ప్రసాదం

ప్రేమతో నివేదించేది

కమలేష్ డి. పటేల్

ప్రియమైన స్నేహితులారా,

సామూహిక ధ్యానం తరువాత వాతావరణం చాలా నిశ్చలంగా ఉంది; అదే సమయంలో మరోప్రక్క నూతన వధూవరులు ఈ ప్రత్యేకమైన రోజున ఒకరకమైన ఆశాభావంతో ఒకర్నొకరు ముఖాముఖిగా నిలబడి ఉన్నారు. ఇది చాలా ఆనందకరమైన సందర్భం. ముందు వాళ్ళు గులాబీపూవుల దండలను ఒకరి మడలో మరొకరు వేసుకుంటారు, ఆ తరువాత ఒకరి వేళ్ళకు ఒకరు ప్రేమతో ఉంగరాలను తొడుగుతారు. ఆ తరువాత వాళ్ళిరువురికీ ఒక చిన్న తీయని పదార్థాన్ని ఒకరి నోట్లో మరొకరు పెట్టుకోడానికి ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఇది మామూలు మిఠాయి కాదు, దివ్యీకరింపబడిన పదార్థం: అతి తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకున్నా కూడా దానిని అందుకున్న వ్యక్తికి ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సును, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ తియ్యని పదార్థాన్నే ప్రసాదం అంటారు. యువకులిద్దరూ దీనిని ఒకరికొకరు ఒక దివ్యకానుకగా ఇచ్చుకుంటూ తమ వైవాహిక జీవితాన్ని ప్రారంభించడం జరుగుతుంది.

అందుచేత ప్రసాదాన్ని నివేదించేటప్పుడు ఉండవలసిన సరైన భావన ఏమిటి? సంపూర్ణమైన ప్రేమ, పూజ్యభావం కలిగి, ఎంతో వినమ్రతతోనూ, నిష్కళంక భావనతోనూ నివేదించాలి. మనం నివేదించే దానిలో ఇదే అతిశక్తివంతమైన భాగమై ఉండాలి. ఈ విధంగా నివేదన చేసినప్పుడు నివేదిస్తున్నదానికి, ఎవరికైతే నివేదిస్తున్నామో వారికీ మధ్య ఆస్మాసిస్ (రసాభిసరణ) సృష్టించడం జరుగుతుంది.

ఒక ఈ చిన్న తంతు తరువాత, ఈ పెళ్ళి ప్రసాదాన్ని తమతోపాటు వేడుక జరుపుకుందామని వచ్చినవారందరితోనూ పంచుకుంటారు, కొంత ప్రసాదాన్ని అక్కడకు వచ్చేందుకు కుదరనివాళ్ళ కోసం, వాళ్ళ మన్సుల్లో ఉన్నవాళ్ళ కోసం కూడా ఉంచడం జరుగుతుంది.

ప్రత్యేక వేడుకల్లో ఇటువంటి ప్రత్యేక నివేదనలనివ్వడం జరుగుతుంది. అది వివాహం కావచ్చు, ఒక బాబో పాపో పుట్టడం కావచ్చు లేక మరేదైనా మైలురాయి కావచ్చు. సాధారణంగా మనం ఈ వేడుకలను, హృదయపూర్వకమైన, ఆనందంతో కూడిన ప్రార్థనలను భగవంతునికి అర్పించడం ద్వారా, దానితోపాటుగా ఆహారాన్ని, కానుకలను కూడా నివేదించి, వాటిని మన స్నేహితులతోనూ, మన కుటుంబ సభ్యులతోనూ పంచుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ సాంప్రదాయం అన్ని సంస్కృతుల్లోనూ ఉంది, అన్ని ధార్మికపరమైన, నిర్దిష్టమైన మానవజాతుల్లోనూ ఉంది. ముందు మన సృష్టికర్తతో పంచుకొని ఆ తరువాత మిగిలిన అందరితోనూ మన ఆనందాన్ని పంచుకొనే విధానం.

