

# PRASAD

Ein Angebot der Liebe



KAMLESH D. PATEL

Liebe Freunde,

nach einer Gruppenmeditation herrscht eine Atmosphäre der Stille und gleichzeitig ein Gefühl der Erwartung, wenn sich eine junge Braut und ihr Bräutigam an ihrem ganz speziellen Tag gegenüberstehen. Es ist ein freudiger Anlass. Zuerst hängen sie einander Rosengirlanden um, dann streifen sie einander sanft und liebevoll den gesegneten Ring über den Finger. Dann bekommen sie ein kleines Stück einer speziellen Süßigkeit und stecken sie sich gegenseitig in den Mund. Es ist keine gewöhnliche Süßigkeit, sie ist *göttlich* aufgeladen: Schon ein winziges Stück davon bringt dem Empfänger spirituelles Wohlergehen und Freude. Diese Süßigkeit ist als *Prasad* bekannt. Die beiden jungen Leute starten ihr Eheleben, indem sie sich gegenseitig dieses göttliche Geschenk darreichen.

Nach der kurzen Zeremonie teilen sie ihr Hochzeits-*Prasad* mit allen, die da sind, um mit ihnen zu feiern, und behalten etwas zurück, um es denen zu geben, die nicht kommen

*Was ist also die beste Haltung,  
die wir einnehmen können,  
wenn wir Prasad darbieten?  
Es ist diejenige vollständiger  
Liebe und Verehrung, verbunden  
mit entsprechender Demut und  
Unschuld, dass wir darin das  
Wirksamste von uns hingeben.  
Indem wir das tun, schaffen wir  
eine Osmose zwischen dem,  
was dargeboten wird und  
demjenigen, dem die Gabe gilt.*

konnten, aber an die sie ebenfalls denken. Spezielle Tage der Festlichkeit fallen immer mit solchen speziellen Gaben zusammen – seien es diese Hochzeit, die Geburt eines Kindes oder irgendwelche andere Anlässe. Wir feiern üblicherweise, indem wir Gott von Herzen kommende und freudige Gebete darbieten, begleitet von Essen und Geschenken, die wir dann an Freunde und Familie verteilen. Diese Tradition gibt es in allen Kulturen, Religionen und ethnischen Gruppen, als eine Form, unsere Freude zu teilen, zuerst mit unserem Schöpfer und dann mit allen anderen.



Es gibt dafür viele Beispiele: das als Sakrament gespendete eucharistische Brot, heiliges Wasser, Süßigkeiten, Kuchen und Blumengebinde etc. Auch Bräuche, die heute eher weltlicher Natur sind, finden ihren Ursprung in heiligen Darreichungen. Das Anzünden von Kerzen auf einem Geburtstagkuchen zum Beispiel soll von den alten Griechen stammen, die zu Ehren der Mondgöttin Artemis runde Kuchen zu machen pflegten. Die brennenden Kerzen darauf stellten das Mondlicht dar und der Rauch der ausgeblasenen Kerzen trug die Gebete und Wünsche zur Göttin in den Himmel.

Der Einfachheit halber möchte ich alle solchen Darreichungen *Prasad* nennen. Was ist *Prasad*? Warum wird es gegeben? Wie sollten wir es empfangen? Lasst uns auf diese Fragen näher eingehen.

## DIE BEDEUTUNG DES WORTES VERSTEHEN

*Prasad* leitet sich aus dem Sanskritwort *Prasāda* ab, das ursprünglich in der vedischen Literatur einen spirituellen Zustand beschrieb. In einem frühen Text der Rig-Veda steht *Prasāda* für einen geistigen Zustand, der von Göttern oder Weisen erfahren wurde, in dem sie ihren Anhängern gegenüber spontane Großzügigkeit empfanden und ihnen oft ihre Gaben zukommen ließen. Erst viel später in der Geschichte beschreibt *Prasāda* die Gabe von materiellen Dingen wie Kleidung, Blumen und Essen, speziell Süßigkeiten.

Betrachten wir die Etymologie des Wortes genauer, so zeigt sich, dass die beiden Sanskritworte *Prasanna* und *Prasāda* von ihm abgeleitet sind. Beide Worte rufen ein freudiges Gefühl hervor. *Prasanna* bedeutet 'klar, hell und ruhig'. Wenn deshalb jemand *Prasāda* darbietet, geschieht es mit viel Freude, Helligkeit und innerer Klarheit.

