

প্রথম মেডিটেশন ক্যাসেট

অডিও ক্যাসেট দিয়েই শুরু হয়েছিলো কোয়ান্টাম মেথডের গণ-যাত্রা ১ জানুয়ারি ১৯৯৩ সালে। তারপর ১৫ বছর। শান্তির অশ্বেষায় রোগমুক্তির প্রচেষ্টায় সাফল্যের সন্ধানে প্রতিদিন নতুন নতুন মানুষ দিনে দুবার করে এই ক্যাসেট শুনে চলে যাচ্ছেন ধ্যানের স্তরে; আত্মশক্তিকে করছেন জাগ্রত। মেডিটেশন হচ্ছে তার নিত্য দিনের সঙ্গী। বাংলা ভাষায় আর কোনো ক্যাসেট কেউ এতবার বাজিয়ে শোেনেন নি। কালের প্রয়োজনে সেই অডিও ক্যাসেটই এক যুগ পূর্তিতে পরিমার্জিত হয়ে ডিজিটাল অডিও সিডি এবং অডিও ক্যাসেটরূপে পুনঃপ্রকাশিত হয়েছে। লক্ষ মানুষের মতো আপনিও এই অডিও সিডি বা ক্যাসেটের মাধ্যমে দেহ-মনকে প্রশান্ত করার পথে প্রথম পদক্ষেপ নিতে পারেন। আরাম করে বসে এই সিডি বা ক্যাসেট বাজাতে শুরু করলেই গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের কণ্ঠস্বর আর দিক-নির্দেশনা আপনাকে ধাপে ধাপে নিয়ে যাবে এক অপার্থিব শান্তির জগতে। আপনার প্রশান্ত মন তখন হয়ে উঠবে আত্মশক্তির উৎস। স্বাভাবিক স্বতঃস্ফূর্ততায় মেধাকে কাজে লাগাতে পারবেন আপনি। প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যে উদ্ভাসিত হয়ে উঠবে আপনার জীবন।

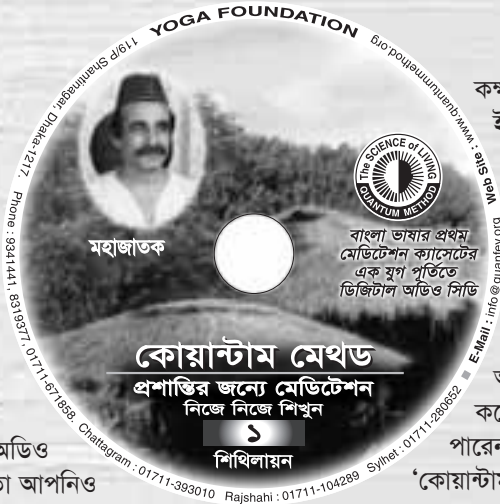
শিখিলায়ন : প্রস্তুতি

শিখিলায়নের জন্যে একটি নিরিবিলি রুম বেছে নিন। শক্ত বিছানায় অথবা মেঝেতে মাদুর বা কার্পেট বিছিয়ে শুয়ে পড়ুন। শোয়ার পর হাত থাকবে দেহের দুপাশে, হাতের তালু থাকবে ওপরের দিকে, দুপায়ের মাঝখানে একটু ফাঁক থাকবে। চেয়ারে বসেও শিখিলায়ন করা যায়। চেয়ারে মেরুদণ্ড সোজা করে বসুন। পা মাটিতে লেগে থাকবে। হাত দুটো থাকবে হাঁটুর ওপরে।

আপনি মেঝেতে বজ্রাসন, পদ্মাসন, অর্ধপদ্মাসন, সিদ্ধাসন বা যেকোনো আসনে মেরুদণ্ড সোজা রেখে সহজভাবে বসে মেডিটেশন করতে পারেন।

আলফা স্টেশন
॥ আলফা স্টেশন এমন একটি সুন্দর স্থান, যেখানে আছে ঘন বন, বার্না, লেক, সুন্দর বাগান ও একটি ওয়েটিং রুম। প্রথমবার মেডিটেশনের সময় স্টেশনে এগুলো কল্পনায় তৈরি করে নিতে হবে।