దీనికి ఎన్నో ఉదాహరణలున్నాయి: యూషరిస్టుల సేక్రమెంటల్ బ్రెడ్ అని, హోలీ వాటర్, స్వీట్లు, కేకులు, పువ్వులనీ వగైరా ఎన్నో ఉన్నాయి. ఈ రోజు చాలా లౌకిక స్వభావం గల ఆచారాలు కూడా, వాటి మూలాలు పూర్వం ఈ విధంగా అర్పించే విధానాల్లోనే ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు పుట్టినరోజు కేకులపై వెలిగించే కొవ్వొత్తుల ఆచారం ప్రాచీన గ్రీకు సంప్రదాయం నుండి వచ్చింది; వాళ్ళు చంద్రదేవత అయిన ఆర్టెమిస్‌ను ఆరాధిస్తూ కేకులు గుండ్రంగా చేసేవారు. వాటిపై కొవ్వొత్తులను వెలిగించేవారు. కొవ్వొత్తుల వెలుగు చంద్రకాంతిని సూచిస్తుంది, ఆర్పేస్తే వచ్చే పొగతోపాటు వాళ్ళ ప్రార్థనలు, కోరికలూ ఆకాశంలో ఉండే ఆ దేవతకు అందుతాయని నమ్మకం.

అటువంటి నివేదనలన్నిటినీ నేను సరళంగా చెప్పాలంటే ప్రసాదం అని అంటాను. ప్రసాదం అంటే ఏమిటి? ఎందుకు ఇస్తూంటారు? దానిని మనం ఎలా అందుకోవాలి? ఈ ప్రశ్నలను మనం ఇంకొంచెం పరిశీలిద్దాం.

పదం యొక్క అర్థాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం

'ప్రసాద' అనే సంస్కృత పదం నుండి ప్రసాదం అనే పదం వచ్చింది; దీనిని వైదిక సాహిత్యంలో మొట్టమొదట ఒక ఆధ్యాత్మిక స్థితిగా వర్ణించడం జరిగింది. ఋగ్వేదం అనే ప్రాచీన సాహిత్యంలో దేవతలు, ఋషులూ అనుభూతి చెందే ఒక మానసిక స్థితి అని వర్ణించడం జరిగింది; ఆ స్థితిలో అప్రయత్నంగానే ఉదార స్థితిని అనుభూతి చెంది తమ అనుచరులకు తరచూ వరాలిస్తూండేవారు. చరిత్రలో ఆ తరువాతే, చాలా తరువాత ప్రసాదాన్ని, భౌతికపరమైన వస్తువుల రూపంలో అంటే బట్టలు, పువ్వులు, ఆహారం, ముఖ్యంగా తియ్యని పదార్థాల రూపంలో నివేదన ప్రారంభమయ్యింది.

ఈ పదాన్ని శబ్దవ్యుత్పత్తిపరంగా చూసినట్లయితే, ఇందులో నుండి వచ్చే రెండు పదాలు – ప్రసన్న, ప్రసాద. రెండింటిలోనూ ఆనందం అనే భావం ఉంది. ప్రసన్న అంటే, 'స్పష్టమైన, తేజోమయమైన, ప్రశాంతమైన' అని అర్థం. అలాగే ఎవరైనా ప్రసాదాన్ని నివేదించేటప్పుడు ఎంతో ఆనందంతోనూ, తేజస్సుతోనూ, అంతరంగ స్పష్టతతోనూ నివేదించడం జరుగుతుంది.

ప్రసాదాన్ని ఏ విధంగా నివేదన చెయ్యాలి?

ప్రసాదాన్ని నివేదించే సమయంలో మన మనోవైఖరి చాలా ప్రధానమైనది. 20వ శతాబ్దానికి చెందిన యోగి, షాజహానుపూర్‌కు చెందిన బాబూజీ, తన గురువైన ఫతేగఢ్‌కు చెందిన లాలాజీకి సంబంధించిన కథ ఒకటి చెప్పడం జరిగింది. ఆయన అమావాస్యనాడు దివ్యాత్మలకు తర్పణలు చేసేవారు. ఆచారాలు చేసే విధి ప్రకారం, ఉన్నత లోకాల్లో ఉండే

నిజానికి ప్రసాదంలో ఆ ఆనందం, ఆ పూజ్యభావం ఉండటానికి అదే కారణం – నా సృష్టికర్తకు నివేదించినది, ఇప్పుడు నేను ఆయన మిగిలిన అందరి పిల్లలతోనూ పంచుకోగలుగుతున్నాను.

