

प्रसाद

प्रेम की एक भेंट



कमलेश डी. पटेल

प्यारे दोस्तों,

पूरा वातावरण शान्ति में झूबा हुआ है, अभी-अभी सामूहिक ध्यान समाप्त हुआ है। आँखों में उम्मीदें हैं, क्योंकि सामने एक दुल्हा और दुल्हन, अपने इस खास मौके पर आमने-सामने खड़े हैं। वातावरण आनन्द से भरा हुआ है। पहले, वे एक-दूसरे के गले में गुलाब की माला डालते हैं, फिर बड़े प्रेम और मधुरता के साथ ‘चार्ज’ की गई मुद्रिका को एक-दूसरे की उँगली में पहनाते हैं। परस्पर खिलाने के लिये उन दोनों के हाथों में एक विशिष्ट मिठाई का टुकड़ा दिया जाता है। यह कोई साधारण मिठाई नहीं है; इस मिठाई को ‘दिव्य’ बनाया गया है। इसका छोटे से छोटा अंश ग्रहण करने पर भी यह ग्रहणकर्ता के अन्दर आनन्द लाने के साथ-साथ उसका आध्यात्मिक कल्याण करता है। इस मिठाई को ‘प्रसाद’ के नाम से जाना जाता है। दो युवा, इस दिव्य भेंट के आदान-प्रदान के साथ अपने दाम्पत्य जीवन की शुरुआत करते हैं।

छोटे से इस समारोह के बाद अब युवा-दम्पति अपने विवाह के इस प्रसाद को उन सभी के बीच बाँटते हैं।

प्रसाद चढ़ाते समय हमें कौन सा भाव अपनाना चाहिये, कौन सा भाव सबसे उत्तम है? इसके लिये हमें पूर्ण श्रद्धा और प्रेम का भाव अपनाना चाहिये, हमारे अन्दर ऐसी विनम्रता और अबोधता होनी चाहिये कि मानो हम उस चीज़ का सबसे प्रबल अंश या परम-सत्त्व उन्हें अर्पित करने जा रहे हैं। ऐसा करके हम भेंट और भेंट-पाने-वाले के बीच में एक प्रवाह शुरू कर देते हैं।

जो इस अवसर पर वहाँ मौजूद हैं। साथ ही साथ वे थोड़ा सा प्रसाद अपने उन प्रियजनों के लिये भी रख लेते हैं जो वहाँ शामिल न हो सके।

खास मौकों पर हमेशा इस तरह की खास भेंट अर्पित की जाती हैं। चाहे वह विवाह हो, नवजात शिशु का आगमन हो या फिर ऐसा ही कोई अन्य शुभ अवसर हो। साधारणतया ऐसे मौकों पर हम हर्ष और सच्चे दिल से प्रभु से प्रार्थना करते हैं, फिर भोजन और तोहफों के साथ उस अवसर का आनन्द लेते हैं जिसे फिर अपने मित्रों और परिवारजनों में बाँट देते हैं। इसी तरह हम साधारणतया इन मौकों को मनाते हैं। हर संस्कृति, हर धर्म और हर जाति में अपनी खुशियाँ बाँटने की यही परम्परा है। पहले इस खुशी को हम अपने रचयिता के साथ बाँटते हैं और फिर बाकी सबके साथ।

इसके बहुत सारे उदाहरण हैं: भोज-संस्कार (द सैक्रामेन्टल ब्रेड ऑफ द यूक्रेस्ट), गंगा-जल (होली वाटर), मिठाइयाँ, केक्स, और फल-फूल आदि। अगर ऐसे रीति-रिवाजों को भी लिया जाये जो आज धर्म-निरपेक्ष हैं तो उनकी भी

शुरुआत पवित्र भेंट से ही हुई थी। उदाहरण के लिये, कहा जाता है कि जन्मदिन के केक पर मोमबत्ती जलाने की प्रथा की शुरुआत प्राचीन ग्रीक से हुई। वे लोग चन्द्रमा की देवी - आर्टेमिस (यूनान की एक देवी) के सम्मान में गोलाकार केक बनाते थे। केक पर जली मोमबत्तियाँ चन्द्रमा की चाँदनी का प्रतीक होती थीं, और उन्हें बुझाने पर निकला धुँआ उनकी प्रार्थना और शुभकामनाओं को आकाशलोक में रहने वाली इस देवी तक पहुँचाता था।

आसानी के लिये मैं ऐसी सभी भेंटों को प्रसाद कहूँगा। आखिर यह प्रसाद है क्या? इसे अर्पित करने के पीछे कारण क्या है? इसे ग्रहण करने का सही तरीका क्या है? आइये, इन प्रश्नों की तह तक जाते हैं।

