

પ્રસાદ પ્રેમનું અર્પણ



કમલેશ ડી. પટેલ

પ્રિય મિત્રો,

સમૂહ ધ્યાનની બેઠક પછી વાતાવરણમાં શાંતિ છવાઈ ગઈ છે અને એક પ્રકારની આશા બંધાઈ છે કારણ કે યુવાન વર અને વધૂ, તેમના ખાસ દિવસે, લગ્ન માટે તૈયાર ઊભા છે. આ આનંદનો પ્રસંગ છે. પહેલાં તેઓ એક બીજાને ગુલાબના હાર પહેરાવશે અને તે પછી મૃદુતાથી, પ્રેમથી એક બીજાની આંગળીઓમાં 'ચાર્જ' કરેલી વીંટીઓ પહેરાવશે. તે પછી બંનેને એકબીજાને ખવડાવવા માટે ખાસ મીઠાઈ આપવામાં આવશે. આ કોઈ સામાન્ય મીઠાઈ નથી, કારણ કે તેને 'દિવ્ય' બનાવવામાં આવી છે: તેનો થોડો પણ અંશ ખાનારના જીવનમાં આધ્યાત્મિક સુખાકારી અને આનંદ લાવશે. આ મીઠાઈને 'પ્રસાદ' કહેવાય છે. બંને એકબીજાને આ દિવ્ય ભેટ અર્પણ કરીને તેમના પરિણિત જીવનની શરૂઆત કરશે.

આ ટૂંકી વિધિ પતાવ્યા પછી, તેમના લગ્નની ઉજવણી કરવા માટે જે લોકો તેમની સાથે આવ્યા છે, તેમને તેઓ લગ્નનો પ્રસાદ આપશે અને જે લોકો તેમના લગ્નમાં ભાગ નથી લઈ શક્યા, પણ તેઓ તેમના મનમાં છે, તેમને માટે પણ તેઓ થોડો પ્રસાદ રાખી મૂકશે.

તો જ્યારે આપણે પ્રસાદ અર્પણ કરીએ,
ત્યારે આપણો ઉત્તમ ભાવ કેવો હોવો
જોઈએ? આપણો ભાવ એવો હોવો
જોઈએ કે આપણે જે અર્પણ કરી
રહ્યા છીએ તેનું સત્ત્વ આપણે નમ્રતા,
નિર્દોષતા અને આદર સહિત પ્રેમપૂર્વક
કરી રહ્યા છીએ. આમ કરીને, આપણે જે
અર્પણ કરીએ છીએ અને જેને અર્પણ
કરી રહ્યા છીએ, તે બેની વચ્ચે
અભિસરણ પેદા કરીએ છીએ.

ઉત્સવના ખાસ દિવસોમાં હંમેશાં પ્રસાદ ધરાવવામાં આવે છે. લગ્ન હોય, નવજાત બાળકનો જન્મ થયો હોય કે કોઈ પ્રસંગ હોય, આપણે ભગવાનને હૃદયપૂર્વક અને પ્રસન્નતાપૂર્વક પ્રાર્થના કરીએ છીએ અને ખાદ્યવસ્તુની ભેટ આપીને ઉજવાણી કરીએ છીએ, પછી તે પ્રસાદને આપણે આપણા મિત્રો અને કુટુંબમાં વહેંચીએ છીએ. પહેલાં આપણા ‘સર્જક’ સાથે અને પછી બીજા બધા સાથે આપણી ખુશી વહેંચવાની આ પરંપરા બધી જ સંસ્કૃતિઓમાં, ધર્મોમાં અને વંશીય જૂથોમાં જોવા મળે છે.

