસાદને રથયાત્રા દરમ્યાન ભક્તોમાં વહેંચવામાં આવ્યા. હરે કૃષ્ણ મંદિર,ભાડજના ભક્તો દ્વારા અતિઆનંદાયક હરિનામ સંકિર્તન કરવામાં આવ્યુ હતું. કૃષ્ણલીલા વિષયવસ્તુ પર કથક નૃત્યુની પેશગી મૌલિક શાહ – ઈશિરા પરીખ અને આનર્ત ડાન્સ ગ્રુપ દ્વારા કરવામાં આવી અને હીંડોળા ઉત્સવ યોજવામાં આવ્યો હતો. દિવસના અંતે કાર્યક્રમના અંતસ્વરૂપે મહામંગલા આરતી કરવામાં આવી હતી. આ ઉત્સવમાં શ્રી પાટોત્સવ યજ્ઞ, પાલકી ઉત્સવ, આનર્ત ડાન્સ ગ્રુપ દ્વારા કથક નૃત્ય જેવાં આકર્ષણો મુખ્ય હતાં. રાજ્યના મહેસૂલ મંત્રી કૌશિક પટેલ અને ઘાટલોડિયા વિસ્તારના ધારાસભ્ય ભૂપેન્દ્ર પટેલ આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ચાલો, મનમાં પડેલી અખૂટ શક્તિઓને બહાર કાઢીએ, ખુલ્લા આકાશમાં વિહરીએ...

કાગજ કી નાવ નહીં,
ઔર ડૂબ ગઈ,
બાત ડૂબને કી નહીં,
ઉસકે હૌંસલે કી હૈ,
ઔર કૌન મરા કિતના જિયા,
સવાલ યે નહીં,
બાત તો હૌંસલે કી હૈ,
બાત તો જીને કી હૈ,
કિતના જિયા યે બાત બેમાની હૈ
કિસ તરહ જિયા,
કાગઝી નાવ કા હૌંસલા દેખીએ,
ડૂબના નહીં...

હિન્દિ સાહિત્યના જાણીતા કવિ શ્રી દેવેન્દ્રકુમાર મિશ્રાની 'હૌંસલા' નામની કવિતામાં મનની અસીમ સંભાવનાઓના અખૂટ ભંડારની વાતને અદભૂત રીતે રજુ કરવામાં આવી છે. આપણે કલ્પના પણ ન કરી શકીએ એટલી અદભૂત તાકાત મનમાં હોય છે. સપનાઓને વાસ્તવિકતામાં મન પલટાવી શકે છે. જો મનની તાકાતને કેળવવામાં સફળ થઈ જઈએ તો જે ઈચ્છીએ એ મેળવી શકીએ. જે બાબત પરેશાન કરતી હોય, દુઃખદાયક હોય એ ખુશી અને આનંદમાં પરિવર્તન થઈ શકે છે. આખા બ્રહ્માંડમાં એવી કોઈ શક્તિ જ પેદા નથી થઈ કે જે મનની તાકાતથી વધુ શક્તિશાળી હોય.

આ કોઈ સંત-મહંતના આશીર્વાદની વાત નથી કે પછી કોઈ જાદુઈ લાકડીના ખેલની વાત નથી. ખરેખર મનની શક્તિને સમજવા માટે નાનો અમથો પ્રયત્ન ઘણા મોટા ફાયદા કરાવે છે. મનમાં પડેલી જોરદાર શક્તિને સમજવાનો ક્યારેય પ્રયાસ કર્યો છે ખરો ? આપણું મન બે ભાગમાં કામ કરતું હોય છે. ચેતન મન અને અચેતન મન. ચેતન મનને અંગ્રેજીમાં કોન્શયસ માઈન્ડ અને સચેતન મનને સબકોન્શ્યસ માઈન્ડ તરીકે આપણે જાણીએ છીએ. આપણે જ્યારે કોઈ વિચાર કરીએ ત્યારે આપણું ચેતન મન એ વિચારના તાત્વિક પાસા ઉપર પૃથક્કરણ કરી નિર્ણય લેવાનું કામ કરે છે. જ્યારે આપણું અચેતન મન આપણી ભાવનાઓ, લાગણીઓ, માન્યતા, આદત, યાદો વગેરેને નિયંત્રિત કરવાનું કામ કરે છે. સાચું પૂછો તો અચેતન મનમાં થતો આ ધમધમાટ જ આપણા જીવનને સુનિયંત્રિત કરવાનું મહત્વપૂર્ણ કામ કરતો હોય છે.