## WIE WIRD PRASAD DARGEBOTEN?

Wenn wir *Prasad* darbieten, ist unsere Haltung von größter Wichtigkeit. Im 20. Jahrhundert hat der Yogi Babuji von Shajahanpur die Geschichte erzählt, wie sein Lehrer, Lalaji von Fatehgarh, am Neumondtag den göttlichen Wesen eine Gabe dargebracht hat. Wie es der rituelle Brauch verlangte, goss er Wasser aus und bot es seinen Vorfahren in der höheren Welt dar. Als Babuji beobachtete, was sein Lehrer wirklich tat, stellte er fest, dass Lalaji tatsächlich die Essenz des Wassers übertrug, das er darbot. Es ist also nicht das äußere Ritual, welches zählt, sondern der innere Zustand, die Haltung, die hinter dem Ritual stehen, und wie es tatsächlich ausgeführt wird.

*Tatsächlich ist es das, was dem Prasad seine freudige Qualität und Verehrung verleiht – etwas, das ich meinem Schöpfer dargeboten habe, kann ich nun mit allen Seinen anderen Kindern teilen.*

Was ist also die beste Haltung, die wir einnehmen können, wenn wir *Prasad* darbieten? Es ist diejenige vollständiger Liebe und Verehrung, verbunden mit entsprechender Demut und Unschuld, dass wir darin das Wirksamste von uns hingeben. Indem wir das tun, schaffen wir eine Osmose zwischen dem, was dargeboten wird und demjenigen, dem die Gabe gilt.

Tatsächlich ist es das, was dem *Prasad* seine freudige Qualität und Verehrung verleiht – etwas, das ich meinem Schöpfer dargeboten habe, kann ich nun mit allen Seinen anderen Kindern teilen.



### WIE SOLL PRASAD AN ANDERE VERTEILT WERDEN?

Die Leute folgen oft einer kulturellen Etikette, wenn sie *Prasad* verteilen, die in unserer heutigen Welt bisweilen etwas zu rituell und anachronistisch wirken kann. Wenn wir aber die Wissenschaft hinter der Etikette betrachten, erkennen wir bald, dass es für jede Geste und jedes Ritual einen von unseren Alten definierten dahinterliegenden Zweck gibt. Dieser Zweck ist generell sehr präzise in wissenschaftlichen Prinzipien und in der Physiologie des Wohlbefindens verankert.

In Indien gibt es die alte Tradition, *Prasad* immer mit der rechten Hand zu geben und zu nehmen. Warum ist das so?

Lasst uns dazu ein wenig mehr verstehen, wie unser Körper, unser Gehirn und unsere Nerven zusammenarbeiten. Wenn wir zuerst die Physiologie des menschlichen Körpers betrachten, entdecken wir, dass die rechte Körperseite hauptsächlich von der linken Gehirnhälfte gesteuert wird und umgekehrt die linke Körperseite von der rechten Gehirnhälfte.

*Unsere Haltung sollte dem Anlass entsprechend eine  
freudvolle sein, verbunden mit einem Gefühl von  
Liebe und Dankbarkeit Gott gegenüber.*

Wenn wir dann unser autonomes Nervensystem nehmen, so kontrolliert es situationsbedingt unsere automatischen körperlichen Reaktionen. Es besteht aus dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Wird das sympathische Nervensystem stimuliert, wird unser Körper angeregt und damit aktiver, die Endorphin- und Cortisolausschüttung steigt an. Wenn dagegen das parasympathische Nervensystem aktiviert wird, entspannt sich unser Körper und beruhigt sich, Endorphin- und Cortisollevel sinken.

Es gibt nun etwas, das als zerebrale hemisphärische Lateralität bezeichnet wird<sup>1</sup> – die beiden Gehirnhälften sind jeweils stärker mit einem der beiden autonomen Nervensysteme verbunden. Wenn wir die rechte Gehirnhälfte stimulieren, regt das das parasympathische Nervensystem an, wenn wir die linke Gehirnhälfte stimulieren, regt das das sympathische Nervensystem an. Wenn wir also unser linkes Nasenloch oder unsere linke Hand benutzen, regt das die rechte Gehirnhälfte an, die mit dem parasympathischen Nervensystem verbunden ist. Das hilft uns dabei, uns ruhiger zu fühlen<sup>2</sup>. Daher gibt es die yogische Übung, mehrmals durch das linke Nasenloch tief zu atmen – unter gleichzeitigem Schließen des rechten Nasenlochs –, um den Stresspegel zu senken.

Wenn wir es genau beobachten, ist das vielleicht der Grund, warum Babuji von Shajahanpur mit der linken Hand segnete, anstatt dem indischen Brauch zu folgen, mit der rechten Hand zu segnen. Der Zweck war, ruhig und gelassen zu bleiben und die Aufmerksamkeit wach zu halten, um dem Suchenden nur das zuteil werden zu lassen, was das Beste für seine spirituelle Entwicklung war.