ધાર્મિક સંસ્કારની ધાર્મિક વિધિ માટે અન્ન, પવિત્ર જળ, મીઠાઈઓ, કેક અને ફૂલો વગેરે અર્પણ કરવામાં આવે છે. જે રિવાજો આજે પણ ઘણા દીર્ઘકાલીન છે, તેનાં મૂળ અગાઉની પવિત્ર અર્પણ વિધિઓમાં જોવા મળે છે. દા. ત. કહેવાય છે કે જન્મદિવસની કેક ઉપર મીણબત્તીઓ સળગાવવાની પ્રથા પ્રાચીન ગ્રીક સંસ્કૃતિમાંથી આવી છે. તે લોકો ચંદ્રની દેવીનું સન્માન કરવા માટે ગોળ આકારની કેક બનાવતા હતા. ચંદ્રના પ્રકાશનું પ્રતિનિધિત્વ રજૂ કરવા મીણબત્તીઓ પ્રગટાવતા હતા અને ઓલવવામાં આવેલી મીણબત્તીના ધૂમાડા દ્વારા તેમની પ્રાર્થનાઓ અને શુભેચ્છાઓ આકાશમાં વસતી દેવી સુધી પહોંચાડતા હતા.



સરળતાને ખાતર, હું આ બધા અર્પણોને ‘પ્રસાદ’ કહીશ. પ્રસાદ એટલે શું? પ્રસાદ શા માટે આપવામાં આવે છે? તે સ્વીકારતી વખતે આપણો ભાવ કેવો હોવો જોઈએ? ચાલો આપણે આ બધા પ્રશ્નોના જવાબ શોધીએ.

પ્રસાદ શબ્દનો અર્થ સમજાવો

પ્રસાદ શબ્દ, સંસ્કૃત શબ્દ ‘પ્રસાદ’ પરથી આવ્યો છે. વૈદિક સાહિત્યમાં મૂળ તેનો ઉલ્લેખ આધ્યાત્મિક હાલત તરીકે કરવામાં આવ્યો હતો. પ્રારંભિક પુરાણ, ઋગ્વેદમાં, પ્રસાદનું વર્ણન દેવો અથવા ઋષિઓએ અનુભવેલી માનસિક હાલત દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે, જે હાલત દરમિયાન તેઓ તત્કાલિક ઉદારતાનો અનુભવ કરતા હતા અને તેમના અનુયાયીઓને વરદાનો આપી દેતા હતા. ખરેખર તો ઇતિહાસમાં ઘણા સમય પછી ભૌતિકવસ્તુઓ જેમકે કપડાં, ફૂલો અને ખાદ્યવસ્તુઓને, ખાસ કરીને મીઠાઈઓને પ્રસાદ તરીકે આપવાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું હતું.

‘પ્રસાદ’ શબ્દના વ્યુત્પત્તિશાસ્ત્રમાં (etymology) જોઈએ, તો જે બે સંસ્કૃત શબ્દોમાંથી તે લેવામાં આવ્યો છે, તે શબ્દો છે, ‘પ્રસન્ન’ અને ‘પ્રસાદ’. બંને શબ્દોમાં આનંદનો ભાવ જાગે છે. ‘પ્રસન્ન’નો અર્થ થાય છે, સ્પષ્ટ, તેજસ્વી અને શાંત. એવી જ રીતે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પ્રસાદ અર્પણ કરે છે, ત્યારે તે તેને ઘણાં આનંદથી, તેજથી અને આંતરિક સ્પષ્ટતાથી અર્પણ કરે છે.

પ્રસાદ કેવી રીતે અર્પણ કરવો જોઈએ?

પ્રસાદ અર્પણ કરતી વખતે આપણે કયા ભાવથી તેને અર્પણ કરીએ છીએ, તે અત્યંત મહત્વનું છે. એક વાર, ૨૦મી સદીના યોગી, શાહજહાનપુરના બાબુજીએ, એક વાતનું વર્ણન કર્યું હતું કે કેવી રીતે તેમના ગુરુજી, ફતેહગઢના લાલાજી, અમાસ પછીના દિવસે દેવોને પ્રસાદ અર્પણ કરતા હતા. ધાર્મિક વિધિ અનુસાર, તેઓ જળ રેડતા હતા અને ઉચ્ચતર લોકમાંના તેમના પૂર્વજોને તે અર્પણ કરતા હતા. પણ, જ્યારે બાબુજીએ નિરીક્ષણ કર્યું કે તેમના ગુરુજી ખરેખર કરી શું રહ્યા છે, ત્યારે તેમણે જોયું કે તેઓ વાસ્તવમાં જળનું સત્ત્વ અર્પણ કરી રહ્યા હતા. તેથી બાહ્ય કર્મકાંડનું મહત્વ નથી, પરંતુ આંતરિક હાલત કેવી છે, કર્મકાંડ પાછળ રહેલો ભાવ શું છે અને તે કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તે મહત્વનું છે.

