

## মনোরোগ নিরাময়ে ‘মন্ত্রম্’ থেরাপি

ঋতব্রত বন্দ্যোপাধ্যায়

“প্রথমদিন আমি যোগা স্টুডিওতে গিয়ে দেখি প্রত্যেকে মন দিয়ে সমবেতভাবে পরপর সাজানো ছন্দোবদ্ধ কিছু শব্দকে একশো আটবার উচ্চারণ করছে। সেদিন বুঝতে পারিনি কী হচ্ছেল সেখানে। চরম মানসিক অবসাদগ্রস্ত আমিও অংশ নিয়েছিলাম সেই ক্লাসে। সকলের সঙ্গে গলা মিলিয়ে একশো আটবার মন্ত্রোচ্চারণ করতে থাকি। এক সপ্তাহকাল এখানে নিয়মিত ক্লাস করার পর আমার বিষণ্ণতা ও দুশ্চিন্তা ক্রমশ দূর হতে থাকে, গঠনমূলক কাজে মনোনিবেশে সক্ষম হই। হাজার বছর ধরে বিশ্বব্যাপী বিভিন্ন ভাষা ও সংস্কৃতির মানুষ ধর্মীয় আচারের অঙ্গ হিসাবে মন্ত্রোচ্চারণ করেন, কিন্তু এর শারীরবৃত্তীয় ও মনোবিজ্ঞানগত প্রভাব সম্পর্কে অনেকেই উদাসীন। অথচ মন্ত্রোচ্চারণ অভ্যাস মানসিক অবসাদ ও দুশ্চিন্তা নিরসনে খুবই কার্যকরী। নিজে সুস্থ হয়ে, কীভাবে এই ‘মন্ত্রম্ থেরাপি’ মনোরোগ নিরাময়ে কাজ করে তার অনুসন্ধান নিজেই সঁপে দিয়েছি পুরোপুরি।”

এই বক্তব্য সিডনির ম্যাকুয়ারি বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগে ‘মন্ত্র-ধ্যান’ বিষয়ে গবেষণারত বিশিষ্ট লেখিকা গেন্মা পেরির।<sup>১</sup>

প্রায় তিন হাজার বছর আগে ভারতবর্ষে বৈদিক সংস্কৃতি থেকেই মন্ত্রের উৎপত্তি। হিন্দুধর্মের সঙ্গে বৌদ্ধ, ইসলাম, জৈন, শিখ এবং খ্রিস্টধর্মের মধ্যেও এর প্রয়োগ লক্ষণীয়। ২০১৬ সালে ‘অক্সফোর্ড লিভিং ডিকশনারি’ প্রদত্ত সংজ্ঞানুযায়ী, মন্ত্র হল বারংবার উচ্চারিত শব্দসমষ্টি যা মনঃসংযোগের দ্বারা ধ্যানতন্ময়তা সৃষ্টি করে।<sup>২</sup>

মন্ ধাতু থেকে মন্ত্র শব্দের উৎপত্তি। মন্ ধাতুর অর্থ মনন করা। বলা হয়েছে, ‘মননাৎ ত্রায়তে ইতি মন্ত্রঃ’, অর্থাৎ মন্ত্রের অনবরত চিন্তনে ও মননে জীবাত্তা বাধাবিপত্তি থেকে রক্ষা পায় এবং পাপমুক্ত হয়ে চতুর্বর্গ তথা ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ লাভে সক্ষম হয়। মন্ত্রকে আরও বলা হয়েছে ছন্দোময় শব্দগুচ্ছ যা একাগ্রতা ও মনোনিবেশের সহায়ক, অতএব মানসিক দুশ্চিন্তা ও অবসাদ নিরসনেরও কারণ।<sup>৩</sup> গবেষণালব্ধ তথ্য অনুযায়ী দশমিনিট ব্যাপী ‘ওঁ’ শব্দের অনবরত উচ্চারণ মানুষের মধ্যে একাগ্রতা, বিষাদহীনতা, সামাজিকবোধ ও পরার্থপরতার সঞ্চার ঘটায়। এক্ষেত্রে মন্ত্রের সরব উচ্চারণ, নীরব উচ্চারণের চেয়ে অধিক ফলদায়ী।<sup>৪</sup>