इस शब्द का अर्थ

यह शब्द संस्कृत के 'प्रसाद' शब्द से बना है। इसे वेदों में 'आध्यात्मिक अवस्था' के नाम से वर्णित किया गया है। प्राचीन ग्रन्थ, रिंग वेद में प्रसाद को 'संत और देवी-देवताओं द्वारा अनुभव की जाने वाली मन की दशा' के रूप में बखाना गया है, ऐसी दशा जिसमें वे तुरन्त उदार होकर अपने भक्तों को अक्सर वरदान दे दिया करते थे। दरअसल, अगर इतिहास को देखें तो भौतिक चीजों के चढ़ावें के रूप में प्रसाद का वर्णन काफी बाद में मिलता है, जैसे वस्त्र, फल-फूल, खासकर मिठाइयाँ आदि।

अगर हम इस शब्द की उत्पत्ति पर ही नज़र डालें, तो संस्कृत के दो शब्द इसी से निकले हैं वे हैं - प्रसन्न और प्रसाद। दोनों ही शब्दों से हमारे मन में आनन्द की भावना उमड़ पड़ती है। प्रसन्न का अर्थ है - शुद्ध, उज्ज्वल और प्रशान्त। ठीक उसी तरह, जब कोई प्रसाद अर्पित करता है तो वह उतने ही आनन्द, प्रसन्नता और आन्तरिक शुद्धता के साथ उसे चढ़ाता है।

प्रसाद चढ़ाने का तरीका

प्रसाद चढ़ाते समय जो चीज़ सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है, वह है हमारा भाव। 20वीं सदी के योगी, श्री बाबूजी महाराज, जो शाहजहाँपुर के निवासी थे, उन्होंने अपने गुरु के साथ हुआ एक वृत्तांत सुनाया कि उनके गुरु लालाजी महाराज जो फतेहगढ़ के निवासी थे, अमावस्या के दिन अपने पितरों को तर्पण किया करते थे। वे पुराने रीति-रिवाजों के अनुसार ही उच्च लोक को सिधारे अपने पूर्वजों को जल का अर्क दिया करते थे। जब



दरअसल, यही चीज़ प्रसाद में आनन्द और श्रद्धा का गुण भरती है, एक ऐसी चीज़ जो हमने अपने रचियता को अर्पित की थी, अब वही चीज़ हम उस रचियता की अन्य सन्तान के साथ बाँट सकते हैं।

बाबूजी ने इसे गौरपूर्वक देखा कि आखिर उनके गुरु कर क्या रहे थे तो उन्होंने पाया, कि असल में लालाजी उस जल के सारतत्व को अपने पूर्वजों तक पहुँचा रहे थे। इसीलिये, बाहरी रीति-रिवाज़ों से कोई फ़र्क नहीं पड़ता, फ़र्क पड़ता है, तो आन्तरिक हालत से, उस रीति-रिवाज़ को करने के पीछे छिपे भाव से, और उस रिवाज़ को वस्तुतः करने के तरीके से।

प्रसाद चढ़ाते समय हमें कौन सा भाव अपनाना चाहिये, कौन सा भाव सबसे उत्तम है? इसके लिये हमें पूर्ण श्रद्धा और प्रेम का भाव अपनाना चाहिये, हमारे अन्दर ऐसी विनम्रता और अबोधता होनी चाहिये कि मानो हम उस चीज़ का सबसे प्रबल अंश या परम-सत्त्व उन्हें अर्पित



करने जा रहे हैं। ऐसा करके हम भेंट और भेंट-पाने-वाले के बीच में एक प्रवाह शुरू कर देते हैं।

दरअसल, यही चीज़ प्रसाद में आनन्द और श्रद्धा का गुण भरती है, एक ऐसी चीज़ जो हमने अपने रचियता को अर्पित की थी, अब वही चीज़ हम उस रचियता की अन्य सन्तान के साथ बाँट सकते हैं।

प्रसाद बाँटने का तरीक़ा

प्रसाद बाँटते समय अकसर लोग सांस्कृतिक तहज़ीब का बहुत ज्यादा ख्याल रखते हैं और आज के ज़माने में तो यह तहज़ीब कभी-कभी बहुत कर्मकांडी और ज़्यादा ही दक्षियानूसी दिखाई देने लगती है। मगर इस तहज़ीब के पीछे छिपे उस वैज्ञानिक तथ्य की जाँच करें तो जल्द ही हम जान जायेंगे कि बुजुर्गों के बताये हर रीति-रिवाज़ और हाव-हाव के पीछे कोई न कोई क़ारण था। अकसर इसके पीछे कोई न कोई वैज्ञानिक सिद्धान्त और स्वास्थ्य को ठीक रखने का शरीर-विज्ञान का कोई सटीक तरीका छिपा होता था।

