

কোয়ান্টাম ধ্যানসাফারি



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

www.quantummethod.org.bd

প্রিয় কোয়ান্টামম ধ্যানযাত্রী,
আসসালামু আলাইকুম। কোয়ান্টামম ধ্যানসাফারিতে
অংশগ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নেয়ায় কোয়ান্টাম পরিবারের পক্ষ
থেকে আপনাকে অভিনন্দন। আপনি জানেন, এটি শুধু লামার
কোয়ান্টামম ভ্রমণ নয়, প্রকৃতির সান্নিধ্যে কিছু সময় থেকে
নিজেকে নতুন করে ফিরে পাওয়ার এক অনন্য সুযোগ। এ
সুযোগকে সবচেয়ে ভালোভাবে কাজে লাগানোর জন্যে এ
সহায়িকাটি আন্তরিকভাবে অনুসরণে সচেষ্ট হোন।

সাধারণভাবে পালনীয়

- যাত্রার শুরু থেকে ফিরে আসা পর্যন্ত প্রয়োজনীয় প্রতিটি
ধাপে গাইড, সহকারি গাইড থাকবেন। গাইডের বয়স বা
ব্যক্তিগত ব্যাকগ্রাউন্ড যা-ই হোক, প্রোগ্রাম পরিচালনার
প্রতিটি ক্ষেত্রে নিয়ম অনুসরণ করে তাদের সহযোগিতা
করুন। জরুরি প্রয়োজনে, অসুস্থতায় বা কোনো বিরূপ
পরিস্থিতিতে নিজে উদ্যোগ না নিয়ে গাইডকে জানান।
- যাত্রাকালে বা অনুষ্ঠান সূচিতে যেকোনো অনিবার্য
পরিবর্তনকে সহজভাবে গ্রহণ করুন। কেননা সাফারি
মানেই জীবনের চেনা ছকের বাইরে গিয়ে এ্যাডভেঞ্চারের
আনন্দ নিয়ে ভ্রমণ। আর এই এ্যাডভেঞ্চারে নতুন মাত্রা
যোগ করতে রয়েছে ধ্যান আর প্রকৃতির অপার সৌন্দর্য।
- খাওয়া, নামাজ ও বিশ্রামের সময়সহ পুরো প্রোগ্রাম
শিডিউল গাইড জানিয়ে দেবেন। শিডিউলে যখন যে কাজ
রয়েছে (বিশেষত খাওয়া, ঘুমানো ও জেগে ওঠা) ঐ
সময়ের মধ্যে সে কাজটি করতে সচেষ্ট হোন।
- নিজের ব্যাগ বহন, কাপড় ও বিছানা গোছানোসহ
আনুষঙ্গিক কাজগুলো নিজেই করুন। কোয়ান্টামমের
কর্মীদের সহযোগিতা যত কম নেয়া যায় তত ভালো।
- কোয়ান্টামম ধ্যানের তীর্থভূমি। এটি বিনোদন পার্ক কিংবা
কোনো পিকনিক/ট্যুরিস্ট স্পট নয়। তাই এ স্থানের
পবিত্রতা রক্ষায় আন্তরিকভাবে সহযোগিতা করুন। প্রতিটি
ক্ষেত্রে কোয়ান্টামমের নিজস্ব নিয়ম পালনে সচেষ্ট থাকুন।