মনে করা হয়, প্রকৃতির সকল শব্দশক্তির উৎস

হল ‘অন্যহত নাদ’-এর কম্পন। মস্ত্রোচ্চারণকালীন ঠোঁট, জিভ ও ল্যারিংস তথা স্বরযন্ত্রের ভোকাল কর্ডের কম্পনে উৎপন্ন শব্দশক্তি তরঙ্গায়িত হয়ে দেহ-অভ্যন্তরস্থ অঙ্গসমূহের কম্পন—হৃৎস্পন্দন, পৌষ্টিকনালীর সঞ্চালন ও ফুসফুসের সংকোচন-প্রসারণ ক্রিয়ার সঙ্গে মিলিত হয়। নিয়মিত মস্ত্রোচ্চারণের অভ্যাস রোগহীন দেহ, শান্ত মন, সামাজিক দায়িত্বপরায়ণতা এবং বুদ্ধ্যক্ষ বিকাশের সহায়তা করে। মস্ত্রে ব্যবহৃত শব্দসমূহের উচ্চারণ দক্ষতা অনুযায়ী নির্দিষ্ট কম্পাঙ্কের সুর সৃষ্টি করে, যেমন হ্রীম্ ২০ হার্জ, হ্রীম্ ২৬ হার্জ, ক্লীম্ ৩৩ হার্জ, ক্রৌম্ ৩৯ হার্জ, শ্রীম্ ৪৫ হার্জ প্রভৃতি।<sup>১৫</sup> হিন্দুধর্ম ও বৌদ্ধধর্মের অন্তর্গত মস্ত্রে ‘ওঁ’ শব্দের বহুল ব্যবহার লক্ষণীয়। বিশেষকদের মতে ‘ওঁ’ শব্দের উপযুক্ত উচ্চারণে ১৩৬.১ হার্জ কম্পাঙ্কের সৃষ্টি হয়। এই ‘ওঁ’ শব্দের তিন থেকে চারবার উচ্চারণগত অনুরণন আধ্যাত্মিকতাবোধের বিকাশ ঘটায়।<sup>১৬</sup>

মানসিক অবসাদ ও বৈকল্যজনিত অসুস্থতার নেপথ্য কারণ হিসাবে গবেষক ও বিশেষজ্ঞগণ মনে করেন যে, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের মস্তিষ্কের হিপোক্যাম্পাস ও অ্যামিগডালা অঞ্চল থেকে ক্ষরিত নিউরোট্রপিনের (ব্রেনডেরাইভড নিউরোট্রপিন ফ্যাক্টর এবং নার্ভ গ্রোথ ফ্যাক্টর) মাত্রা খুব কম থাকে। সাইকোটিক ড্রাগ সেবনের সঙ্গে সাইকো-সোস্যাল থেরাপির (সংগীতচর্চা, নৃত্যচর্চা, রন্ধনচর্চা, বাগান পরিচর্যা প্রভৃতি) চর্চা অব্যাহত রাখলে মস্তিষ্ক থেকে নিউরোট্রপিন ক্ষরণ মাত্রা বৃদ্ধি পায় এবং ব্যক্তিও মনোরোগ ব্যাধি থেকে ক্রমশ স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।<sup>১৭</sup> মস্ত্রোচ্চারণ-দক্ষ বিদ্যার্থীর দেহে নানা পর্যবেক্ষণ চালিয়ে মনোবিজ্ঞানী ড. দুধেজা লক্ষ করেছেন, এমন ব্যক্তির দেহে সিগন্যাল সিস্টেম অত্যন্ত সক্রিয় এবং অনাক্রমতা শক্তি অধিক, স্নায়বিক ক্রিয়া সংহত এবং রক্তে নাইট্রিক অক্সাইডের মাত্রা অধিক যা রক্তপ্রবাহে

ভ্যাসোডাইলেশন ক্রিয়া স্বাভাবিক রেখে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে।<sup>১৮</sup>