વાસ્તવમાં, એવો ભાવ કે જે મેં મારા 'સર્જક'ને અર્પણ કર્યું છે; તે હવે હું 'તેનાં' બીજાં બાળકો સાથે વહેંચી શકીશ, તે જ પ્રસાદને પ્રસન્નતાનો ગુણ અને પૂજ્યભાવ આપે છે.

તો જ્યારે આપણે પ્રસાદ અર્પણ કરીએ, ત્યારે આપણો ઉત્તમ ભાવ કેવો હોવો જોઈએ? આપણો ભાવ એવો હોવો જોઈએ કે આપણે જે અર્પણ કરી રહ્યા છીએ તેનું સત્ત્વ આપણે નમ્રતા, નિર્દોષતા અને આદર સહિત પ્રેમપૂર્વક કરી રહ્યા છીએ. આમ કરીને, આપણે જે અર્પણ કરીએ છીએ અને જેને અર્પણ કરી રહ્યા છીએ, તે બેની વચ્ચે અભિસરણ પેદા કરીએ છીએ.

વાસ્તવમાં, એવો ભાવ કે જે મેં મારા 'સર્જક'ને અર્પણ કર્યું છે; તે હવે હું 'તેનાં' બીજાં બાળકો સાથે વહેંચી શકીશ, તે જ પ્રસાદને પ્રસન્નતાનો ગુણ અને પૂજ્યભાવ આપે છે.



બધાને પ્રસાદ કેવી રીતે વહેંચવો જોઈએ?

પ્રસાદ વહેંચતી વખતે લોકો સાંસ્કૃતિક શિષ્ટાચારને વધારે અનુસરે છે અને આજના જમાનામાં તો આ શિષ્ટાચાર વધારે પડતો કર્મકાંડી અને ક્યારેક સમય સાથે મેળ ન ખાતો જણાય છે. પરંતુ જો આપણે શિષ્ટાચાર પાછળનું વિજ્ઞાન તપાસીએ, તો આપણને સમજશે કે આપણા વડીલો દ્વારા દર્શાવેલાં દરેક સંકેત અથવા કર્મકાંડ પાછળ કોઈને કોઈ હેતુ રહેલો છે. સામાન્ય રીતે તે વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો અને શારીરિક કલ્યાણ અર્થે ખૂબ ચોકસાઈપૂર્વક જડાઈ ગયેલાં હોય છે.

ભારતમાં, એક પ્રાચીન પરંપરા મુજબ, પ્રસાદ હંમેશાં જમણા હાથથી આપવામાં આવે છે અને જમણા હાથમાં જ લેવામાં આવે છે. એવું શા માટે છે?

ચાલો આપણે એ વિષે થોડું જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ કે આપણું શરીર, મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ એકસાથે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે. પહેલાં, જો આપણે માનવના શરીરવિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરીએ, તો જોઈશું કે શરીરનો જમણો ભાગ મુખ્યત્વે મગજના ડાબા ગોળાર્ધ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે અને શરીરનો ડાબો ભાગ મુખ્યત્વે મગજના જમણા ગોળાર્ધ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે.

પ્રસંગ માટેનું આપણું વલણ 'દિવ્ય' પ્રત્યે પ્રેમ અને કૃતજ્ઞતાની ભાવના સાથે આનંદિત રહેવાનું છે.

બીજું, આપણી ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમ (સ્વાયત્ત મજ્જાતંત્ર), સંબોગો પ્રમાણે આપોઆપ થતી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ પર અંકુશ રાખે છે. તે સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ અને પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમની બનેલી છે. જ્યારે સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ ઉત્તેજિત થાય, ત્યારે આપણું શરીર વધારે સક્રિય અને ઉત્તેજિત બને છે અને એન્ડ્રોર્ફિસ અને કોર્ટિસોલનું સ્તર વધી જાય છે. તેનાથી વિપરિત, જ્યારે પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ સક્રિય થયેલી હોય, ત્યારે આપણી એન્ડ્રોર્ફિસ અને કોર્ટિસોલનાં સ્તરોમાં ઘટાડો થવાથી, આપણું શરીર શિથિલ અને શાંત થઈ જાય છે.