આત્મનાદ
પુલક ત્રિવેદી
pulak63@gmail.com

સામાન્ય રીતે આપણી આદતો આપણી માન્યતાનું મૂળ હોય છે. એક ભાઈ પાસે સરસ ફોર વ્હીલર હતું. પરંતુ પાંચ-સાત કિલોમીટર દૂર આવેલી એમની ઓફિસે એ હંમેશા સાયકલ ઉપર જ જતાં. સાયકલીંગને તેમની શારીરિક તંદુરસ્તીનો રાઝ એ ભાઈ માને છે. સાયકલ ઉપર ઓફિસ જવાથી શરીરને ફાયદો થાય છે એવી એમની આદત માન્યતામાં બદલાઈ ગઈ. એવી જ રીતે બીજા એક મિત્ર બાઈક અથવા કારમાં ઓફિસ જઈ ૧૫ મિનિટ વધુ મળતા કચેરીમાં વધારે કામ થઈ શકે એવી માન્યતા ધરાવે છે. એક મિત્ર માટે સાયકલ ઉપર ઓફિસ જવું એ ફાયદાકારક હોવાની માન્યતા છે. જ્યારે બીજા માટે કારમાં આફિસ જવું વધુ ફાયદાકારક છે એવી માન્યતા છે.

વિચારો, માન્યતાઓ, ભાવનાઓ અને લાગણીઓ આદતના આધારે ઘડાતી હોય છે. આપણી જુની યાદોના પડીકાઓ પણ આપણી આદતને ઘડતા હોય છે. આપણું ચેતન મન મગજનો માત્ર ૧૦ ટકા હિસ્સો જ ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે અચેતન મન (સબકોન્શ્યસ માઈન્ડ) ૯૦ ટકા મગજનો ઉપયોગ કરતું હોય છે. મજાની વાત તો એ છે કે, મોટા ભાગના લોકોને સબકોન્શ્યસ માઈન્ડની તાકાતનો કોઈ અંદાજ જ નથી હોતો. પરિણામે સબકોન્શ્યસ માઈન્ડનો ઉપયોગ જ કરવામાં નથી આવતો. જે લોકો સબકોન્શ્યસ માઈન્ડની શક્તિઓ સમજીને એનો ઉપયોગ કરે છે એ સામાન્યમાંથી અસામાન્ય બની જતાં હોય છે શ્રી અરવિંદ ઘોષ, રબીન્દ્રનાથ ઠાકુર, ગાંધીજી, ઓશો, સ્ટીવ જોબ્સ, બીલ ગેટ્સ, સોક્રેટીસ, ગુર્જેફ જેવા લોકોએ સબકોન્શ્યસ માઈન્ડને પ્રોગ્રોમ કર્યું અને અસામાન્ય વ્યક્તિત્વ બનાવીને દુનિયાને નવો માર્ગ બતાવ્યો.

સબકોન્શ્યસ માઈન્ડની શક્તિઓને સમજવા વિશ્વમાં હજારો પરિક્ષણો કરવામાં આવ્યા. આ બધા ટેસ્ટમાં 'પ્લેસીબો ઈફેક્ટ' નામનો ટેસ્ટ એકદમ સચોટ છે. એક સરખી બિમારીનો ભોગ બનેલા લોકોને ભેગા કરવામાં આવ્યા. એ લોકોને બે જુથમાં વહેંચી દેવામાં આવ્યા. એક જુથને એ બિમારી માટે વિશ્વની શ્રેષ્ઠ ટેબલેટ આપવામાં આવી. બીજા જુથને ટેબલેટમાં ખાંડનો ભુકો ભરીને કહેવામાં આવ્યું, 'તમારી બિમારી માટેની આ વિશ્વની સૌથી ઉત્તમ અને અલ્ટીમેટ ટેબલેટ છે.' બરાબર એક મહિના પછી બંને જુથની તબિયત ચકાસવામાં આવતા બન્ને જુથની તબિયતની રીકવરી એક સરખી જણાઈ. દવાએ કમાલ કરી એના કરતા વધારે કમાલ માન્યતાએ કરી. જે જુથ ખાંડના ભુકાવાળી દવા ખાતું હતું પણ એ દવા વિશ્વની ઉત્તમ દવા છે એવા વિચારોને એમના સબકોન્શ્યસ માઈન્ડે સ્વીકારીને બીમારી દૂર થઈ રહી હોવાના સંકેત આપ્યા અને ખરેખર એ લોકો સાજા થવા લાગ્યા.

