

# PRASAD

o ofrandă de iubire



KAMLESH D. PATEL

Dragi prieteni,

Există o liniște în atmosferă după o meditație de grup și în același timp o senzație de așteptare, așa cum stau mireasa și mirele, unul în fața celuilalt, în ziua lor specială. Este o fericită ocazie. Mai întâi își petrec pe după gât unul altuia ghirlande de trandafiri, apoi își pun cu tandrețe și iubire unul altuia pe deget inele încărcate. Apoi fiecare își se oferă o mică bucățică dintr-o prăjitură pentru a o plasa în gura celuilalt. Nu este vorba de o prăjitură obișnuită, datorită faptului că a fost divinizată: fie și cea mai minusculă cantitate va aduce bunăstare spirituală și bucurie celui care o primește. Această prăjitură este cunoscută drept Prasad. Cei doi tineri își încep viața maritală oferinduși unul altuia acest dar divin.

După scurta ceremonie, ei împart apoi *Prasadul* lor de căsătorie cu cei care se află acolo spre a sărbători împreună cu ei, și

*Prin urmare, care este cea mai bună atitudine pe care o putem avea atunci când oferim Prasad? Este una de completă iubire și reverență, cu atâta umilință și inocență noi oferim cea mai puternică parte din ceea ce oferim.*

păstrează o parte pentru cei care nu au putut veni, dar sunt acolo cu gândul.

Zilele speciale de sărbătoare întotdeauna impun atare ofrande speciale. Fie că e vorba de o căsătorie, de nașterea unui copil, sau de orice eveniment marcant. De obicei, noi sărbătorim oferind, din inimă, rugăciuni pline de bucurie lui Dumnezeu, însoțite de mâncare și daruri, pe care le împărțim prietenilor și familiei noastre. Această tradiție există în toate culturile, religiile și grupurile etnice, ca modalitate de a împărtăși bucuria noastră, în primul rând cu Creatorul nostru, apoi cu toți ceilalți.

Există multe exemple: anafura Împărtășaniei, aghiazma, dulciuri, prăjituri și ofrande de flori, etc. Chiar și obiceiuri din ziua de azi care sunt foarte seculare în natură își află rădăcinile în

ofrandele sacre din vechime. De exemplu, tradiția de a aprinde lumânări pe torturile de zi de naștere se spune că provine de la grecii antici, care făceau prăjituri de formă rotundă, spre a onora pe Artemis, zeița Lunii. Lumânările aprinse de pe prăjitură reprezentau strălucirea Lunii, iar fumul de la stingerea lumânărilor purta dorințele lor către zeița care trăia în ceruri.

De dragul simplității, mă voi referi la atare ofrande cu numele de *Prasad*. Ce este *Prasadul*? De ce este oferit? Cum anume trebuie săl primim? Să cercetăm mai îndeaproape aceste întrebări.

## ÎNȚELESUL SEMNIFICAȚIEI TERMENULUI

Prasad provine din cuvântul sanskrit *Prasāda*, care a fost descris la origine în literatura vedică drept o stare spirituală. Într-un text timpuriu, în Rig Veda, *Prasāda* este descrisă ca fiind o stare mentală pe care o au divinitățile sau înțelepții, în timpul căreia ei simțeau o generozitate spontană, adesea acordându-le favoruri adeptilor lor. De fapt, mult mai târziu în istorie *Prasāda* a ajuns să descrie ofranda de lucruri materiale precum haine, flori și alimente, îndeosebi dulciuri.

Cercetând etimologia cuvântului însuși, cele două cuvinte sanskrite care au derivat din el sunt *Prasanna* și *Prasāda*. Ambele cuvinte evocă un sentiment plin de bucurie. *Prasanna* înseamnă „curat, strălucitor și liniștit”. În mod asemănător, atunci când cineva oferă *Prasāda*, o face cu multă bucurie, strălucire și limpezime interioară.

