

பிரசாதம்

அன்பின் சமர்ப்பணம்



கமலேஷ் டி. படேல்

அன்பு நண்பர்களே,

ஓரு கூட்டு தியானத்திற்குப் பிறகு உள்ள சூழ்நிலையில் ஒரு சலனமற்ற தன்மை ஏற்படுகிறது, அதே சமயத்தில், தங்களுக்கான விசேஷ தினத்தில், எதிரெதிரே நின்று கொண்டிருக்கும் இளம் மணமகள் மற்றும் மணமகனின் எதிர்பார்ப்பு உணர்வும் அச்சுழலில் பரவியிருக்கிறது. அது ஒரு மகிழ்ச்சியான தருணம். முதலில் அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ரோஜா மாலையை அணிவித்துக் கொள்கிறார்கள், அதன்பின் சக்தியூட்டப்பட்ட மோதிரங்களை மென்மையாகவும், அன்புடனும் ஒருவர் விரலில் மற்றவர் அணிவித்துவிடுகிறார்கள். பின் அவர்கள் ஓவ்வொருவருக்கும், ஒருவர் வாயில் மற்றவர் ஊட்டிவிடுவதற்காக ஒரு விசேஷமான இனிப்பின் ஒரு சிறு துண்டு வழங்கப்படுகிறது. அது சாதாரண இனிப்பல்ல, அது தெய்வீக சக்தியூட்டப்பட்டிருப்பதால், அதன் மிகச் சிறிய அளவுகூட ஆன்மீக நலத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் பெறுபவருக்கு அளிக்கிறது. இந்த இனிப்பே பிரசாதம் எனப்படுகிறது. அவ்விளவயதினர் இருவரும் இந்த தெய்வீகப் பரிசை ஒருவருக்கொருவர் அளித்துக் கொண்டு தங்களது திருமண வாழ்வைத் தொடங்குகிறார்கள்.

இந்த சுருக்கமான சம்பிரதாயத்திற்குப் பிறகு அவர்கள், தங்கள் திருமண பிரசாதத்தை அங்கு

ஆகவே, பிரசாதம் அர்ப்பணிக்கும்போது நமக்கு இருக்க வேண்டிய சிறந்த மனப்பான்மை யாது? அது யாதெனில், நமது அர்ப்பணிப்பிலுள்ள மிகுந்த சக்திவாய்ந்த பகுதியை மிகவும் பணிவடனும், கள்ளமற்ற விதத்திலும் அளிக்கிறோம் என்ற முழுமையான அன்பு மற்றும் மரியாதை உணர்வேயாகும். அப்படிச் செய்வதால் நாம் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட பொருளுக்கும், யாருக்கு அர்ப்பணம் செய்கிறோமோ அவருக்கும் இடையே ஒரு சவ்வுடுப்ரவலை (osmosis) ஏற்படுத்துகிறோம்..

அவர்களது திருமண விழாவைக் கொண்டாட வந்திருக்கும் அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள், மணவிழாவிற்கு அன்றைய தினம் வரவில்லையென்றாலும், தாம் நினைவு வைத்திருக்கும் வேறு சிலருக்கும் அதில் சிலவற்றை எடுத்து வைக்கிறார்கள்.

விசேஷ வைபவ தினங்களில் இதைப்போன்ற விசேஷ அர்ப்பணிப்புக்கான அவசியம் ஏற்படுகிறது. அது, இதைப்போன்ற திருமணமாகவோ, குழந்தை பிறப்போ அல்லது வேறு ஏதாவதோரு முக்கியமான நிகழ்வாகவோ இருக்கலாம். வழக்கமாக நாம் அதை, இறைவனிடம் இதயபூர்வமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான பிரார்த்தனையை சமர்ப்பித்து கொண்டாடுகிறோம், அத்துடன் உணவு வகைகளையும் பரிசுகளையும் சமர்ப்பித்து, பின் அவற்றை நம் நன்பர்களுக்கும், குடும்பத்தினருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கிறோம். நம் மகிழ்ச்சியை முதலில் நம்மை படைத்தவருடனும், அதன்பின் அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொருட்டு இந்த வழக்கம் எல்லா கலாச்சாரங்களிலும், மதங்களிலும் மற்றும் இனங்களிலும் இருக்கிறது.



