OPEN ACCESS
Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)
A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture
Volume - v, Issue - i, January 2025, TIRJ/January 25/article - 79
Website: https://tirj.org.in, Page No. 706 - 714
Published issue link: https://tirj.org.in/all-issue

Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)
A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture
Volume - v, Issue - i, Published on January issue 2025, Page No. 706 - 714
Website: https://tirj.org.in, Mail ID: info@tirj.org.in
(IIFS) Impact Factor 7.0, e ISSN : 2583 - 0848

বাউল সাধনার প্রেক্ষিতে লোকচিকিৎসা : ঐতিহ্য, দর্শন ও প্রাসঙ্গিকতা

নিরঞ্জন মণ্ডল
গবেষক, বাংলা বিভাগ
যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়
Email ID : niranjanju9@gamil.com

Received Date *20. 12. 2024*
Selection Date *01. 02. 2025*

Keyword
Folk Medicine, Baul, Spiritual Practice, Tradition, Philosophy, Baul Song, Yoga, Guru-Shishya, Disease Relief, Habits, Health.

Abstract
Baul practice is a unique and profound theoretical and cultural tradition of Bengal. It is not merely a spiritual journey but also a distinctive approach to improving physical, mental, and social well-being. The philosophy and practices of the Bauls inherently incorporate elements of folk medicine, primarily guided by natural and spiritual knowledge. In Baul philosophy, the body is regarded as a vessel for attaining Brahmatattva (the ultimate truth of the divine). Bauls believe that spiritual enlightenment is unattainable without a healthy body. Based on this belief, they utilize various herbal plants and natural elements to treat ailments. Their methods of folk medicine include specific rituals, music and meditation, which play a significant role in enhancing the mental health of individuals. The philosophy of Baul practice emphasizes maintaining harmony between the individual and the collective. It holds that the fusion of natural energy and consciousness within the human body is the true source of health and happiness. Although Baul folk medicine does not rely on modern medical equipment or pharmaceuticals, it has the potential to bridge the knowledge of ancient traditions with modern healthcare practices. Thus, Baul folk medicine is not merely a traditional element but a vital healthcare system for marginalized communities. It can be considered a complementary approach to modern medical science. Through this practice, we observe a profound philosophy of respect for nature and the pursuit of self-purification.

Discussion

বাউল সম্প্রদায়ের মানুষেরা যে সাধনা করে থাকে তা মূলত গুরুমুখীবিদ্যা অর্থাৎ একজন সমাজের সাধারণ মানুষ প্রথমে গুরুর কাছে আশ্রয় নেয়, তারপর ধীরে ধীরে গুরুর নির্দেশ অনুসরণ করে, একজন প্রকৃত বাউল সাধক হয়ে ওঠার পথে অগ্রসর হয়। এই পথ বেশ দীর্ঘ। গুরু সবসময়ই লক্ষ্য রাখে তার শিষ্য সঠিকভাবে সবকিছু শিখতে পারছে কিনা? তাই গুরু মাঝে মাঝে শিষ্যকে বোঝার জন্য পরীক্ষা করে থাকে। বাউল সাধকেরা সবসময়ই তাদের গানের মাধ্যমে সাধারণ

সমাজের কাছে নিজেদের কথা, চিন্তা ভাবনাকে পৌঁছে দেওয়ার চেষ্টা করে। আবার কখনও কখনও সাধনার গূঢ় তথ্য বা কোনো পদ্ধতি সম্পর্কে গানের মাধ্যমে শিষ্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে। যা সাধারণ মানুষের পক্ষে বোঝা অত্যন্ত কঠিন। কারণ এই কঠিন ও জটিল বিষয়গুলিকে নানা সঙ্কেত এর মধ্য দিয়ে গানের মধ্যে ধরা থাকে। যা চর্যাপদে বিভিন্ন গানের ক্ষেত্রে লক্ষ্য করা গিয়েছে। বহু প্রাচীনকাল থেকে দেহকে নীরোগ রাখার জন্য বাউল সাধকরা ভারতীয় প্রাচীন চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করে আসছে। এই চিকিৎসা পদ্ধতির নানান দিক তাদের গানের মধ্যেও খুঁজে পাওয়া যায়। বাউল সম্প্রদায়ের মধ্যে বেশিরভাগ মানুষই মাংস খায় না। আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানের উন্নতির বহু পূর্ব থেকেই এরা জানে যে পাকস্থলীর সুস্থতাই দেহকে সম্পূর্ণ সুস্থ রাখতে পারে। এ বিষয়ে গার্ভারের মত হল, জীবনযাপন অভ্যাসগুলোর জ্ঞান আমার এবং আমার রোগীদের চিকিৎসায় বিশাল উপকার করে। এই যোগীরা তাদের পরীক্ষার মাধ্যমে আবিষ্কার করেছে যে, এক সময়ে শুধুমাত্র এক নাসিকা পথ কাজ করে এবং কোনও হস্তক্ষেপ ছাড়া এটি প্রায় এক ঘণ্টা পরপর পরিবর্তিত হয়। এক নাসিকা পথ যান্ত্রিকভাবে পরিবর্তন করতে হলে শুধু পাশ ফিরে শুয়ে পড়তে হয়, পাঁজরের নীচে এবং বগলের নীচে একটি বালিশ রাখতে হয় এবং কয়েক মিনিটের জন্য নাসার মিউকাস নীচের দিকে যেতে দিতে হয়, যার ফলে উপরের নাসিকা পথ খুলে যায়। তারা দেখেছে যে ডান নাসিকা পথ খোলা থাকলে বাম মস্তিষ্ক প্রধান হয় এবং উল্টোটাও সত্য। সুতরাং, কোন নাসিকা পথ খোলা তা নিয়ন্ত্রণ করে, মস্তিষ্কের হেমিস্ফিয়ারকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়। গার্ভার নাসিকা পথ নিয়ন্ত্রণ করাকে তাঁর জীবনের জন্য অপরিহার্য মনে করেছেন। খাওয়ার আনন্দ (ডান নাসিকা), মলত্যাগ (ডান), স্নান (ডান), যৌন ক্রিয়া (পুরুষের জন্য ডান এবং মহিলাদের জন্য বাম), পান করা (বাম), এবং মূত্রত্যাগ (বাম) নাসিকা পথ নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। নাসিকা পথ এবং দৈনন্দিন কার্যকলাপের সাথে সঠিক সমন্বয় শক্তি সংরক্ষণ করে এবং এই কাজগুলোকে আরও সহজ এবং আনন্দদায়ক করে তুলতে সাহায্য করে।

বিভিন্ন গবেষকদের গবেষণা থেকে জানা যায়, বেশিরভাগ বাউল সম্প্রদায়ের মানুষই নিরামিষাশী খাদ্য গ্রহন করে। কারণ তারা মনে করে, পাকস্থলীই অগ্নির উৎস। তাই পাকস্থলীকে সুস্থ রাখতে নিরামিষ খাদ্য গ্রহন করা প্রয়োজন। এ বিষয়ে গার্ভার বলেছেন –

