

# प्रसाद प्रेम अर्पण करणे



कमलेश डी. पटेल

प्रिय मित्रांनो,

सामुहिक ध्यानानंतर वातावरणात निश्चलता आलेली आहे आणि त्याचवेळी ते अपेक्षांनी भरलेले आहे, कारण तरुण असे वधुवर त्यांच्यासाठी विशेष अशा दिवशी एकमेकांसमोर उभे आहेत. हा एक आनंदाचा प्रसंग आहे. आधी ते एकमेकांना गुलाबाचे हार घालतात आणि मग हळुवारपणे व प्रेमाने या संभारित केलेल्या अंगठ्या एकमेकांच्या बोट्यात घालतात. मग त्यांना प्रत्येकाला एका खास मिठाईचा छोटासा तुकडा एकमेकांना भरवण्यासाठी दिला जातो, ही साधी मिठाई नसते. तिचा लहानसा कणही खाणाऱ्याला आध्यात्मिक कल्याण व आनंद प्रदान करतो. या मिठाईला प्रसाद म्हणतात. दोन तरुण व्यक्ती एकमेकांना ही दिव्य भेट देऊन त्यांच्या वैवाहिक जीवनाला सुरुवात करतात.

या छोट्याशा समारंभानंतर ते त्यांच्या लग्नाचा प्रसाद त्यांच्याबरोबर हा क्षण साजरा करायला आलेल्या प्रत्येकाला वाटतात व थोडासा जे येऊ शकले नाहीत, पण त्यांच्या स्मरणात आहेत, त्यांच्यासाठीही ठेवतात.

तर प्रसाद अर्पण करताना  
बाळगायचा सर्वोत्तम भाव  
कोणता? संपूर्ण प्रेम व आदराचा,  
इतक्या विनम्रतेने आणि  
निरागसतेने की आपण जे अर्पण  
करीत आहोत त्याचा सर्वात  
सात्विक भाग आपण अर्पण  
करतो. असे केल्याने आपण जे  
अर्पण करीत आहोत ते आणि  
ज्याला अर्पण केले जात आहे ते,  
एकमेकात मिसळून जातात.

विशेष दिवस साजरे करताना नेहमीच अशा विशेष प्रसादाची गरज असते. ते असे लग्न असो, नवीन बाळाचा जन्म असो की जीवनातील आणखी एखादा मैलाचा दगड असो. आपण नेहमीच अशा गोष्टी साजऱ्या करतो ते ईश्वराची मनोभावे व आनंदाने प्रार्थना करून व त्याला अन्न व भेटवस्तू समर्पित करून, ज्यानंतर आपण आप्तस्वकीयांमध्ये वाटतो. आपला आनंद आधी आपल्या निर्मात्याबरोबर आणि मग इतर सर्वांबरोबर वाटण्याचा एक मार्ग म्हणून ही परंपरा सर्वच संस्कृतींमध्ये, धर्मांमध्ये आणि वांशिक समुदायांमध्ये अस्तित्वात आहे.



अनेक उदाहरणे आहेत : चर्चमधील एक विधी म्हणून दिला जाणारा ब्रेड, पवित्र पाणी, पक्वान्न, केक आणि फुलांची भेट वगैरे. आज संपूर्ण निधर्मी वाटणाऱ्या बऱ्याच रुढींचे मूळही पूर्वीच्या पवित्र दानांमध्ये आहे. उदाहरणार्थ, वाढदिवसाला केकवर मेणबत्या लावण्याची प्रथा पुरातन ग्रीक संस्कृतीतून<sup>1</sup> आल्याचे सांगितले जाते, जे चंद्राची देवता अर्टेमिस हिच्या सन्मानार्थगोल केक बनवित. त्याच्यावर लावलेल्या मेणबत्या चंद्रप्रकाशाचे प्रतिनिधित्व करायच्या आणि त्या विझवल्यावर त्यातून निघणारा धूर त्यांच्या प्रार्थना व इच्छा आकाशातील देवतेपर्यंत पोहोचवायचा.

सोपे जावे म्हणून मी अशा सर्व दानांना प्रसाद म्हणून संबोधतो. प्रसाद म्हणजे काय? तो का दिला जातो? आपण तो कशा प्रकारे ग्रहण करायला पाहिजे? आपण या प्रश्नांचा उहापोह करूया.