పితృదేవతలకు వారు నీటితో తర్పణ చేసేవారు. బాబూజీ అసలు తన గురువూ ఏం చేస్తున్నాడో గమనించినప్పుడు ఆయన కనుగొన్నదేమిటంటే, లాలాజీ నిజానికి ఆయన విడిచిపెడుతున్న నీటి తర్పణ ద్వారా, నీటి యొక్క తత్త్వాన్ని ప్రసరణ చేస్తున్నారని కనుగొన్నారు. కాబట్టి బయటకు కనిపించే ఆచారం కాదు ముఖ్యం, అంతరంగ స్థితి ముఖ్యం; ఆ క్రతువు వెనుక ఉండే భావం ముఖ్యం, అసలు ఏ విధంగా చేస్తున్నాం అన్నది ముఖ్యం.

అందుచేత ప్రసాదాన్ని నివేదించేటప్పుడు ఉండవలసిన సరైన భావన ఏమిటి? సంపూర్ణమైన ప్రేమ, పూజ్యభావం కలిగి,

ఎంతో వినమ్రతతోనూ, నిష్కళంక భావనతోనూ నివేదించాలి. మనం నివేదించేదానిలో ఇదే అతిశక్తివంతమైన భాగమై అయి ఉండాలి. ఈ విధంగా నివేదన చేసినప్పుడు నివేదిస్తున్నదానికి, ఎవరికైతే నివేదిస్తున్నామో వారికీ మధ్య ఆస్మాసిస్ (రసాభిసరణ) సృష్టించడం జరుగుతుంది.

నిజానికి ప్రసాదంలో ఆ ఆనందం, ఆ పూజ్యభావం ఉండటానికి అదే కారణం – నా సృష్టికర్తకు నివేదించినది, ఇప్పుడు నేను ఆయన మిగిలిన అందరి పిల్లలతోనూ పంచుకోగలుగుతున్నాను.

అందరికీ ఈ ప్రసాద వితరణ ఏ విధంగా చెయ్యాలి?

జనం సాధారణంగా చాలా వరకూ సాంకృతికపరమైన మర్యాదను పాటిస్తూ ఉంటారు, ఈ ప్రసాద వితరణలో. అందులో ఈనాటి ప్రపంచంలో ఈ మర్యాద చాలా వరకూ ఒక ఆచారంగానూ ఒక్కోసారి ఒక మూసపద్ధతిగానూ కనిపిస్తూ ఉంటుంది. కాని ఈ మర్యాద వెనుక ఉన్న శాస్త్రాన్ని శోధించినట్లయితే, మన పెద్దలు నిర్వచించిన ప్రతీ ఆచారానికీ, ప్రతీ కదలికకూ ఒక కచ్చితమైన ప్రయోజనం ఉందని అర్థమవుతుంది. ఆ ప్రయోజనం సాధారణంగా మూల శాస్త్రీయ సిద్ధాంతాల మూలాలతోనూ, శారీరక శాస్త్ర మూలాలతోనూ అంటే భౌతిక శ్రేయస్సుతో చాలా ఖచ్చితమైన విధంగా ముడి పడుంది.

ఈ సందర్భంలో మనం ఆనందంగా ఉండాలి, దివ్యత్వం పట్ల ప్రేమతోనూ కృతజ్ఞతాభావంతోనూ ఉండాలి.

భారతదేశంలో అటువంటి ప్రాచీన సంప్రదాయాల్లో ఒకటి, ప్రసాదాన్ని ఎప్పుడూ కుడి చేత్తోనే తీసుకోవడం. అలా ఎందుకని ?

మన శరీరం, మన మెదడు, మన నరాలు ఏ విధంగా కలిసి పని చేస్తాయో మనం అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేద్దాం. మొట్టమొదటగా మానవ శరీరం యొక్క వ్యవస్థను అధ్యయనం చేసినప్పుడు, మెదడులోని ఎడమ భాగం శరీరం యొక్క కుడి భాగాన్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటుందనీ, అలాగే మెదడులోని కుడి భాగం శరీరం యొక్క ఎడమభాగాన్ని నియంత్రిస్తుందని అర్థమవుతుంది.