মনের বাড়ি
॥ আলফা স্টেশনে পৌছে ১৯ থেকে ০ গণনা করে মনের বাড়ি যেতে হবে। ১৯ থেকে ০ গণনা করে আপনি আপনার সবচেয়ে প্রিয় প্রাকৃতিক পরিবেশে চলে যাবেন। এ পরিবেশটুকু আপনি কাল্পনিকভাবেও তৈরি করতে পারেন। একদিকে বাগান, একদিকে পাহাড়, একদিকে নদী, লেক, এক পাশে সমুদ্র। এভাবে আপনার প্রিয় প্রাকৃতিক পরিবেশ দিয়ে মনের বাড়ির পারিপার্শ্বিক পরিমণ্ডল কল্পনা করবেন। আপনার সবচেয়ে পছন্দের বাড়িকে ‘মনের বাড়ি’ বানাতে পারেন। মনের বাড়ির দরবার কক্ষ বেশ বড়সড় হবে। ডান দিকে একটি বারান্দা দিয়ে বড় আরেকটি কক্ষ আপনার নিরাময় কক্ষ বা হিলিং সেন্টার হিসেবে কাজ করবে। এছাড়া আপনার প্রয়োজনে মনের বাড়িতে গবেষণা কক্ষ, রেয়াজ



কক্ষ, অভিনয় কক্ষ, ইবাদত বা প্রার্থনা কক্ষ ইত্যাদি তৈরি করবেন। মনের বাড়িতে যখনই যাবেন তখনই প্রয়োজন অনুসারে কক্ষ সংস্কার, পরিবর্তন বা পরিবর্ধন করতে পারবেন।

অটোসাজেশন/প্রত্যয়ন ॥

আপনার দৈহিক মানসিক বৈষয়িক পেশাগত পারিপার্শ্বিক আত্মিক বা আধ্যাত্মিক প্রয়োজন অনুসারে নিজের মতো করে অটোসাজেশন বা প্রত্যয়ন বানিয়ে নিতে পারেন। এ ব্যাপারে ‘অটোসাজেশন কণিকা’ ও ‘কোয়ান্টাম মেথড’ বই আপনাকে সহায়তা করবে।

ক্যাসেট/সিডি ১

সাইড-এ : শিখিলায়ন (শিখিল প্রক্রিয়া)
॥ প্রস্তুত হয়ে ক্যাসেট/সিডি প্লেয়ার অন করে দিন। প্রথম শুরু করবেন সাইড-এ দিয়ে শিখিল প্রক্রিয়ায় শিখিলায়ন। সিডি/ক্যাসেটে আপনাকে যা বলা হচ্ছে আপনি শুধু তা কল্পনা করে যাবেন। হচ্ছে কি হচ্ছে না, ঠিক সে রকম অনুভব করতে পারলেন কি পারলেন না তা নিয়ে ভাবার কোনো প্রয়োজন নেই। যেভাবে অবলোকন বা অনুভব করতে বলা হবে, আপনি শুধু সেরকম দেখবেন বা কল্পনা করে যাবেন বা কণ্ঠস্বর শুনতে থাকবেন। শিখিলায়ন প্রক্রিয়ায় নিজেকে শুধু সমর্পণ করুন। আর কিছুই ভাববেন না। তাহলেই চমৎকার শিখিলায়ন হবে। সাইড-এ বাজিয়ে দিনে ২ বার করে ১ মাস চর্চা করুন।

সাইড-বি : শিখিলায়ন (আরাম প্রক্রিয়া)
॥ সাইড-এ ১ মাস চর্চার পর সাইড-বি বাজিয়ে আরাম প্রক্রিয়ায় শিখিলায়ন করুন। মিউজিক বাজার সময় অটোসাজেশন, প্রত্যয়ন ও মনছবি, নিরাময় ইত্যাদি করতে পারেন। রাতে বিছানায় শুয়ে সাইড-বি বাজিয়ে মেডিটেশন করতে করতে ঘুমিয়ে পড়তে পারেন।

ক্যাসেট/সিডি ২

সাইড-এ : ভয়
॥ যেকোনো ধরনের ভয় দূর করতে কয়েক দিন নিয়মিত অনুশীলন করুন।

সাইড-বি : নেতিচিন্তা
॥ সকল নেতিবাচক চিন্তার অশুভ প্রভাব দূর করে আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠার জন্যে কয়েক দিন নিয়মিত অনুশীলন করুন।

ক্যাসেট/সিডি ৩

সাইড-এ : রাগ
॥ রাগ ও ক্রোধ নিয়ন্ত্রণ করে আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব অর্জনের জন্যে নিয়মিত অনুশীলন করুন।