આ પરિક્ષણની વાત સાથે આખા દિવસમાં આપણી સાથે બનતી નાની-મોટી અનેક ઘટનાઓને મૂકી નિષ્પક્ષ રીતે મુલવણી કરી જોઈએ. એક મિત્રને પ્રમોશન આવ્યું. સિનિયર અધિકારીઓ સામે એમને પ્રેઝન્ટેશન માટે જવાનું થયું. મનોમન આ મિત્રને થયું હું બરાબર રજૂઆત નહીં કરી શકું તો, મારી વાત એમને યોગ્ય નહીં લાગે તો વગેરે વગેરે જેવા નકારાત્મક વિચારો આવતા એ મિત્રનું સબકોન્શ્યસ માઈન્ડ નકારાત્મક બાબતોના સિગ્નલોથી ભરાઈ ગયું. એ મિત્રનો દેખાવ અત્યંત નબળો થયો.

હવે સવાલ એ છે કે સબ કોન્શયસ માઈન્ડનો ઉપયોગ કેવી રીતે થઈ શકે. આપણે જ્યારે સુવા માટે પથારીમાં પડીએ ત્યારે ઉંઘ આવે એ પહેલાની પાંચ મિનિટમાં કોન્શયસ માઈન્ડ એટલે કે ચેતન મન ધીમે ધીમે સુશુપ્ત અવસ્થામાં સરકતુ હોય છે. અને આ એવો સમયગાળો હોય છે કે સબકોન્શ્યસ માઈન્ડ સૌથી વધુ પાવરફુલ બનતુ હોય છે. આ પાંચ-સાત મિનિટના સમયમાં સબકોન્શ્યસ માઈન્ડને આપવામાં આવતા સિગ્નલ સૌથી અસરકારક પુરવાર થતાં હોય છે.

કોન્શયન્સ માઈન્ડની જેમ સબ કોન્શયસ માઈન્ડ ક્યારેય ઉંઘતું નથી. એ સતત અવિરત કાર્ય કરતું હોય છે. રાત્રે સુતા પહેલા જે કંઈ પણ સબકોન્શ્યસ માઈન્ડને ફીડઅપ કર્યું હશે એની ઉપર આખી રાત સબકોન્શ્યસ માઈન્ડ ખેડાણ કરતું રહેશે અને સવારે ચેતન મન જાગ્રત થતા એને એ પ્રમાણેના સિગ્નલ આપશે. આગળ આવેલા સફળ વ્યક્તિઓ હંમેશા સબકોન્શ્યસ માઈન્ડને હકારાત્મક અને ખુશનુમા વિચાર મોકલી આનંદનો માહોલ ઊભો કરવાનું જાણે છે. ધ્યાન ધરવાની પદ્ધતિનો સાદો નિયમ માત્ર આટલો જ છે. સબકોન્શ્યસ માઈન્ડના પાવરનો વધુ ઉપયોગ કરવાનો રીયાઝ કરતા રહેવું પડે. મગજની ૯૦ ટકા શક્તિઓને વ્યવસ્થિત સમજીને એને એનાલાઈઝ કરવાથી એનો ફાયદો મળે. ધ્યાન ધરવું એ માત્ર આધ્યાત્મિકતાનો હિસ્સો છે એમ સમજવા કરતાં વધારે સબકોન્શ્યસ માઈન્ડના પાવરને સફળ થવાની સીધી સટ નિસરણી તરીકે જોવામાં ફાયદા વધુ છે. 'હું સર્વ શ્રેષ્ઠ છુ, શક્તિશાળી છું, વિજેતા છું, પ્રભુ મારી સાથે છે અને આ મારો સમય છે...' એ. પી. જે. અબ્દુલ કલામજીએ કહે છે કે, આ પાંચ બાબતોના સિગ્નલ સબકોન્શ્યસ માઈન્ડને સતત આપતા રહો અને મનની અમાપ શક્તિઓ ખિલવીને આકાશી ઉડાન ભરો.

ધબકાર

મનની સમજ અને શીતળતામાં અદભૂત શક્તિ રહેલી છે, ધગધગતા ગરમ લોખંડને ઠંડુ લોખંડ આસાનીથી તોડી - મરોડી શકે છે.