যাত্রাকালে

- যেকোনো ভালো নিয়ত (যেমন-রোগ নিরাময়, সমস্যামুক্তি কিংবা সাফল্যলাভ বা কোনো সদিচ্ছা পূরণ) নিয়ে যাত্রা শুরু করুন।
- বাস নন-এসি। বাসের গাইড যানবাহনে সফরের দোয়া পড়ার সময় তার সাথে অংশ নিন।
- যাত্রাকালীন পুরো সময়ে (বাস ও চাঁদের গাড়িতে) যথাসম্ভব মৌন থাকুন। এ সময় নিজের নিয়ত বা সদিচ্ছার প্রতি মনোযোগ দিন।
- লাগেজ/ ব্যাগে নিজের নাম ও আইডি নম্বর লেখা ট্যাগ রাখুন। বাস ও চাঁদের গাড়িতে ওঠানো/ নামানোর সময় ব্যাগটি শনাক্ত করুন।
- যাত্রাপথে বিরতির সময় (সাধারণত কুমিল্লার চৌদ্দগ্রামে) বাস থেকে নামতে হলে বাসের নাম ও নম্বর দেখে নিন।
- নির্দিষ্ট বাসে আপনার জন্যে নির্ধারিত আসনেই বসুন। গাইড নতুন কোনো নির্দেশনা না দিলে যাওয়া-আসা উভয় ক্ষেত্রে একই সিটে বসুন।
- বাস ও চাঁদের গাড়িতে জরুরি প্রয়োজনে গাইডের সঙ্গে কথা বলুন; বাস সুপারভাইজার, ড্রাইভার বা হেলপারের সঙ্গে নয়।
- বাসের ড্রাইভারদের গান শোনা ও ধূমপান করার ক্ষেত্রে কোনো হস্তক্ষেপ করা থেকে বিরত থাকুন।
- ফেরত যাত্রাকালে পথিমধ্যে নামতে চাইলে গাড়িতে ওঠার সময় লাগেজ/ ব্যাগ নিজের কাছেই রাখুন।

আবাসনে

- পুরুষ এবং মহিলাদের আবাসন সম্পূর্ণ আলাদা। স্বামী-স্ত্রী, মা-বাবা, ছেলে-মেয়ে, ভাই-বোন হলে পৃথক ব্যাগে নিজের প্রয়োজনীয় জিনিস নিন।
- পাঁচ বছরের উর্ধ্বে ছেলেদের আবাসন পুরুষদের সাথে।
- আবাসনে থাকার ব্যবস্থা ফ্লোরিং এবং ঢালাও বিছানা। এসি, ফ্যান বা হাতপাখার ব্যবস্থা নেই।
- বাথরুম ও টয়লেট ব্যবহারের ক্ষেত্রে অন্যদের, বিশেষত বয়োজ্যেষ্ঠদের অগ্রাধিকার দিন।
- অন্যের কোনো কিছু ব্যবহার করা থেকে যথাসম্ভব বিরত থাকুন। খেয়াল রাখুন, আপনার কারণে অন্যদের যাতে অসুবিধা না হয়।



- নামাজ পুরুষরা জামাতে এবং মহিলারা নিজে নিজে পড়বেন। সুযোগ থাকলে মসজিদেও যেতে পারেন।
- ব্যক্তিগত ব্যবহার্য জিনিস (পোশাক, স্বর্ণালংকার, ক্যামেরা, মোবাইল, ঘড়ি, ইলেকট্রনিক সামগ্রী ইত্যাদি) নিজ দায়িত্বে সংরক্ষণ করুন। ব্যক্তিগত জিনিস, টাকা বা মানিব্যাগ নিজ দায়িত্বে রাখুন। সাময়িকভাবে হারালে বা খুঁজে না পেলে নীরবে সম্ভাব্য স্থানে খুঁজে দেখুন। অন্যদের সাথে আলাপ না করে প্রয়োজনে শুধুমাত্র গাইডকে স্লিপ দিয়ে অবহিত করুন। আর যদি একবারেই হারিয়ে যায় বা ভুলবশত ফেলে এসে থাকেন পরবর্তীতে কোয়ান্টামম বা ফাউন্ডেশন এ ব্যাপারে দায়বদ্ধ নয়।
- কোয়ান্টামম-এ মোবাইল, ক্যামেরা, ল্যাপটপ, এমপিথ্রি, এমপিফোর, টর্চ ইত্যাদি চার্জ করার ব্যবস্থা নেই।

ধ্যানসাফারি পিকনিক,
টুর বা বিনোদন ভ্রমণ
নয়। তাই যাত্রাপথে,
আবাসনে ও খাবারে
যেকোনো কষ্ট করার
প্রস্তুতি নিয়ে ধ্যান
সাফারিতে অংশ নিন।