## शब्दाचा अर्थ समजून घेणे

प्रसाद हा शब्द संस्कृतमधील प्रसादा या शब्दातून आलेला आहे, ज्याचा वैदिक साहित्यातील अर्थ आहे आध्यात्मिक अवस्था. सुरुवातीच्या ग्रंथांमध्ये, ऋग्वेदामध्ये, प्रसादा म्हणजे देवता किंवा ऋषींना अनुभवास येणारी अशी मानसिक अवस्था, ज्यात त्यांना उत्स्फूर्त दानशूरता जाणवत असे व ते आपल्या अनुयायांना वर देत असत. खरेतर इतिहासकालात खूप नंतर प्रसादाचे वर्णन भौतिक गोष्टींच्या दानाच्या स्वरूपात केले गेले, जसे वस्त्र, फुले, अन्न, खासकरून पक्वान्ने.

या शब्दाच्या व्युत्पत्तीकडे पाहिले असता त्यातून तयार झालेले दोन संस्कृत शब्द म्हणजे प्रसन्न आणि प्रसाद. दोन्ही शब्द आनंदाची भावना उत्पन्न करतात. प्रसन्न म्हणजे झनिरभ्र, उज्वल आणि निश्चलफ, तसेच जेव्हा कोणी प्रसाद अर्पण करतो, तेव्हा तो किती आनंदाने, तेजस्वीपणे व आंतरिक निर्मळतेने अर्पण कलेला असतो.

## प्रसाद कसा अर्पण करावा?

प्रसाद अर्पण करताना आपला मनोभाव सर्वात महत्त्वाचा असतो. विसाव्या शतकातील योगी शाहजहाँपूरनिवासी बाबूजीमहाराजांनी त्यांचे गुरू फतेहगढनिवासी लालाजीमहाराजअमावास्येच्या दिवशी दिव्यात्म्यांना प्रसाद कसा अर्पण करायचे याची एक आठवण सांगितली. रूढप्रथेनुसार ते पाणी घेऊन त्यांच्या उच्चलोकांतील पूर्वजांना अर्पण करायचे. परंतु त्यांचे गुरू काय करीत आहेत याचे जेव्हा बाबूजींनी निरीक्षण केले तेव्हा त्यांना आढळले की लालाजी वास्तवात ते अर्पण करीत असलेल्या पाण्याचे सत्त्व संप्रेषित करीत होते. म्हणजे बाह्यप्रथा इतकी महत्त्वाची नसून आंतरिक अवस्था, त्या प्रथेमागील मनोभाव व वास्तवात ती कशी आचरली जात आहे, हे जास्त महत्त्वाचे असते.

खरेतर त्यामुळेच प्रसादाला त्याचा  
आनंदाचा आणि आदराचा गुणधर्म  
प्राप्त होतो - असे काही तरी,  
जे मी माझ्या निर्मात्याला अर्पण  
केले आहे व आता त्याच्या इतर  
मुलांबरोबर वाटून खाऊ शकतो.

तर प्रसाद अर्पण करताना बाळगावयाचा सर्वोत्तम मनोभाव कोणता? संपूर्ण प्रेम व आदराचा, इतक्या विनम्रतेने आणि निरागसतेने की आपण जे अर्पण करीत आहोत त्याचा सर्वात सात्विक भाग आपण अर्पण करतो. असे केल्याने आपण जे अर्पण करीत आहोत ते आणि ज्याला अर्पण केले जात आहे ते, एकमेकात मिसळून जातात.

खरेतर त्यामुळेच प्रसादाला त्याचा आनंदाचा आणि आदराचा गुणधर्म प्राप्त होतो - असे काही तरी, जे मी माझ्या निर्मात्याला अर्पण केले आहे व आता त्याच्या इतर मुलांबरोबर वाटून खाऊ शकतो.



### प्रसाद इतरांना कशा प्रकारे वाटायचा ?

प्रसाद वाटत असताना लोक सहसा बऱ्याच सांस्कृतिक रीतीभाती पाळताना दिसतात आणि आजच्या जगात या रीतीभाती कधीकधी जरा जास्तच विधिवत व कालविपर्यस्त वाटतात. परंतु या रीतींमागील शास्त्राचा अभ्यास केल्यास लवकरच असे आढळते की आपल्या वडिलधाऱ्यांनी सांगितलेल्या प्रत्येक कृती किंवा प्रथेमागे काहीतरी उद्देश आहे. आणि या उद्देशाचे मूळ साधारणपणे वैज्ञानिक सिद्धांतांमध्ये आणि अतिशय नेमकेपणाने कल्याण साधण्याच्या शरीरशास्त्रामध्ये असलेले दिसून येते.

भारतामध्ये अशाप्रकारची एक प्रचीन परंपरा आहे की प्रसाद उजव्या हाताने दिला व घेतला जावा. असे का असावे ?