இதற்கு பல உதாரணங்கள் உள்ளன: யூகாரிஸ்டின் புனித ரொட்டி, புனித நீர், இனிப்புகள், கேக்குகள், பூக்கள் முதலிய அர்ப்பணிப்புகள். இன்றைய தினத்தில் நடைபெறும் சமயசார்பற்ற சடங்குகளும் கூட முன்காலத்தில் செய்யப்பட்டுவந்த புனித அர்ப்பணிப்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்டதே. உதாரணமாக, பிறந்தநாள் கேக்குகளில் மெழுகுவர்த்தியை வைத்து ஏற்றும் வழக்கமும் பண்டைய கிரேக்கர்களிடமிருந்து வந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. அவர்கள் நிலவின் தேவதையான ஆர்டிமிஸை கொரவிக்கும் பொருட்டு வட்ட வடிவ கேக்கைத் தயாரித்தார்கள். கேக்கில் மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றுவது நிலவின் பிரகாசத்தைக் குறிப்பதாக இருந்தது, ஊதி அணைத்த மெழுகுவர்த்தியிலிருந்து வெளிப்பட்ட புகை அவர்களது பிரார்த்தனையையும், விருப்பங்களையும் விண்ணில் வசித்த அந்த தேவதையிடம் கொண்டு சென்றதாகக் கருதப்பட்டது.

எளிமையாகக் கூறும்பொருட்டு, நான் அப்படிப்பட்ட அர்ப்பணிப்புகள் அனைத்தையும் பிரசாதம் என்று குறிப்பிடுகிறேன். பிரசாதம் என்றால் என்ன? அது ஏன் வழங்கப்படுகிறது? அதை எவ்வாறு நாம் பெற்றுக் கொள்வது? இந்த கேள்விகளை நாம் மேலும் ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

அந்தச் சொல்லின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்வது

பிரசாதம் என்பது பிரசாத என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லில் இருந்து வருகிறது, அதைத் தொடக்கத்தில், வேத நூல்களில், ஆன்மீக நிலை என்று விளக்கியுள்ளார்கள். ரிக் வேதம் எனும் பழையைான நூலில், பிரசாத என்பது தெய்வங்கள் அல்லது யோகிகளுக்கு ஏற்படும் ஒரு மனநிலை என்றும், அந்நிலையில் அவர்கள், தம்மை வழிபடுபவர்களுக்கு தாராள மனப்பான்மையுடன் அடிக்கடி வரமளிப்பார்கள் என்றும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. உண்மையில், பிற்கால சரிதத்திலேயே பிரசாத என்பது ஆடைகள், பூக்கள் மற்றும் உணவுப் பொருட்கள், முக்கியமாக இனிப்புகள் போன்ற பொருள் சார்ந்த அர்ப்பணிப்புகளை விளக்குவதாக அமைந்தது.

இச்சொல்லின் பிறப்பியலைக் காணும்போது, அதிலிருந்து உருவான சமஸ்கிருதச் சொற்களே பிரசன்ன மற்றும் பிரசாத என்று அறியலாம். இவ்விரண்டு சொற்களுமே ஒரு மகிழ்ச்சியான உணர்வைத் தோற்றுவிக்கிறது. பிரசன்ன என்றால் “தெளிவு, பிரகாசம், சாந்தம்” என்று பொருள். அதேபோல, பிரசாதத்தை அர்ப்பணிப்பவரும் குதூகலத்துடனும், பிரகாசமாகவும், தெளிந்த உள்ளத்துடனுமே அதைச் செய்கிறார்.

பிரசாதத்தை எவ்வாறு அர்ப்பணிப்பது?

பிரசாதத்தை அர்ப்பணிக்கும்போது, நமது மனப்பான்மையே முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விஷயமாகிறது. 20ஆம் நூற்றாண்டின் யோகியான ஷாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த பாதுஜி ஒரு சமயம், தனது ஆசானான ஃபதேகரைச் சேர்ந்த லாலாஜி, அமாவாசை தினத்தன்று, தெய்வீக நிலையை அடைந்தவர்களுக்கு எவ்வாறு தர்ப்பணம் செய்தார்

உண்மையில், இதுவே
பிரசாதத்திற்கு, அதன் மகிழ்ச்சியரன்
பண்பையும், மரியாதையையும்
அளிக்கிறது - என்னைப்
படைத்தவருக்கு அர்ப்பணித்த
ஒன்றை, இப்போது நான் அவரது
மற்ற குழந்தைகள் அனைவருடனும்
பகிர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

என்பதை விவரித்தார். சடங்குகள் செய்யும் முறைப்படியே அவர் நீரை எடுத்து ஊற்றி, மேலுலகிலிருக்கும் தனது முதாதையருக்கு அர்ப்பணித்தார். எனினும் பாடுஜி, தனது ஆசான் என்ன செய்கிறார் என்று கவனித்துப் பார்த்த போது, லாலாஜி, உண்மையில் தான் அர்ப்பணிக்கும் நீரிலுள்ள சாரத்தை அவர்களுக்கு செலுத்திக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார். ஆகவே, வெளிப்புறமான சடங்கு முக்கியமல்ல, ஆனால் உள்ளிலை, அந்தச் சடங்குக்குப் பின்னால் உள்ள மனப்பான்மை மற்றும் உண்மையில் அது எவ்வாறு செய்யப்படுகிறது ஆகியவையே முக்கியமாகும்.