খাবার সম্পর্কিত

- প্রয়োজন মনে করলে বিস্কুট বা শুকনো খাবার সঙ্গে নিতে পারেন। যাত্রাবিরতিতে নিজ ব্যবস্থায় হালকা খাবার খেতে পারেন।
- কোয়ান্টামম এলাকায় ধূমপান, কোমল পানীয়, এনার্জি ড্রিংকস ও মাদক সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ।
- প্রতিদিনের খাবারের মেনু (সজি, ডাল, ভাত, ডিম সিদ্ধ ও একবেলা মুরগির গোশত/ মাছ) খাওয়ার সময়সূচি সেন্টার কর্তৃক নির্ধারিত। নির্দিষ্ট সময়ে মৌনতার সাথে খাবার গ্রহণ করুন।
- খাবার টেবিলে পরিবেশিত হয় নি, এমন কোনো কিছু চেয়ে দরবারানের (কোয়ান্টামম ডাইনিং) কাউকে অনুরোধ করা থেকে বিরত থাকুন।

সেন্টার ভ্রমণ ও প্রোগ্রাম

- প্রতিটি প্রোগ্রামের রিপোর্টিং সময়ের কমপক্ষে পাঁচ মিনিট আগে ভেন্যু বা স্পটে এসে নিজ নিজ আসন বা অবস্থান গ্রহণ করুন।
- বক্ষিগুভাবে ঘোরাঘুরি না করে সেন্টার ভ্রমণের সময় পুরুষরা পুরুষদের সাথে এবং মহিলারা মহিলাদের সাথে সজ্জবদ্ধ থাকুন।
- বিরিতে গোসলের সময় কাদামাটি মেখে রোগমুক্তির (শেফা) নিয়ত করতে পারেন। পুরুষ ও মহিলাদের পৃথক সময়, ভিন্নস্থানে ব্যবস্থা থাকবে।
- পুরুষরা মহিলাদের ও মহিলারা পুরুষদের ছবি তোলার আগে অনুমতি নিন (একই পরিবারের সদস্যদের জন্যে প্রযোজ্য নয়)। গোসলের ছবি তোলা পুরোপুরি নিষেধ। এছাড়া সবক্ষেত্রেই অনৈতিক, অশালীন, অশোভন কিছুতে জড়ানো থেকে নিজেকে সচেতনভাবে বিরত রাখুন।
- শ্রদ্ধেয় গুরুজীর আবাসন (মুখতারান) এবং শিশুকানন (আবাসিক) সংরক্ষিত এলাকা। এসব এলাকায় অনুমতি ছাড়া প্রবেশ নিষেধ।
- কোয়ান্টামম-এর কোনো গাছের ফুল, ফল, ডাল ও পাতা ছেঁড়া থেকে বিরত থাকুন।
- ময়লা-আবর্জনা যেখানে সেখানে না ফেলে নির্ধারিত ডাস্টবিনে ফেলুন।
- প্রোগ্রামে নোটবুক/ স্লিপপ্যাড ও কলম সাথে রাখুন।
- ধ্যানঘরে কাঠের পাটাতনে আস্তে পা ফেলুন, যাতে কোনো শব্দ না হয়।
- কোয়ান্টামম ধ্যানযাত্রার বিশেষ নিয়ত পূরণের জন্যে নামাজে, মেডিটেশনে স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করুন।
- কোয়ান্টাম কণিকা প্রতিযোগিতায় স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নিন। করসেবায় সাধ্যমতো শরিক হোন।
- চেষ্টা করুন প্রোগ্রামের সাথে মিশে যেতে। যত বেশি প্রোগ্রামের সাথে একাত্ম হতে পারবেন আপনার প্রাপ্তি-উপলব্ধিও তত ভালো হবে।
- পুরো প্রোগ্রামের ব্যাপারে আপনার অনুভূতি, উপলব্ধি, মতামত শ্রদ্ধেয় গুরুজীকে লিখে জমা দিতে পারেন।

প্রিয় ধ্যানযাত্রী, শ্রদ্ধেয় গুরুজীর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে এ ধ্যানযাত্রার শিডিউল ও বিষয়বস্তু নির্ধারিত হয়েছে। এ সহায়িকার প্রতিটি বিষয় যত আন্তরিকতা নিয়ে অনুসরণের চেষ্টা করবেন, তত কোয়ান্টামম ধ্যানসাফারি আপনার জন্যে আনন্দময় ও স্মরণীয় হয়ে থাকবে। পরম করুণাময় আপনার ধ্যানসাফারি কবুল করুন।

