



২৫ বছরে কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম ০৮ ২৩ ২০১৬ সম্মেলিতাৎ ০৮০/১৭৫০৮



২০১৭।

কোয়ান্টাম বর্ষ ২৫।

আমাদের দেশে ধ্যান, মানবিকতা, আশাবাদ ও আত্মশক্তিতে জেগে ওঠার যে এক অভূতপূর্ব আয়োজনের সূচনা ঘটেছিল ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি, দু-যুগের সাফল্যযাত্রায় তা আজ এসে পৌঁছেছে ২৫ তম বছরে। আমরা বলতে পারি, বিগত ২৪ বছরে ফাউন্ডেশনের গতিময় ও ইতিবাচক কর্মতৎপরতা নীরবে অনুপ্রাণিত করেছে লক্ষ ব্যক্তিমানুষের জীবন। যার অনুরণন ছড়িয়ে পড়েছে সমাজে, দেশে। সর্বস্তরের মানুষের মাঝে আজকের দুর্দমনীয় আশাবাদ আর দেশের ভবিষ্যৎ সমৃদ্ধির ব্যাপারে দৃঢ় আস্থা এই এর উজ্জ্বলতর প্রমাণ।

এখন আমরা আর্থিক সমৃদ্ধির দিকে এগিয়ে যাচ্ছি ঠিকই, কিন্তু সত্য হলো, শুধু অর্থনৈতিক বা বৈষয়িক সমৃদ্ধি কখনোই একটি জাতিকে মহান করতে পারে না, এর জন্যে চাই নৈতিক ও আত্মিক জাগরণ। এদিকে, সারা বিশ্ব আজ এক নৈতিক শূন্যতায় আক্রান্ত ও বিপর্যস্ত। বিশ্বজুড়ে এক সর্বগ্রাসী আত্মকেন্দ্রিকতা ব্যক্তি, পরিবার, সমাজ সবাইকেই করে তুলছে বিভ্রান্ত, অসুস্থ, অসহায়। বাড়ছে হতাশা, বিষণ্ণতাসহ জটিল মনোদৈহিক রোগব্যাদি। মানুষ খুঁজে ফিরছে সমাধানের সূত্র, নির্ভরযোগ্য ভরসাস্থল, অন্ধকারে আলোর দিশা। আর এখানেই কোয়ান্টামের প্রাসঙ্গিকতা। দু-যুগ আগে সমাজের সর্বস্তরের

মানুষকে মনোজাগতিক দাসত্বের শৃঙ্খল থেকে মুক্ত করার প্রত্যয় নিয়ে কোয়ান্টামের যাত্রা শুরু হয়। নেতিবাচকতায় আচ্ছন্ন পুরো জাতি যখন লক্ষ্যহীন স্বপ্নশূন্য বাস্তবতার নিগড়ে বন্দি ছিল, তখন জাতির সামনে কোয়ান্টাম উপস্থাপন করে এক দীপ্যমান ভবিষ্যতের স্বপ্ন। আমাদের বিশ্বাস ছিল অদম্য। আর লক্ষ্য ছিল মানুষের কল্যাণ।

সুদীর্ঘ এ যাত্রাপথে প্রতিকূলতা যেমন ছিল, তেমনি ছিল সাধারণ মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ ও সক্রিয় উপস্থিতি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে মানুষ এসেছেন রোগ নিয়ে, হয়েছেন সুস্থ। এসেছেন হতাশা নিয়ে, জেগে উঠেছেন বিশ্বাসের শক্তিতে। এসেছেন ব্যর্থতার কষ্ট নিয়ে, পেয়েছেন জীবন বদলের চিরায়ত সাফল্যসূত্র এবং পায়ে পায়ে এগিয়ে গেছেন নানামুখী সাফল্যের পথে।

এর পাশাপাশি অগণিত মানুষ কোয়ান্টাম চেতনার সাথে যুক্ত হয়েছেন সাফল্যের চাবিকাঠি ৯ কোয়ান্টাম মেথড এবং ফাউন্ডেশন প্রকাশিত অন্যান্য বই ও প্রকাশনাগুলো পড়ে।

শুধু তা-ই নয়, নিজের জীবনে পরিবর্তন আসার সাথে সাথে তারা ভাবতে শুরু করেছেন চারপাশের মানুষকে নিয়ে। নিঃস্বার্থভাবে তারা যুক্ত হয়েছেন ফাউন্ডেশনের বহুমুখী সৃষ্টির সেবা-উদ্যোগগুলোতে। বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ, দেশজুড়ে মাতৃমঙ্গল ও চিকিৎসাসেবা কার্যক্রম, দেড় লক্ষাধিক খতনা, আট লক্ষাধিক ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ এর মধ্যে উল্লেখযোগ্য। সবচেয়ে বড়

কথা, এ কাজগুলো সম্পন্ন হয়েছে স্ব-উদ্যোগে, স্ব-পরিকল্পনায় ও স্ব-অর্থায়নে।

এই সমর্মিতার স্করণকে এখন আমাদের সাধ্যমতো ছড়িয়ে দিতে হবে আরো বেশি মানুষের মাঝে। কারণ সমাজের অধিকাংশ মানুষই সুখ খুঁজছে নিত্যনূতন পণ্যে, দ্রাব্য বিনোদনে, বায়বীয় সম্পর্কে আর প্রযুক্তির যথেষ্ট ব্যবহারে। মুক্তির পথ ভেবে ঘুরপাক খাচ্ছে পণ্যদাসত্বের বৃত্তে। ফলে সীমাহীন অন্তঃসারশূন্যতা এবং পারস্পরিক আত্মহীনতাই আজ হয়ে উঠেছে সময়ের প্রতিচ্ছবি।

এ প্রেক্ষিতে বিশ্বজুড়ে সমাজবিজ্ঞানী ও মনোবিজ্ঞানীরা বলছেন, এর সমাধান নিহিত আছে মানুষের ভেতরেই। চাই আত্মনিমগ্নতা, ধ্যান বা মেডিটেশন এবং সেইসাথে চারপাশের মানুষকে নিয়ে ভালো থাকার চেষ্টা অর্থাৎ সমর্মিতা। কোয়ান্টাম এ কথাটিই বলছে দু-যুগ ধরে এবং এর চিরায়ত সত্যতাও প্রমাণিত হয়েছে লাখে জীবন বদলের অনবদ্য সব দৃষ্টান্তে।

আর যুগে যুগে আমাদের নবী-রসূল, ঋষি-বুজুর্গ ও মহামানবদের সামগ্রিক কর্মধারা ধ্যান ও সমর্মিতার এই চেতনাকে ঘিরেই পরিচালিত হয়েছে। তাই ব্যক্তি ও সমাজ জীবনে শান্তি-সুখ ও সার্বিক কল্যাণের জন্যে এর কোনো বিকল্প নেই, যা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সেরও মূল আহ্বান।

তাই আপনিও আসুন, ধ্যান ও সমর্মিতায় আপনার জীবনে সৃষ্টি হোক সত্যিকার ইতিবাচকতা। আর এ পথ ধরেই লাখো মানুষের মতো আপনিও অর্জন করবেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

ধ্যান, ইতিবাচকতা ও সমর্মিতার ভুবনে আপনাকে স্বাগতম!

বর্ষায়ন ২০১৭ গুরুজী ও মা-জীর শুভেচ্ছা বাণী

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী, আসসালামু আলাইকুম। শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন!