মস্ত্রযোগ অনুশীলনকারী ব্যক্তিদের মধ্যে পরীক্ষা চালিয়ে গবেষকগণ দেখেছেন যে, তাঁদের রক্তে এন্ডারফেন, কর্টিসল, অ্যাড্রিনো কর্টিকোট্রপিক হরমোনের পরিমাণ কম হয়। ওইসব হরমোন স্ট্রেস হরমোন নামে চিহ্নিত। অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তিদের দেহে এদের মাত্রা বেশি থাকে। অপরদিকে মস্ত্রচর্চার ফলে অনুশীলনকারীদের মস্তিষ্কের গ্রাহক কোষগুলি উদ্দীপিত হয়ে নিউরোট্রপিন ক্ষরণের মাত্রা বাড়িয়ে তোলে যা রক্তে ডোপামাইন ও অক্সিটোসিন মাত্রার আধিক্য ঘটায়। এই হরমোনগুলি মস্তিষ্কের প্রফুল্লতা দানকারী অংশের উপর প্রভাব বিস্তার করে ব্যক্তিকে প্রাণচঞ্চল, কর্মঠ, মনোযোগী এবং উদ্যোগী করে স্বাভাবিক জীবনছন্দে ফিরিয়ে আনে।<sup>১৯</sup>

ওয়েস্ট ভার্জিনিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকগণ লক্ষ করেছেন, বারো সপ্তাহব্যাপী বারো মিনিট মস্ত্রোচ্চারণ রক্তরসের গুণগত মাত্রার উন্নতি ঘটায় যা দেহে বার্ষিকাজনিত অবক্ষয় রোধ করে, ব্যক্তির আচরণে সাম্য এনে দেয়, সুনিদ্রা ও দুশ্চিন্তামুক্ত জীবন পরিগ্রহে প্রণোদিত করে।<sup>২০</sup> পেনসিলভেনিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণালব্ধ তথ্যানুযায়ী আট সপ্তাহব্যাপী নিয়মিত এবং একাগ্রচিত্তে মস্ত্রোচ্চারণে গুরুমস্তিষ্কের স্নায়ুসংযোগ দৃঢ়তর হয় এবং স্মৃতিশক্তির প্রখরতা বাড়ে।<sup>২১</sup>

কেবল মস্ত্রোচ্চারণ অনুশীলনকারী ব্যক্তিদের দেহের রাসায়নিক পরিবর্তন পর্যবেক্ষণ করেই বিজ্ঞানীরা থেমে থাকেননি, তাঁরা আধুনিক কারিগরি বিদ্যার সাহায্য নিয়ে মস্তিষ্কের ইলেকট্রো এনসেফালোগ্রাফ (ই. ই. জি) এবং ফাংশনাল ম্যাগনেটিক রেসনেস ইমেজিং (fMRI)-এর পাঠ ও পর্যবেক্ষণ করেছেন। মানবদেহে মস্তিষ্কের সক্রিয় অংশ দেখার জন্য মস্তিষ্ক তড়িৎলেখ (Electroencephalogram) চিত্রগ্রহণ করা হয়ে

থাকে। এই লেখচিত্রে যে-তরঙ্গ লক্ষিত হয় সেগুলি হল ডেলটা (কম্পাঙ্ক ০.৫-৫/সেকেন্ডে), আলফা (কম্পাঙ্ক ৩-১৩/সেকেন্ডে এবং বিটা (কম্পাঙ্ক ১১-৫০/ সেকেন্ডে)। ডেলটাকে মস্তুরগতি, আলফাকে মধ্যমগতি এবং বিটাকে দ্রুতগতির কম্পাঙ্ক বলা হয়। মস্তিষ্কের সক্রিয়তা হ্রাস পেলে আলফা তরঙ্গ লোপ পায়। অত্যধিক মানসিক দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ ও উত্তেজনা প্রভৃতি পরিস্থিতিতে বিটা তরঙ্গের আবির্ভাব ঘটে। দীর্ঘনিদ্রায় থাকা অবস্থায় এবং অধিক স্থায়িত্বসম্পন্ন ব্যক্তিমস্তিষ্কে ডেলটা তরঙ্গ প্রাধান্য লাভ করে।<sup>১২</sup>