ஆகவே, பிரசாதம் அர்ப்பணிக்கும்போது நமக்கு இருக்க வேண்டிய சிறந்த மனப்பான்மை யாது? அது யாதெனில், நமது அர்ப்பணிப்பிலுள்ள மிகுந்த சக்திவாய்ந்த பகுதியை



மிகவும் பணிவுடனும், கள்ளமற்ற விதத்திலும் அளிக்கிறோம் என்ற முழுமையான அன்பு மற்றும் மரியாதை உணர்வேயாகும். அப்படிச் செய்வதால் நாம் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட பொருளுக்கும், யாருக்கு அர்ப்பணம் செய்கிறோமோ அவருக்கும் இடையே ஒரு சவ்லூபுரவலை (OSMOSIS) ஏற்படுத்துகிறோம்.

உண்மையில், இதுவே பிரசாதத்திற்கு, அதன் மகிழ்ச்சியான பண்பையும், மரியாதையையும் அளிக்கிறது - என்னைப் படைத்தவருக்கு அர்ப்பணித்த ஒன்றை, இப்போது நான் அவரது மற்ற குழந்தைகள் அனைவருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

எப்படி பிரசாதத்தை மற்றவர்களுக்கு விநியோகிப்பது?

பிரசாதத்தை விநியோகிக்கும்போது மக்கள் அனேக கலாச்சார நடத்தைகளை கடைபிடிப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. இப்போதைய உலகத்தில், இது போன்ற நடத்தைகள் சடங்குரீதியானதாகவும், காலத்திற்கு ஒவ்வாதவிதத்திலும் இருப்பதைப்போல சில சமயங்களில் தோற்றமளிக்கலாம். ஆனால் இந்த நடத்தைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள விஞ்ஞானத்தை ஆராய்வோமேயானால், நம் முன்னோர்கள் விளக்கியுள்ள ஒவ்வொரு நடத்தைக்கும் அல்லது சடங்குக்கும் ஒரு நோக்கம் உள்ளது என்பதை விரைவிலேயே உணர்கிறோம். அந்நோக்கமானது பொதுவாகவே, சில விஞ்ஞானக் கோட்பாடுகளிலும், நலமளிக்கும் உடல் இயக்கத்திலும் நுட்பமான விதத்தில் வேறான்றி இருக்கிறது.

அந்த நிகழ்ச்சியின்போது, இறைவன் மீது அன்பு மற்றும் நன்றியணர்வுடன் நாம் குதூகலமரன மனப்பரான்மையுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியமாகும்..

இந்தியாவில் எப்போதுமே வலது கையினால் பிரசாத்தை அளிப்பதும், பெறுவதும் ஒரு வழக்கமாக இருக்கிறது. அது எதனால்?

நம் உடல், மூளை மற்றும் நரம்புகள் எவ்வாறு இணைந்து செயல்படுகிறது என்பதை இன்னும் கொஞ்சம் அதிகமாக தெரிந்து கொள்ள முயல்வோம். முதலில், மனித உடலியக்கவியலைப் படித்துப் பார்ப்போமேயானால், உடலின் வலப்பக்கம் முக்கியமாக மூளையின் இடது வரைகோளத்தின் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதையும், உடலின் இடப்பக்கம் முக்கியமாக மூளையின் வலதுவரைகோளத்தின் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதையும் அறியலாம்.

இரண்டாவதாக, சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தவாறு ஏற்படுகின்ற உடலின் தன்னிச்சையான செயல்பாட்டை, நம் தானியங்கி நரம்புமண்டலமே கட்டுப்படுத்துகிறது. பரிவு மற்றும் இணைப்பரிவு நரம்புமண்டலங்கள் என்ற இரண்டும் சேர்ந்ததே தானியங்கி நரம்பு மண்டலமாகும். பரிவு நரம்புமண்டலத்தைத் தூண்டிவிடும்போது, நம் உடல் சுறுசுறுப்பும், உற்சாகமும் அடைகிறது, என்டார்.பி.ன் மற்றும் கார்டிசால் அளவு பெருகுகிறது. அதற்கு மாறாக, இணைப்பரிவு நரம்புமண்டலத்தைத் தூண்டிவிடும்போது, நம் உடல் தளர்வுபெற்று அமைதியடைந்து, என்டார்.பி.ன் மற்றும் கார்டிசால் அளவை குறைவடையச் செய்கிறது.

