

০১. সুস্থ থাকার ক্ষমতা প্রতিটি মানুষের সহজাত। সুস্থতা স্বাভাবিক আর অসুস্থতা হলো অস্বাভাবিক।

০২. আজ পর্যন্ত কেউ প্রমাণ করতে পারে নি যে রোগগ্রস্ত হওয়া প্রয়োজন। বরং সত্য হচ্ছে এর বিপরীত।

০৩. অসুস্থ মানুষ সহানুভূতি খুব কম পান। সাধারণত তিনি যা পান তা হলো করুণা ও বিরক্তি।

০৪. সচেতন সামর্থ্য বা বিশ্বাসের অভাবে মানুষ তার সহজাত নিরাময় ক্ষমতাকে পুরোপুরি কাজে লাগাতে ব্যর্থ হয়।

০৫. সবসময় বিশ্বাস করুন যে আপনি সুস্থ হবেন। সুস্থতার ব্যাপারে আশাবাদ নিরাময় প্রক্রিয়াকে বেগবান করে।

০৬. নিরাময় বা রোগ মুক্তির প্রক্রিয়ায় ডাক্তার, ওষুধ, সার্জারি এসবই সহায়ক শক্তিমাত্র।

০৭. মন সেরা ডাক্তার আর দেহ সেরা ওষুধ কারখানা। যখন যতটুকু প্রয়োজন ঠিক ততটুকু ওষুধই সে তৈরি করে। আর এ ওষুধ সম্পূর্ণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া মুক্ত।

০৮. রোগের দেহগত কারণের সাথে সাথে এর মনোগত কারণ বুঝতে পারলে দেহগত কারণ দূর হতে সময় লাগবে না।

০৯. নেতিবাচক চিন্তার প্রভাবে দেহের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে পড়লেই আমরা অসুস্থ হই। তাই সুস্থতার জন্যে সবসময় প্রয়োজন ইতিবাচক চিন্তার।

১০. নিরাময়ের জন্যে আগে রোগের কোষগত স্মৃতিকে বদলান। আর তা সম্ভব আবেগ ও চিন্তার পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে।

১১. যারা রোগ নিয়ে অহেতুক দৃষ্টিভ্রান্ত হয়ে তারা সহজেই রোগাক্রান্ত হয়। আর যারা ব্যস্ত, রোগ নিয়ে ভাবার সময় পায় না, তাদের গড়পড়তা স্বাস্থ্য অনেক ভালো।

১২. দৃষ্টিভ্রান্ত করে সচেতনভাবে রোগ সৃষ্টি না করে সচেতন সূচিন্তার মাধ্যমে আমরা সুস্বাস্থ্য সৃষ্টি করতে পারি।

১৩. আমাদের দেহও চিন্তা করে। শরীরের কোথায় কী হচ্ছে তা জানে। এ জানা শুধু মস্তিষ্কের মাধ্যমেই নয়, প্রতিটি কোষের মধ্যে সংবাদবাহক অণুর রিসিপ্টর রয়েছে।

১৪. বিশ্বাস, চিন্তা ও আবেগ দ্বারা সৃষ্ট জৈব রসায়নই প্রতিটি কোষকে পরিচালিত করে।

১৫. নিজের প্রতি গভীরভাবে তাকালেই দেখবেন, আপনার শরীরকে ক্রমাগত পুরনো সঞ্চেতই পাঠাচ্ছেন। সেই পুরনো আশঙ্কা ও প্রত্যাশাই আপনার শরীরকে সেই পুরনো শৃঙ্খলে শৃঙ্খলিত রেখেছে।

১৬. অতীতের ক্রমাগত চিন্তার ফসলই আপনার বর্তমান। তাই বর্তমানের ইতিবাচক চিন্তার ফসলই হবে আপনার সুন্দর ভবিষ্যত।

১৭. আগামীকাল আপনার দেহ কেমন হবে তা দেখতে চাইলে আপনার আজকের চিন্তার প্রতি মনোযোগ দিন।

১৮. আপনার দেহ-মন আপনার অন্তর্গত চেতনারই বিকশিত ভিন্ন ভিন্ন রূপ।

১৯. কোয়ান্টাম চেতনায় শরীর একটি নীরব তথ্যপ্রবাহ। প্রতিমুহূর্তে এ তথ্যতরঙ্গ দেহকে নতুনভাবে নির্মাণ করছে। চেতনার এ স্তরে তথ্যকে বদলে দিয়ে আপনিও পারেন নিজেকে বদলাতে।