সাইড-বি : ক্ষোভ ও ক্ষমা
॥ মনে সঞ্চিত সব ধরনের ক্ষোভ, ঘৃণা দূর ও ক্ষমা করার মধ্য দিয়ে নিজের গুণাবলি ও দক্ষতা বৃদ্ধির জন্যে নিয়মিত অনুশীলন করুন।

ক্যাসেট/সিডি ৪

সাইড-এ : দুঃখ
॥ সব ধরনের দুঃখবোধ থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যে কিছুদিন নিয়মিত অনুশীলন করুন।

সাইড-বি : অনুশোচনা
॥ পাপবোধ ও অনুশোচনা থেকে নিজেকে মুক্ত করার জন্যে নিয়মিত কিছুদিন অনুশীলন করুন।
[শিখিলায়ন আয়ত্ত করার পর ক্যাসেট ২, ৩ ও ৪ নিয়ে নিয়মিত অনুশীলন করুরি। আপনার মনে হতে পারে আপনার কোনো ভয়-ভীতি, নেতিচিন্তা, রাগ-ক্ষোভ, ঘৃণা, দুঃখ, পাপবোধ বা অনুশোচনা নেই। ক্যাসেটগুলো নিয়ে ৭/৮ দিন অনুশীলন করলেই দেখবেন এক এক করে বুদবুদের মতো মনের গভীর থেকে রাগ, ক্ষোভ, ঘৃণা ইত্যাদি ভেসে উঠতে শুরু করবে। মনের শক্তিকে পুরোপুরি কাজে লাগানো, অর্থাৎ সাফল্য, নিরাময়, সুস্বাস্থ্য ও প্রশান্তি লাভের জন্যে রাগ, ক্ষোভ, ভয়-ভীতি, ঘৃণা, দুঃখ ইত্যাদি আগে দূর করা প্রয়োজন। তাই ১ নম্বর ক্যাসেটের এ-সাইড দিয়ে ১ মাস শিখিলায়ন করার পর বি-সাইড দিয়ে শিখিলায়ন চর্চা করুন। তারপর ২, ৩ ও ৪ নম্বর ক্যাসেট বাজিয়ে পর্যায়ক্রমে দিনে ২ বার করে অনুশীলন করুন। নিজের প্রয়োজন অনুসারে কোন মেডিটেশন কত দিন করবেন তা নিজেই ঠিক করে নিন। মনের বিষ থেকে মুক্ত হওয়ার পর আপনি মনোযোগ দেবেন মনছবিতে।.]

সাইড-এ : মনছবি (শিখিল প্রক্রিয়া)
॥ দিন শুরু করুন মনছবির মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে। প্রতিদিন সকালে এর অনুশীলন করতে পারেন। মনছবি হচ্ছে আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনা, জীবনের লক্ষ্য। অর্থাৎ পেশাগত, সামাজিক, পারিবারিক, আর্থিক, সৃজনশীল ও আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে আপনার সর্বোচ্চ চাওয়া-পাওয়ার ছবি কল্পনায় সৃষ্টি করুন।

ক্যাসেট/সিডি ৫

সাইড-এ : মনছবি (শিখিল প্রক্রিয়া)
॥ দিন শুরু করুন মনছবির মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে। প্রতিদিন সকালে এর অনুশীলন করতে পারেন। মনছবি হচ্ছে আপনার ভবিষ্যত পরিকল্পনা, জীবনের লক্ষ্য। অর্থাৎ পেশাগত, সামাজিক, পারিবারিক, আর্থিক, সৃজনশীল ও আধ্যাত্মিক ক্ষেত্রে আপনার সর্বোচ্চ চাওয়া-পাওয়ার ছবি কল্পনায় সৃষ্টি করুন।

সাইড-বি : মনছবি (আরাম প্রক্রিয়া)
॥ এ মেডিটেশনে মনের বাড়িতে গিয়ে দীর্ঘ মনছবির মধ্যে নিমগ্ন হবেন। পরিকল্পিতভাবে দিনের প্রতিটি কাজ করার মাধ্যমে লক্ষ্য অর্জনের পথে ধীরে ধীরে এগিয়ে যাবেন।