સેરિબ્રલ હેમિસ્ફેરિક લેટરલિટી¹ નામનું એક બીજું તત્ત્વ છે - આપણા મગજનો દરેક ગોળાર્ધ આ બધી ઓટોનોમિક નર્વસ સિસ્ટમ સાથે જોડાયેલો હોય છે. જ્યારે આપણે આપણા મગજના જમણા ગોળાર્ધને ઉત્તેજિત કરીએ, ત્યારે તે પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમને જગાડે છે અને જ્યારે આપણે આપણા મગજના ડાબા ગોળાર્ધને ઉત્તેજિત કરીએ, ત્યારે તે સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમને જગાડે છે.

તેથી જ્યારે આપણે આપણા ડાબા નસકોરાનો અથવા ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, ત્યારે તે મગજના જમણા ગોળાર્ધને ઉત્તેજિત કરે છે, કે જે પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ સાથે જોડાયેલો છે અને તે આપણને વધારે શાંત² થવામાં મદદ કરે છે. તેથી, તણાવમાં ઘટાડો કરવા માટે જમણા નસકોરાને બંધ કરીને, ડાબા નસકોરા દ્વારા વધારે વાર શ્વાસ લેવાનો યોગિક અભ્યાસ પણ છે.

જો આપણે ઝીણવટથી નિરીક્ષણ કરીએ, તો કદાચ એટલા માટે જ આશીર્વાદ આપતી વખતે શાહજહાનપુરના બાબુજી, ભારતીય રિવાજ મુજબ જમણો હાથ ઊંચો કરવાને બદલે, ડાબો હાથ ઊંચો કરતા હતા. તેમનો હેતુ શાંત અને ઠંડા રહી, એ વિવેકનો અમલ કરવાનો હતો કે જેથી તેઓ આકાંક્ષીને એ જ આપે કે જે તેના આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ઉત્તમ હોય.

તો જ્યારે આપણે પ્રસાદ આપીએ છીએ, ત્યારે શું થાય છે? તે પ્રસંગ માટેનું આપણું વલણ 'દિવ્ય' પ્રત્યે પ્રેમ અને કૃતજ્ઞતાની ભાવના સાથે આનંદિત રહેવાનું છે. આપણે સક્રિય અને ઉત્તેજિત રહેવા માગીએ છીએ. જ્યારે આપણે જમણા હાથથી આપીએ, ત્યારે જ એવું બને છે, કારણ કે તે મગજની ડાબી બાજુ અને સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ સાથે જોડાયેલો છે.

પ્રસાદ કેવી રીતે લેવો જોઈએ?

ભારતીય પરંપરા મુજબ, જ્યારે આપણે જમણા હાથમાં પ્રસાદ લઈએ, ત્યારે તે સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમની પ્રતિક્રિયાઓ સાથે પડઘો પાડે છે કે જેથી આપણે પ્રસાદ આપનાર સાથે આનંદની લાગણીનું આદાનપ્રદાન કરી શકીએ. જો આપણે ડાબા હાથનો ઉપયોગ કરીશું, તો તે પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ સાથે પડઘો પાડશે અને પ્રસાદ આપનારની ઉત્તેજના અને ખુશીમાં ભાગ લેવાને બદલે આપણે પ્રસાદનો જ સ્વાદ માણીશું.

1 મેલ રોબીન, ૨૦૦૨. યોગઆસનોના માર્ગદર્શકો માટે શારીરિકશાસ્ત્રની પુસ્તિકા, પાના નં ૫૫-૫૬, ડેનેસ્ક્રા બુક્સ, યુ એસ એ

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25035609>



જ્યારે આપણને સુંદર રીતે અને આનંદપૂર્વક રીતે પ્રસાદ આપવામાં આવે, ત્યારે આ ભેટને સ્વીકારવા માટે આપણે પણ એટલા જ આનંદમાં અને કૃતજ્ઞ રહેવું જોઈએ. જો તમે ગુસ્સામાં હો અથવા ઉદાસ હો, ત્યારે આ દિવ્ય પ્રસાદ તમારા હાથમાં લેવાની કલ્પના કરો! આપણા ઇશ્વરને તે કેવો સંદેશ આપશે? આપણું શરીર તેનો કેવો પ્રતિભાવ આપશે?