## CUM SE OFERĂ PRASADUL?

Atunci când oferim Prasad, atitudinea noastră are cea mai mare importanță. Yoghinul din veacul al XI-lea, Babuji din Shahjahanpur, istorisea odată povestea felului în care învățătorul său, Lalaji din Fatehgarh, făcea ofrande ființelor divine cu ocazia Lunii noi. În



*În fapt, aceasta este ceea ce conferă Prasadului calitatea sa bucurătoare și reverența – ceva ce am oferit Creatorului meu, acum pot împărtăși cu toți ceilalți copii al Lui.*

osmoză între ceea ce este oferit și cel căruia îi este oferit. În fapt, aceasta este ceea ce conferă Prasadului calitatea sa bucurătoare și reverența – ceva ce am oferit Creatorului meu, acum pot împărtăși cu toți ceilalți copii al Lui.

conformitate cu moda rituală, el turna apă și o oferea strămoșilor săi din ceruri. Totuși, când Babuji observă ce anume făcea în realitate învățătorul lui, descoperi că de fapt Lalaji transmitea esența apei pe care o oferea ca ofrandă. Prin urmare, nu ritualul exterior este cel care contează, ci condiția interioară, atitudinea din spatele ritualului și felul în care este săvârșit el cu adevărat.

Prin urmare, care este cea mai bună atitudine pe care o putem avea atunci când oferim Prasad? Este una de completă iubire și reverență, cu atâta umilință și inocență noi oferim cea mai puternică parte din ceea ce oferim. Făcând acest lucru, noi creăm o



### CUM ÎMPĂRȚIM PRASADUL CELORLALȚI?

Deseori oamenii urmează multe norme de etichetă atunci când împart *Prasadul*, iar în lumea de azi această etichetă poate, câteodată, părea prea rituală și anacronică. Dar dacă cercetăm știința din spatele etichetei, în scurt timp ne dăm seama că există un scop al fiecărui gest sau ritual definit de către strămoșii noștri. Scopul este, în general, înrădăcinat în principiile științifice și în fiziologia bunăstării într-o manieră extrem de precisă. În India, o

*Atitudinea noastră cu această ocazie trebuie să fie plină  
de bucurie, cu un sentiment de iubire și recunoștință  
față de Divin.*

astfel de tradiție antică este aceea de a da și a lua întotdeauna Prasad cu mâna dreaptă. De ce așa?

Să încercăm să înțelegem puțin mai mult despre felul în care corpul, creierul și nervii noștri funcționează împreună. Mai întâi, atunci când studiem fiziologia corpului omenesc, descoperim că partea dreaptă a corpului este controlată în mod fundamental de către emisfera cerebrală stângă, iar partea stângă a corpului este controlată în mod fundamental de către emisfera cerebrală dreaptă.

În al doilea rând, sistemul nostru nervos vegetativ controlează răspunsurile noastre fizice automate la situații. El este alcătuit din sistemele nervoase simpatic și parasimpatic. Atunci când sistemul nervos simpatic este stimulat, corpul nostru devine mai activ și mai energic, iar nivelurile endorfinelor și a cortizonului crește. Prin contrast, atunci când sistemul nervos parasimpatic este activat, corpul nostru se relaxează și se calmează, reducând nivelurile de endorfină și cortizon.

Există ceva denumit Lateralitatea Emisferică Cerebrală<sup>1</sup> fiecare emisferă cerebrală este mai conectată la unul dintre aceste sisteme nervoase vegetative. Atunci când stimulăm emisfera cerebrală dreaptă, ea solicită sistemul nervos parasimpatic, iar atunci când stimulăm emisfera noastră cerebrală stângă ea solicită sistemul nervos simpatic.

Prin urmare, atunci când folosim nara sau mâna noastră stângă, ea stimulează emisfera cerebrală dreaptă, care este conectată sistemul nervos parasimpatic, ajutându-ne să ne simțim mai calmi<sup>2</sup>. De aici, există o practică yoghină de a respira de mai multe ori prin nara stângă, închizându pe cea dreaptă, spre a diminua stresul.