ক্যাসেট/সিডি ৬

সাইড-এ : নিরাময় (শিখিল প্রক্রিয়া)
॥ *[নিরাময় কক্ষ মনের বাড়ির দরবার কক্ষের ডানপাশে অবস্থিত। বিশাল এ কক্ষে চিকিৎসা, ওষুধ ও প্রযুক্তির সুব্যবস্থা রয়েছে]*

এ মেডিটেশনে নিরাময় কক্ষে বসে এক এক করে আপনার নিজ দেহের অঙ্গ পর্যবেক্ষণ করবেন। সুস্থতার মনছবির মাধ্যমে আত্ম-নিরাময়ের প্রক্রিয়াকে বেগবান করবেন।

সাইড-বি : নিরাময় (আরাম প্রক্রিয়া)
॥ এ প্রক্রিয়ায় আপনি নিরাময় কক্ষের বাইরে ভ্রমণ ও লেকে গিয়ে নিজের সব রোগ-ব্যাধি বা সমস্যা লিখে পানিতে ফেলে দেবেন। জটিল রোগমুক্তির জন্যে দিনে ২ বার মেডিটেশনটি করা উচিত।

ক্যাসেট/সিডি ৭

সাইড-এ : কল্পনা
॥ মানুষ যা কল্পনা করতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে, তা অর্জনও করতে পারে। কল্পনার শক্তিকে শাণিত করার এ মেডিটেশনটি আপনার অবলোকন ও উপলব্ধি ক্ষমতাকে বাড়িয়ে দেবে বহুগুণ। আপনার মনছবি হবে লক্ষ্যভেদী।

সাইড-বি : মস্তিষ্ক
॥ যুক্তি ও আবেগ, ভাষা ও সৃজনশীলতা, বৈষয়িক ও আত্মিক ভাবনা ইত্যাদির অর্থাৎ মস্তিষ্কের দুই বলয়ের কার্যক্রমের মধ্যে সুন্দর সমন্বয়ের জন্যে মাঝে মাঝে এ অনুশীলন অত্যন্ত কার্যকর।

ক্যাসেট/সিডি ৮

সাইড-এ : প্রকৃতির সাথে একাত্মতা
॥ বিভিন্ন ধাতু ও সবুজ প্রকৃতির সাথে একাত্ম হয়ে নিজের শক্তিকে নবরূপে উপলব্ধি করার এক অনন্য মেডিটেশন এটি।

সাইড-বি : প্রকৃতির সাথে একাত্মতা
॥ এ মেডিটেশনে সমুদ্রের বিশালতায় একীভূত হয়ে আপনিও হয়ে উঠবেন মহাপ্রকৃতির অবিচ্ছেদ্য অংশ, প্রবেশ করবেন উপলব্ধির এক নতুন স্তরে।

ক্যাসেট/সিডি ৯

সাইড-এ : হও উন্নত শির
॥ এ মেডিটেশনে হীনম্মন্যতা দূর করে নিজের অনন্যতায় বিশ্বাস স্থাপনের মাধ্যমে আপনি সাফল্যের পথে অগ্রসর হবেন।

সাইড-বি : লজ্জা ও সংকোচ
॥ লজ্জা, সংকোচ ও জড়তা দূরীকরণের মাধ্যমে স্বাভাবিক স্বতঃস্ফূর্ততায় কাজ করার জন্যে নিয়মিত অনুশীলন করুন।

ক্যাসেট/সিডি ১০

সাইড-এ : আনন্দ
॥ দেহ-মনকে আনন্দে প্লাবিত করার এক অনন্য মেডিটেশন এটি। চমৎকার মিউজিক সংবলিত এ মেডিটেশনে আলস্য বিষাদ দুঃখ জরা ব্যাধি গ্লানি ও হতাশা মুহূর্তে দূরীভূত হয়ে নতুন উদ্যম ও কর্মস্পৃহা অনুভব করবেন আপনি।

সাইড-বি : সুসম্পর্ক
॥ এ মেডিটেশনকে আপনি আত্মীয়, বন্ধু ও প্রিয়জনের সাথে ভুল বোঝাবুঝি দূর করে এক স্থায়ী সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে কাজে লাগাতে পারেন।