১ জানুয়ারি ২০১৭ সূর্যোদয়ের মধ্য দিয়ে শুরু হয়েছে কোয়ান্টামের ২৫ তম বর্ষের শুভযাত্রা। আপনাদের দুই যুগের নিরলস পরিশ্রমের ফলেই সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডের চার শত কোর্স। নেতিবাচকতার বৃত্ত ভেঙে লাখো মানুষের কণ্ঠে ধ্বনিত হয়েছে প্রত্যয়-‘আমি পারি, আমি করব। আমার জীবন আমিই গড়ব।’ পরাভবতার শৃঙ্খল ভেঙে জাতি এগোতে শুরু করেছে অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির দিকে।

এই অর্জন, এই ইতিবাচক পরিবর্তনের জন্যে পরম করণাময়ের কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

প্রিয় সদস্য! হাজার বছর ধরে যে যোগধ্যান ছিল উপেক্ষিত, তা-ই এখন হয়ে উঠছে আমাদের শিক্ষা-সংস্কৃতির অঙ্গ। সাধারণ মানুষ থেকে জাতীয় ব্যক্তিত্ব-সবাই এখন অনুভব করছেন যোগ-মেডিটেশন চর্চার গুরুত্ব। চর্চা শুরু করেছেন অনেকেই।

প্রিয় সদস্য-ও শুভানুধ্যায়ী, কোয়ান্টামের যা-কিছু অর্জন, তা আপনাদের অসামান্য ত্যাগেরই ফসল। নিন্দা সমালোচনা অবজ্ঞা কোনোকিছুই আপনাদের বিরত রাখতে পারে নি কোয়ান্টামের বাণী চারপাশের ৪০ ঘরে পৌঁছে দিতে। এ আন্তরিকতা, সততা ও সেবানিষ্ঠার ফলে আজ সাধারণ তরুণ-তরুণীও বলতে পারছে-‘আমি পারি, আমি করব। অর্থনৈতিক সমৃদ্ধির পাশাপাশি সমর্মী সমাজ গড়ব।’

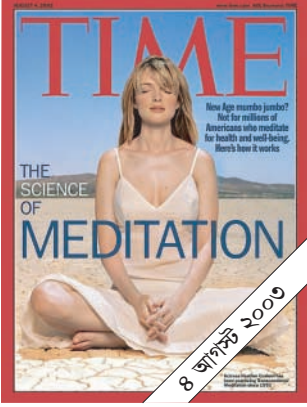
আপনাদের এই অসামান্য ত্যাগের জন্যে আমাদের কৃতজ্ঞতা গ্রহণ করুন। এখন থেকে প্রতিটি মানুষের দিন শুরু হোক দানে। আর কাজ শুরু হোক ধ্যানে। পাশবিকতার অবসান ঘটিয়ে বিশ্বব্যাপী সমর্মিতা ও মানবিকতা বিকাশের সূচনা হোক আমাদের প্রিয় দেশ থেকে।

কোয়ান্টামের ২৫ তম বছরের শুভলগ্নে পরম করণাময়ের কাছে এটাই আমাদের প্রার্থনা। পরম করণাময় আমাদের সহায় হোন।

বদলে গেছে লাখো জীবন

বিশ্বখ্যাত সাময়িকীতে মেডিটেশন

বিশ্বখ্যাত টাইম ম্যাগাজিন ২০০৩ সালে প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করে, মেডিটেশন হলো বিজ্ঞান। এর এক দশকের মাথায় মেডিটেশন পাশ্চাত্যের নাগরিক জীবন ও গবেষণার জগতে বিপ্লব ঘটিয়েছে। স্ট্রেসমুক্তিসহ রোগ নিরাময় ও সুখী জীবন লাভের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের অনন্য ভূমিকা দেখে বিস্মিত হয়েছেন বিজ্ঞানীরা। কেবল ২০১২ সালেই এ বিষয়ে প্রকাশিত হয়েছে প্রায় পাঁচ শত বৈজ্ঞানিক গবেষণা নিবন্ধ। প্রভাবশালী সাময়িকীগুলোও ধারাবাহিকভাবে প্রকাশ করেছে মেডিটেশনের কার্যকারিতার ওপর গুরুত্বপূর্ণ প্রতিবেদন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রচ্ছদ নিবন্ধের ছবি ও চুম্বক অংশ এখানে দেয়া হলো।



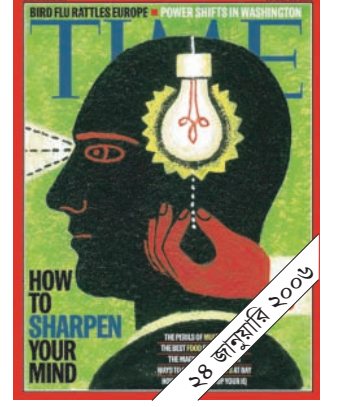
যুক্তরাষ্ট্রে এক কোটি মানুষ নিয়মিতভাবে মেডিটেশন চর্চা করছে। মেডিটেশন এখন আমেরিকার মূলধারার জনগোষ্ঠীর জীবনের অঙ্গ।



কাজে মনোযোগ বৃদ্ধির অন্যতম প্রধান উপায় মেডিটেশন, যা শারীরিক মানসিক পেশাগত পারিবারিক-সবদিক থেকেই ভালো রাখে।



রোগ নিরাময়ে প্রার্থনার কার্যকারিতা উপলব্ধি করে যুক্তরাষ্ট্রের শীর্ষ ৭০টি মেডিকেল স্কুল তাদের পাঠ্যসূচিতে প্রার্থনা ও আধ্যাত্মিকতা যুক্ত করেছে।



সচেতনতা, মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধিতে মেডিটেশনের রয়েছে প্রত্যক্ষ ভূমিকা। ফলে কাজের ক্ষেত্রেও গতি, দক্ষতা এবং কর্মতৎপরতা বাড়ে।



দুই দশকের দীর্ঘ গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে শরীর-মনে যে প্রশান্তি আসে, তা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়।



কয়েক দশকের বৈজ্ঞানিক গবেষণার ফলাফল হলো, সুস্থতা ও নিরাময়ের ক্ষেত্রে ধর্মবিশ্বাস, ধর্মীয় আচার পালন ও প্রার্থনার গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।



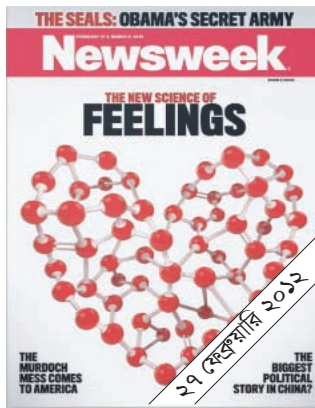
মেডিটেশনে মানসিক স্থিরতা ও প্রশান্তি অর্জনের পাশাপাশি মানুষের জিনগত অভিব্যক্তিতেও ঘটে উল্লেখযোগ্য ইতিবাচক পরিবর্তন।



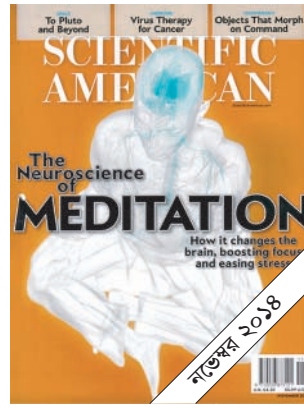
মেডিটেশনের প্রভাবে মনোযোগ বাড়ে এবং মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো পরিবর্তিত হয়। আমরা হয়ে উঠি আগের চেয়ে বুদ্ধিদীপ্ত, চৌকস ও কর্মতৎপর।



গবেষণায় প্রমাণিত, হৃদযন্ত্রের গতি ও রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতে, গুরুতর বিষণ্ণতা দূর ও আইবিএস নিরাময়ে মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।



অযাচিত বিষাদ বিষণ্ণতা হতাশা দুঃখ-বিলাসিতার মতো নেতিবাচকতার বৃত্ত থেকে মুক্তির উপায় মেডিটেশন ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির চর্চা।



মানুষের মন ও মস্তিষ্ককে সতেজ ও সূতীক্ষ্ণ করে মেডিটেশন চর্চা, যা মনোদৈহিক সুস্থতা ও সুখী জীবন লাভের কার্যকর উপায়।