২০. শরীরের চেয়ে মন অনেক বেশি শক্তিশালী। মনের শক্তি রাসায়নিক বিক্রিয়া সংগঠিত করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, এমন কি রোগ নির্মূল করে।

২১. শরীরের রোগগ্রস্ত প্রতিটি কোষ, টিস্যু ও অঙ্গ আপনার মনোযোগ পেতে চায়। আপনি মনোযোগ দিলেই সেখানে নিরাময় প্রক্রিয়ার সূচনা হয়।

২২. জীবনের মূল উৎস থেকেই উৎসারিত হয়েছে হৃদয়। হৃদয়ের স্পর্শ ছাড়া কোনো নিরাময়ই পরিপূর্ণতা লাভ করতে পারে না।

২৩. শরীরের বিভিন্ন জটিল রোগ প্রেম, মমতা বা আত্মিক চেতনা বর্জিত জীবনেরই বহিঃপ্রকাশ। সুস্থ জীবনদৃষ্টি দেহ-মনে ভারসাম্য এনে রোগ নিরাময় করে।

২৪. বর্ষার প্রমত্তা নদী দুই কূল উপড়ে বদ্ধ জলাশয়ের দূষিত পানিকে যেমন ভাসিয়ে নিয়ে যায়, মমতা ও প্রেম তেমনি রোগকে নির্মূল করতে ক্রমাগত প্রেরণা যোগায়।

২৫. নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন এক প্রশান্ত মন। মন ভালো তো সব ভালো।

২৬. গভীর শিথিলায়ন দেহে ব্যথার অনুভূতি কমায়। আর সুস্থ হওয়ার একাগ্র মনছবি নিরাময় প্রক্রিয়াকে সক্রিয় করে। তাই রোগমুক্তির জন্যে প্রতিদিন ২ বার নিরাময়ের মেডিটেশন করুন।

২৭. দেহ-মনকে সবসময় আনন্দে প্লাবিত হতে দিন। আনন্দের প্লাবন সকল রোগ-ব্যাদি-ক্লান্তি-আলস্য ভাসিয়ে নিয়ে যাবে।

২৮. কোনো গুরুতর শারীরিক সমস্যা দেখা দিলে কমপক্ষে ৩ জন বিশেষজ্ঞের মতামত গ্রহণ করুন।

২৯. ব্যাকটেরিয়া-ভাইরাসজনিত যেকোনো রোগে প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। সেই ডাক্তারের কাছে যাবেন যিনি রোগীকে পর্যাপ্ত সময় ও মনোযোগ দেন, ওষুধ লেখেন পরিমিত।

৩০. ছোটখাটো সমস্যা হলেই ওষুধ খেয়ে ফেলবেন না। সমাধানের পরিবর্তে ওষুধ নতুন সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

৩১. দাওয়া, দোয়া ও দান- এ তিনের সমন্বয় নিরাময়কে ত্বরান্বিত করে।

৩২. প্রয়োজনীয় চিকিৎসার পাশাপাশি নিয়মিত দান রোগভয় দূর করে।

৩৩. জীবন অদৃশ্য স্পন্দনেরই দৃশ্যমান বিকাশ। এ স্পন্দনের উৎসের যত কাছাকাছি যেতে পারবেন আপনার নিজেকে নিরাময় করার ক্ষমতা তত বাড়বে।

৩৪. অদৃশ্য স্পন্দনের কাছাকাছি পৌঁছানোর জন্যে প্রয়োজন অনুভূতির গভীর থেকে গভীরে প্রবেশ। যেখানে রূপান্তরের জন্যে চেষ্টা করতে হয় না, সব কিছু ঘটে সহজ-স্বতঃস্ফূর্ততায়।

৩৫. ভয় ও আতঙ্ক দূর হয়ে কোয়ান্টাম স্পন্দন পরিবর্তিত হওয়ার মধ্য দিয়েই সুস্থতার সূচনা হয়।

৩৬. কোয়ান্টা স্পন্দনকে কণা বা শক্তির মূল একক হিসেবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। যা সবচেয়ে ক্ষুদ্র পরমাণুর চেয়েও এক থেকে দশ কোটি গুণ ক্ষুদ্র। এ স্তরে বস্তু ও শক্তি পরস্পর রূপান্তরশীল। সত্যিকার নিরাময় শুরু হয় এখান থেকেই।