> "Japannese investigators have recently found the hallucinogenic chemical, dimethyltryptamine (DMT) in the urine of schizophrenics. Their evidence suggests that this abnormal chemical collects in genetically susceptible individuals after large amounts of tryptamine (parent amino acid to DMT) is produced by bacteria in the colon where the individual is constipated and the bacteria cannot be eliminated."[১]

অর্থাৎ জাপানি গবেষকরা সম্প্রতি স্কিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের মূত্রে হ্যালুসিনোজেনিক রাসায়নিক ডাইমেথাইলট্রিপটামিন (DMT) খুঁজে পেয়েছেন। তাদের প্রমাণ ইঙ্গিত দেয় যে এই অস্বাভাবিক রাসায়নিকটি জেনেটিকভাবে সংবেদনশীল ব্যক্তিদের মধ্যে জমা হয়, যখন বৃহৎ পরিমাণে ট্রিপটামিন (DMT-এর মূল অ্যামিনো অ্যাসিড) কোলনে উৎপন্ন হয় এবং ব্যক্তি কোষ্ঠকাঠিন্যে ভুগছেন, যার ফলে ব্যাকটেরিয়া দূর করা যায় না।

আধুনিক চিকিৎসায় ডাক্তারবাবুরা মানুষকে বেশি বেশি জল খাবার পরামর্শ দেন। বেশি জল খেলে শরীর সুস্থ থাকবে এবং শরীরে অপ্রয়োজনীয় বর্জ্য পদার্থ খুব সহজেই শরীর থেকে নির্গত হতে পারবে। বহু বছর আগে থেকে বাউল সম্প্রদায়ের সাধকরা জলের ব্যবহার করে শরীরকে কীভাবে সুস্থ রাখা যায় সে বিষয়ে সচেতন ছিলো। তাদের মতে নাক দিয়ে জল গ্রহণ করে, যদি সেই জল মুখ দিয়ে বের করা হয় ও এই প্রক্রিয়া বার বার করলে মানুষ শ্লেমামুক্ত হবে। এছাড়াও যদি মুখ দিয়ে জল গ্রহণ করে, তা যদি ধীরে ধীরে নাকের মাধ্যমে নিঃসরণ করা যায়, তাহলে শরীর লাবণ্যময় হয়ে উঠবে, জড়তা দূর হবে এবং অতি সহজে বার্ধক্য জনিত সমস্যা হবে না। এছাড়াও কফ জনিত সমস্যা থেকেও মানুষ নিজেকে সুস্থ রাখতে পারে। এ প্রসঙ্গে হরিশ জোহারী র ধান্বান্তারি গ্রন্থ থেকে জানা যায় –

> "Knowledge and practice of the principles of breath science enables one to control his state of consciousness and prevent disease states."[২]

অর্থাৎ শ্বাস বিজ্ঞানের নীতি সম্পর্কে জ্ঞান এবং অনুশীলন একজনকে তার চেতনার অবস্থা নিয়ন্ত্রণ করতে এবং রোগের অবস্থা প্রতিরোধ করতে সক্ষম করে।

বাউল সাধনায় লোকচিকিৎসার নানা প্রসঙ্গ : বাউলদের পঞ্চরস সাধনা একটি বিশেষ পদ্ধতি। এর মাধ্যমে তারা নিজের দেহকে দীর্ঘদিন পর্যন্ত সুস্থ রাখতে সক্ষম হয়। তারা মনে করে প্রাকৃতিক ভাবে আমরা যা কিছু পেয়েছি তা সব কিছুই মূল্যবান সম্পদ। সাধারণ সমাজের কাছে যা কিছু অপবিত্র বা নোংরা বলে পরিচিত তারা সেই সব কিছুকেই দেহ শোধন করার কাজে ব্যবহার করে। তাই তারা মনে করে 'আপনি আছরি ধর্ম পরেরে শেখায়' তাই তাদের সাধনার কাজ মূলত নিজেদের উপরে পরীক্ষা করা। সেই সাধনায় যদি ভালো ফল পাওয়া যায় তাহলে সেই সুফল বা সুচিকিৎসা সাধারণ মানুষকে তারা মানব কল্যাণ অর্থে যুগ যুগ ধরে দান করে।

বাংলার মাটিতে জন্ম নেওয়া বাউল সাধনা একধরনের আধ্যাত্মিক ও দার্শনিক চিন্তার প্রকাশ। বহু শতাব্দী ধরে এই অঞ্চলের মানুষের জীবন ও সংস্কৃতিকে গভীর ভাবে প্রভাবিত করেছে। বাউলদের মতে জীবনের আসল অর্থ খুঁজে পাওয়া এবং আধ্যাত্মিক মুক্তি লাভ করার জন্য পঞ্চরসের সাধনা অপরিহার্য। এই পঞ্চরস হল মল, মূত্র, রজঃ, বীর্য ও দুগ্ধ। যদিও এই বিষয়গুলি সাধারণত তুচ্ছ বা অশুচি হিসেবে সমাজে প্রচলিত রয়েছে বাউল দর্শনে এইগুলির গভীর তাৎপর্য রয়েছে। বাউলেরা বিশ্বাস করে যে আধ্যাত্মিক মুক্তির জন্য শরীরই প্রধান মাধ্যম। তাদের মতে দেহ একটি মন্দির এবং এই মন্দিরের প্রতিটি উপাদানই পবিত্র। তাই দেহের নির্গত পদার্থগুলিও সাধনার অংশ হতে পারে। এই পঞ্চরসকে কেন্দ্র করে তাদের সাধনার বিভিন্ন প্রক্রিয়া সম্পন্ন হয়।

বাউল সাধনায় মল-মূত্রের বিশেষ গুরুত্ব রয়েছে। সাধারণ সমাজে মল ও মূত্রকে সাধারণ ভাবেই ঘৃণার চোখে দেখা হয়। কিন্তু বাউলেরা মনে করে এই পদার্থগুলোর মধ্যেও জীবনের মূল সত্য লুকিয়ে রয়েছে। বাউলদের মতে মল ও মূত্র দেহের বর্জ্য হলেও এরা দেহের অভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়ার ফল এবং এদের সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করার উপায় জানা থাকলে দেহের নানান ধরনের রোগ ব্যাধিকে সম্পূর্ণ রূপে দূর করা সম্ভব হয়। নানান ধরনের শারীরিক সমস্যা নিরাময়ের জন্য যেভাবে মূত্রের ব্যবহার করা হয়, আগেকার দিনে মায়েরা বাচ্চাদের পেটের সমস্যা দূর করার জন্য তারই মূত্র খাওয়াতো, প্রাচীনকালের মুনি-ঋষি বা যোগী সাধকরা মূত্র পানের মাধ্যমে নানান শারীরিক সমস্যার সমাধান করতো বলে জানা যায়। আগেকার দিনে যেকোনো বয়সের মানুষও পেটের ব্যাথায় প্রস্রাব পান করতো। মাথা ব্যাথা দূর করার জন্য মাটির সঙ্গে প্রস্রাব মিশিয়ে তা লাগানো হত। এছাড়াও চোখ, কান, দাঁত, ত্বকের সমস্যার ক্ষেত্রে মূত্রের উপযুক্ত পদ্ধতি ব্যবহার করলে তা নিরাময় হয়। ক্যান্সার,বহুমূত্র এবং যক্ষ্মা রোগীদের ক্ষেত্রেও মূত্রের প্রচলন ছিল। বাউল সম্প্রদায়ের সাধকদের মাধ্যমে জানা যায় মুখ নিঃসৃত থুতু ব্যবহারের মাধ্যমে চর্ম রোগের বিভিন্ন সমস্যা দূর করা সম্ভব। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে শরীরের কোনো স্থানে যদি ফোড়ার সৃষ্টি হয় সেখানে আঙুলের সাহায্যে থুতু লাগালে তা আর বৃদ্ধি পাবে না ও সম্পূর্ণ নিরাময় হয়। জ্বর হলে বাউল সাধকেরা শরীরে মূত্র লেপন করে।