तर आपण आपले शरीर, मेंदू व मज्जासंस्था कशा प्रकारे एकत्र काम करतात ते पाहूया. पहिले म्हणजे जेव्हा आपण मानवी शरीरशास्त्राचा अभ्यास करतो, तेव्हा आपल्याला आढळते की शरीराच्या उजव्या भागाचे नियंत्रण मेंदूचा डावा भाग करतो आणि शरीराच्या डाव्या भागाचे नियंत्रण मेंदूचा उजवा भाग करतो.

आपला त्या प्रसंगीचा मनोभाव आनंदी असणे

अपेक्षित आहे, दिव्यत्वाविषयीच्या प्रेमाने

व कृतज्ञतेने परिपूर्ण.

दुसरे, आपली स्वयंचलित चेतासंस्था आपण परिस्थितींना आपोआप देत असलेल्या शारीरिक प्रतिसादांचे नियंत्रण करते. ती अनुकंपी व परानुकंपी चेतासंस्थांनी मिळून बनलेली असते. जेव्हा अनुकंपी चेतासंस्थेला चालना मिळते, तेव्हा आपले शरीर अधिक क्रियाशील व उत्साही बनते आणि एन्डॉर्फिन व कॉर्टिसोल संप्रेरकांची पातळी वाढते. याउलट जेव्हा परानुकंपी चेतासंस्था कार्यरत होते, तेव्हा आपले शरीर शिथिल व शांत होते आणि एन्डॉर्फिन व कॉर्टिसोलची पातळी कमी होते.

असे काहीतरी, ज्याला सेरेब्रल हेमिस्फेरिक लॅटरॅलिटी<sup>1</sup> म्हणतात, म्हणजे - आपल्या मेंदूचा प्रत्येक भाग कोणत्यातरी एका चेतासंस्थेशी अधिक जोडलेला असतो. जेव्हा आपण मेंदूच्या उजव्या भागाला चालना देतो, तेव्हा तो परानुकंपी चेतासंस्थेला जागृत करतो आणि जेव्हा आपण मेंदूच्या डाव्या भागाला चालना देतो, तेव्हा तो अनुकंपी चेतासंस्थेला जागृत करतो.

त्यामुळे जेव्हा आपण आपली डावी नाकपुडी किंवा डावा हात वापरतो, तेव्हा तो मेंदूच्या उजव्या भागाला चालना देतो, जो परानुकंपी चेतासंस्थेशी जोडलेला आहे व त्यामुळे आपल्याला शांत<sup>2</sup> वाटते. म्हणूनच अशी यौगिक पद्धती प्रचलित आहे की तणाव दूर करण्यासाठी उजवी नाकपुडी बंद करून डाव्या नाकपुडीने बऱ्याच वेळा श्वास घ्यावा.

जर नीट निरीक्षण केले तर आपल्या लक्षात येईल की म्हणूनच शाहजहाँपूरचे बाबूजी महाराज प्रचलित भारतीय पद्धतीनुसार उजव्या हाताने आशिर्वाद न देता डावा हात वर करून आशिर्वाद द्यायचे. त्यामागील उद्देश असा की शांत व संयमित राहायचे व साधकाच्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी जे योग्य आहे तेच देण्याचा विवेक वापरायचा.

तर आपण प्रसाद देतो तेव्हा काय होते? आपला त्या प्रसंगीचा मनोभाव आनंदी असणे अपेक्षित असते, दिव्यत्वाप्रती प्रेमाने व कृतज्ञतेने परिपूर्ण. आपल्याला क्रियाशील व उत्साही राहायचे असते, जे उजव्या हाताने प्रसाद दिल्यामुळे घडून येते, जो मेंदूच्या डाव्या भागाशी आणि अनुकंपी चेतासंस्थेशी जोडलेला असतो.

### प्रसाद कशा प्रकारे घ्यावा?

जेव्हा आपण प्रसाद घेतो तेव्हाही भारतीय परंपरेनुसार तो उजव्या हातातच घ्यायचा असतो, ज्यामुळे अनुकंपी चेतासंस्थेशी अनुनाद साधला जाऊन आपण देणाऱ्याच्या आनंदाला तसाच प्रतिसाद देऊ शकतो. जर आपण डाव्या हातात प्रसाद घेतला तर परानुकंपी चेतासंस्थेशी अनुनाद साधला जाईल व आपण देणाऱ्याच्या आनंद व उत्साहात सहभागी होण्याऐवजी शांत होऊन जाऊ.