নিয়মিত মেডিটেশন দেয় সুস্থ জীবনাচার এবং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি; যা মানুষের বার্ষিক্যগতিকে বিলম্বিত করে। অর্থাৎ আয়ু বাড়ায়।

কোয়ান্টামের শিক্ষা সবার প্রয়োজন

ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক



কোয়ান্টামের শিক্ষা বয়সধর্মপেশা নির্বিশেষে সব মানুষের জন্যেই প্রয়োজন। একজন মানুষ কীভাবে নিজেকে আলোকিত করতে পারে, চার দিন ধরে তা-ই এখানে ধাপে ধাপে আলোচিত হয়েছে।

আমি বিশ্বাস করি, জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় এ কথাগুলো আমাদের সম্ভাবনাদের চিন্তা-চেতনাকে স্বচ্ছ ও সংহত করবে। পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনকে করে তুলবে সুদৃঢ়। সেইসাথে রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশন চমৎকার সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে।

[বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। ৩৭৫ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি একথা বলেন]

কোয়ান্টাম কোর্স এক অনন্য প্রশিক্ষণ

ড. কামাল হোসেন



আমি শিক্ষকতা শুরু করেছিলাম আজ থেকে প্রায় ৬০ বছর আগে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছি, দেশের বাইরেও করেছি। কিন্তু গত চার দিন ধরে এখানে যে প্রশিক্ষণটি হলো তা খুবই ব্যতিক্রমধর্মী। পৃথিবীর আর কোথাও এরকম প্রশিক্ষণ আমি দেখি নি। এর কোনো তুলনা নেই।

এই কোর্স এক অসাধারণ সুযোগ ও অনন্য প্রশিক্ষণ। এখানে এসে আমি খুব উৎসাহিত হয়েছি। আবার আশার আলো দেখতে পাচ্ছি। কোয়ান্টামের সাথে আমিও একমত যে, ব্যক্তিমানুষ যখন বদলাবে, জাতিও বদলে যাবে। আমরা পাব স্বপ্নের বাংলাদেশ।

[বাংলাদেশের সংবিধান রচনা কমিটির চেয়ারম্যান, বিশিষ্ট আইনজ্ঞ ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন। ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



একজন মানুষ তার মস্তিষ্কে কাজে লাগিয়েই সবকিছু করে। আর ক্রমাগত নেতিবাচকতার ফলে এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে, তাহলে তার পক্ষে আর কিছু করা সম্ভব হয় না। মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকে মস্তিষ্কে মুক্ত করে। ইতিবাচকতার পথে আমাদের উদ্বুদ্ধ করে।

আর আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

[বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, ‘আলোকিত মানুষ চাই’ আন্দোলনের স্বপ্নদ্রষ্টা ও বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি কথাগুলো বলেন]

মানুষ গড়ার প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম

ব্যারিস্টার আমীর-উল ইসলাম

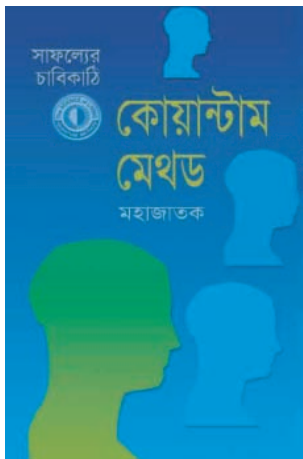


পৃথিবীর বহু জায়গায় আমি বহু বক্তৃতা শুনেছি। কিন্তু জীবনের জন্যে এত প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং এর গভীরতা ও সামগ্রিকতার যে আয়োজন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে দেখলাম, তা এক দুর্লভ ও বিরল ব্যাপার। শৈশবে আমরা গ্রামবাংলার যেসব গল্প পড়েছি তা দিয়েই এ কোর্সের বিভিন্ন বিষয়কে বোঝানো হয়েছে। আমাদের লোকজ সংস্কৃতি ও লোকাচারই হয়ে উঠেছে এ কোর্সের শিক্ষার বাহন।

‘মানুষ’ হয়ে ওঠার জন্যে একটা প্রক্রিয়ার দরকার হয়। সেই প্রক্রিয়া আর উপকরণগুলো আমি কোয়ান্টামে এসে পেলাম। সবকিছু মিলিয়ে আমার মনে প্রচণ্ড আশার সঞ্চার হয়েছে।

[মহান মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক, সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা এবং বিশিষ্ট আইনজ্ঞ। ৩৯৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

কালজয়ী আত্ম উন্নয়নমূলক গ্রন্থ সাফল্যের চাবিকাঠি ॥ কোয়ান্টাম মেথড



বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত ও পাঠকপ্রিয় নন-ফিকশন বই সাফল্যের চাবিকাঠি ॥ কোয়ান্টাম মেথড। একবিংশ শতাব্দীর প্রয়োজন পূরণে এটি এক কালজয়ী গ্রন্থ।

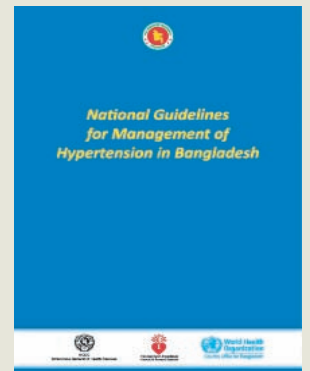
১৯৯৪ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর মাত্র একবছরেই শেষ হয়েছিল বইটির প্রথম পাঁচটি মুদ্রণ। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের ১০০ তম কোর্স পূর্তি হওয়ার অভিজ্ঞতার আলোকে ২০০০ সালে প্রকাশিত হয় বইটির পরিবর্তিত সংস্করণ।

মোট ২৮টি অধ্যায়ে সাজানো হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড বইটি। এতে রয়েছে টেনশনমুক্ত জীবন, প্রশান্তি, সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যলাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার সহজ প্রাঞ্জল বিবরণ। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে এ টেকনিকগুলো আয়ত্ত করে যে-কেউ তার মেধা ও সম্ভাবনাকে পরিপূর্ণভাবে বিকশিত করতে পারবেন। তার জীবনে সাফল্য আসবে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। প্রকাশের দু-যুগের মাথায় বইটি পৌঁছে গেছে লক্ষ পরিবারে।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে ২০১৩ সালে প্রণীত জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, তামাক ও মাদক বর্জনের পাশাপাশি স্ট্রেসমুক্তির উপায় হিসেবে মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, প্রাণায়ামের (ব্রিদিং এক্সারসাইজ) উপযোগিতার কথা গবেষণার ফলাফলে উল্লেখ করা হয়েছে। পরিসংখ্যানে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।



গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

আমি বদলে গেলাম!

ডা. রুবায়েত কবির



ছয় বছর আগে রাশিয়ায় ডাক্তারি পড়তে যাই, তখন আমার ওজন ছিল ১১৫ কেজি। উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিসের রোগী ছিলাম। রাতে ঘুমাতে পারি না, ক্লাসে মনোযোগ দিতে পারি না।

ভেবেছিলাম আর বোধহয় ডাক্তার হওয়া হবে না। পথ খুঁজছিলাম। হঠাৎ মনে পড়ল, দেশে থাকতে পত্রিকায় একবার কোয়ান্টাম মেথডের বিজ্ঞাপন দেখেছিলাম। সার্চ করলাম ইন্টারনেটে।

কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে অটোসাজেশনের অডিও ডাউনলোড করলাম। আগে রাতে রেডিওতে অপ্রয়োজনীয় অনুষ্ঠান শুনে সময় নষ্ট করতাম। এখন শুরু করলাম অটোসাজেশন শোনা। রাতে শুনছি, ক্লাসের বিরতিতে শুনছি। সপ্তাহ না যেতেই ভেতরে একটা অদম্য স্পৃহা অনুভব করলাম পরিবর্তনের।