પ્રસાદ આપવામાં વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ ધરાવતું બીજું એક મોટું પાસું છે: પ્રસાદ એકદમ થોડી માત્રામાં આપવામાં આવે છે અને થોડી માત્રામાં આરોગવામાં આવે છે. આવું એટલા માટે કે થોડો પ્રસાદ આરોગવાથી, વિસર્જન વખતે બહાર નીકળી જવાને બદલે, તે તમારા શરીરમાં રહીને, સમગ્ર શરીરને શુદ્ધ થવામાં મદદ કરે છે.

પ્રસાદ તમારા શરીરને કેવી રીતે શુદ્ધ કરી શકે છે અને આધ્યાત્મિક બિમારીનો ઇલાજ કેવી રીતે કરી શકે છે, તે પણ અગાધ અનુભવનો વિષય છે, તે વિષે ફરી કોઈવાર જોઈશું.

ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ બીજો પ્રશ્ન ઊઠે છે કે:

આપણે જે બધું ખાઈએ છીએ, તે પ્રસાદ કેવી રીતે બની શકે?

શાહજહાનપુરના બાબુજીનાં બે પુસ્તકોમાં સભાનતાપૂર્વક જન્મવાની પ્રક્રિયા વિગતવાર સમજાવવામાં આવી છે અને તે વિષે આપણે બીજા લેખમાં જોઈશું.

પ્રેમ અને આદર સહિત,

કમલેશ.

આદરણીય કમલેશ ડી. પટેલ વિષે:



ધ્યાનની હાર્ટફુલનેસ પરંપરામાં કમલેશ ડી. પટેલ ચોથા માર્ગદર્શક છે, ઘણા બધા તેમને દાજી તરીકે ઓળખે છે. આધુનિક સમયના શિક્ષકની (માર્ગદર્શકની) ઘણી ભૂમિકાઓ સ્વીકારીને, હૃદયના ઊંડાણમાં ડૂબકી મારવાની ઉત્કૃષ્ટ ક્ષમતા તેમની પાસે છે. સાથે સાથે તેઓ ધ્યાન, આધ્યાત્મિકતા અને માનવ ઉન્નતિના ક્ષેત્રમાં મૂળ સંશોધનનો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ ધરાવે છે. તેઓ ફળપ્રદ વક્તા અને લેખક છે અને તમે તેમના તાજેતરના લખાણો www.daaji.org પર વાંચી શકો છો.

હાર્ટફુલનેસ વિષે:

સહજ માર્ગ તરીકે જાણીતી ધ્યાનની રાજયોગ પદ્ધતિ તરફ જવાનો અભિગમ હાર્ટફુલનેસ છે, તેની સ્થાપના ૨૦મી સદીની શરૂઆતમાં કરવામાં આવી હતી અને ૧૯૪૫માં સંસ્થાને નિશ્ચિતરૂપ આપવામાં આવ્યું હતું. સીત્તેર કરતાં વધારે વર્ષો પછી, નાગરિક સમાજનાં જૂથો, સરકારી વિભાગો, શાળાઓ, કોલેજો અને કંપનીઓએ વૈશ્વિક સ્તરે હાર્ટફુલનેસને અપનાવ્યો છે.

૧૩૦ દેશોમાં, ૭૦૦૦ કરતાં વધારે તાલીમ પામેલા પ્રમાણિત સ્વયંસેવકો દ્વારા આધારભૂત, દસ લાખ કરતાં પણ વધારે લોકો હાર્ટફુલનેસનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. વિશ્વભરમાં હજારો હાર્ટફુલનેસ સેન્ટરો દ્વારા આ સંખ્યામાં વૃદ્ધિ થયા જ કરે છે.



www.heartfulness.org



www.heartfulnessmagazine.com