

PRASAD

Una ofrenda de amor



KAMLESH D. PATEL

Queridos amigos,

Hay una quietud en la atmósfera después de una meditación en grupo, y al mismo tiempo un sentido de expectativa cuando unos jóvenes novios están de pie uno frente al otro en el día especial de su boda. Es una ocasión alegre. Primero se adornan uno a otro con guirnaldas de rosas, y luego suave y amorosamente colocan anillos bendecidos en los dedos del otro. Luego cada uno de ellos recibe un pequeño pedacito de un dulce especial que pone en la boca del otro. Este no es un dulce ordinario, ya que ha sido divinizado: incluso la cantidad más pequeña llevará bienestar espiritual y alegría al que lo recibe. Este dulce se conoce como *Prasad*. Los dos jóvenes comienzan su vida matrimonial ofreciéndose mutuamente este don divino.

Después de una corta ceremonia, comparten su *Prasad* de la boda con todos los que están allí para celebrar con ellos, y guardan

¿Cuál es la mejor actitud que podemos tener al ofrecer Prasad [algo que ha sido bendecido]? Es la de completo amor y reverencia, con tal humildad e inocencia que ofrecemos su parte más poderosa. Al hacerlo, creamos una ósmosis entre lo que se ofrece y aquel a quién se le ofrece.

algo para los que no pudieron asistir, pero que también tienen en su pensamiento.

Días especiales de celebración siempre reclaman ofrendas especiales de ese tipo. Ya sea una boda, el nacimiento de un bebé, o cualquier otro acontecimiento. Solemos celebrarlos ofreciendo al Señor oraciones sinceras y alegres, acompañadas de comida y regalos, que luego compartimos con nuestros amigos y familiares. Esta tradición existe en todas las culturas, religiones y grupos étnicos, como una forma de compartir nuestra alegría, primero con nuestro Hacedor y luego con todos los demás.

Hay tantos ejemplos: el pan del sacramento de la Eucaristía, el agua bendita, los dulces, pasteles y ofrendas de flores, etc. Incluso costumbres que hoy no son de naturaleza religiosa, tienen sus raíces en anteriores ofrendas sagradas. Por ejemplo, la tradición de encender velas en los pasteles de cumpleaños se dice que viene de los antiguos griegos, que hacían pasteles redondos para honrar a Artemis, la diosa de la luna. Las velas encendidas en el pastel representaban el resplandor de la luna, y el humo de las velas al apagarlas llevaba sus oraciones y deseos a la diosa que vivía en el cielo.



Por simplificar, me referiré a todas las ofrendas como *Prasad*. ¿Qué es *Prasad*? ¿Por qué se ofrece? ¿Cómo debemos recibirlo? Exploremos estas preguntas más a fondo.

ENTENDIENDO EL SIGNIFICADO DE LA PALABRA

Prasad viene de la palabra *Prasāda* en sánscrito, que originalmente fue descrito en la literatura védica como un estado espiritual. En un texto antiguo, el Rig Veda, *Prasāda* es descrito como un estado mental experimentado por dioses o sabios, en el que sentían una generosidad espontánea, a menudo concediendo bendiciones a sus seguidores. En realidad, sólo mucho más tarde en la historia *Prasāda* pasó a describirse como ofrenda de cosas materiales como ropa, flores y comida, especialmente dulces.

Estudiando la etimología de la palabra misma, las dos palabras sánscritas derivadas de ella son *Prasanna* y *Prasāda*. Ambas palabras evocan un sentimiento de alegría. *Prasanna* significa “claro, brillante y tranquilo”. Del mismo modo, cuando alguien ofrece *Prasāda*, lo hace con mucho júbilo, alegría, y claridad interior.

¿CÓMO OFRECER PRASAD?

Cuando ofrecemos *Prasad*, nuestra actitud es de la mayor importancia. El yogui del siglo 20, Babuji de Shahjahanpur, relató una vez la historia de cómo su maestro, Lalaji de Fatehgarh, hacía una ofrenda a los seres divinos el día de luna nueva. De acuerdo con la costumbre ritual, él vertía agua y la ofrecía a sus antepasados en el mundo más elevado. Sin embargo,

De hecho, eso es lo que le da al Prasad su naturaleza de gozo y reverencia; algo que he ofrecido a mi Hacedor, ahora puedo compartirlo con todos Sus otros hijos.

cuando Babuji observó lo que su maestro estaba haciendo, descubrió que Lalaji de hecho transmitía la esencia del agua que estaba ofreciendo. Así que no es el ritual externo lo que importa, sino la condición interior, la actitud detrás del ritual y cómo se hace realmente.

Entonces, ¿cuál es la mejor actitud que podemos tener al ofrecer *Prasad*? Es la de completo amor y reverencia, con tal humildad e inocencia que ofrecemos su parte más poderosa. Al hacerlo, creamos una ósmosis entre lo que se ofrece y aquel a quién se le ofrece.



De hecho, eso es lo que le da al *Prasad* su naturaleza de gozo y reverencia; algo que he ofrecido a mi Hacedor, ahora puedo compartirlo con todos Sus otros hijos.

¿CÓMO COMPARTIR EL PRASAD CON OTROS?

La gente a menudo utiliza muchas etiquetas culturales al compartir el *Prasad*, y en el mundo de hoy esta etiqueta puede parecer demasiado ritualista y anacrónica a veces. Pero si exploramos la ciencia detrás de la etiqueta, pronto nos damos cuenta que hay un propósito para cada gesto o ritual definido por nuestros mayores. El propósito se basa generalmente en los principios científicos y la fisiología del bienestar de una manera muy precisa.