সিদ্ধান্ত নিলাম, আমার ওজন কমাতে হবে। যে আমি ক্লাসে যেতে দেরি করতাম, সে আমি মাইনাস ২৫-৩০ ডিগ্রি সে. তাপমাত্রায় ভোর পাঁচটায় উঠে হাঁটা শুরু করলাম। আমার তখন এমন অবস্থা যে, এক মিনিটও দৌড়াতে পারতাম না। আমাকে দেখে অন্যরা হাসাহাসি করত। কিন্তু আমি কখনো প্রভাবিত হই নি। নিয়মিত আমার কাজ করে গেছি।

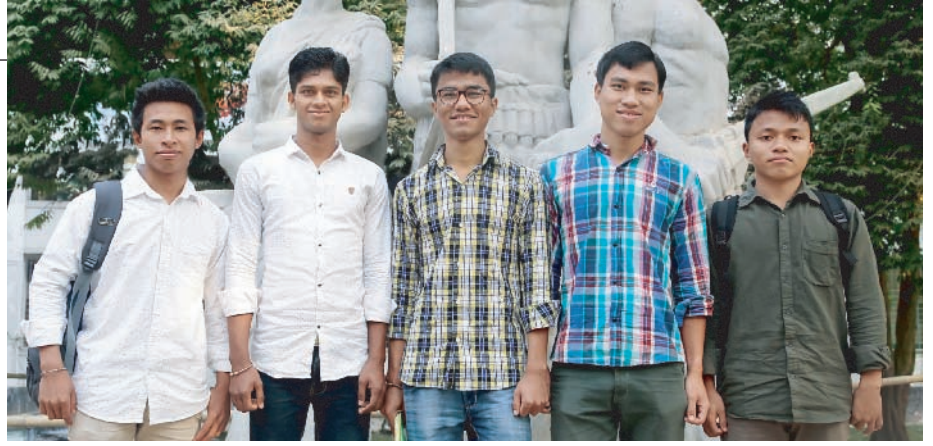
এদিকে অটোসাজেশনের পাশাপাশি আমি মেডিটেশন চর্চাও শুরু করলাম। এর ফল হলো, ছয় মাসের মাথায়ই আমি দৌড়াতে লাগলাম একঘণ্টা করে, আট মাসের মাথায় আমার ওজন কমে গেল ৩০ কেজি, ব্লাড সুগার লেভেল পূর্ণ স্বাভাবিক হয়ে গেল। আজ সাড়ে চার বছর আমি কোনো ইনসুলিন বা ট্যাবলেট নিই না।

পরীক্ষায় চমৎকার নম্বর পাওয়া শুরু করলাম! আমার পরিবর্তন দেখে প্রফেসররা বিস্মিত হয়ে জিজ্ঞেসই করলেন, তোমার এত পরিবর্তন কীভাবে হলো! ক্লাসে কিছু পারতে না আর এখন এত ভালো করছ! আমি বললাম, পরিবর্তনটা আসলে নিজেকেই করতে হয়, কিন্তু পথটা কাউকে দেখাতে হয়।

গুরুজী আমাকে সে পথটাই দেখিয়েছেন। একসময় মনে হলো, আমি একা একা ভালো আছি! আমার সহপাঠীরা তো এ ভালোর সন্ধান পায় নি। ভুল পথে তারা সময় নষ্ট করছে। ওদেরকে মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ব্যায়ামের কথা বললাম। ওরা সবাই রাশিয়ান। কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে ইংরেজি মেডিটেশন আছে বটে, কিন্তু রাশিয়ানরা ইংরেজি বোঝে না। আমি তাই মেডিটেশনের বক্তব্যগুলো রাশিয়ান ভাষায় অনুবাদ করে লিখে দিলাম আমার বন্ধুদের। সেটাই ওরা করতে লাগল। আনন্দের ব্যাপার হলো, এক বছরের মাথায় আমার সেসব মাদকাসক্ত সহপাঠীরা নেশা ছেড়ে দিল। ভালো রেজাল্ট করতে শুরু করল।

সফলভাবে ডাক্তারি পড়া শেষ করে এখন আমি দেশে ফিরে এসেছি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আরো অনেক কিছু পেলাম। শিখলাম একজন ডাক্তার হিসেবে রোগীর সাথে কীভাবে মানবিক আচরণ করতে হবে।

[চিকিৎসক। ৪১৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গত কয়েক বছরের ধারাবাহিকতায় ২০১৬ সালেও বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় অসামান্য সাফল্য অর্জন করেছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থীরা। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা ও সঞ্চে একাত্ম থেকে কঠোর অনুশীলনের ফলেই সম্ভব হয়েছে এ অর্জন। ছবিতে বাম থেকে : ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগপ্রাপ্ত পাঁচ জন কোয়ান্টা এনোক শার্থিতং লিয়াং বম, শাহেদুজ্জামান, জ্যাকি মার্মা, মত্থা চিং চাক, মণ্টশিং মার্মা।

১৬ বছরের সাইনাস থেকে মুক্ত হলাম

শাহিনুর বেগম

১৬ বছর ধরে আমার সাইনাসের সমস্যা। মাথাব্যথা হলে ঘর অন্ধকার করে শুয়ে থাকতাম। ছোটবেলা থেকে এজমাতেও ভুগছিলাম। একটু ঠান্ডা লাগলেই কাহিল হয়ে ইনহেলার নিতে হতো। এসি রুমে তো যেতেই পারতাম না।

কোর্সের প্রথমদিন ভালোমতো শীতের কাপড় পরে আসলাম। দ্বিতীয় দিন থেকে আমাকে আর শীতের কাপড়গুলো আনতে হয় নি। মাথাব্যথাও আর অনুভব করছি না। ইনহেলার এবং কোনো ওষুধ ছাড়াই আমি ভালো আছি।

[গৃহিণী। ৪১৬ ব্যাচ]



আমি নতুন জীবন পেয়েছি

রবীন্দ্রনাথ বিশ্বাস



হলো। কিন্তু বিষণ্ণতা রয়েই গেল। মনে হচ্ছিল আমি পাগল হয়ে যাচ্ছি। আমার কানেও সমস্যা দেখা দিল। ভালোমতো শুনতে পেতাম না। বিদেশি ডাক্তাররা মেডিটেশন করার পরামর্শ দিলেন। দেশে ফিরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। মেডিটেশন করে নতুন জীবন পেয়েছি। আমি এখন ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি এবং আগের চেয়ে স্পষ্ট শুনতে পারছি।

[প্রভাষক, নড়াইল সিটি কলেজ। ৪১৭ ব্যাচ]

সন্তানকে একটি লক্ষ্য দিতে পেরেছি

তিনিকা বড়ুয়া

২০১৩ সালে স্বামীর উৎসাহে আমি কোর্স করেছি। আমাদের ছোট্ট মেয়েটিও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। নিয়মিত মেডিটেশন, দান ও সঞ্চে একাত্মতার ফলে পারিবারিক জীবনে আমরা বেশ ভালো আছি। আর জীবনের বিভিন্ন প্রতিকূলতায় কোয়ান্টাম পরিবারের যে মমতা আর দোয়া পেয়েছি, তা অতুলনীয়।

সবচেয়ে বড় কথা, কোয়ান্টামে এসে আমি আমার সন্তানকে একটা স্বপ্ন দিতে পেরেছি, জীবনের লক্ষ্য দিতে পেরেছি। শিখেছি সন্তানকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার সঠিক জীবনদৃষ্টি। আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম আমাদের সন্তানদের মাঝে ভালো মানুষ হওয়ার বীজ বপন করে দিচ্ছে।

[চাকরিজীবী। ৩৬৪ ব্যাচ]