Was geschieht also, wenn wir *Prasad* verteilen? Unsere Haltung sollte dem Anlass entsprechend eine freudvolle sein, verbunden mit einem Gefühl von Liebe und Dankbarkeit Gott gegenüber. Wir wollen dadurch aktiv und angeregt werden, was ja auch geschieht, wenn wir mit der rechten Hand geben, die mit der linken Gehirnhälfte und dem sympathischen Nervensystem verbunden ist.

### WIE SOLLEN WIR PRASAD EMPFANGEN?

Wenn wir *Prasad* empfangen, ist die Tradition in Indien ebenfalls so, dass wir es mit der rechten Hand empfangen. Das geschieht in Resonanz mit der Reaktion des sympathischen Nervensystems, sodass wir das Gefühl der Freude des Gebenden zurückgeben können. Wenn wir unsere linke Hand benutzen würden, wäre das in Resonanz mit dem parasympathischen Nervensystem und wir wären weniger berührt, statt Aufregung und Glück des Gebenden zu teilen.

---

1 Mel Robin, 2002. *A Physiological Handbook for Teachers of Yogasana*, pp. 55-56, Fenestra Books, USA  
2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25035609>



Wenn uns *Prasad* auf schöne und freudige Art dargeboten wird, möchten wir mit einer ähnlich freudvollen Stimmung antworten, dankbar dafür, dieses Geschenk zu empfangen. Stellt euch vor, wütend oder ungehalten zu sein, wenn ihr dieses göttliche Geschenk in Händen haltet! Welche Botschaft würden wir damit an Gott senden? Wie würde unser System reagieren?

Es gibt aber noch einen weiteren Aspekt von großer wissenschaftlicher und spiritueller Bedeutung in der Darreichung von *Prasad*: Nur eine sehr kleine Menge an *Prasad* ist dafür vorgesehen, dargeboten und gegessen zu werden. Denn es ist so, dass kleinste aufgenommene Mengen im Körper eher verbleiben können als ausgeschieden zu werden und sie somit zur Reinigung des ganzen Systems einen Beitrag leisten.

Die Wissenschaft, wie *Prasad* das System reinigen und spirituelle Krankheiten heilen kann, ist ebenfalls Gegenstand tiefer Weisheit – davon ein anderes Mal.

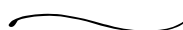
So stellt sich natürlicherweise die nächste Frage:

**Wie kann alles, was wir essen, zu einer Darreichung von *Prasad* werden?**

Wie man bewusst isst, wurde in zwei Büchern von Babuji von Shahjahanpur detailliert beschrieben. Dieser Frage wollen wir im nächsten Artikel nachgehen.

Mit Liebe und Respekt,

Kamlesh



## Über Kamlesh D. Patel:

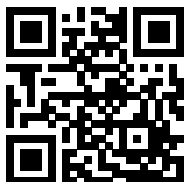


Vielen als Daaji bekannt, ist Kamlesh D. Patel der vierte Lehrer der Heartfulness-Tradition der Meditation.

Mit den vielen Rollen eines modernen Lehrers vertraut, hat er die seltene Gabe, tief in das Zentrum seiner Existenz – in das Herz – einzutauchen und gleichzeitig einen wissenschaftlichen Ansatz zu verfolgen, was die Erforschung von Meditation, Spiritualität und menschlicher Entwicklung betrifft. Er ist ein versierter Redner und Schreiber. Seine jüngsten Veröffentlichungen können unter [www.daaji.org](http://www.daaji.org) eingesehen werden.

## Über Heartfulness:

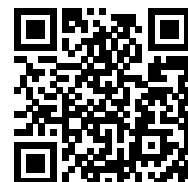
Heartfulness ist eine Methode des Raja Yoga Systems der Meditation namens Sahaj Marg. Es wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts gegründet und im Jahr 1945 zu einer formalen Organisation. Mehr als siebenzig Jahre später wird Heartfulness global von Gruppen der Zivilgesellschaft, von Regierungsabteilungen, Schulen, Universitäten und Firmen angewendet. Mehr als eine Million Menschen praktizieren Heartfulness in 130 Ländern, unterstützt durch 7000 zertifizierte freiwillige Trainer. Diese Zahl steigt durch die vielen hundert Heartfulness Zentren weltweit ständig an.



[www.heartfulness.org](http://www.heartfulness.org)



[www.heartfulnessmeditation.de](http://www.heartfulnessmeditation.de)



[www.heartfulnessmagazine.com](http://www.heartfulnessmagazine.com)