आपल्याला सुंदर रीतीने, आनंदाने प्रसाद दिला जातो, तेव्हा आपल्यालाही तशाच आनंदी भावनेत राहायचे असते, ही भेट मिळाल्याबद्दल कृतज्ञ राहून. कल्पना करा की ही दिव्य भेट हातात घेताना आपण रागावलेले किंवा अस्वस्थ असलो

1 मेल रॉबीन, 2002. योगासनांच्या शिक्षकांसाठी शरीरशास्त्राची पुस्तिका, पान 55-56, फेनेस्ट्रा बुक्स यु एस ए

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





तर! आपल्या परमेश्वराकडे कोणता संदेश जाईल? आपले शरीर त्याला कसा प्रतिसाद देईल?

प्रसाद देणे या गोष्टीला आणखी एक पैलू आहे, ज्यामागे महान वैज्ञानिक आणि आध्यात्मिक वैशिष्ट्य आहे. : प्रसाद अतिशय कमी मात्रेमध्ये दिला व खाल्ला गेला पाहिजे. यासाठी की जो थोडासा प्रसाद दिला जाईल तो विसर्जीत न होता शरीरात टिकून राहावा व त्याने संपूर्ण यंत्रणेला शुद्ध करण्यास मदत करावी.

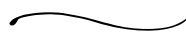
प्रसाद कशाप्रकारे संपूर्ण यंत्रणेला शुद्ध करतो व आध्यात्मिक आजार बरे करतो, याचे विज्ञान हाही फार गहन विषय आहे, तो पुन्हा केव्हातरी घेऊ.

तर साहजिकच पुढचा प्रश्न येतो तो म्हणजे :

आपण जे काही खातो त्या सर्व गोष्टींचे प्रसादात रूपांतर कसे होईल?

जागरूकतेने खाण्याच्या प्रक्रियेविषयीचे विवेचन शाहजहाँपूरनिवासी बाबूजींच्या दोन पुस्तकांमध्ये दिलेले आहे ते पुढच्या लेखात पाहू.

प्रेम व आदरपूर्वक,  
कमलेश



## कमलेश डी. पटेल यांच्याविषयी:

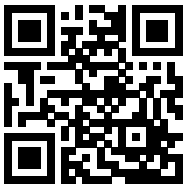


ज्यांना बरेच लोक दाजी म्हणून ओळखतात ते, श्री कमलेश डी. पटेल हे हार्टफुलनेस ध्यानपरंपरेतील चौथे मार्गदर्शक आहेत. आधुनिक काळातील शिक्षकांच्या अनेक भूमिका अंगिकारत असतानाच त्यांच्याकडे ती दुर्मिळ क्षमता आहे, ज्यामुळे त्यांना हृदयातील स्वतःच्या अस्तित्वातील गाभ्यात खोल बुडी मारणे व त्याच वेळी ध्यान, आध्यात्मिकता व मानवी उत्क्रांतीच्या क्षेत्रातील मूलभूत संशोधनाविषयी वैज्ञानिक दृष्टिकोन बाळगणे शक्य होते. ते एक उत्कृष्ट वक्ते व लेखक आहेत व त्याचे नवनवीन लेख तुम्हाला [www.daaji.org](http://www.daaji.org) येथे वाचायला मिळतील.

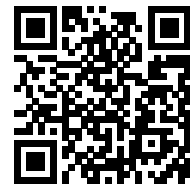
## हार्टफुलनेसविषयी :

हार्टफुलनेस हा सहजमार्ग नावाने ओळखल्या जाणाऱ्या राजयोग ध्यानपद्धतीकडे जाण्याचा एक मार्ग आहे, ज्याची स्थापना 20 व्या शतकाच्या सुरुवातीला झाली व 1945 मध्ये त्याला संस्थेचे स्वरूप देण्यात आले. जवळजवळ 70 हून अधिक वर्षांनंतर, हार्टफुलनेसचा वैश्विक स्तरावरील निरनिराळे समूह, नागरी संस्था, सरकारी कार्यालये, शाळा, कॉलेजेस आणि कंपन्यांमधून अंगिकार केला जात आहे.

जवळपास 130 देशांमधून 7000 स्वयंसेवी प्रशिक्षकांच्या साहाय्याने जवळपास दहा लाख लोक हार्टफुलनेसचा सराव करित आहेत. जगभरातील शेकडो हार्टफुलनेस केंद्रांच्या माध्यमातून ही संख्या वैश्विक स्तरावर दिवसेंदिवस वाढतच आहे.



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



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