“পবিত্র কোরাণের মতে কলমা হচ্ছে স্বীকারোক্তি। কলমা দেহশুদ্ধির উপাসনা-মন্ত্র। ইসলাম অনুসারে কলমা : লা-এলাহা ইল্লাল্লাহো মোহাম্মাদুর রসুলুল্লাহ। এর বাংলা মানে : আল্লাহতলা ব্যতীত আর কেউই উপাস্য নাই; মহম্মদ আল্লাহতলার প্রেরিত (রসুল)।”<sup>১৩</sup> ইসলাম মন্ত্রোচ্চারণে মস্তিষ্কের অক্সিজেনের অংশে ৮-১২ হার্জ কম্পাঙ্কের আলফা তরঙ্গের সঞ্চারণ ঘটায়, ফলে ব্যক্তির চিন্তাশীলতার, স্মরণ-মনন ক্ষমতার এবং মনঃসংযোগ ক্ষমতার বৃদ্ধি ঘটে।<sup>১৪</sup> হংকং বিশ্ববিদ্যালয়ের জুলিং গাও প্রমুখ গবেষক দেখেছেন, অমিতাভ বুদ্ধের অর্চনায় উচ্চারিত বৌদ্ধমন্ত্র ‘ওম্ অমি দেবা হ্রী’ উচ্চারণে মস্তিষ্কের পশ্চাৎ সিনগুলেট কর্টেক্স অংশ ০.৫-৪ হার্জ কম্পাঙ্কের ডেলটা তরঙ্গের সঞ্চারণ ঘটিয়ে মানসিক অস্থিরতা ও নিদ্রাহীনতা দূর করে।<sup>১৫</sup> আর একটি বৌদ্ধ মন্ত্র ‘নামু আমিদা বুৎসু’ (অমিতাভ বুদ্ধ আমাকে আশ্রয় দাও) বারংবার উচ্চারণে বৌদ্ধ সন্ন্যাসীদের মস্তিষ্কের প্রিফ্রন্টাল কর্টেক্স অংশ বিশেষভাবে সক্রিয় থাকে। এটি লক্ষিত হয় এম আর আই পাঠ পর্যবেক্ষণে।<sup>১৬</sup>

২০১৮ সালে আমেরিকান জার্নাল অব সাইক্রিয়াট্রিতে প্রকাশিত তথ্যানুযায়ী ‘মন্ত্রম্ থেরাপি’

অধুনা মনোরোগ নিরাময়ের অন্যতম উল্লেখ্য পদ্ধতি। নয় সপ্তাহ ব্যাপী বারংবার নির্দিষ্ট মন্ত্রোচ্চারণের মাধ্যমে মনোরোগ ‘পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার’ (PTSD) থেকে মুক্তি পেয়েছেন বহু অবসরপ্রাপ্ত সৈনিক।<sup>১৭</sup> আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ এর তথ্যানুযায়ী লক্ষাধিক স্বাস্থ্যকর্মী মানসিক অবসাদের শিকার। এঁদের বিষাদ নিরসনে ডক্টর বোরম্যান (ক্যালিফোর্নিয়া) ও ডক্টর আব্রাহাম (আরক্যানসাস)-এর তত্ত্বাবধানে ২০১৯ সালে চালু হয়েছে ‘মন্ত্রম্ রিপিটেশন প্রোগ্রাম’।<sup>১৮</sup> অ্যালজাইমার, ডিমেনসিয়া, ম্যানিক ডিপ্রেসন প্রভৃতি ব্যাধিগ্রস্ত মানুষ এই ‘মন্ত্রম্ থেরাপি’তে প্রশিক্ষণরত। তাঁদের অনেকে সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক জীবনস্রোতে ফিরে গেছেন। ‘অ্যালজাইমার মনোরোগ নিরাময়’ প্রতিষ্ঠানের তরফ থেকে জানানো হয়েছে, ‘সা-তা-না-মা’ মন্ত্রোচ্চারণকালে রোগীদের হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি দিয়ে, যথাক্রমে তর্জনী, মধ্যমা, অনামিকা ও কনিষ্ঠা অঙ্গুলিশীর্ষ স্পর্শ করার শিক্ষা দেওয়া হয়—যা তাদের মনঃসংযোগ ও একাগ্রতা বাড়াতে সাহায্য করে।<sup>১৯</sup> ২০০৯ সালে ‘নিউক্লিয়ার মেডিসিন কমিউনিকেশন’ পত্রিকায় প্রকাশিত নিবন্ধ থেকে জানা যায় যে, বিদ্যালয়ের বারো-চোদ্দো বছরের ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে দশ মিনিট ব্যাপী গায়ত্রী মন্ত্র উচ্চারণের পর তাদের গাণিতিক অনুশীলন ক্ষমতা বাড়ে এবং ধীশক্তির বিকাশ হয়।<sup>২০</sup> গায়ত্রী মন্ত্রটি এই প্রসঙ্গে একবার স্মরণ করে নিই : “ওঁ ভূর্ভুবঃ স্বঃ। তৎসবিতুর্বরেণ্যং। ভর্গো দেবস্য ধীমহি। ধियो যো নঃ প্রচোদয়াৎ ওঁ ॥” এই মন্ত্রের রবীন্দ্রনাথ কৃত অনুবাদটি এরকম :