उस अवसर पर हमारा भाव हर्षोल्लास के साथ-साथ ईश्वर के प्रति प्रेम और कृतज्ञता की भावना से परिपूर्ण होता है।

भारत में एक ऐसी ही परम्परा है जिसमें प्रसाद हमेशा दाहिने हाथ से ही दिया और लिया जाता है। आखिर इसका क्या कारण है?

आइये, हम थोड़ा सा गहराई में जाकर इस बात को समझने की कोशिश करते हैं कि हमारा शरीर, हमारा मस्तिष्क और हमारी तंत्रिकायें, ये सब एक साथ कैसे काम करती हैं। सर्वप्रथम, जब हम मानव शरीर-विज्ञान का अध्ययन करते हैं, तो देखते हैं कि मुख्यतः हमारे मस्तिष्क का बायाँ गोलार्ध हमारे शरीर के दाहिने भाग को नियन्त्रित करता है और मस्तिष्क का दाहिना गोलार्ध हमारे शरीर के बायें हिस्से को नियन्त्रित करता है।

दूसरी बात, हमारी स्वायत्त-तन्त्रिका-प्रणाली (ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम) परिस्थितियों में हमारे शरीर की स्वचलित-शारीरिक-प्रतिक्रियाओं (ऑटोमैटिक फ़िज़िकल रेसपॉन्स) को नियन्त्रित करती है। यह परानुकंपी-तन्त्रिका-तन्त्र (पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम) और अनुकंपी-तन्त्रिका-तन्त्र (सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम) से बना है। ‘सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम’ जब ज्यादा सक्रिय हो जाता है तो हमारा शरीर ज्यादा क्रियाशील और उत्तेजित हो जाता है। हमारे शरीर में कार्टिसोल और इनडोरफिन्स नाम के हारमोन्स का स्तर बढ़ जाता है। इसके विपरीत जब ‘पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम’ सक्रिय होता है तो हमारे शरीर में कार्टिसोल और इनडोरफिन्स का स्तर घट जाता है जिससे हमारा शरीर तनावमुक्त और विश्राम की हालत में आ जाता है।

एक चीज़ जिसे ‘सेरेब्रल हेमिसफेरिक लेटरेल्टी¹’ कहा जाता है – हमारे मस्तिष्क का हर गोलार्ध इन ‘ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम’ के किसी एक भाग से ज्यादा जुड़ा होता है। जब हमारे मस्तिष्क का दाहिना गोलार्ध सक्रिय होता है तो इससे ‘पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम’ सक्रिय हो जाता है। और जब हमारे मस्तिष्क का बायाँ गोलार्ध सक्रिय होता है तो ‘सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम’ क्रियाशील हो जाता है।

इसीलिये जब हम अपने बायें नथुनें या बायें हाथ का प्रयोग करते हैं, हमारे मस्तिष्क का दाहिना गोलार्ध क्रियाशील हो जाता है। यह गोलार्ध ‘पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम’ से जुड़ा हुआ है जो तनावमुक्त² होने में हमारी मदद करता है। इसीलिये यौगिक अभ्यास में तनाव को कम करने का एक तरीक़ा बताया गया है जिसमें दायें नथुने को बंद करके, बायें नथुनें से कई बार साँस लेना होता है।

अगर हम इस बात पर गहराई से गौर करें तो शायद यही कारण था कि शाहजहाँपुर निवासी बाबूजी जब किसी को आशीर्वाद दिया करते थे तो वे भारतीय परम्परा के अनुसार दाहिने हाथ से आशीर्वाद न देकर अपना बायाँ हाथ उठाकर ही आशीर्वाद दिया करते थे। इसका यही कारण था कि जिज्ञासु को शान्त और स्थिर चित्त से, पूरे विवेक के साथ वही दिया जाये जो उसकी आध्यात्मिक उन्नति के लिये सर्वोत्तम हो।

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>



जब हम किसी को प्रसाद देते हैं, तो क्या होता है? उस अवसर पर हमारा भाव हर्षोल्लास के साथ-साथ ईश्वर के प्रति प्रेम और कृतज्ञता की भावना से परिपूर्ण होता है। उस समय हम बहुत क्रियाशील और उत्साहित रहना चाहते हैं और ऐसा तभी हो पाता है जब हम दाहिने हाथ से देते हैं क्योंकि हमारा दाहिना हाथ, मस्तिष्क के बायें गोलार्ध व 'सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम' से जुड़ा होता है।