রজঃকে বাউল সাধকেরা সাধনার ক্ষেত্রে অত্যন্ত পবিত্র বস্তু বলে মনে করে। নারীর শরীরের এই প্রাকৃতিক প্রক্রিয়াটি তাদের কাছে সৃষ্টির প্রতীক। রজঃকে কেন্দ্র করে বাউল সাধনায় নারী শক্তির আরাধনা করা হয়। তাদের মতে নারীর এই রজঃ পাত্র হল শক্তির উৎস, যা নব জীবনের মূল উৎস। রজঃ পানের মাধ্যমে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে অনেক গুণ বাড়িয়ে তোলা যায়। তাই কেউ যদি নিয়মিত রজঃ পান করে তাহলে দীর্ঘদিন নিরোগ থাকা যায়। বীর্যকে বাউলরা জীবনী শক্তির প্রতীক হিসেবে মনে করে। বীর্য দেহের অন্যতম প্রধান উপাদান। এটি সঠিকভাবে সংরক্ষণ করলে জীবনী শক্তি বৃদ্ধি পায়। বাউল সাধনায় বীর্য সংরক্ষণ একটি গুরুত্বপূর্ণ প্রক্রিয়া যার দ্বারা আধ্যাত্মিক শক্তি অর্জন করা যায়। বাউলরা বিশ্বাস করে বীর্য সংরক্ষণ করে এই শক্তিকে অন্য উচ্চতায় নিয়ে যাওয়া সম্ভব। বীর্য পানের ফলে দেহের বহু রোগ দূর হয় এবং দেহ লাবণ্যময় থাকে, বীর্য পানের ফলে সহজে বীর্য স্খলন হয় না। দুগ্ধ বা দুধ বাউলদের সাধনারই অঙ্গ। এটি সৃষ্টি ও জীবনের প্রতীক বলে তারা মনে করে। তারা মনে করেন দুধ হল সেই পবিত্র তরল যা দেহ ও মনকে পুষ্টি জোগাতে সাহায্য করে। দুগ্ধ পানের মাধ্যমে শরীরে পুষ্টি সম্পন্ন হয়। জানা যায় বহু বাউল সাধক মাতৃদুগ্ধ সংগ্রহ

OPEN ACCESS
Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)
A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture
Volume - v, Issue - i, January 2025, TIRJ/January 25/article - 79
Website: https://tirj.org.in, Page No. 706 - 714
Published issue link: https://tirj.org.in/all-issue

করে পান করে। পূর্ব ও পশ্চিম বঙ্গের বাউলদের বহু আখড়ায় যারা যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হতো তারা নিয়মিত মাতৃ দুগ্ধ পান করে সুস্থ থেকেছে।

বাউলদের মতে পঞ্চরসের সম্মেলন দেহ ও মনের শুদ্ধিকরণের এক মাধ্যম। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে তারা সাধনার দ্বারা আত্মাকে শুদ্ধ করে জীবনের গভীর সত্যকে উপলব্ধি করার চেষ্টা করে। বাউল সাধকরা মনে করে দেহের প্রতিটি অংশ এবং প্রতিটি ক্রিয়া আধ্যাত্মিকতার পথ প্রদর্শক হয়ে উঠতে পারে। সাধনায় দেহ ও মনকে একীভূত করার মাধ্যমে চূড়ান্ত মুক্তি লাভ করা সম্ভব বলে সাধকরা মনে করে। বাউল সাধনায় পঞ্চরসের ব্যবহার শুধুমাত্র আধ্যাত্মিকতার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। এটি সমাজে প্রচলিত চিন্তা ধারার বিপরীত প্রতিবাদও বটে। বাউলরা প্রচলিত সামাজিক ও ধর্মীয় বিধি নিষেধের বিরুদ্ধে দাঁড়িয়ে নিজেরাই নিজেদের আধ্যাত্মিক মুক্তির অনুসন্ধান করে থাকে। তারা মনে করে সমাজে প্রচলিত রীতি নীতি ও বিধি নিষেধ মানবতার আসল চেহারা দেখার ক্ষেত্রে বাঁধার সৃষ্টি করে। বাউল সাধনায় পঞ্চরসের ব্যবহার একটি গভীর আধ্যাত্মিক এবং দার্শনিক চিন্তার প্রতিফলন। এই ধরনের সাধনা প্রমান করে যে জীবনের আসল সত্য খুঁজে পাওয়ার জন্য আমাদের দেহের প্রতিটি অংশ ও প্রতিটি ক্রিয়ার অপরিসীম গুরুত্ব রয়েছে। আধ্যাত্মিক মুক্তির জন্য আমাদের সমাজে প্রচলিত ধারণা ও বিধি নিষেধ থেকে মুক্ত হয়ে প্রকৃতিকে এবং নিজেকে জানতে হবে। পঞ্চরসের মাধ্যমে বাউল সাধকেরা দেহ ও মনের মিলনের মাধ্যমে জীবনের মূল সত্যের কাছাকাছি পৌঁছানোর চেষ্টা করে। এই সাধনার মাধ্যমে তারা উন্নত সমাজ সভ্যতার সাথে যে প্রকৃতির দূরত্ব বেড়েই চলেছে তা খানিকটা কমিয়ে আনার চেষ্টা করেছে।

পঞ্চরসের ন্যায় বাউল সমাজে চারিচন্দ্র একটি বহুল প্রচলিত শব্দ। মল, মূত্র, রজঃ ও বীর্যের মিশ্রণকে সাধারণভাবে চারিচন্দ্র বলা হয়। এই চারিচন্দ্রের মিশ্রণকে তারা ‘প্রেম ভাজা’ নামে অভিহিত করে থাকে। বাউল সাধকরা বাংলার সংস্কৃতির ঐতিহ্যের ধারক ও বাহক। তাই তাদের মধ্যে একধরনের চিকিৎসা ব্যবস্থারও প্রচলন রয়েছে। এই চারিচন্দ্রের মিশ্রণে তৈরি প্রেম ভাজা ব্যবহার করে দেহের চর্ম রোগসহ অন্যান্য নানান রোগের ঔষধ তৈরি করতে সক্ষম। বাউলদের চিকিৎসা পদ্ধতিতে তন্ত্র সাধনাও লক্ষ্য করা যায়। এই প্রসঙ্গে দেবী প্রসাদের লেখা থেকে জানা যায় –

> “As a matter of fact, it is in field of alchemy that the contribution of the Tantrikas to Indian science was most notable.”[৩]

অর্থাৎ প্রকৃতপক্ষে এটি রসায়নের একটি ক্ষেত্র এবং ভারতীয় বিজ্ঞানে তান্ত্রিকদের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য অবদান ছিল। তাছাড়াও P. C. Roy - এর লেখা গ্রন্থ ‘History of Hindu Chemistry’ থেকে জানা যায় –

> “Indian Alchemy very largely derives it s colour and flavour from it (Tantrism). There is a curious mixture of alchemical processes on the one hand, and grotesque and obscene and sometimes rites on the other.”[৪]

অর্থাৎ ভারতীয় রসায়ন অনেকাংশে এটির রং এবং গন্ধ। এটি (তন্ত্রবাদ) থেকে পেয়েছে, একদিকে রাসায়নিক প্রক্রিয়ার এক কৌতূহলী মিশ্রণ, অন্যদিকে অদ্ভুত এবং অশ্লীল আচার দেখা যায়। চারিচন্দ্র হল বাউল গানের একটি গুরুত্বপূর্ণ তত্ত্ব। যা বাউলদের দেহতত্ত্ব সাধনার অংশ। চারিচন্দ্রের যে চারটি উপাদানের কথা আগে আলোচনা করেছি প্রতীকী ভাষায় এই চারিচন্দ্র-র বাউল গানে উল্লেখ পাওয়া যায়। লালন ফকিরের রচিত একটি গান আমরা এখানে উল্লেখ করছি, –

“চারটি চন্দ্র ভাবের ভুবনে।
তার দুটি চন্দ্র প্রকাশ হয় তাই জানে অনেক জন।।
যে জানে সেই চন্দ্রভেদকথা বলবো কী তার ভক্তির ক্ষমতা
যে চাঁদ ধরে পাই চাঁদের অন্বেষণ সে চাঁদ কেউ পায় না গুণে ।।
এক চন্দ্রে চার চন্দ্র মিশে রয় ক্ষণেক ক্ষণেক বিভিন্ন রূপ হয়
ও সে মণিকোঠার খবর পেলে সকল খবর সেই জানে।।

OPEN ACCESS
Trisangam International Refereed Journal (TIRJ)
A Double-Blind Peer Reviewed Research Journal on Language, Literature & Culture
Volume - v, Issue - i, January 2025, TIRJ/January 25/article - 79
Website: https://tirj.org.in, Page No. 706 - 714
Published issue link: https://tirj.org.in/all-issue

ধরতে পারে মূল চন্দ্র কোনজন গরল চন্দ্রের করো নিরূপণ
সিরাজ শাঁই কয় দেখরে লালন আছে বিষামৃত মিলনে।।"[৫]

এই গানে লালন উল্লেখ করেছে যে দেহের ভিতরে চারটি চন্দ্র রয়েছে এবং তাদের ভেদ করতে জানলে সাধক তার ভক্তির ক্ষমতার প্রসার ঘটাতে পারবে। এই চারিচন্দ্রের ধারণাটি বাউল সাধকদের অনন্য সাধনা ও বাউল তত্ত্বের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, যা তাদেরকে অন্যান্য উপাসক সম্প্রদায় থেকে পৃথক করতে পারে। এই সাধনার মাধ্যমে বাউল সাধকরা দেহের ভেতরের অন্তর্নিহিত সত্যের সন্ধান করে এবং আধ্যাত্মিকতার উচ্চতর স্তরে পোঁছানোর ক্ষেত্রে অগ্রসর হয়। বাংলাদেশ ও পশ্চিমবঙ্গের বাউল সাধনার অন্যতম বৈশিষ্ট্য হল গভীর আধ্যাত্মিকতা ও সহজিয়া পথ। বাউলরা মূলত ভক্তি সাধনায় বিশ্বাসী তবে তাদের সাধনার মাধ্যমে প্রাচীন ভারতীয় তন্ত্র ও যোগ সাধনার মিশ্রণ দেখা যায়। তন্ত্র সাধনা ভারতীয় আধ্যাত্মিক ঐতিহ্যের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। তন্ত্র মূলত শাস্ত্রীয় পদ্ধতিতে আধ্যাত্মিক জ্ঞানার্জনের উপায়। বাউল সাধনায় তন্ত্র সাধনার প্রভাব গভীরভাবে লক্ষ্য করা যায়। বাউল সাধকগণ বিশ্বাস করে যে শারীরিক ও মানসিক শক্তি সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রন করতে পারলে আত্মার মুক্তি সম্ভব। তন্ত্র সাধনায় বিভিন্ন মন্ত্র ও মুদ্রার মাধ্যমে শক্তিকে জাগ্রত করার রীতি প্রচলিত রয়েছে। বাউল সাধকেরা তন্ত্র সাধনার মধ্যে যোগ সাধনার মিশ্রণ ঘটিয়েছে। তারা শারীরিক ও মানসিক উভয় দিক থেকেই আধ্যাত্মিক উন্নতির চেষ্টা করে। বাউলরা বিশ্বাস করে যে শরীর হল প্রকৃত মন্দির, এই মন্দিরে ঈশ্বরের আসন রয়েছে। তাই ঈশ্বরের যথাযথ যত্ন ও উন্নতি তাদের অন্যতম লক্ষ্য। যোগ সাধনা হল শারীরিক ও মানসিক শৃঙ্খলার মাধ্যমে আত্মার উন্নতির পদ্ধতি। বাউলগণ বিভিন্ন যোগ সাধনার পদ্ধতি অনুসরণ করে থাকে। তাদের সাধনার ক্ষেত্রে প্রায়ই হঠযোগ, রাজযোগ, লয়যোগের উদাহরণ পাওয়া যায়। বাউলদের মতে যোগ সাধনার মাধ্যমে শরীর ও মনের মধ্যে সমন্বয় সাধিত হয় যা আধ্যাত্মিক শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে সাহায্য করে। বাউলরা তাদের গানের মাধ্যমে যোগ সাধনার বিষয়গুলিকে প্রকাশ করে থাকে। গানের গভীরতা ও আধ্যাত্মিক অনুভূতির প্রতিফলন যা একজন সাধকের জন্য বিশেষ অনুভূতির সৃষ্টি করে। একটি গানের দৃষ্টান্তের সাহায্যে আমরা তা বোঝার চেষ্টা করবো —

"যদি ভবপারে যাবি মন ভক্তিযোগে অনুরাগে কর গুরুপূজার আয়োজন।।
লহ সন্ধি অজপারে করে বন্দি পূজ চরণ।।
ধরি যাতায়াতের বর্ত্ম সাধনে হও প্রবর্ত, পূর্বদ্বারে সাধন, অন্যত্র না কর গমন।
গুরুপূজায় আছে নানা দ্রব্যের প্রয়োজন।।
প্রাণায়ম পাদ্য দিয়ে, রতি রূপ অর্ঘ্য লয়ে দাও দম লাগায়ে প্রেম তুলসী ভক্তি চন্দন।।
শ্বেত পীত নীল লোহিত পদ্ম আছে দেবী দহে সর্বশাস্ত্রেতে কহে, মায়ার অতীত,
সে ফুল তুলিবারে বায়ু ভরে কর নদীতে গমন।।
চন্দ্র সূর্যের যোগ কর যতনে, আগম নিগম সন্ধানে পূর্বদ্বারে বসি কর গুরু চরণ আরাধন।।
রাজকৃষ্ণ বলে শোন রে সতীশ শান্তি পাবি, গুরু পূজলে বাধ্য ত্রিভুবন।।"[৬]

এই গানে পরম আনন্দ লাভের জন্য গুরুর প্রয়োজন। এই গুরু ধরে সাধককে দীর্ঘ পথ পাড়ি দিতে হয়। সাধনার বিভিন্ন পদ্ধতির মধ্যে প্রাণায়াম, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত বিভিন্ন ক্রিয়া সম্পর্কে এখানে ছত্রে ছত্রে উল্লেখ পাওয়া যায়। ঈশ্বর লাভের জন্য শুধু ভক্তি সাধনা একমাত্র পথ নয়। এর জন্য দেহ ও মনকে সম্পূর্ণ রূপে গুরুর নির্দেশ অনুসারে প্রস্তুত করতে হয়। বাংলা প্রাচীন সমাজের একটি আধ্যাত্মিক চর্চার অঙ্গ ছিল যোগব্যাম ও প্রাণায়াম। বাউল সাধকরা গান, নাচ ও বিভিন্ন আচার অনুষ্ঠান পালনের পাশাপাশি শরীর চর্চা এবং বায়ু নিয়ন্ত্রণের সাধনাও করেছে। তাই বাউলের উৎপত্তি সম্পর্কে জানা যায় 'বায়ু' শব্দ থেকে বাউল শব্দের উৎপত্তি হয়েছে। প্রাণায়াম অর্থাৎ নিয়ন্ত্রিত শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে দেহ ও মনের সংযোগ স্থাপন করার পদ্ধতি। এই বিষয়টি বাউল সাধকদের কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রাণায়াম শব্দটি সংস্কৃত ভাষা থেকে এসেছে। সেখানে 'প্রাণ' অর্থাৎ জীবন শক্তি এবং 'আয়াম' অর্থ নিয়ন্ত্রণ। সুতরাং প্রাণায়াম হল জীবন শক্তির নিয়ন্ত্রণ। প্রাণায়াম মূলত শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে দেহের অভ্যন্তরীণ শক্তি ও চেতনার সাথে সংযোগ স্থাপন করার প্রক্রিয়া।

বাউল সাধকরা বিশ্বাস করে যে মানবদেহ হল একটি পূর্ণাঙ্গ জগৎ যার মধ্যেই সকল শক্তির উৎস বিদ্যমান। এই শক্তি নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে আত্মার মুক্তি সম্ভব। প্রাণায়ম সাধককে তার দেহ ও মনের উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতে সাহায্য করে এবং সাধককে গভীর ধ্যানের মাধ্যমে সাধনার পথ প্রশস্ত করে। বাউলরা বিশ্বাস করে যে শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে তারা দেহের ভিতরের শক্তিকে জাগ্রত করতে সক্ষম হয়, যা তাদের আধ্যাত্মিক জ্ঞানকে সমৃদ্ধ করতে সাহায্য করে। বাউল সাধকরা বিভিন্ন পদ্ধতিতে প্রাণায়ামের চর্চা করে। মূল প্রাণায়াম পদ্ধতি হল যেখানে নাসারন্ধ্রের মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া হয়। এটি দেহের অভ্যন্তরীণ দূষিত বায়ু এবং অন্যান্য পদার্থগুলিকে নালির মাধ্যমে রেচন ক্রিয়ার দ্বারা বিশুদ্ধ করতে সাহায্য করে। সাধকরা এক নাক দিয়ে বায়ু গ্রহণ করে এবং সেই বায়ু বিপরীত নাকের সাহায্যে ধীরে ধীরে বাইরে বের করে দেয়, একই ভাবে যে নাক দিয়ে বায়ু বর্জন করা হচ্ছিল সেই নাক দিয়ে গ্রহণ করা হয় এবং যে নাক দিয়ে গ্রহণ করা হচ্ছিল সেই নাক দিয়ে বর্জন করা হয়। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যদি বাম নাক দিয়ে বায়ু গ্রহণ করা হয় তাহলে ডান নাক দিয়ে তা বর্জন করতে হবে। এভাবে কিছুক্ষণ করার পরে পুনরায় ডান নাক দিয়ে বায়ু গ্রহণ করে তা বাম নাক দিয়ে বর্জন করতে হবে। এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে দেহ যেমন সুস্থ থাকে, তেমনি মনের প্রফুল্লতা বৃদ্ধি পায়। এছাড়াও আরও নানান পদ্ধতিতে শ্বাস-প্রশ্বাসের বায়ুকে নিয়ন্ত্রিত রেখে দীর্ঘদিন দেহকে সুস্থ রাখা যায়।

বাউল সাধনায় প্রাণায়াম শুধুমাত্র শারীরিক চর্চা নয়। এটি একটি আধ্যাত্মিক উন্নতির পথও বটে। বাউল সাধকরা বিশ্বাস করে শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে তারা আধ্যাত্মিক জ্ঞান ও চেতনার উচ্চ স্তরে পৌঁছোতে সক্ষম হয়। নিয়মিত প্রাণায়াম চর্চা করলে দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে এবং হৃৎপিণ্ডের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং স্নায়ুতন্ত্রকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। মানসিক দিক থেকে বিচার করলে প্রাণায়াম চর্চার ফলে দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ কমায়, মন প্রশান্ত হয় এবং মনঃসংযোগ বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে। বাউল সাধনায় সঙ্গীতের চর্চা অপরিহার্য। তাই বাউল গান হল সাধকদের আত্মার অভিব্যক্তি। প্রাণায়ামের সাহায্যে বাউল সাধকরা সুরেলা ও মধুর কণ্ঠস্বর বজায় রাখতে সক্ষম হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে তারা দীর্ঘদিন সঙ্গীত পরিবেশনের শক্তি অর্জন করতে সক্ষম হয়। বাউল সাধকেরা সমাজ থেকে কিছুটা আলাদা হয়ে বসবাস করে। তাদের জীবন দর্শন ও আধ্যাত্মিক চেতনার উন্নতির জন্য তারা নানান ধরনের আধ্যাত্মিক সাধনা, শরীর চর্চা ও সঙ্গীত চর্চা করে থাকে। বাউল সাধকরা সাধারণত এক জায়গায় বসবাস করে না। তারা বিভিন্ন জায়গায় ভ্রমণ করতে ভালবাসে এবং পথেই তারা তাদের সাধনার পথের অনুসন্ধান করে। বাউলদের মূল সাধনা হল অন্তর জগতের অনুসন্ধান করা। তাদের বিশ্বাস ঈশ্বর মানব হৃদয়ে বসবাস করে এবং তাকে উপলব্ধি করার জন্য বাহ্যিক আচার অনুষ্ঠানের চেয়ে অন্তরের পবিত্রতা ও গভীর সত্যের উপলব্ধি করাই গুরুত্বপূর্ণ। বাউল সাধনায় যোগ ব্যায়ামের বা শারীরিক কসরতের ভূমিকা অপরিসীম। শরীর চর্চার মাধ্যমে তারা নিজের দেহকে সাধনার উপযুক্ত করে তোলে। তাই পথে ঘাটে বিভিন্ন মঞ্চের অনুষ্ঠানে বাউলদের নেচে নেচে গান গাইতে দেখা যায়। তারা শরীর চর্চার মাধ্যমে দেহ মন্দিরের পুজা করে থাকে। এইভাবে তারা নিজ দেহ মন্দিরকে সুস্থ তথা পবিত্র রাখতে সচেষ্ট হয়। এভাবে তারা যেমন দীর্ঘদিন নীরোগ থাকে, তেমনি মানবতার সাধনাকে দীর্ঘদিন যাবত এগিয়ে নিয়ে যেতে সক্ষম হয়। বাউল সাধনায় অষ্টাঙ্গ যোগ সাধনার উল্লেখ পাওয়া যায়। এই সাধনার ধাপগুলি হল – ইয়ম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, ধ্যান, সমাধি ইত্যাদি।

বাউলদের রাসায়নিক প্রক্রিয়া মূলত আধ্যাত্মিক ও দার্শনিক স্তরের সঙ্গে সংযুক্ত, যা তাদের শারীরিক ও মানসিক স্তরের পরিশুদ্ধির মাধ্যমে আধ্যাত্মিক মুক্তির দিকে নিয়ে যায়। বাউল সাধনায় 'রসায়ন' শব্দটি শুধু আধুনিক বিজ্ঞানসম্মত রাসায়নিক প্রক্রিয়ার সাথে সংযুক্ত নয়। বরং এটি একধরনের আধ্যাত্মিক প্রক্রিয়ার প্রতীক। বাউলরা বিশ্বাস করে যে মানব শরীর একটি ক্ষুদ্র বিশ্বব্রহ্মাণ্ড এবং এর মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন শক্তি ও উপাদান যা সঠিকভাবে ব্যবহৃত হলে আধ্যাত্মিক জ্ঞানের উন্মোচন করতে পারে। বাউল সাধনায় দেহতত্ত্ব খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তারা বিশ্বাস করে যে মানব দেহে রয়েছে সাতটি প্রধান চক্র বা শক্তি কেন্দ্র যা সাধনার মাধ্যমে সক্রিয় করা যায়। এই চক্রগুলো সক্রিয় হলে সাধক আধ্যাত্মিক শক্তি অর্জন করে। বাউলরা শরীরের ভিতরে বিদ্যমান রাসায়নিক উপাদান যেমন রক্ত, পিত্ত, শ্লেষ্মা ইত্যাদির মাধ্যমে শরীরকে শুদ্ধ করে এবং সাধনার মাধ্যমে এই উপাদানগুলোকে পরিশোধিত করে। আধুনিক রসায়নের সাথে বাউল সাধনার রসায়ন অনেকাংশে আলাদা হলেও উভয়ের মধ্যে কিছু মিল রয়েছে। বাউলরা বিশ্বাস করে যে আধ্যাত্মিক জ্ঞানের মাধ্যমে শরীরের অভ্যন্তরে

একধরনের অ্যালকেমিক রূপান্তর ঘটে। এই রূপান্তরের মাধ্যমে দেহের অভ্যন্তরীণ উপাদানগুলো শুদ্ধ ও পরিশুদ্ধ হয়ে ওঠে যা সাধকের আধ্যাত্মিক উত্থান নিশ্চিত করে। বাউল সাধনায় বিভিন্ন ধরনের উপকরণ ও প্রস্তুতির ব্যবহার করা হয় যা একধরনের রসায়ন হিসেবে বিবেচিত হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ মধু, দুধ, ঘি, বিভিন্ন ভেষজ উপাদান ইত্যাদি বাউলরা তাদের সাধনায় ব্যবহার করে। এই উপকরণগুলো শরীরকে শুদ্ধ করার পাশাপাশি মানসিক ও আধ্যাত্মিক শক্তি বাড়ায়। বাউল গানগুলোতে একটি গভীর আধ্যাত্মিক রসায়ন রয়েছে। এই গানগুলো সাধকের মন ও আত্মাকে একত্রিত করে। যা সাধনার পথে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বাউল গানের প্রতিটি ছন্দে ও শব্দে রয়েছে একধরনের আধ্যাত্মিক শক্তি যা সাধককে তার অভ্যন্তরীণ জগতে প্রবেশ করতে সহায়তা করে। বাউল সাধনায় রাসায়নিক প্রক্রিয়ার মূল লক্ষ্য হল শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক স্তরের সম্পূর্ণতা অর্জন। সাধকরা বিশ্বাস করে যে রাসায়নিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে শরীরের অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক সকল দোষ ও অপবিত্রতা দূর হয় এবং সাধক আধ্যাত্মিক মুক্তির দিকে অগ্রসর হয়।

বাউল গানে লোকচিকিৎসার প্রসঙ্গ : বাউল সাধকরাও রক্ত মাংসেরই মানুষ। সাধারণ মানুষের মতো তাদেরও নানান সময় নানান ধরনের অসুখ তৈরি হয়, সেক্ষেত্রে তারা রোগ মুক্তির জন্য মূলত লোকচিকিৎসার আশ্রয় নিয়ে থাকে। আমরা বেশ কিছু বাউল গানে এই প্রসঙ্গ খুঁজে পাই। এর পরবর্তী আলোচনায় সেই সকল গানকে উদ্ধৃত করে আমরা বাউল গানে লোকচিকিৎসার প্রসঙ্গকে খোঁজার চেষ্টা করব –

“রোগের জ্বালায় কোথায় পালাই বাঁচি কিসে
সর্দিকাশি দিবানিশি অস্থির হই ঘায়ের বিষে।।
১. যক্ষ্মাকাশি ক্ষয়কাশি উৎকাশি খোসপাচড়া গরমিপড়া এজমা বাগী
পৃষ্ঠে ঘা পচে উড়া ফোটরস গাড় আর কানগলা কুড়ে আতুর
করে ঝোলে অন্ধ কানা ঝলসা নুলা হাঁপ হলে হাঁপায় বসে।।
২. কোকবাই দড়াবাই শুচিবাই আর চুলচুলে সোত পণ্ডব ছুলি
মেভিমেহ, ধাতমেহ গনোরিয়া স্বপ্নদোষ ব্রঙ্কাইটিস নিউমোনিয়া
আর টাইফয়েড নিয়া মারা পড়ে যায় শেষে।।
৩. চওল ফুলা চোখ ওঠা বাতাস ঠেকা আর পিলে, ঢাকি কলসে
ম্যালেরিয়া মল সব জরগিলে, পেলেট আর পেটেতে বিষ ওলটকম্বল
আর পাছায় হারিস চোকরা ফাটা দাঁতেতে কলেরা এল দেশে।।”[৭]

মানব সমাজে নানান ধরনের অসুস্থতা দেখা যায়। এই গানে বিভিন্ন ধরনের রোগ সম্পর্কে বলা হয়েছে এবং সেই সমস্ত রোগের মুক্তির সম্ভাব্য ঔষধি সম্পর্কেও আভাস দেওয়ার চেষ্টা করা হয়েছে। গানটিতে বেশ কিছু রোগের উল্লেখ করা হয়েছে, যেমন – সর্দিকাশি, ঘা, যক্ষ্মাকাশি, ক্ষয়কাশি, উৎকাশি, খোসপাচড়া, গরমিপড়া, এজমা বাগী, হাঁপানি, কোকবাই, দড়াবাই, শুচিবাই, ছুলি, মেভিমেহ, ধাতমেহ, গনোরিয়া, স্বপ্নদোষ, ব্রঙ্কাইটিস, নিউমোনিয়া, টাইফয়েড, চওল ফুলা, চোখ ওঠা, বাতাস ঠেকা, পিলে, ম্যালেরিয়া, পেটেতে বিষ, হারিস, কলেরা ইত্যাদি। এই গানে বিভিন্ন রোগের ভেষজ ঔষধি হিসেবে ওলটকম্বল পাতার উল্লেখ করা হয়েছে। ওলটকম্বল পাতা যার বোটানিক্যাল নাম ব্রায়োফিলাম পিনাটাম (Bryophyllum Pinnatum) একটি সুপরিচিত ঔষধি উদ্ভিদ। এই গাছটি দক্ষিণ এশিয়ার বিশেষত ভারতবর্ষ, বাংলাদেশ এবং নেপালে ব্যাপকভাবে পাওয়া যায়। প্রচুর ঔষধি গুণাবলির জন্য এটি হাজার বছর ধরে আয়ুর্বেদিক এবং প্রাচীন চিকিৎসা ব্যবস্থায় ব্যবহার হয়ে আসছে। এই প্রবন্ধে আমরা ওলটকম্বল পাতার ঔষধি গুণাবলি ও রোগমুক্তি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করবো।

ওলটকম্বল পাতায় অ্যান্টি অক্সিডেন্ট থাকে, যা শরীরের ফ্রি র‍্যাডিক্যালদের বিরুদ্ধে লড়াই করে। ফ্রি র‍্যাডিক্যালরা শরীরের কোষকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। যার ফলে বার্ধক্য এবং বিভিন্ন রোগের সৃষ্টি হতে পারে। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট এই ক্ষতিকারক উপাদানগুলিকে নিরপেক্ষ করে শরীরকে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে। এই পাতায় প্রদাহ বিরোধী উপাদান

রয়েছে যা শারীরিক প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় এই পাতা ব্যবহার করে বিভিন্ন প্রদাহজনিত রোগ যেমন আথ্রাইটিস এবং বাতের চিকিৎসা করা হয়। ওলটকম্বল পাতা ব্যাথা উপশমকারী গুণাবলী দ্বারা সমৃদ্ধ। এতে উপস্থিত উপাদানগুলো ব্যাথা এবং অস্বস্তি কমাতে কার্যকর। বিশেষ করে মাথা ব্যাথা, দাঁতের ব্যাথা এবং পিঠের ব্যাথার ক্ষেত্রে এই পাতা প্রয়োগ করে তাৎক্ষনিক আরাম পাওয়া যায়। ওলটকম্বল পাতায় অ্যান্টি মাইক্রোবিয়াল উপাদান রয়েছে। যা ব্যাকটেরিয়া ও ছত্রাকের বিরুদ্ধে কার্যকর। এটি ত্বকের সংক্রমণ এবং অন্যান্য মাইক্রোবিয়াল সংক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে সাহায্য করে। এই পাতার রস হজম প্রক্রিয়াকে উন্নত করে এবং পেটের সমস্যা যেমন অ্যাসিডিটি, গ্যাস এবং বদ হজমের ক্ষেত্রে কার্যকর। এটি হজম প্রণালীকে সুস্থ রাখতে সহায়ক এবং খাদ্যের সঠিক পরিপাক নিশ্চিত করে। ওলটকম্বল পাতা কিডনির পাথর নিরাময়ে বিশেষ ভাবে কার্যকর। আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় এই পাতার রস কিডনির পাথর গলাতে ব্যবহৃত হয়। নিয়মিত এই পাতার রস পান করলে কিডনির পাথর ছোটো হয়ে যায় এবং মূত্রের সাথে বের হয়ে যায়। ওলটকম্বল পাতা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রনে সহায়ক। নিয়মিত এই পাতার রস গ্রহণ করলে ডায়াবেটিস রোগীদের রক্তে শর্করার মাত্রা স্বাভাবিক অবস্থায় রাখা যায়। উচ্চরক্ত চাপ নিয়ন্ত্রণে ওলটকম্বল পাতা একটি প্রাকৃতিক ঔষধ হিসেবে কাজ করে। এই পাতার রস নিয়মিত সেবনে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে থাকে এবং হৃদযন্ত্র সুস্থ থাকে। ওলটকম্বল পাতার রস ক্ষত এবং পোড়ার চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। এই পাতার রস দ্রুত ক্ষত নিরাময়ে সাহায্য করে এবং ত্বকের পুনর্জন্ম প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করে। পোড়া স্থানে এই পাতার রস লাগালে তাৎক্ষনিক আরাম পাওয়া যায়। ওলটকম্বল পাতায় আয়রন উপস্থিত থাকায় এটি অ্যানিমিয়া চিকিৎসায় সহায়ক। নিয়মিত এই পাতার রস সেবনে শরীরের আয়রনের ঘাটতি পূরণ হয় এবং রক্ত শূন্যতা দূর হয়। ওলটকম্বল পাতা শ্বাস কষ্টের সমস্যা নিরাময়ে কার্যকর। এই পাতার রস ব্রঙ্কাইটিস এবং অ্যাজমার চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়। এটি শ্বাস প্রণালীকে প্রশমিত করে এবং শ্বাস কষ্ট কমাতে সাহায্য করে। ওলটকম্বল পাতা বিভিন্ন পদ্ধতিতে ব্যবহার করা যেতে পারে। কিছু সাধারণ পদ্ধতি হল —

১. তাজা ওলটকম্বল পাতা সংগ্রহ করে তা ভালোভাবে ধুয়ে রস তৈরি করা যায়। প্রতিদিন সকালে খালি পেটে এই রস এক থেকে দু'চামচ করে সেবন করা উচিত।

২. ওলটকম্বল পাতা পিষে পেস্ট তৈরি করা যায়। এই পেস্ট ক্ষত স্থানে বা প্রদাহিত স্থানে লাগিয়ে তা ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখা যায়।

৩. ওলটকম্বল পাতা দিয়ে চা তৈরি করে পান করা যায়, এটি হজম শক্তি বৃদ্ধি করে এবং বি ভিন্ন পেটের সমস্যা নিরাময়ে সহায়ক।

৪. তাজা ওলটকম্বল পাতা সরাসরি চিবিয়ে খাওয়া যেতে পারে। এটি মুখের ক্ষত এবং দাঁতের ব্যাথা নিরাময়ে কার্যকর।

যদিও ওলটকম্বল পাতা একটি প্রাকৃতিক ঔষধ, তবে এর ব্যবহারেও কিছু সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত। গর্ভবতী এবং স্তন্যদানকারী মহিলাদের এই পাতা সেবন না করার পরামর্শ দেওয়া হয়। এছাড়াও দীর্ঘমেয়াদী ব্যবহারে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। ওলটকম্বল পাতা একটি অত্যন্ত কার্যকর ঔষধি উদ্ভিদ যা বিভিন্ন রোগ নিরাময়ে সহায়ক। এর প্রাকৃতিক গুণাবলী এবং বহুবিধ ব্যবহার একে আয়ুর্বেদিক এবং প্রাচীন চিকিৎসা ব্যবস্থায় অপরিহার্য করে তুলেছে। সঠিক পদ্ধতিতে এবং সঠিক পরিমাণে এর ব্যবহার করলে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার সমাধান পাওয়া সম্ভব। তবে যেকোনো প্রাকৃতিক ঔষধ ব্যবহারের আগে অবশ্যই বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

Reference:

১. মিঞা, ড. মো. আবদুল করিম, (সম্পাদিত), *বাংলার বাউল-ফকির সাধনা ও দর্শন* (প্রথম খণ্ড), প্রথম প্রকাশ, ঢাকা, নবযুগ প্রকাশনী, ফেব্রুয়ারি ২০১৬, পৃ. ২৮০

২. ঐ, পৃ. ২৮১

৩. ঐ, পৃ. ২৮৪

৪. ঐ, পৃ. ২৮৪
৫. মাননান, আবদেল, (সম্পাদিত), *অখণ্ড লালনসঙ্গীত,* পরিবর্ধিত ও সংশোধিত চতুর্থ সুলভ সংস্করণ, ঢাকা, রোদেলা প্রকাশনী, ফাল্গুন ১৪২২, পৃ. ৩৮০
৬. ঝা, শক্তিনাথ, (সংকলিত ও সম্পাদিত), *বাউল-ফকির পদাবলি* (প্রথম খণ্ড), দ্বিতীয় মুদ্রণ, কলকাতা, মনফকিরা, নভেম্বর ২০১৩, পৃ. ১৫৪
৭. ঝা, শক্তিনাথ, (সংকলিত ও সম্পাদিত), *বাউল-ফকির পদাবলি* (দ্বিতীয় খণ্ড), প্রথম প্রকাশ, কলকাতা, মনফকিরা, জানুয়ারি ২০১২, পৃ. ১৯৫

Bibliography:

অধ্যাপক উপেন্দ্রনাথ ভট্টাচার্য, *বাংলার বাউল ও বাউল গান,* কলকাতা, ওরিয়েন্ট বুক কোম্পানি, ১৩৬৪ (বঙ্গাব্দ)
অনুপম হীরা মণ্ডল, *ফকির লালন সাঁই ভাব-সাধনা,* ঢাকা, অবসর, ফেব্রুয়ারি, ২০১২
আদিত্য মুখোপাধ্যায়, *বিশ্বজয়ী বাউল,* কলকাতা, করুণা প্রকাশনী, ২০১৬
আনসার উল হোক, *সব লোকে কয় লালন কী জাত,* কলকাতা, নান্দনিক, ২০১৪
আবদেল মাননান, *লালনদর্শন,* ঢাকা: রোদেলা, ২০২১
আবদেল মাননান(সম্পা.), *অখণ্ড লালন সঙ্গীত,* ঢাকা : রোদেলা, ১৪২২ (বঙ্গাব্দ)
আবুল আহসান চৌধুরী, *লালন সাঁই,* তৃতীয় মুদ্রণ, কলকাতা: গাঙচিল, আগস্ট ২০১৮
আবীর মুখোপাধ্যায় (সংকলক), *আরশিনগর বাউল ফকির উৎসবের পত্রিকা বিশেষ সংকলন,* শান্তিনিকেতন: বইওয়ালা বুক ক্যাফে, ২০১৯
আহমদ শরীফ, *বাউল ও সুফিসাহিত্য,* ঢাকা: অন্বেষা প্রকাশন, ২০১৩
আহমদ শরীফ, *বাউলতত্ত্ব,* ঢাকা: বুকস্ ফেয়ার, জানুয়ারি, ২০২২
ওয়াকিল আহমেদ, *লালন গীতি সমগ্র,* ঢাকা: বইপত্র, ২০১৬
ওয়াকিল আহমেদ, *বাউল গানের ধারা,* ঢাকা: গতিধারা, ২০২৩
কার্তিক উদাস, *নাটোরের বাউল-ফকির,* ঢাকা: সমাচার, ২০১৮
ড. মো. আবদুল করিম মিঞা (সম্পাদিত), *বাংলার বাউল-ফকির সাধনা ও দর্শন* (প্রথম খণ্ড), প্রথম প্রকাশ, ঢাকা: নবযুগ প্রকাশনী, ফেব্রুয়ারি ২০১৬
মো. নুরুল ইসলাম (সংগ্রহ ও সম্পাদনা), *নেত্রকোণার বাউলা গান,* প্রথম প্রকাশ, ঢাকা: জয়তী, এপ্রিল ২০২১
শক্তিনাথ ঝা (সংকলিত ও সম্পাদিত), *বাউল-ফকির পদাবলি* (প্রথম খণ্ড), দ্বিতীয় মুদ্রণ, কলকাতা: মনফকিরা, নভেম্বর ২০১৩
শক্তিনাথ ঝা (সংকলিত ও সম্পাদিত), *বাউল-ফকির পদাবলি* (দ্বিতীয় খণ্ড), প্রথম প্রকাশ, কলকাতা: মনফকিরা, জানুয়ারি ২০১২
সুধীর চক্রবর্তী, *সুধীর চক্রবর্তী রচনাবলি* (দ্বিতীয় খণ্ড), প্রথম প্রকাশ, কলকাতা: লালমাটি, ১৫ মাঘ ১৪১৯