Dacă observăm cu atenție, probabil că acesta este motivul pentru care Babuji din Shahjahanpur dădea binecuvântările sale ridicând mâna stângă, în loc de a urma obișnuitul ritual indian de a ridica mâna dreaptă. Scopul era acela de a rămâne calm și relaxat, exercitând puterea de a discerne ce anume era cel mai bine pentru elevarea spirituală a practicantului.

Prin urmare, ce anume se întâmplă atunci când oferim Prasad? Atitudinea noastră cu această ocazie trebuie să fie plină de bucurie, cu un sentiment de iubire și recunoștință față de Divin. Noi dorim să rămânem activi și plini de energie, ceea ce se întâmplă atunci când dăm din mâna dreaptă, care este conectată cu partea stângă a creierului și cu sistemul nervos simpatic.

---

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>



## CUM SĂ PRIMIM PRASADUL?

Atunci când primim Prasad, de asemenea, tradiția din India este de al lua cu mâna dreaptă, care rezonază cu răspunsurile simpatice, așa încât să putem răspunde în același fel sentimentelor de bucurie ale celui care dă. Dacă ar fi să folosim mâna stângă, ea ar rezona cu sistemul nervos parasimpatic, iar noi am fi mai degrabă pleoștiți în loc să împărtășim energia și fericirea celui care dă.

Atunci când ni se oferă Prasad într-o manieră minunată și plină de bucurie, dorim să fim într-o stare la fel de plină de bucurie, recunoscători că primim acest dar. Închipuiți-vă că am fi supărați sau necăjiți atunci când luăm această ofrandă divină în mâinile noastre! Ce mesaj ar da Dumnezeuului nostru? Cum ar reacționa sistemul nostru?

Există un alt aspect de mare importanță științifică și spirituală în oferirea Prasadului: doar o foarte mică cantitate de Prasad trebuie să fie dată și consumată. Acest lucru se întâmplă astfel pentru că mica cantitate dată va rămâne în corp, în loc să fie excretată, ajutând la purificarea întregului sistem.

Știința despre modul în care *Prasadul* poate purifica sistemul și tămădui bolile spirituale constituie un subiect de profundă înțelepciune pentru o dată viitoare.

Prin urmare, următoarea întrebare se naște în mod firesc:

## CUM SE POATE CA TOT CEEA CE MÂNCĂM SĂ DEVINĂ PRASAD?

Procesul mâncatului conștient a fost explicat în detaliu în două dintre cărțile lui Babuji din Shahjahanpur, și ne vom ocupa de acest aspect în următorul articol.

Cu iubire și respect,

Kamlesh



## Despre Kamlesh D. Patel



Cunoscut de mulți ca Daaji, Kamlesh D Patel este al patrulea Ghid Spiritual al sistemului de meditație Raja Yoga, numit Sahaj Marg. Îmbrățișând numeroasele roluri ale unui profesor modern, el are capacitatea rară de a se cufunda profund în centrul existenței sale, în inimă, având în același timp o abordare științifică în ceea ce privește cercetarea în domeniul meditației, spiritualității și evoluției umane. El este un scriitor și orator prolific, iar cele mai recente scrieri ale sale le puteți citi accesând pagina [www.daaji.org](http://www.daaji.org).

## Despre Heartfulness

Heartfulness este o abordare a sistemului Raja Yoga de meditație, numit Sahaj Marg, fondat la începutul secolului 20 și constituit într-o organizație în anul 1945. Șaptezeci de ani mai târziu, Heartfulness a fost adoptată la nivel global de către grupurile din întreaga societate civilă, departamente guvernamentale, școli, colegii și corporații. În 130 de țări, cu ajutorul a 7000 de trainerii voluntari certificați, peste un milion de oameni practică Heartfulness. Acest număr continuă să crească la nivel global, prin susținerea pe care o oferă sute de centre Heartfulness din întreaga lume.



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



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