আমরা এখন সুখী পরিবার

এ কে এম মাহবুবুল হক



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমরা স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে আগের চেয়ে অনেক ভালোভাবে বুঝতে পারছি। আগে কোনো বিষয়ে আমাদের মতপার্থক্য হলে সেটা মতবিরোধে গিয়ে শেষ হতো, এখন সেটা মতৈক্যে গিয়ে পৌছায়। ছেলেমেয়েদের সাথেও আমাদের হৃদয়তা এখন গভীর। জীবনের সবক্ষেত্রেই আমাদের সাফল্যের পরিমাণ বাড়ছে। সব মিলিয়ে আমরা এখন সুখী পরিবার।

[চাকরিজীবী। ৪০০ ব্যাচ]

১৯৯৩ সাল থেকে শুরু করে দুই যুগের পথ পরিক্রমায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ইতিবাচকতা ও প্রশান্তির বাণী ছড়িয়ে দিয়েছে সারাদেশে। ঢাকাসহ বিভিন্ন বিভাগীয় ও জেলা শহরে অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। এসব কোর্সে অংশগ্রহণকারী কিছু গ্রাজুয়েটদের সাফল্যের অনুভূতি নিয়ে এ আয়োজন।

৪০০ ব্যাচ, খুলনা

শিখলাম সন্তান লালনের সঠিক পদ্ধতি

শেখ শাহরিয়ার রহমান



আমার বাবা মারা যাওয়ার এক সপ্তাহ পর মা-ও মারা যান। এসব নানা কারণে অস্থিরতায় ভুগতাম। অনেক ধরনের নেতিবাচকতায় ডুবে ছিলাম। এর প্রভাব পড়ত আমার পারিবারিক জীবনেও।

আমার দুই সন্তান

কোনো দুষ্টিমি করলে তাদেরকে খুব শাসন করতাম। পরে কষ্ট পেতাম কিন্তু নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না। কোর্সে এসে শিখলাম সন্তান লালনপালনের সঠিক পদ্ধতি।

এখন আমি সন্তানদের সাথে সুন্দর আচরণ করতে পারছি। নিজেকে অনেক স্থির মনে হচ্ছে। আমার পরিবারেও প্রশান্তি বেড়েছে। সারাজীবন জেনে এসেছি, মানুষের মন অসীম শক্তিশালী। সে চাইলে অনেক কিছু অর্জন করতে পারে! পঙ্গুত্ব নিয়ে হিমালয় জয় করতে পারে।

কিন্তু এটা কীভাবে সম্ভব, সেই প্রক্রিয়াটা জানা ছিল না। আমি মনে করি, মনের অসীম শক্তিকে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়াটাই শেখানো হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

[উপ-পরিচালক, বাংলাদেশ ব্যাংক, খুলনা]

৪০০ ব্যাচ, চট্টগ্রাম

আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলাম

ইসমত জাহান



স্কুল ও কলেজ জীবনে সফল শিক্ষার্থী ছিলাম। পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার স্বপ্নও পূরণ হলো। এরপর হঠাৎ শুরু হলো হতাশা। অনার্সে ফলাফল আশানুরূপ হলো না। চাকরির পরীক্ষাতেও ব্যর্থ হলাম। ভীষণ ভেঙে

পড়লাম। মনে হচ্ছিল, আমার দ্বারা কিছুই হবে না।

কোর্স করার পর আমার হতাশা ও নেতিবাচক চিন্তা দূর হয়ে গেছে। আমি এখন জানি ব্যর্থতার মধ্যেই থাকে সাফল্যের বীজ। আমি লড়াই করার আত্মবিশ্বাস আবার ফিরে পেয়েছি।

[শিক্ষার্থী, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়]

৪০০ ব্যাচ, সিলেট

সুপ্ত শক্তি প্রজ্বলিত করতে চাই কোয়ান্টাম মেথড চর্চা

অধ্যাপক ড. মো. কবির হোসেন

আমাদের দেশের সকল বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্রমান্বয়ে কোয়ালিটি অ্যাসিউরেন্স সেল গঠন করা হচ্ছে। এর প্রথম কাজ হবে আত্ম মূল্যায়ন। যা সঠিকভাবে করার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। অর্থাৎ যে কাজটি সারাদেশে এখন শুরু হয়েছে, কোয়ান্টাম তা করে আসছে ২৪ বছর ধরে।

আমি দেখছি, ধর্ম ও বিজ্ঞানের সমন্বয়েই গঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম। আমাদের সবাই মিলে এই শিক্ষাকে চারপাশে ছড়িয়ে দিতে হবে। প্রতিটি মানুষের হৃদয়েই যে ঘুমন্ত প্রদীপ আছে, মেডিটেশন চর্চা করে সেই প্রদীপটিকে প্রজ্বলিত করা সম্ভব।

[অধ্যাপক, পরিসংখ্যান বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট]



৪১২ ব্যাচ, বগুড়া

২৫ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেলাম

মুর্শিদা আক্তার মিলি



দীর্ঘ ২৫ বছর আমি মাইগ্রেনের ব্যথায় আক্রান্ত ছিলাম। যখনই কোনো বড় কাজ করতে গিয়েছি, বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে এই মাইগ্রেনের ব্যথা। আমার মধ্যে সবসময় নেতিবাচকতা কাজ করত-আমার মাইগ্রেন

কোনোদিন ভালো হবে না। কোর্সে এসে জানলাম, এটা মনোদৈহিক রোগ। আমি এখন সুস্থতার ব্যাপারে প্রত্যয়ী এবং মাথাব্যথাও অনুভব করছি না।

[প্রভাষক, আলহাজ্ব আহমেদ আলী বিশ্বাস কলেজ, পাবনা]



৪০০ ব্যাচ, গাজীপুর

চর্মরোগ থেকে মুক্তি পেলাম

ড. রোজিনা আফরোজ

বহুদিন ধরে চর্মরোগে ভুগছিলাম। তাই দেশের প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরীর শরণাপন্ন হই। তিনি বললেন, চর্মরোগ শারীরিক এবং মানসিক দুটো বিষয়ের সাথে জড়িত এবং এ রোগ ওষুধে পুরোপুরি সারানো কখনো সম্ভব নয়। তিনিই আমাকে মেডিটেশনের জন্যে উদ্বুদ্ধ করলেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে নিজেকে সুস্থ অনুভব করছি এবং মানসিকভাবেও অনেক হালকা বোধ করছি। শিখেছি প্রো-একটিভ মানুষ হওয়ার প্রক্রিয়া। এই কোর্স সঠিকভাবে সত্যের পথে জীবন পরিচালনার অনুপ্রেরণা।

[উর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বাংলাদেশ কৃষি ইনস্টিটিউট, গাজীপুর]



৪০০ ব্যাচ, রাজশাহী

আমি এখন হাঁটতে পারছি

মো. রুহুল ইসলাম



২০১৫ সালে এক দুর্ঘটনায় আমার ডান পা ভেঙে যায়। অপারেশন করে পায়ে দুটো রড লাগানো হয়। কিন্তু হাঁটতে পারি নি। সবসময় একটা ভয় কাজ করত। প্রথম দুই দিন কোর্সে এসেছি

দুজনকে ধরে। কিন্তু নিরাময়ের মেডিটেশনের পর সিদ্ধান্ত নিলাম, আমি একাই হাঁটব। সত্যিই আমি সিঁড়ি দিয়ে তিন বার ওঠানামা করতে পারলাম। এখন আমি পা ভাঁজও করতে পারছি। কোনো সমস্যা হচ্ছে না। আমি সুস্থ আছি, ভালো আছি।

[কর্মকর্তা, ইসলামী ব্যাংক মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, রাজশাহী]

৪০০ ব্যাচ, বরিশাল

পরিবারে প্রশান্তি বেড়েছে

ডালিয়া

কোয়ান্টাম মেথড মানুষকে জীবনের ভুলভ্রান্তি সম্পর্কে সচেতন করে। তাকে ভালো মানুষ হতে শেখায়। কোর্সে এসে আমি রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। এখন আমি জানি, রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম। এছাড়াও অনুভব করছি, মেডিটেশন চর্চার ফলে আমার পরিবারে প্রশান্তি অনেক বেড়েছে।