৩৭. সাধারণ বাস্তবতায় কোনো আঙুল যখন একটি ফুলকে স্পর্শ করে, তখন মনে হয় এটি একটি পদার্থ। কিন্তু কোয়ান্টাম বাস্তবতা হচ্ছে এক গুচ্ছ শক্তিস্পন্দন ও তথ্যমালা (হাতের আঙুল) আরেক গুচ্ছ শক্তিস্পন্দন ও তথ্যমালাকে (ফুল) স্পর্শ করেছে। কোয়ান্টাম লেভেলে প্রতিটি বস্তুই স্পন্দনের গুচ্ছ।

৩৮. প্রতিদিন অন্তত কয়েক মিনিটের জন্যে হলেও রোগের মুখোশ ভেদ করে আপনার অন্তর্গত সত্তার সাথে সংযোগ স্থাপন করুন। তাহলেই দেখবেন নিরাময় প্রক্রিয়া ব্যাপক গতিলাভ করেছে।

৩৯. সুস্থ থাকার জন্যে নিয়মিত কোয়ান্টায়ন করুন। হিরণ্যময় মৌনতার মাঝেই অন্তর্গত শক্তি সঞ্চারিত হয়। ফলে কোয়ান্টায়নের স্তর থেকে উৎসারিত নিরাময় প্রক্রিয়া হয় অনেক শক্তিশালী ও কার্যকর।

৪০. নিয়মিত অসুস্থ বন্ধু ও আত্মীয়দের খোঁজখবর নিন। তাদের রোগমুক্তির জন্যে আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করুন।

৪১. কোনো অসুস্থকে দেখলে সবসময় বনুন, আপনি দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবেন। এ ধরনের রোগ থেকে সেরে উঠেছে এমন ব্যক্তির কথাও তাকে জানান।

৪২. প্রার্থনা নিরাময় করে। একাগ্র প্রার্থনা চেতনার শক্তিকে বহির্গামী করে। তাই নিজের ও অন্যের সুস্বাস্থ্য ও নিরাময়ের জন্যে নিয়মিত প্রার্থনা করুন।

৪৩. অন্যের সাফল্য ও নিরাময় কামনা আপনার সাফল্য ও সুস্থতা বাড়িয়ে দেবে।

৪৪. রাগ-ক্ষোভ-ঈর্ষা-হিংসা-ঘৃণা-পরচর্চা দেহে বিষাক্ত অণু সৃষ্টি করে। আর ক্ষমা ও প্রেম এ অণুগুলোকে বের করে দিয়ে দেহ-মনকে সুস্বাস্থ্য ও আনন্দের নতুন ছন্দে অনুরাগিত করে।

৪৫. রোগ থেকে নিরাময় লাভের পর এমন একটি সময় আসে যখন আপনার মধ্যে সুস্থ ও ভালো থাকার অনুভূতি প্রবল হয়। আপনি হয়তো বলেন, আমি এখন নতুন মানুষ। আসলেও আপনি তখন তা-ই।

৪৬. শোকর গোজার হোন। আপনাকে কী দেয়া হয়েছে তা নিয়ে ভাবুন। তাহলেই দেখবেন কী দেয়া হয়নি বা কী নেই তা নিয়ে ভাবার সময় আপনার থাকবে না।

৪৭. আপনি এখনো বেঁচে আছেন এটিই অনেক বড় পাওয়া। তাই দিন শুরু করুন ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ/থ্যাঙ্কস গড বা প্রভুকে ধন্যবাদ, বেশ ভালো আছি’ বলে।

৪৮. নিরাময়ের মনছবির কোনো সুনির্দিষ্ট ছক নেই। রূপণ বা সমস্যাগ্রস্ত অঙ্গ সুস্থ-সুন্দরভাবে কাজ করছে- এ কল্পনাই মস্তিষ্কে সে অঙ্গের ব্যাপারে মনোযোগী করে রোগমুক্তির প্রক্রিয়ার সূচনা করবে।

বিশ্বাস-ই নিরাময় করে

সুস্বাস্থ্যের বিশাল সমুদ্রে ব্যথা বা রোগ এক একটি বিচ্ছিন্ন ক্ষুদ্র দ্বীপ। আজ পর্যন্ত পৃথিবীতে এমন কোনো রোগ হয় নি যা থেকে কেউ না কেউ নিরাময় লাভ করে নি। বিশ্বাসকে প্রবল করে আপনিও রোগমুক্ত হতে পারেন।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭।

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০

রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯

সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২

খেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও কোয়ান্টাম ল্যাব :

৮৩২২৯৮৭, ৯৩৫১৯৬৯, ০১৭১৪-০১০৮৬৯

E-Mail : info@quantum.org

Web Site : www.quantummethord.org

স্বাস্থ্য কণিকা
নিরাময় পর্ব
মহাজাতক