En India, una de las tradiciones antiguas es dar y tomar el *Prasad* con la mano derecha. ¿Por qué se hace esto?

Nuestra actitud para la ocasión está destinada a ser alegre, con un sentimiento de amor y gratitud hacia lo Divino.

Intentemos entender un poco más acerca de cómo nuestro cuerpo, cerebro y nervios trabajan juntos. Primero, cuando estudiamos la fisiología del cuerpo humano, descubrimos que el lado derecho del cuerpo está controlado principalmente por el hemisferio izquierdo del cerebro y el lado izquierdo del cuerpo está controlado principalmente por el hemisferio derecho del cerebro.

Segundo, nuestro sistema nervioso autónomo controla nuestras respuestas físicas automáticas a las situaciones. Se compone de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Cuando el sistema nervioso simpático se estimula, nuestro cuerpo se vuelve más activo y excitado, y las endorfinas y los niveles de cortisol aumentan. Por el contrario, cuando el sistema nervioso parasimpático se activa, nuestro cuerpo se relaja y se calma, reduciendo nuestros niveles de endorfina y cortisol.

Hay algo llamado Lateralidad Hemisférica Cerebral¹: cada hemisferio de nuestro cerebro está más conectado a uno de estos sistemas nerviosos autónomos. Cuando estimulamos el hemisferio derecho de nuestro cerebro se convoca al sistema nervioso parasimpático, y cuando estimulamos el hemisferio izquierdo de nuestro cerebro se convoca al sistema nervioso simpático.

Así, cuando usamos nuestra fosa nasal izquierda o la mano izquierda, se estimula el hemisferio derecho del cerebro, que está conectado con el sistema nervioso parasimpático, ayudándonos a sentirnos más tranquilos². Por lo tanto, de ahí, la práctica yóguica de respirar varias veces por la fosa nasal izquierda, mientras se cierra la derecha, con el fin de reducir el estrés.

Si observamos detenidamente, tal vez también por eso Babuji de Shahjahanpur bendecía levantando su mano izquierda en lugar de seguir la habitual costumbre en India de levantar la mano derecha. El propósito era estar calmado y sereno y discriminar bien para dar sólo lo que era mejor para el crecimiento espiritual del buscador.

Entonces, ¿qué sucede cuando ofrecemos Prasad? Nuestra actitud para la ocasión está destinada a ser alegre, con sentimiento de amor y gratitud hacia lo Divino. Queremos permanecer activos y emocionados, lo que sucede cuando damos con la mano derecha, que está conectada con el lado izquierdo del cerebro y el sistema nervioso simpático.

¿CÓMO RECIBIR PRASAD?

Cuando recibimos *Prasad*, también, la tradición en India es tomarlo con la mano derecha, lo que guarda relación con respuestas simpáticas para que podamos corresponder con el sentimiento de alegría del que da. Si fuéramos a usar nuestra mano izquierda guardaría

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>



relación con el sistema nervioso parasimpático, y seríamos más apacibles en vez de compartir la emoción y la felicidad del donante.

Cuando se nos da *Prasad* de una manera hermosa y alegre, queremos estar en un estado igualmente alegre, agradecidos por recibir este regalo. Imaginen si están enojados o molestos cuando tomamos esta ofrenda divina en nuestras manos! ¿Qué mensaje le llegaría a nuestro Señor? ¿Cómo reaccionaría nuestro sistema?

Hay otro aspecto de gran importancia científica y espiritual en la entrega de *Prasad*: sólo se supone que se debe dar y comer una cantidad muy pequeña de *Prasad*. Esto es para que lo poco que se de permanezca en el cuerpo en lugar de ser excretado, ayudando a purificar todo el sistema.

La ciencia de cómo *Prasad* puede purificar el sistema y curar los males espirituales es también un tema de profunda sabiduría para otro momento.

Así pues la siguiente pregunta surge de forma natural:

¿Cómo puede todo lo que comemos convertirse en una ofrenda de *Prasad*?

El proceso del comer consciente ha sido explicado en detalle en dos de los libros de Babuji de Shahjahanpur, y esto lo abordaremos en el siguiente artículo.

Con amor y respeto,

Kamlesh



Acerca de Kamlesh D. Patel:



Conocido por muchos como Daaji, Kamlesh D. Patel es el cuarto guía en la tradición Heartfulness de meditación. Abarcando los muchos papeles de un maestro moderno de hoy en día, tiene esa rara capacidad de profundizar en el centro de su existencia en el corazón, al mismo tiempo que tiene un enfoque científico hacia la investigación original en el campo de la meditación, la espiritualidad y la evolución humana. Es un orador y escritor prolífico, y pueden leer sus últimos escritos en www.daaji.org.

Sobre Heartfulness:

Heartfulness es un enfoque del sistema del Raja Yoga de meditación llamado Sahaj Marg, descubierto con el cambio al S-XX y formalizado como organización en 1945. Más de setenta años más tarde, Heartfulness ha sido adoptado a nivel global por grupos de la sociedad civil, departamentos gubernamentales, escuelas, universidades y empresas.

En 130 países, con el apoyo de 7.000 entrenadores voluntarios certificados, alrededor de un millón de personas están practicando Heartfulness. Este número continúa creciendo a nivel mundial a través de cientos de Centros Heartfulness en todo el mundo.



www.heartfulness.org



www.heartfulnessmagazine.com