பெருமூளையின் வரைகோளங்களின் இருபக்க செயல்பாடுகளைப்¹ பற்றிய ஒரு விஷயம் இருக்கிறது - நம் மூளையின் ஓவ்வொரு வரைகோளமும் இந்த தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தின் இரு பிரிவுகளில் ஏதாவதொன்றுடன் அதிகமாக தொடர்பு கொண்டதாக இருக்கிறது. நம் மூளையின் வலதுவரைகோளத்தை நாம் தூண்டிவிடும்போது, அது இணைப்பரிவு நரம்புமண்டலத்தை உதவிக்கு அழைக்கிறது, நம் மூளையின் இடதுவரைகோளத்தை நாம் தூண்டிவிடும்போது, அது பரிவு நரம்புமண்டலத்தை உதவிக்கு அழைக்கிறது.

ஆகவே, நாம் இடது நாசித்துவாரத்தையோ அல்லது இடது கையையோ உபயோகப்படுத்தும்போது, அது மூளையின் வலது வரைகோளத்தை தூண்டிவிடுகிறது. வலது வரைகோளம் இணைப்பரிவு நரம்புமண்டலத்துடன் தொடர்புடையதால், அது நம்மை அமைதியாக² உணரச் செய்கிறது. இதனாலேயே, மன அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கு வலது நாசித்துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டு இடது நாசித்துவாரத்தால் பலமுறை கவாசிக்கூடிய ஒரு யோகப் பயிற்சி உள்ளது.

நாம் நன்றாக கவனித்துப் பார்த்தால், ஒருவேளை இதனால்தான் ஷாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த பாழூஜி அவர்கள் வழக்கமாக வலது கையை உயர்த்தும் இந்திய சம்பிரதாயத்தைக் கடைபிடிக்காமல் இடது கையை உயர்த்தி ஆசி வழங்கினார் என்பது புரியும். இதன் நோக்கம் யாதெனில், மிக அமைதியான மனிலையில் இருந்துகொண்டு, ஆன்மீக நாட்டமுடையவரின் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு எது சிறந்ததோ, அதை மட்டும் அளிக்கும் விவேகத்துடன் செயல்படுவதேயாகும்.

ஆகவே, நாம் பிரசாதம் அளிக்கும்போது என்ன நிகழ்கிறது? அந்த நிகழ்ச்சியின்போது, இறைவன் மீது அன்பு மற்றும் நன்றியுணர்வுடன் நாம் குதூகலமான மனப்பான்மையுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியமாகும். நாம் சுறுசுறுப்பாகவும், குதூகலத்துடனும் இருக்க விரும்புகிறோம், அது நாம் பிரசாதத்தை வலது கையால் அளிப்பதால் ஏற்படுகிறது, ஏனெனில், நமது வலது கை இடது பக்க மூளையுடனும், பரிவு நரம்புமண்டலத்துடனும் தொடர்புடையது.

1 மெல் ராபின், 2002. எ .பி.வியாலாஜி கல் ஹேன்ட்புக் .பார் கெசர்ஸ் ஆஃப் யோகாசனா (யோகாசன ஆசிரியர்களுக்கான உடலியக்கக் கையேடு); ப.55 – 56, .பெனஸ்ட்ரோ புக்ஸ், அமெரிக்கா.

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



எவ்வாறு பிரசாத்தைப் பெறுவது?

நாம் பிரசாத்தைப் பெறும்போதும், இந்திய வழக்கப்படி அதை வலது கையாலேயே பெற வேண்டும். அது பரிவு நரம்புமண்டலத்தின் செயல்பாட்டோடு ஒத்திசைகிறது, அதனால் பிரசாதம் அளிப்பவரின் குதூகலத்திற்கும் பிரதியாக நாமும் குதூகலத்தைக் காட்ட முடிகிறது. நாம் இடது கையை உபயோகித்தால், அது இணைப்பரிவு நரம்புமண்டலத்துடன் ஒத்திசைந்து நாம் அமைதியடைந்து விடுவோம், பெறுபவரின் உற்சாகத்தையும், மகிழ்ச்சி யையும் பகிர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

பிரசாதம் நமக்கு அழகான, குதூகலமான முறையில் அளிக்கப்படும்போது, நாமும் அதற்குச் சமமான விதத்தில் குதூகலமான மனநிலையில், நன்றியுடன் அதைப்பெறவே விரும்புகிறோம். இந்த தெய்வீக அர்ப்பணத்தை நம் கைகளில் பெறும் சமயம் நாம் கோபத்துடனும் சஞ்சலத்துடனும் இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்! அது நம் இறைவனுக்கு எவ்விதமான செய்தியை அனுப்ப முடியும்? நம் அமைப்பு எவ்விதம் அதற்கு எதிர் விணையாற்றும்?