ఇక రెండవది: మన ఆటోనోమిక్ నర్వస్ సిస్టం (ఆటోనోమిక్ నాడీ వ్యవస్థ) పరిస్థితులకు అనుగుణంగా భౌతికపరమైన స్పందనలను అప్రయత్నంగానే కలుగజేస్తుంది. ఇందులో సింపథెటిక్, పారా సింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థలని రెండుంటాయి. సింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థ ప్రేరేరింపబడినప్పుడు మన శరీరం క్రియాశీలకమై ఉద్రిక్తమవుతుంది, దానితో ఎండార్ఫిన్స్, కార్టిసాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. దీనికి విరుద్ధంగా, ప్యారా సింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థ క్రియాశీలకమైనప్పుడు, మన శరీరం స్థిమితపడుతుంది, ప్రశాంతంగా తయారవుతుందిఎండార్ఫిన్, కార్టిసాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది కూడా.

సెరిబ్రల్ హెమిస్ఫియరిక్ లేటరాలిటీ1 అని ఒకటుంది – మన మెదడులో ప్రతీ సగభాగమూ ఈ ఆటానోమిక్ నాడీ వ్యవస్థల్లో ఒకదానికి అనుసంధానమై ఉంటుంది. మన మెదడులోని కుడి సగభాగాన్ని ప్రేరేపించినప్పుడు ప్యారా సింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థను జాగృతం చేస్తుంది, అలాగే మనం మెదడు యొక్క ఎడమ సగభాగాన్ని ప్రేరేపించినప్పుడు సింపథెటిక్ నాడీ వ్యవ్స్థను జాగృతం చేస్తుంది.

అందుకే మనం ఎడమ ముక్కురంధ్రం గాని ఎడమ చెయ్యి గాని వాడినప్పుడు, మెదడులోని కుడి సగభాగాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది, ఏదైతే ప్యారా సింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థతో అనుసంధానమై ఉందో దాన్ని; దాని వల్ల మనలో ప్రశాంతత2 కలగడానికి సహాయపడుతుంది. అందుకే యౌగిక ప్రక్రియల్లో ఒత్తిడి తగ్గించడం కోసం, కుడి ముక్కు మూసి ఎడమ ముక్కులో నుండి పలుసార్లు శ్వాస తీసుకొనే ప్రక్రియలున్నాయి.

మనం నిశితంగా పరిశీలిస్తే, బహుశా షాజహానుపూర్‌కు చెందిన బాబూజీ కూడా సాధారణంగా భారతీయ ఆచారం ప్రకారం కుడి చెయ్యినెత్తి ఆశీర్వదించే బదులుగా ఆయన ఎడమ చెయ్యి ఎత్తి ఆశీర్వదించేవారు. సాధకుడి ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఏది శ్రేష్ఠమైనదో అదే అందించే ప్రయత్నం మాత్రమే, ఈ విధంగా చెయ్యడం ద్వారా సాధకుడు స్థిమితంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలన్నదే లక్ష్యం.

కాబట్టి మనం ప్రసాదం ఇవ్వడం వల్ల ఏం జరుగుతుంది? ఈ సందర్భంలో మనం ఆనందంగా ఉండాలి, దివ్యత్వం పట్ల ప్రేమతోనూ కృతజ్ఞతాభావంతోనూ ఉండాలి. మనం చురుకుగానూ, ఉత్సాహంగానూ ఉండాలనుకుంటాం కాబట్టి మనం కుడి చేతిని ముందుంచుతాం; అది మెదడు యొక్క ఎడమ సగభాగానికి అనుసంధానమై ఉంది, అలాగే సింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థతో కూడా సంపర్కం కలిగి ఉంది.

ప్రసాదాన్ని ఏ విధంగా అందుకోవాలి ?

మనం ప్రసాదాన్ని అందుకొనేప్పుడు కూడా, భారతీయ సాంప్రదాయం కుడి చేత్తో తీసుకోమంటుంది; అది సింపథెటిక్ స్పందనలతో ప్రతిస్పందిస్తుంది కాబట్టి, ఇస్తున్నవారి ఆనందానుభూతిని మనం కూడా అనుభవించవచ్చు. మనం ఎడమచేత్తో గనుక తీసుకుంటే, అది ప్యారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థతో ప్రతిస్పందించడం వల్ల, ప్రసాదం ఇస్తున్నవారి ఆనందంలోనూ, సంతోషంలోనూ భాగస్థులం అవడానికి బదులుగా కొంత తగ్గిపోయి ఉంటాం.