ক্যাসেট/সিডি ১১

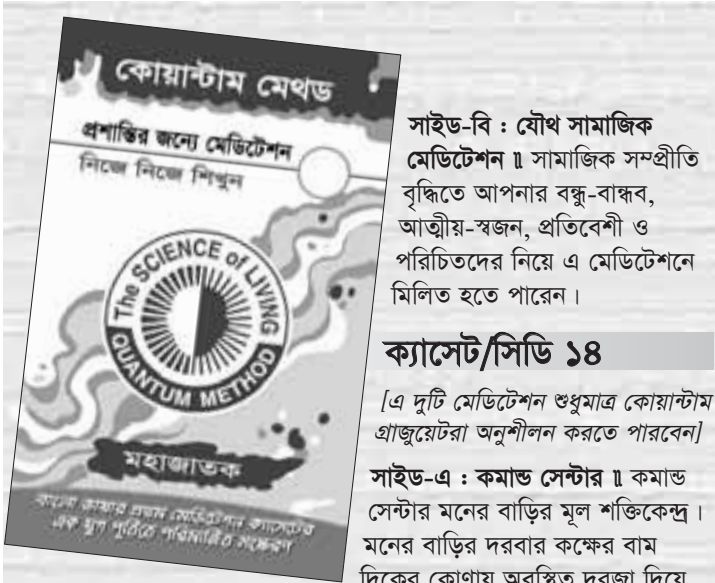
সাইড-এ : সুখী পরিবার
॥ পরিবারের সদস্যদের পারস্পরিক মমতা ও ভালবাসাই পারিবারিক শান্তির মূল ভিত্তি। এক সুখী ও সমৃদ্ধিশালী পরিবার গঠনে মেডিটেশনটি সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

সাইড-বি : পারিবারিক একাত্মতা
॥ পরিবারের সদস্যদের সাথে একাত্মতা বৃদ্ধির মাধ্যমে অভাবনীয় শক্তি, উদ্দীপনা ও প্রশান্তির ফল্গুধারা সৃষ্টি করতে পারবেন।

[প্রতি বৃহস্পতিবার পরিবারের সদস্যদের নিয়ে এ মেডিটেশনে মিলিত হোন]

ক্যাসেট/সিডি ১২

সাইড-এ : যৌথ মেডিটেশন
॥ যৌথ মেডিটেশনে সম্মিলিত প্রার্থনা আপনার সুস্থতা ও সমস্যা সমাধানে কার্যকরী নিয়ামক শক্তি হিসেবে কাজ করে। তাই প্রতি শুক্রবার আপনার নিকটবর্তী সেন্টার/ শাখা/ সেলে এবং মঙ্গলবার শান্তিনগরস্থ কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে যৌথ মেডিটেশনে মিলিত হোন।



সাইড-বি : যৌথ সামাজিক মেডিটেশন ৯ সামাজিক সম্প্রীতি বৃদ্ধিতে আপনার বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন, প্রতিবেশী ও পরিচিতদের নিয়ে এ মেডিটেশনে মিলিত হতে পারেন।

ক্যাসেট/সিডি ১৪

[এ দুটি মেডিটেশন শুধুমাত্র কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা অনুশীলন করতে পারবেন।]

সাইড-এ : কমান্ড সেন্টার ৯ কমান্ড সেন্টার মনের বাড়ির মূল শক্তিকেন্দ্র। মনের বাড়ির দরবার কক্ষের বাম দিকের কোণায় অবস্থিত দরজা দিয়ে

১০ থেকে ০ গণনা করে কমান্ড সেন্টারে প্রবেশ করতে হয়। নিজের ও মানবতার কল্যাণ কামনায় এবং রোগ নিরাময়ে কমান্ড সেন্টারের শক্তিকে আপনি সুসংহতভাবে ব্যবহার করতে পারবেন।

সাইড-বি : আত্মপর্যালোচনা ৯ এ মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে নিয়মিত আত্মপর্যালোচনার মাধ্যমে আত্মশুদ্ধি ও আত্মনির্মাণের প্রক্রিয়া বেগবান হবে।

ক্যাসেট/সিডি ৩০

সাইড-এ : শিক্ষার্থী ক্ষোভ-অভিমান ৯ মা-বাবা, অভিভাবক বা শিক্ষকের প্রতি ক্ষোভই অধিকাংশ ক্ষেত্রে একজন শিক্ষার্থীর সাফল্যের পথে প্রধান অন্তরায়। জমে থাকা এ ক্ষোভ দূর করে শিক্ষার্থীর মেধার বিকাশে অত্যন্ত ফলপ্রসূ মেডিটেশন এটি।