[প্রভাষক, ম্যানেজমেন্ট বিভাগ, সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, বরিশাল]

কোয়ান্টাম মেথড



আপনার যত প্রশ্ন

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে আমার কী লাভ?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথডকে আমরা বলি জীবনযাপনের বিজ্ঞান। জীবনকে কীভাবে সুন্দর করা যায়, জীবনে ভুল কত কম করা যায়, জীবনের অন্ধ কীভাবে মেলানো যায়, জীবনকে কীভাবে প্রশান্তিময় আনন্দময় সাফল্যময় করা যায়—এ সবই হলো জীবনযাপনের বিজ্ঞানের বিবেচ্য বিষয়। আসলে জীবনের মৌল প্রয়োজন পাঁচটি :

১. মানসিক প্রশান্তি
২. শারীরিক সুস্থতা
৩. আর্থিক সচ্ছলতা
৪. পারিবারিক সমৃদ্ধি
৫. আত্মিক পূর্ণতা

এই উপকরণগুলো সুন্দরভাবে সন্নিবেশিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডে।

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথডের বিশেষত্ব কী?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথড বাংলা ভাষায় আধুনিক মানুষের উপযোগী জীবনযাপনের একমাত্র পূর্ণাঙ্গ বিজ্ঞান। এর প্রতিটি টেকনিক খুব সহজ। ১২ বছরের কিশোর-কিশোরী থেকে ৮২ বছরের তরুণ-তরুণী যে-কেউ এ থেকে সমানভাবে উপকৃত হতে পারেন।

এজন্যে বিশেষ কোনো শিক্ষাগত যোগ্যতার দরকার নেই, বাংলা বুঝলে হলো আর চেয়ারে বসতে পারলে হলো। আপনি যে-কোনো ধর্ম দর্শন বা মতবাদের অনুসারী হোন, কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে যেভাবে উপকৃত হতে চান, হতে পারবেন। কোয়ান্টাম সব ধর্মের, সব মানুষের।

চর্চার সুবিধার জন্যে সারাদেশে কোয়ান্টামের সেন্টার-শাখা-সেল রয়েছে। এছাড়াও আছে মেডিটেশনের সিডি-বই এবং প্রতি সপ্তাহে উন্মুক্ত কার্যক্রম আলোকায়ন ও সাদাকায়ন।

প্রশ্ন: মেডিটেশন করে কি আমার সমস্যার সমাধান করতে পারব?

উত্তর : নিশ্চয়ই পারবেন। প্রত্যেকটি সমস্যার মধ্যে লুকিয়ে থাকে সমাধানের বীজ-নতুন সম্ভাবনা। সফল ব্যক্তির সমস্যার মধ্যেই সম্ভাবনাকে খুঁজে বের করেন। কিন্তু সাধারণ মানুষ সমস্যা এলেই টেনশন গুরু করে দেয়। ফলে সমাধানের পথ তো পায়-ই না, বরং সমস্যাকে আরো জটিল করে তোলে।

মেডিটেশন হলো মনের ক্রিনিং সিস্টেম এবং ব্রেনের কুলিং সিস্টেম। মেডিটেশনে স্থির অবস্থায় ব্রেনকে ব্যবহার করেই বিজ্ঞানীরা বিজ্ঞানের সূত্র আবিষ্কার করেছেন, ব্যবসায়ীরা কঠিন সমস্যার সহজ সমাধান খুঁজে পেয়েছেন। তাই কোয়ান্টামে আমরা বলি,

সমস্যা + টেনশন = সংকট

সমস্যা + মেডিটেশন = সমাধান

প্রশ্ন: আমার কোনো সমস্যা বা রোগ নেই, আমি ভালোই আছি। আমি কেন মেডিটেশন করব?

উত্তর : শুধু সমস্যা থাকলেই মেডিটেশন করতে হয়—এটা একটা ভুল ধারণা। বরং সফল মানুষেরাই মেডিটেশন করেন। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র, শিল্পপতিরা মেডিটেশন করেন। রাষ্ট্রনায়ক চিকিৎসক প্রকৌশলী বিজ্ঞানী প্রশাসক ও পেন্টাগনের

জেনারেলরা করেন। কেন করেন? প্রশান্তির জন্যে, মস্তিষ্কে আরো বেশি ব্যবহার করার জন্যে।

আমরা ২৫ বছর আগে, ১৯৯৩ সালে বলেছি, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। এটা কোনো ভোজবাজি নয়, অলৌকিক কিছু নয়। মেডিটেশনকে আমরা বিজ্ঞান বললাম ১৯৯৩ সালে, আর ২০০৩ সালে টাইম ম্যাগাজিন প্রচ্ছদ নিবন্ধ করল The Science of meditation অর্থাৎ মেডিটেশনের বিজ্ঞান।

এ নিবন্ধে বলা হয়েছে, ‘এক কোটি আমেরিকান এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন। এ যুগে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে আমেরিকানরা এখন ঝুঁকছেন মেডিটেশনের দিকে।’

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল হেলথ ইন্সটিটিউট সার্ভে রিপোর্ট ২০১৫ অনুযায়ী প্রতি আট জনের একজন আমেরিকান মেডিটেশন করেন। মূলধারার জনগণের পাশাপাশি এ দলে আছেন বিখ্যাতরাও—ফোর্ড মটরস-এর প্রধান ধনকুবের বিল ফোর্ড, সাবেক পররাষ্ট্রমন্ত্রী হিলারি ক্লিনটন এবং হলিউডের নামী-দামী শোবিজ তারকারা। তাদের অর্থ, খ্যাতি, ক্ষমতা কোনোকিছুর অভাব নেই। তারপরও মেডিটেশন করেন প্রশান্তির জন্যে। ব্রেনটাকে আরো সুন্দরভাবে কাজে লাগানোর জন্যে, আরো সফল হওয়ার জন্যে।

পিছিয়ে নেই আমাদের দেশের সফলরাও। গত দু-দশক ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরোপ চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, সমাজতাত্ত্বিক, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, সমাজপতি ও শোবিজ তারকা।

প্রশ্ন: টেলিভিশনে একটি লাইভ অনুষ্ঠানে এক হাজার বললেন, মেডিটেশন ইসলামসম্মত নয়। এটা শুনে কেউ কেউ কোয়ান্টাম মেথডে অংশ নিতে চায় না। আমি একজন গ্রাজুয়েট। আমার করণীয় কী?

উত্তর : আমরা দৃঢ়চিত্তে বলতে পারি যে, কোরআন-হাদীসের কোনো বিধানের সঙ্গে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই। তাছাড়া মেডিটেশন সম্পর্কে কে কী বলেছেন, এটি গুরুত্বপূর্ণ নয়। গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে আল্লাহ এবং আল্লাহর রসূল কী বলেছেন।

আল্লাহ তায়ালা সূরা আলে ইমরানের ১৯০-১৯১ আয়াতে জ্ঞানীদের বৈশিষ্ট্য বর্ণনা করে বলেছেন, ‘...তারা মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে গভীর ধ্যানে (তাফাক্কুর) নিমগ্ন হয়। ...’ তাফাক্কুর আরবি শব্দ, যার অর্থ কনটেমপ্লেশন, মেডিটেশন বা ধ্যান। আল কোরআনে অনেক জায়গায় শব্দটি রয়েছে।

আল্লামা ইউসুফ আল কারযাভী বর্তমান বিশ্বের একজন সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ। বর্তমানে তিনি ইউরোপিয়ান কাউন্সিল ফর ফতোয়া এন্ড রিসার্চ-এর প্রধান। তিনি বলেছেন, মেডিটেশন বা ধ্যান হচ্ছে উচ্চস্তরের ইবাদত।

হযরত ইবনে আব্বাস (রা) থেকে বর্ণিত, রসূলুল্লাহ (স) বলেছেন, একঘণ্টার ধ্যান সারা বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। এছাড়া হযরত আবু হুরাইরা (রা) থেকে বর্ণিত আছে, নবীজী (স) বলেছেন, সৃষ্টি সম্পর্কে একঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম (মেশকাত)।

যেখানে আল্লাহ তায়ালা এবং রসূলুল্লাহ (স) স্বয়ং ধ্যান বা মেডিটেশনের গুরুত্ব প্রসঙ্গে বলেছেন, সেখানে অন্য কারো কথায় বিভ্রান্ত হওয়ার কোনো সুযোগ আমাদের নেই।

আর একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসেবে আপনার করণীয় খুব সহজ। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করুন, প্রো-একটিভ থাকুন এবং চারপাশের মানুষের কাছে এই ভালো থাকার বাণী পৌঁছে দিন।

প্রশ্ন: পরিবারে সুখ-শান্তির জন্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কোনো ভূমিকা আছে কি?