ప్రసాదాన్ని అందంగా ఆనందంగా అందిస్తున్నప్పుడు మనం కూడా అంతే ఆనందకరమైన స్థితిలో ఉండి అందుకోవాలి, అంతే కృతజ్ఞతతో ఈ కానుకను అందుకోవాలి. ఈ దివ్య ప్రసాదాన్ని కోపంగా కాని లేక బాగోని మనసుతో గాని మన చేతుల్లోకి తీసుకుంటే ఎలా ఉంటుందో ఒక్కసారి ఊహించండి! భగవంతుడికి ఎటువంటి సంకేతాన్నిస్తున్నట్లు? మన శరీర వ్యవస్థలో దీనికి ప్రతిక్రియ ఏ విధంగా ఉంటుంది?

ప్రసాదం ఇవ్వడంలో మరో అతిముఖ్యమైన అంశమూ, శాస్త్రీయపరంగా ప్రధానమైన కారణమూ గల అంశం మరొకటి ఉంది: ప్రసాదాన్ని అతి తక్కువ పరింఆణంలో ఇవ్వాలి, లోపలికి తీసుకోవాలి కూడా. ఇదెందుకూ అంటే, లోపలికి తీసుకున్న చిన్న పరిమాణం శరీరంలో ఉండిపోవాలి గాని అశుద్ధమై బయటకు పోకూడని పరిమానంలో ఉండాలి; అప్పుడది మొత్తం శరీర వ్యవస్థను శుద్ధి చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ప్రసాదం ఏ విధంగా శరీర వ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తుంది, ఏ విధంగా ఆధ్యాత్మిక రుగ్మతలను నయం చేస్తుంది అన్నది విజ్ఞతతో కూడుకున్న మరో నిగూఢమైన విషయం, అది మరోసారి చెప్పుకుందాం.

ఆ తరువాత సహజంగా ఉదయించే ప్రశ్న:

మనం తినే ప్రతీదీ ప్రసాదం క్రింద ఎలా అవుతుంది?

ప్రయత్నపూర్వకంగా తినే ప్రక్రియను చాలా విపులంగా షాజహానుపూర్‌కు చెందిన బాబూజీ వ్రాసిన రెండు గ్రంథాల్లో ఉంది. దీన్ని మరో సమయంలో తరువాతి వ్యాసంలో చేపడదాం.

ప్రేమతోనూ, గౌరవంతోనూ

కమలేష్

కమలేష్ డి. పటేల్ గురించి:

అందరికీ దాజీ అని తెలిసిన కమలేష్ డి. పటేల్ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన సాంప్రదాయంలో నాల్గవ మార్గదర్శి. ఆధునిక ఆచార్యునికుండే అనేక పాత్రలను పోషిస్తూ ఉన్న దాజీ. తన హృదయంలో ఉన్న తన ఉనికి యొక్క కేంద్రంలోకి మునక వేయగలిగే అరుదైన సమర్థత కలిగి ఉన్న వ్యక్తి. అదే సమయంలో ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికత, మానవ వికాసం అనే క్షేత్రంలో శాస్త్రీయ దృక్పథంతో పరిశోధించే ధోరణి గల వ్యక్తి. ఆయన మంచి వక్త, రచయిత కూడా. వారు వ్రాసిన తాజా వ్యాసాలను www.daaji.org లో చూడవచ్చు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ గురించి:

సహజమార్గ ధ్యానం అనే రాజయోగపద్ధతిని సమీపించే విధానమే హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్. దెన్ని 20వ శతాబ్దం ఆరంభంలో స్థాపించబడింది, 1945లో ఒక సంస్థగా రూపు దిద్దుకుంది. ఢబ్బై సంవత్సరాల తరువాత హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ విధానాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నాగరిక సమాజంలో అనేక సమూహాలు, ప్రభుత్వ శాఖలు, స్కూళ్ళు, కాలేజీలు, కార్పొరేట్ సంస్థలు అన్నీ స్వీకరించి ప్రయత్నిస్తున్నాయి.

130 దేశాలకు పైగా, ధృవీకరింపబడిన 7000 స్వచ్ఛంద శిక్షకుల సహాయంతో పది లక్షలకు పైబడి హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్‌ను సాధన చేస్తున్నారు. ఈ సంఖ్య ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కొన్ని వందల హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ కేంద్రాల ద్వారా పెరగడం కొనసాగుతూనే ఉంది.

www.heartfulness.org
www.heartfulnessmagazine.com