সাইড-বি : আত্মদর্পণে শিক্ষার্থী ৯ নিজের ভুলগুলো শনাক্ত ও নিয়মিত রপটিন অনুসরণের মাধ্যমে মেধার পরিপূর্ণ বিকাশে শিক্ষার্থীদের জন্যে এক অনন্য মেডিটেশন।

ক্যাসেট/সিডি ৩১

সাইড-এ : শিক্ষার্থী মনছবি ৯ এ মেডিটেশনে একজন শিক্ষার্থী জীবনের লক্ষ্যকে সুনির্দিষ্ট ও সুস্পষ্টভাবে অবলোকনের মাধ্যমে সাফল্যের মনছবি নির্মাণ ও তা অর্জনের প্রক্রিয়া অনুশীলন করেন।

সাইড-বি : নিমগ্ন পড়াশোনা ৯ ভালো রেজাল্টের জন্যে দিনরাত লেখাপড়া নয় বরং প্রয়োজন মনোযোগ, মনে রাখার কৌশল ও সময়ের ফলপ্রসূ ব্যবহার। আর আত্মনিমগ্ন পড়াশোনার এ মেডিটেশনটি শিক্ষার্থীকে দেবে কার্যকর সমাধান।

প্রকাশের অপেক্ষায় সিডি/ক্যাসেট

- ১৫ নং—নারী অনন্যা
- ১৬ নং—রং স্পন্দন
- ১৯ নং—অনন্য মানুষ
- ২০ নং—মহান জাতি ■

কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন ক্যাসেট/সিডির বিশেষত্ব

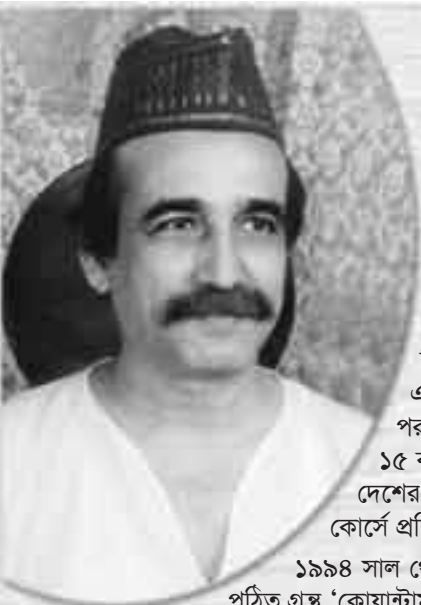
- প্রতিটি ক্যাসেট/সিডি মহাজাতকের কণ্ঠস্বরে ধারণকৃত।
- বিশেষ মেডিটেশনের প্রয়োজনকে সামনে রেখে বিশেষ মিউজিকের ব্যবহার।
- প্রতিটি ক্যাসেট উচ্চমানের TDK ক্যাসেট এবং সিডি হাই ডেনসিটির সিলভার ডিস্ক।
- প্রতিটি ক্যাসেট/সিডি নিজে শোনার জন্যে নিম্ন স্বরমাত্রায় রেকর্ড করা।
- প্রতিটি ক্যাসেট/সিডির মূল্য একশত টাকা মাত্র।
- আগে পুরো টাকা পাঠালে রেজিস্ট্রিযোগে বা কুরিয়ার সার্ভিসে ক্যাসেট/সিডি পাঠানো হয়। এক্ষেত্রে অতিরিক্ত ব্যয় গ্রাহককে বহন করতে হয়। ক্যাসেট/সিডি-প্রতি অতিরিক্ত ৩০ টাকা অর্থাৎ প্রতিটি ক্যাসেট/সিডির জন্যে মোট ১৩০ টাকা অগ্রিম পাঠাতে হয়।

৪ দিনের কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন ফাউন্ডেশন কোর্স

ক্যাসেট শুনে ও বই পড়ে নিয়মিত অনুশীলন করলে নিঃসন্দেহে আপনি ধ্যানের স্তরে প্রবেশ করতে পারবেন। আত্ম উন্নয়নসহ প্রতিটি যুক্তিসঙ্গত চাওয়াকেই পাওয়ায় রূপান্তরিত করতে পারবেন। আর কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স মাত্র ৪ দিনেই আপনার চেতনা ও উপলব্ধিকে দেবে নতুন মাত্রা। ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অসুস্থতাকে সুস্থতায়, দুঃখকে আনন্দে, হতাশাকে প্রশান্তিতে, সংশয়কে বিশ্বাসে রূপান্তরিত করার চাবিকাঠি চলে আসবে আপনার হাতে।