प्रसाद ग्रहण करने का तरीका

भारतीय परम्परा के अनुसार, प्रसाद को दाहिने हाथ से ही ग्रहण करना चाहिये। ऐसा करने से वह सिम्पेथेटिक प्रतिक्रियाओं के साथ प्रतिध्वनित होता है जिससे हम देने वाले के आनन्द में उसी प्रकार शरीक हो पाते हैं। अगर हम अपने बायें हाथ का उपयोग करते तो वह 'पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम' के साथ प्रतिध्वनित होता, ऐसे में हम उसे बड़े आराम से ग्रहण करते और देने वाले की खुशियों में शरीक नहीं हो पाते।

जब कोई पूरे हर्षोल्लास और अच्छे तरीके से प्रसाद देता है तो हम भी उतने ही हर्षोल्लास और आभार के साथ उस उपहार को ग्रहण करना चाहते हैं। ज़रा सोचिये कि इस दिव्य उपहार को अपने हाथ में लेते समय अगर आप क्रोधित हों, या आपका मिजाज खराब हो। ऐसे में ईश्वर तक हम क्या सन्देश पहुँचायेंगे? हमारा शरीर किस तरह प्रतिक्रिया करेगा?

प्रसाद देने के पीछे एक और वैज्ञानिक और आध्यात्मिक पहलू है जो बहुत महत्वपूर्ण है: प्रसाद केवल अणुमात्र में ही लिया और दिया जाना चाहिये। इसका कारण यह है कि जो भी अंश ग्रहण किया जाए, वह किसी भी रूप में शरीर से बाहर न निकले, शरीर में ही रहकर पूरे शरीर को शुद्ध करने में मदद करे।

प्रसाद हमारे पूरे शरीर को कैसे शुद्ध करता है और कैसे यह आध्यात्मिक व्याधियों को दूर करता है, यह विज्ञान भी अपने आप में एक गहरा विषय है जिसके बारे में हम किसी अन्य समय चर्चा करेंगे।

तो अब अगला प्रश्न उठना स्वाभाविक है:

खाने वाली हर एक चीज़ को हम प्रसाद कैसे बनायें ?

शाहजहाँपुर निवासी, बाबूजी महाराज ने ध्यानपूर्वक भोजन ग्रहण करने की इस प्रक्रिया के बारे में, अपनी दो पुस्तकों में बहुत विस्तार से समझाया है। अपने अगले लेख में हम इस विषय पर चर्चा करेंगे।

प्रेम और आदर सहित,

कमलेश

कमलेश डी. पटेल के बारे में:



कमलेश डी. पटेल हार्टफुलनेस-ध्यान परम्परा के चौथे गुरु हैं। इन्हें बहुत से लोग 'दाजी' के नाम से बुलाते हैं। एक आधुनिक गुरु की बहुत सारी भूमिकाओं को निभाते हुए, वे हृदय में अपने अस्तित्व-स्रोत की अथाह गहराइयों में उतरने की दुर्लभ क्षमता रखते हैं। ध्यान, आध्यात्मिकता और मानव-उत्थान के क्षेत्र में मूल अनुसंधान के प्रति उनका दृष्टिकोण वैज्ञानिक है। वे एक कुशल लेखक और वक्ता हैं। उनके नये लेख www.daaji.org पर पढ़े जा सकते हैं।

हार्टफुलनेस:

हार्टफुलनेस, राजयोग की ध्यान पद्धति का एक तरीका है जिसे सहज-मार्ग के नाम से बुलाते हैं। 20वीं सदी के दौर में संस्थापित हुई इस संस्था को सन् 1945 में औपचारिक रूप दिया गया। 70 साल से भी अधिक समय के बाद आज हार्टफुलनेस को पूरे संसार के लोगों ने, समाज के विभिन्न अंगों ने, स्कूल, कॉलेज, सरकारी विभाग और बड़ी-बड़ी कम्पनियों आदि ने इसे अपनाया है।

130 देशों में, सात हज़ार से भी ज़्यादा प्रमाणित स्वयंसेवी प्रशिक्षकों की मदद से आज लाखों लोग इसका अभ्यास कर रहे हैं। पूरी दुनिया में फैले सैकड़ों हार्टफुलनेस केन्द्रों के ज़रिये पूरे संसार में इनकी संख्या प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।