প্রয়োজনীয় জিনিস যা সাথে নিতে হবে

- ☐ টর্চ লাইট
- ☐ প্লাস্টিক স্যাভেল ও কেডস
- ☐ আধ/ এক লিটারের পানির বোতল
- ☐ নোটবুক/ স্লিপ প্যাড ও কলম
- ☐ টুপি/ স্কার্ফ, ক্যাপ/ হ্যাট, ছাতা
- ☐ ব্যক্তিগত ব্যবহার্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র
- ☐ কোয়ান্টাম আইডি কার্ড (গ্রাজুয়েট/ প্রো-মাস্টার হলে)
- ☐ (শীতকালে) হাত ও পা মোজা, মাংকি ক্যাপ, মাফলার ও প্রয়োজনীয় শীতকালীন কাপড়

ধ্যানসাফারি সম্পর্কে আরো জানতে চাইলে
যোগাযোগ করুন :



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

কাকরাইল : ১/১ পায়োনিয়ার রোড, সেগুনবাগিচা, কাকরাইল,
ঢাকা-১০০০। ফোন : ৮৩৯১৩৯১, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

বনশ্রী : বাড়ি-২৩, রোড-১, ব্লক-এ, বনশ্রী আ/এ, রামপুরা,
ঢাকা-১২১৯। ফোন : ৮৩৯৬৮১৫, ০১৭৪০-৬৩০৮৫৬

শাহবাগ : আজিজ কো-অপারেটিভ মেডিসিন মার্কেট (৪র্থ তলা), ২১৩ শাহবাগ,
ঢাকা-১০০০। ফোন : ৯৬১৪৬৪৪, ০১৭৫৭-৪৪৩৩২২, ০১৭৪০-৯৭৮৬০১

মিরপুর : সেকশন-২, ব্লক-‘ই’, রোড-৬, বাড়ি-৫/২, মিরপুর,
ঢাকা-১২১৬। ফোন : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৭-১৪৪৭২৪

বনানী : বাড়ি-৫৯, রোড-১, ব্লক-আই, ৩য় তলা (চেয়ারম্যান বাড়ি মাঠের
পূর্ব পাশে), বনানী, ঢাকা-১২১২। ফোন : ৯৮৭১৬৪২, ০১৯৭৯-০০৩০০০

ধানমন্ডি : ‘লাভলী’, বাড়ি-৬৫, রোড-৬/এ, ধানমন্ডি আ/এ,
ঢাকা-১২০৯। ফোন : ৮১৩১০৭৮, ০১৮২২-৯৮৯৫৯৮

খুলনা : ১৯/পি শিরিশনগর আকবরবাদ এস্টেট, খানজাহান আলী রোড
(বাদশা মিয়া ক্লিনিকের উত্তরে, বেঙ্গলিমকো অফিসের পাশে), খুলনা-৯১০০।

ফোন : ০৪১-২৮৩৩৫২৮, ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯, ০১৯২৩-৯৯৫৫১১

যশোর : ৯ আচার্য প্রফুল্ল চন্দ্র রোড, লোন অফিস পাড়া, যশোর-৭৪০০
ফোন : ০৪২১-৫১৩৯৮, ০১৭৫০-০১৪৪৪৭

কুমিল্লা : ৪৯৬ নজরুল এভিনিউ (কর ভবনের পশ্চিম পাশের গলি), কান্দিরপাড়,
কুমিল্লা-৩৫০০ ফোন : ০১৭৪০-৯০৮৩৭৮, ০১৭৫০-১৩৪৭১৩

চট্টগ্রাম : ‘বদরে মহল’, বাসা-৬৬, রোড-৬, ও.আর. নিজাম রোড আ/এ,
চট্টগ্রাম-৪২০৩। ফোন : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩১০

সিলেট : ৭৭ অর্পব, মিরের ময়দান, সিলেট-৩১০০

ফোন : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১৩-৩০১৫২২, ০১৭১১-২৮০৬৫২

রাজশাহী : ‘নূর ম্যানশন’ (২য় তলা), সিপাইপাড়া, রাজশাহী-৬০০০

ফোন : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯

লামা ৯ কোয়ান্টামম ও কোয়ান্টাম শিক্ষানবিশ : বোধিছড়া, কেয়াজুপাড়া,
ডাক : সরই, লামা, বান্দরবান-৩২৭৪। ফোন : ০১৭১৪-০৯৪২৭১

স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৮৩২২৯৮৭, ০১৭১৪-০১০৮৬৯