প্রামাণ্য দলিল

মেডিটেশনের এ সাফল্যের দাবি শুধু কথার কথা নয়, এ হচ্ছে বাস্তবতা। কোয়ান্টাম কোর্সে অংশগ্রহণকারী হাজার হাজার মানুষ বাস্তব জীবনে তা প্রমাণ করেছেন। কোয়ান্টাম মেথডের ২০০ তম কোর্স পূর্তি স্মারক গ্রন্থ এ সাফল্যেরই প্রামাণ্য দলিল। দুর্লভ ছবি ও অসংখ্য প্রামাণ্য তথ্য সম্বলিত এ স্মারক গ্রন্থ একবার পড়লেই বদলে যেতে পারে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি। ■



মহাজাতক

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চার পথিকৃত। জাগতিক ও মানবিক সমস্যা সমাধানের জন্যে জীবন যাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড-এর উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে গত ১৫ বছর ধরে তিনি একনাগাড়ে দেশের সর্বত্র কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রশিক্ষণ প্রদান করছেন।

১৯৯৪ সাল থেকে বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত গ্রন্থ ‘কোয়ান্টাম মেথড’ ছাড়াও তার রচিত ‘আত্মনির্মাণ’, ‘চেতনা, অতিচেতনা, নিরাময় ও প্রশান্তি’ পাঠকের কাছে ব্যাপকভাবে সমাদৃত হয়েছে। এ ছাড়াও তার বেশ কয়েকটি গবেষণামূলক বই প্রকাশের অপেক্ষায় রয়েছে।

কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম একটি মানবিক চেতনা। কোয়ান্টাম আধুনিক মানুষের জীবন যাপনের বিজ্ঞান। ধ্যানের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে মেধা, প্রতিভা ও বিপুল সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে নিজেকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করাই এর লক্ষ্য। আর নিজের মেধাকে সমবেত ও সমন্বিতভাবে মানবতা ও সৃষ্টির সেবায় নিয়োজিত করে ২০২৫ সাল নাগাদ বাংলাদেশকে বিশ্বের শ্রেষ্ঠ দশ জাতির অন্তর্ভুক্ত করাই এর মনছবি। বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক, বিজ্ঞানী, চিকিৎসক, প্রকৌশলী, আইনজীবী, শিল্পপতি, ব্যবসায়ী, আলেম, প্রশাসক, অভিনেতা, কবি, সাহিত্যিক, সাংবাদিক, শিক্ষক, ছাত্র, তরুণ-তরুণী, গৃহবধূসহ সমাজের সর্বস্তরের লক্ষ মানুষ এখন কোয়ান্টাম চেতনার সঙ্গে একাত্ম হচ্ছেন। আপনিও আধুনিক মানুষের জীবন যাপনের এই সহজ বিজ্ঞান অনুশীলনের মাধ্যমে নিজের মেধাকে বিকশিত করে জীবনকে ভরিয়ে তুলতে পারেন প্রশান্তি ও প্রাচুর্যে।

কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে আরো জানতে এবং প্রয়োজনীয় বই, সিডি, ক্যাসেট, কণিকা, বুলেটিন, ব্রোশিউর ও অন্যান্য প্রকাশনা এবং কোর্সে অংশগ্রহণের জন্যে যোগাযোগ করুন—



যোগ ফাউন্ডেশন

১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭

Phone : 9341441, 8319377, 01711-671858, 01714-974333
Chattagram : 031-653688, 01711-393010
Sylhet : 0821-711612, 01711-280652
Rajshahi : 0721-771550, 01711-104289
Mirpur : 8061075, 01713-087068, 01717-144724
E-Mail : info@quanfey.org
Web Site : www.quantummethod.org

Voluntary Blood Donation Program & Quantum Lab
119 Shantinagar, Dhaka-1217 (Beside Eastern Plus Market)
Phone : 9351969, 8322987, 01714-010869

নিজে নিজে শিখুন নিজের জীবন নিজে গড়ুন



কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন ক্যাসেট ও সিডি

প্রশান্তি
সুস্বাস্থ্য
সাফল্য

বাংলা ভাষার প্রথম মেডিটেশন ক্যাসেটের
এক যুগ পূর্তিতে পরিমার্জিত সংস্করণ