

সুখী
জীবনের
পথে
এগিয়ে যান
ধাপে ধাপে
কোয়ান্টাম

আপনাকে অভিনন্দন!

আপনি আর একা নন। আপনি
এখন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।
সুখী জীবনের পথে এগিয়ে চলা
লাখো ধ্যানীর সহযাত্রী।

এখন যত সম্ভবদ্রুতভাবে
নিয়মিত অনুশীলন করবেন, তত
সুখের পর্দা উন্মোচিত হতে
থাকবে পরতে পরতে। তাই
এগিয়ে যান ধাপে ধাপে ...

নিয়মিত মেডিটেশন করুন

আগামী ৪০ দিন দুবেলা
মেডিটেশন করুন। একবেলা
করুন শিথিলায়ন, আরেক বেলা
মনছবি/ আনন্দ/ নিরাময় বা অন্য
যে-কোনো মেডিটেশন।
৩০ মিনিট ব্যাপী মেডিটেশনের
অডিওগুলো কোয়ান্টাম
ওয়েবসাইট থেকে ফ্রি ডাউনলোড
করুন বা ফাউন্ডেশন থেকে
মেমোরি কার্ডে কপি করুন।



শুক্রবারে আসুন সাদাকায়নে

নিকটস্থ সেন্টার/ শাখা/ সেল/
প্রি-সেলে প্রতি শুক্রবার
সকালে/ বিকেলে/ সন্ধ্যায়
দেড় ঘণ্টার জন্যে অংশ নিন
সাদাকায়ন কার্যক্রমে ।

জীবনধর্মী আলোচনা,
মেডিটেশন ও কাউন্সেলিং নিয়ে
সাজানো এ কার্যক্রমটি
আত্মীয় পরিজন বন্ধুবান্ধব—
সবার জন্যে উন্মুক্ত ।

মঙ্গলবারে আসুন আলোকায়নে

প্রতি মঙ্গলবার সকাল ৭.৩০
থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত
এক ঘণ্টাব্যাপী ১০টি সেশনে
অনুষ্ঠিত হয় আলোকায়ন
কার্যক্রম। সবার জন্যে উন্মুক্ত
এ সেশনে সপরিবারে, সবান্ধব
অংশ নিন।

ভেন্যু : কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল
১/১, পায়োনিয়ার রোড
ওয়াইএমসিএ ভবন
কাকরাইল, ঢাকা

ভিজিট করুন

quantummethod.org.bd

ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমের
আপডেটেড সূচিসহ পাবেন
প্রতিদিনের প্রশ্নোত্তর,
অটোসাজেশন, ভিডিও এবং
গুরুজীর কণ্ঠে বিশেষ অডিও ।
কোয়ান্টামের সবগুলো প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড করতে
পারবেন । বিপদমুক্তির জন্যে
কোয়ান্টাম উইশবোর্ডে
দোয়ায় নাম দিতে পারবেন ।

সাধ্যমতো দান করুন

এতিম ও অনাথের কল্যাণে
সাধ্যমতো দান করে সকালের
নাশতা করুন। এতে আপনিও

লাভ করবেন সুস্থতা,
সাফল্য ও প্রাচুর্য। দানের অর্থে
কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকটি ভরে
গেলে প্রতি চার মাস পর
ফাউন্ডেশনে জমা দিয়ে
মানি রিসিট সংগ্রহ
করুন এবং নতুন
একটি ব্যাংক
উপহার হিসেবে
গ্রহণ করুন।



প্রজ্ঞা জালালিতে

অংশ নিন

কাকরাইলের আইডিইবি ভবনে

মাসের প্রথম বুধবার সকাল

৯টা থেকে বিকেল ৪.৩০ পর্যন্ত

গুরুজীর পরিচালনায়

অনুষ্ঠিত হয় প্রজ্ঞা জালালি ।

আলোচনা, প্রশ্নোত্তর পর্ব ও

দোয়ার মেডিটেশনে নিয়মিত

অংশগ্রহণে স্বতঃস্ফূর্তভাবে

সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত

নেয়ার দক্ষতা অর্জন করবেন ।

অংশগ্রহণ অনুদান—

৯৫/- ও (শিক্ষার্থী) ৪৫/-

বছরে অন্তত দুবার কোর্স রিপিট করুন

আগামী এক বছরের মধ্যে
দুবার কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
রিজুভিনেশনে অংশ নিন।

এতে কোর্সের বাণীকে
আরো নতুন মাত্রায়
অনুভব করতে পারবেন।

অংশগ্রহণ অনুদান—
১০০০/- ও (শিক্ষার্থী) ৬০০/-
অনুদানের এ অর্থ সেবামূলক
কাজে ব্যয় করা হয়।

আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে অংশ নিন

মা-জীর পরিচালনায় পরিবারের
সবাইকে নিয়ে মাসের শেষ
বৃহস্পতিবার বিকেলে/ সন্ধ্যায়
কাকরাইলের কোয়ান্টাম
মেডিটেশন হলে আলোকিত
পরিবার কার্যক্রমে অংশ নিন।

আত্ম উন্নয়নের জন্যে পড়ুন



আরোগ্যশালা



ধ্যানসাফারি/ কোয়ান্টায়ন

বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে
প্রকৃতির সান্নিধ্যে চমৎকার
আয়োজন দুই দিনের
ধ্যানসাফারি ও তিন দিনের
কোয়ান্টায়ন। সুযোগ করে
অংশ নিন।

সকালে ঘুম ভাঙতেই
বলুন—

শোকর আলহামদুলিল্লাহ/
হরিওম/

থ্যাংকস গড/

প্রভুকে ধন্যবাদ,
নতুন একটি দিনের জন্যে



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
Quantum Foundation

কেন্দ্রীয় দফতর : ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল
আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৯৩৫৫৭৫৬

০১৭১১-৬৭১৮৫৮, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩

E-Mail : info@quantummethod.org.bd

Website : quantummethod.org.bd