উত্তর : পারস্পরিক সম্মানবোধের অভাবই পরিবারে অশান্তি সৃষ্টি করে। সুখী পরিবারের জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন পরিবারে সুসম্পর্ক এবং সঠিক জীবনদৃষ্টি। আর এজন্যেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স।

কারণ কোয়ান্টামে এসে একজন মানুষ উপলব্ধি করে নৈতিকতা, মানবিকতা ও পারস্পরিক সমর্মিতার গুরুত্ব। তাই সুখী পরিবার গড়ার ক্ষেত্রে একটি প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত হলো এ কোর্সে অংশগ্রহণ।

প্রশ্ন: বদভ্যাস বা আসক্তি দূর করতে কি মেডিটেশন কাজ করে?

উত্তর : গত ২৫ বছরে কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে শত শত মানুষ ধূমপান, মাদকের মতো নেশা থেকে যেমন মুক্ত হয়েছেন তেমনি সফট ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, দুধ-চায়ের মতো ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাসকেও না বলতে পেরেছেন অবলীলায়।

প্রচলিত অন্য যে-কোনো চিকিৎসাব্যবস্থার চেয়ে মাদকাসক্তি থেকে নিরাময়ে মেডিটেশনই সবচেয়ে বেশি কার্যকর বলে প্রমাণিত হচ্ছে সাম্প্রতিক নানা গবেষণায়। ক্যালিফোর্নিয়া স্কুল অব প্রফেশনাল সাইকোলজির গবেষক ক্যারোল বলেন, মেডিটেশন জীবনে উদ্দেশ্যপূর্ণতা সৃষ্টি করে, যা মাদকাসক্তি থেকে মুক্তিতে বিশেষভাবে সাহায্য করে।

প্রশ্ন: সবাই কোয়ান্টামের ভাষা বোঝে না। কিছু মানুষ আবার ব্যঙ্গ করে। আমি কী করব?

উত্তর : সমাজের সবাই কোয়ান্টামের ভাষা বুঝবে না—এটাই স্বাভাবিক। আর বোঝে না বলেই আমাদের কাজ করতে হচ্ছে, কাজ করতে হবে। এক্ষেত্রে আমাদের অগ্রপথিকের ভূমিকা পালন করতে হবে। আর অগ্রপথিকরাই স্মরণীয় হয়, অমর হয়।

যখন কল্যাণকর নতুন কিছু শুরু হয়, তখন যারা মেধাবী, প্রতিভাবান, দূরদৃষ্টিসম্পন্ন ও বুদ্ধিমান তারা প্রথম তা গ্রহণ করেন। অনেক বিরোধিতা, ব্যঙ্গ-বিদ্রোপ, উপহাসের শিকার তাদেরকে হতে হয়।

কিন্তু একসময় সাধারণ মানুষ সত্যকে বুঝতে পারে এবং তখন তারাও আসে স্রোতের মতো। কাজেই অন্যদের নেতিবাচক কথায় প্রভাবিত হবেন না। প্রথম ব্যঙ্গ করবে, তারপর কৌতূহলী হবে, শেষমেশ অনুসরণ করবে—যদি আপনি আপনার বিশ্বাসে অটল থাকেন এবং সত্যের আলোয় নিজের জীবনকে আলোকিত করেন।

আমরা শুরু করেছিলাম ১৯৯৩ সালে। এখন ২০১৭। এই দুই সময়ের মধ্যে আকাশ-পাতাল ব্যবধান। এখন সাধারণ মানুষ কোয়ান্টামে আসছে দলে দলে। কারণ নিঃস্বার্থভাবে আস্থা, নির্ভরতা, আশাবাদ এবং কল্যাণের যে সন্ধান ফাউন্ডেশন দিতে পারছে, তা এ সময়ে খুব বিরল।

তাই সবসময় শুকরিয়া করুন যে, অন্যরা যখন ভ্রান্তির পেছনে, অশান্তির পেছনে—আমরা তখন সত্য আর কল্যাণের পথে অগ্রযাত্রী হিসেবে আছি।

ধ্যান ॥ উচ্চস্তরের ইবাদত

আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী



বিশিষ্ট গবেষক ও মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক মালিক বাদুরী তার ‘আল তাফাকুর মিন আল মুশাহাদাহ ইলা আল-গুহুদ’ গ্রন্থে ধ্যান করা এবং প্রশান্ত মনে সৎচিন্তার আলোকে বিচার করার ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনাকে বিস্তারিত বিশ্লেষণ করেছেন। হযরত ইবনে আব্বাস থেকে বর্ণিত, রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, একঘণ্টার ধ্যান সারা রাত জেগে ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

ধ্যান এমন একটি ইবাদত, যাকে স্থানকালের গণ্ডিতে আবদ্ধ করা যায় না। দৃশ্যমান বা অদৃশ্য—কোনো বাধাই তাকে আটকাতে পারে না। একজন মুসলমান নিজেকে নিয়ে, স্রষ্টার সৃষ্টিরহস্য নিয়ে ধ্যানে নিমগ্ন হলে আল্লাহর রহমতে অন্য ধ্যানীদের চেয়ে উচ্চতর উপলব্ধিতে উপনীত হবেন।

[আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী বর্তমান বিশ্বের সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ]

ধ্যান ॥ মুক্তির পথ

আর্চবিশপ পৌলিনাস কস্তা



যিশুর শক্তির উৎস ছিল তাঁর ধ্যান, তাঁর প্রার্থনা। সারাদিন ধরে ভক্ত-শিষ্য-অভ্যাগতদের সাথে সময় কাটানোর পর সন্ধ্যাবেলা খানিকটা নির্জনে গিয়ে তিনি প্রার্থনায় নিমগ্ন হতেন, ভুলে যেতেন সমস্ত ক্ষুধা-ক্লান্তি-অবসাদ। অন্যদেরও বলতেন, অনেক কাজ করেছে, এখন ধ্যান করো। নিজেকে পর্যালোচনা করো, ভুলগুলো খুঁজে বের করো, মনের পর্দায় নিজেকে দাঁড় করাও। জীবন পরিবর্তন করো।

ধ্যানের পথেই আমাদের মুক্তি। কারণ ধ্যান আধ্যাত্মিকতার দ্বার উন্মুক্ত করে আর আধ্যাত্মিকতার ফসল হলো শান্তি সম্প্রীতি সমৃদ্ধি। কারণ ইসলাম, হিন্দু, বৌদ্ধ বা খ্রিষ্ট—কোনো ধর্মই সন্ত্রাসকে সমর্থন করে না। অনৈতিকতাকে সমর্থন করে না। অশান্তিকে সমর্থন করে না।

[প্রয়াত পৌলিনাস কস্তা, বাংলাদেশে খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ের প্রাক্তন সর্বোচ্চ ধর্মীয় নেতা]