“যাঁ হতে বাহিরে ছড়িয়ে পড়িছে  
পৃথিবী আকাশ তারা

যাঁ হতে আমার অন্তরে আসে  
বুদ্ধি চেতনা ধারা—

তাঁরি পূজনীয় অসীম শক্তি  
ধ্যান করি আমি লইয়া ভক্তি ॥”

ভারতের বিভিন্ন প্রদেশের বিদ্যায়তনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে মহামৃত্যুঞ্জয় মন্ত্র উচ্চারণের চর্চা প্রচলিত। এ-মন্ত্র যেন মানবচেতনায় জড়ত্বের অবসান ঘটিয়ে সাহস, উদ্দীপনা ও বোধ বিকাশের বিনম্র প্রার্থনা নিয়তই করে চলেছে : “ওঁ ত্র্যম্বকং যজামহে সুগন্ধিং পুষ্টিবর্ধনম্।/উর্বারুক্ষমিব বন্ধনান্‌মৃত্যোর্মুক্ষীয় মামৃতাং ॥”—ত্র্যম্বক (চন্দ্র-সূর্য-অগ্নিরূপ ত্রিনেত্রবিশিষ্ট অথবা ব্রহ্মা-বিষ্ণু-রুদ্রের পিতা) মহাদেবের উপাসনা করি, যিনি সুগন্ধময় (যাঁর পুণ্যকীর্তি সুগন্ধের মতো প্রসারিত হয়) এবং সমৃদ্ধিবর্ধক (জগদ্বীজ)। পাকা কাঁকুড় যেমন তার বৃন্ত থেকে বিচ্যুত হয়, অনুরূপভাবে আমিও যেন ছিন্নবন্ধন হয়ে মৃত্যু থেকে বিমুক্ত হতে পারি— অমৃতত্ব থেকে নয়।

আসুন, আজকের বিশ্বময় হতাশা, অবসাদ ও মনোরোগ নিরসনে মন্ত্রম্ থেরাপির চর্চায় আমরা অভিনিবিষ্ট হই। ❧

### ঐশ্বর্যসুত্র

- ১। abc.net.an, 20th April 2020
- ২। en.m.wikipedia.org
- ৩। *International Journal of Ayush*, 2015, 4(2), 77-87
- ৪। <https://www.researchgate.net/publication/319851087>, July 2016
- ৫। *International Journal of Ayush*, 2015, 4(2), 77-87
- ৬। *International Journal of Advanced Scientific Technologies in Engineering and Management Sciences*,

2017, 3(6), p. 21-26 [Hereafter, *International Journal*]

- ৭। উদ্বোধন, ১২০তম বর্ষ, ১০ম সংখ্যা, কার্তিক ১৪২৫, অক্টোবর, ২০১৮, পৃঃ ৯৩২-৯৩৪
- ৮। *International Journal*, 2017, 3(6), p. 21-26
- ৯। *Music and Medicine*, 2012, 4(1), p. 40-43
- ১০। *Journal of Alzheimer's Disease*, 2018, 66(3), p. 947-970
- ১১। *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2012, 18(1), p. 48-53 [Hereafter, *The Journal*]
- ১২। যোগেন দেবনাথ, *শরীরবিজ্ঞান* (শ্রীধর প্রকাশনী : কলকাতা, ২০০৩), খণ্ড ২, পৃঃ ৩৩১-৩৩২
- ১৩। স্বামী প্রভানন্দ, *অমৃতরূপ শ্রীরামকৃষ্ণ*, (উদ্বোধন কার্যালয় : কলকাতা, ১৯৯১), পৃঃ ৫৩
- ১৪। *The Journal*, 2014, 20(7), p. 558-562
- ১৫। *Scientific Reports* from www.nature.com, 2019, 9 : 4262, p. 1-9
- ১৬। *Turkish Neurosurgery*, 2008, 18(2). p. 134-141
- ১৭। *American Journal of Psychiatry*, 2018, 175 (10), p. 979-988
- ১৮। *Federal Practitioner*, May, 2019, p. 232-236
- ১৯। *Alzheimer's Research and Prevention Foundation* (www.alzheimersprevention.org)
- ২০। *Nuclear Medicine Communications*, 2009, 30(12), p. 956-961
- ২১। Ibid