பிரசாதம் அளிப்பதிலுள்ள மற்றொரு பெரிய விஞ்ஞானபூர்வமான மற்றும் ஆன்மீக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு அம்சம் இருக்கிறது: சிறிதளவே பிரசாதம் அளிக்கப்படவும், உண்ணப்படவும் வேண்டும். இது ஏனென்றால், சிறிதளவே அளிக்கப்பட்ட பிரசாதம் கழிவாக வெளியேறாமல், உடலில் தங்கியிருந்து முழு அமைப்பையும் தூய்மைப்படுத்த உதவுகிறது.

பிரசாதம் எவ்வாறு உடலமைப்பைத் தூய்மைப்படுத்தி, ஆன்மீக நோய்களை குணப்படுத்துகிறது என்பது ஆழ்ந்த விவேகத்துடன் சிந்திக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம். அதை மற்றொரு சமயம் காண்போம்.

எனவே, அதன்பின், இயற்கையாக எழும் அடுத்த கேள்வி:

நாம் உண்ணும் அனைத்தும் எவ்வாறு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட பிரசாதமாகிறது?

உணர்வுடன் உண்ணும் முறையைப் பற்றி ஷாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த பாடுஜியின் இரண்டு நூல்களில் விரிவாக விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதை அடுத்த கட்டுரையில் காண்போம்.

அன்புடனும், மரியாதையுடனும்,

கம்லேஷ்



கம்லேஷ் டி. படேலைப் பற்றி:

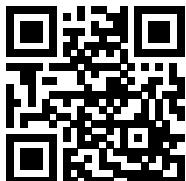


தாஜி என்று பலராலும் அறியப்பட்ட கம்லேஷ் டி. படேல், இதயநிறைவு தியான முறையின் நாலாவது வழிகாட்டியாவார். அவர், நவீன் காலத்து ஆசிரியருக்கே உரிய பலவிதமான பணிகளையும் ஆர்வத்துடன் ஏற்றுக் கொண்டு செய்கிறார் – அவர், தன் இதயத்தில், தன் ஜீவிதத்தின் மையத்தில் மூழ்க்கூடிய அழுர்வமான திறன் வாய்ந்தவராகவும் இருக்கிறார், அதே சமயத்தில் தியானம், ஆண்மீகம் மற்றும் மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சி போன்ற விஷயங்களில் ஆரம்பத்திலிருந்து மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் ஆராய்ச்சியில் விஞ்ஞானபூர்வமான அனுகுமுறையை கையாள்கிறார். அவர் மடை திறந்தார்ப்போல் பேசக்கூடிய ஒரு பேச்சாளர்மற்றும் எழுத்தாளர். அவரது சமீபத்தியகட்டுரைகளை www.daaji.org. எனும் இணையதளத்தில் படிக்கலாம்.

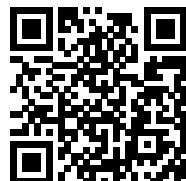
இதயநிறைவு பற்றி:

இதயநிறைவு என்பது ராஜ்யோக தியான முறையான சகலை மார்க்கத்திற்கான ஒரு அனுகுமுறையாகும். இம்மார்க்கம் 20ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, 1945யில் அதிகாரபூர்வமான நிறுவனமாக உருவாக்கப்பட்டது. எழுபது வருடங்களுக்கும் அதிகமான ஒரு காலகட்டத்திற்குப் பிறகு உலகெங்குமுள்ள நிறுவனங்கள், அரசாங்கத் துறைகள், பள்ளிகள், கல்லூரிகள் மற்றும் பெருநிறுவனங்களிலிருந்து மக்கள் கூட்டமாக இதயநிறைவு பயிற்சியை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

சான்றிதழ் பெற்ற 7000 தன்னார்வப் பயிற்சியாளர்களின் உதவியுடன், 130 நாடுகளில், ஒரு மில்லியனுக்கும் மேற்பட்ட மக்கள் இதயநிறைவு பயிற்சி செய்கிறார்கள். உலகெங்குமுள்ள நூற்றுக்கணக்கான இதயநிறைவு மையங்களின் மூலமாக பயிற்சி மேற்கொள்பவர்களின் எண்ணிக்கை தொடர்ந்து பெருகி வருகிறது.



www.heartfulness.org



www.heartfulnessmagazine.com