ধ্যান ॥ আত্মশুদ্ধির পথ

গুণানন্দ মহাথের



ধ্যান বৌদ্ধধর্মের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অনুশঙ্গ। কারণ বৌদ্ধধর্মে মনের গুরুত্ব অপরিমিত। বুদ্ধ বলেছেন, মন হলো সকল কর্মের চালক। আর এই মনের শুদ্ধি এবং শুদ্ধির জন্যেই ধ্যান। ধ্যানের পথেই রাগ ক্রোধ দুশ্চিন্তা অস্থিরতা লোভ কামাসক্তি দূর হয়ে মন শান্ত হয়। তথাগত বুদ্ধ তাই বলেন, প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।

একজন ধ্যানী মানুষ কোনো অন্যায় করতে পারে না। তার মুখ থেকে কোনো খারাপ কথা নিঃসৃত হয় না। আমাদের দেশের মানুষ যত বেশি ধ্যানী হবে তত প্রশান্তি কল্যাণে ভরে উঠবে তাদের জীবন।

[মহামান্য গুণানন্দ মহাথের আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বৌদ্ধব্যক্তিত্ব, বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচার সম্মেলন সভাপতি ও ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ]

ধ্যান ॥ সমাধির পথ

স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ

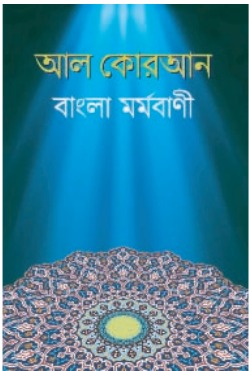


একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরভাবনা বা ধ্যানের মধ্য দিয়েই সমাধির স্তরে যাওয়ার কথা বলেছেন শ্রী রামকৃষ্ণ। তিনি এ-ও বলেছেন—শুধু চোখ বন্ধ করে বসে থাকলেই ধ্যান হয় না যদি যাবতীয় লোভ-কামনা-বাসনা ও শত্রুভাবনা থেকে মনকে মুক্ত করা না যায়। পুনঃপুন চেষ্টার মধ্য দিয়ে এ অভ্যাস আয়ত্ত করতে হবে।

আবার তিনি বলেছেন, খালি পেটে ধর্ম হয় না। চোখ বন্ধ করে ধ্যান করলেই ঈশ্বরকে পাওয়া যায় না। স্বামী বিবেকানন্দের ইচ্ছা ছিল তিনি হিমালয়ে বসে ধ্যান করে করে তার শরীর ত্যাগ করবেন। শুনে শ্রী রামকৃষ্ণ ধমক দিয়ে বলেছিলেন, তুই নিজের মুক্তি চাস শুধু, এ-তো স্বার্থপরতা। কারণ, আত্মের সেবা করলে তা-ও ধ্যানেরই সহায়ক।

[স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ, রামকৃষ্ণ মিশনের সহ-সম্পাদক]

কোয়ান্টাম ॥ সব ধর্মের সব মানুষের



সুস্থ সুন্দর সুখী পরিভূক্ত জীবনের জন্যে যা প্রয়োজন, কোরআনের পাতায় পাতায় রয়েছে তারই দিক-নির্দেশনা। আর এ সহজসরল সূত্রগুলো মায়ের ভাষায় প্রকাশে ফাউন্ডেশনের এক অনন্য প্রয়াস ‘আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী’। প্রথম প্রকাশের পর থেকেই সর্বস্তরের মানুষ মর্মবাণী নিজেরা চর্চার পাশাপাশি অন্যদের মাঝেও ছড়িয়ে দিচ্ছেন।



সব ধর্মই মানুষকে ভালো মানুষ হতে বলে। ভাষা ও উপস্থাপনগত বৈচিত্র্য সত্ত্বেও সকল ধর্মের মূল সুর একই। স্রষ্টার উপাসনা ও সৃষ্টির কল্যাণে দানের নির্দেশনাই ধর্মের শিক্ষা। চারটি প্রধান ধর্মগ্রন্থের মর্মবাণী কণিকা আকারে প্রকাশ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

শোকরগোজারি কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মূল কথাই হলো শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞচিত্ততা। কোয়ান্টাম শেখায় ধ্যানের আত্মগুণতার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃন্ত ভাঙার পথ।



মোরাকাবা, তাফাকুর, ধ্যান, মেডিটেশন—এটা ইসলামের একটা উল্লেখযোগ্য পদ্ধতি। হয়তো স্রষ্টাকে দেখছি না, শুনছি না; কিন্তু তিনি আমাকে দেখছেন, আমাকে শুনছেন—এই যে নিবিষ্টিচিন্তে কল্পনা আর একাগ্রচিত্ততা—এটাই তো ধ্যান।

ধ্যান আমাদের আত্মবিশ্বাসকে অসাধারণভাবে জাগিয়ে তোলে। মেডিটেশনের গুরুত্ব তাই অপরিমিত। মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক এবং আত্মিকভাবে জাগ্রত করে, শক্তিশালী করে এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয় বহুগুণে।

[বরেণ্য পরমাণুবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও ধর্মতাত্ত্বিক]



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে প্রফেসর ড. এম শমশের আলীর স্বতঃস্ফূর্ত আলোচনায় উঠে এসেছে ইসলাম ও বিজ্ঞানের আলোকে কোয়ান্টাম চেতনার উপযোগিতা। এ বইটি তার ১৫টি বৈচিত্র্যময় আলোচনা ও দুটি জীবনঘনিষ্ঠ সাক্ষাৎকারের সংকলিত রূপ; যা আর্থহী ও অনুসন্ধিৎসু পাঠককে আলোকিত জীবনদৃষ্টি অর্জনে বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করবে।

ফ্রি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন publication.qm.org.bd

ইতিবাচকতার অনুরণন সারাদেশে

মেডিটেশনের গুরুত্ব উপলব্ধি করে দেশের সরকারি-বেসরকারি নানা প্রতিষ্ঠানে শুরু হয়েছে মেডিটেশনের চর্চা। এর ফলে বেড়েছে শিক্ষায় সাফল্য, প্রাতিষ্ঠানিক কর্মতৎপরতা ও পারস্পরিক সৌহার্দ্য এবং জাতীয় জীবনে সূচিত হচ্ছে ইতিবাচক পরিবর্তন।



আধুনিক কর্মব্যস্ত জীবনে সুস্থ থাকার জন্যে যোগ-ধ্যানের দৈনিক অনুশীলন প্রতিটি মানুষের জন্যে জরুরি। ২০১৬ অক্টোবরে বাংলাদেশ সিভিল সার্ভিস প্রশাসন একাডেমির ক্যাডারদের নিয়ে কোয়ান্টাম যোগ ব্যায়ামের ক্লাস।



রাজারবাগ পুলিশ লাইনে ডিএমপি ট্রেনিং একাডেমিতে জুনিয়র লিডারশিপ প্রোগ্রামে মেডিটেশন সেমিনার।



‘ক্লাসে ১ম ও জীবনে ১ম’ হওয়ার লক্ষ্যে দেশের শীর্ষস্থানীয় শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান বুয়েটের শিক্ষার্থীরা নিয়মিত মেডিটেশন কার্যক্রমে অংশ নিচ্ছে।



শতকরা ৭৫ ভাগ রোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের অনন্য কার্যকারিতাকে উপলব্ধি করে রংপুরে অনুষ্ঠিত ৩৯৫ তম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে একসাথে অংশ নেন রংপুর মেডিকেল কলেজের ভাইস-প্রিন্সিপালসহ শীর্ষস্থানীয় ৩৪ জন চিকিৎসক।



বরিশালে অনুষ্ঠিত ৪০০ ব্যাচে অংশ নেন সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের শিক্ষক ও শিক্ষার্থী মিলিয়ে মোট ৭১ জন। প্রতিষ্ঠানটিতে এখন মেডিটেশন দিয়ে দিন শুরু করেন তারা। বরিশালে প্রতিষ্ঠানটি মেডিটেশনের কলেজ নামে সুপরিচিত।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০১৭ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd