శరీరము

'శిర్యతే ఇతి శరీరః' అనగా జీర్ణింపబడి శిధిలమగునదియే శరీరం. **'దహ్యతే ఇతి దేహః'** దహింపబడునది కనుక దేహమందురు. జీవశక్తి యైన వాయువుచే ఏర్పడి, దానిచే ఇది దహింపబడుచున్నది కనుక, ప్రాణవాయువునే దేహమని పరమ గురుదేవులు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంసల** వారు సెలవిచ్చియున్నారు. ఈ శరీరము అశాశ్వతమైనప్పటికీ శాశ్వతమగు పరబ్రహ్మమును తెలుసుకొనుటకిదియే ఉపకరణము లేదా ఉపాధి. కనుక మానవ శరీరము యీ సృష్టిలో అత్యంత ఆవశ్యకమైనదియూ మరియూ పవిత్రమైనదియూ కూడ. అందుకే **'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం'** జ్ఞానమును పొందుటకు శరీరమే ప్రథమ సాధనము కదా ! అటులనే **'ఆచారః ప్రథమో వేదాః'** వేదములలో ఆచారము ప్రథమమైనదని చెప్పుటచే ఏది శరీరమును నిలుపుకొనుటకు ఉపయోగపడునో అదియే ఆచారము.

వేదాంతంలో – ఈ శరీరము అశాశ్వతము, క్షణభంగురము, జడము, మేయమైనది, మలిన ప్రధానమైనది అని అనేక విధములుగా గర్హింపబడినది. సాధనతో లక్ష్యాన్ని సాధించిన యోగారూఢులకు ఈ పదములు వర్తించును కాని సాధకులకు మాత్రం కాదు. అందుచే సాధకులు శరీరమును కాపాడు కొనుట అత్యంత ఆవశ్యకం.

'గుడిని పాడుచేయువాడు పాపి' **(బైబిల్)**

గుడి అనగా శరీరము.

దేహో దేవాలయః ప్రోక్తో జీవోదేవస్సనాతనః
త్యజేదజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోऽహంభావేన పూజయేత్ **(ఉత్తరగీత 4–27)**

దేహమను దేవాలయములో గల సనాతన జీవుడే దేవుడు. సాధన ద్వారా అజ్ఞానమును పోగొట్టుకొని 'అతడే నేను' అని భావించవలెను. ఈ శరీరము ఆహారము చేతనూ, ప్రాణముచేతనూ పోషింపబడుచున్నది. సామాన్య మానవునకు యీ రెండింటిలో నేది లోపించిననూ శరీరం శుష్కించిపోవును. ఈ శరీరమును యోగియే కాపాడుకొని, పాపవిముక్తుడు కాగలడని శ్రుతి చెప్పుచున్నది.

దివారాత్రమవిచ్ఛిన్నం యామే యామే యదా తదా
ఆనేనాభ్యాసయోగేన వాయురభ్యసితో భవేత్
వాయావభ్యసితే వహ్నిః ప్రత్యహం వర్ధతే తనౌ
వహ్నౌ వివర్ధ మానే తు సుఖమన్నాది జీర్యతే
అన్నస్య పరిపాకేన రసవృద్ధిః ప్రజాయతే
రసే వృద్ధిం గతే నిత్యం వర్ధంతే ధాతవస్తథా
ధాతూనాం వర్ధనేనైవ ప్రబోధం వర్ధతే తనౌ
దహ్యంతే సర్వపాపాని జన్మకోట్యార్జితాని చ **(వరాహోపనిషత్ 5-4)**

రాత్రింబవళ్లు ఎడతెరిపి లేకుండా ప్రాణవాయువుతో అభ్యసించువారికి అనగా ప్రాణాయామం చేయువారికి జఠరాగ్ని వృద్ధియై, భుజించు ఆహారము సుఖముగా జీర్ణమగును. జీర్ణమైన పిదప అన్నరసము వృద్ధిచెంది, ధాతుపుష్టి కలుగును. సప్త ధాతువులగు 1 చర్మము, 2 రక్తము, 3 మాంసము, 4 మెదడు, 5 ఎముకలు 6 ఎముకల మధ్య మజ్జ, 7 శుక్లము ఇవి అన్నియూ వృద్ధి చెందుటచే జ్ఞానం కలుగుతుంది. శతకోటి జన్మలలో కలిగిన పాపములన్నియూ దహింపబడుచున్నవి.

కుక్షౌ తిష్ఠతి యస్యాన్నం యోగాభ్యాసేన జీర్యతే
కులంతారయతే తేషాం దశపూర్వాన్ దశాపరాన్ **(ఉత్తరగీత 3-21)**

కుక్షి యందుగల అన్నం యోగాభ్యాసము వలననే జీర్ణమగుచున్నది. అట్టి యోగాభ్యాసము వలన వారి కులములో తనకు పది తరముల ముందువారు, పది తరముల తరువాత వారు తరింపబడుచున్నారు. అనగా మానవునకు యోగము యొక్క ప్రాముఖ్యం ఎంత ఉన్నదో తెలియుచున్నది.

సప్తధాతు మయం దేహం అగ్నినా రంజయేద్ధ్రువం
వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి ఛ్చేదఖాతాదికా స్తథా **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-10)**

సప్తధాతువులతో కూడిన దేహమును యోగాగ్నిచే గట్టిపరచవలెను. అట్టివానికి రోగములు నశించుచున్నవి. కత్రతో కాని, కత్తితో కాని కొట్టిననూ శిధిలము కాదు. బొగ్గును కాల్చి శుద్ధము చేసినచో అది వజ్రముగా మారునట్లు యోగి వజ్రశరీరుడగును. ఆంజనేయుడు వజ్రము వంటి అంగములు గలవాడగుటచే వజ్రాంగుడని పేరు వచ్చెను.

అతని దళమే వజ్రాంగ దళము (బజరంగ దళము). ఆంజనేయుడు మహా యోగిపుంగవుడని ఋజువగుచున్నది.

సప్తధాతు మయో దేహో దగ్ధోయోగాగ్నినా శనైః
దేవై రపి న లక్ష్యేత యోగదేహో మహాబలః (యోగశిఖోపనిషత్ 1-7)

యోగాగ్నిచే క్రమ క్రమముగా సప్తధాతుమయమైన యీ దేహమును దగ్ధపరచినచో, అనగా శుద్ధము చేసినచో మహాబలవంతుడగుటచే దేవతలను కూడ లక్ష్యపెట్టడు.

న తస్య రోగో న జరా న మృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్ని మయం శరీరం (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2-12)

యోగాగ్ని మయమైన శరీరముగలవానికి రోగములు గాని, మృత్యుభయము కాని ఉండదు.

సర్వో యోగాగ్నినా దేహో హ్యజడశ్శోక వర్జితః
జడస్తు పార్థివో జ్ఞేయో హ్యపక్వో దుఃఖదో భవేత్ (యోగశిఖోపనిషత్ 1-6)

యోగాగ్ని వలన శరీరము అజడమగును. ఆ యోగి శోకవర్జితుడగును. యోగాగ్ని లేని శరీరము జడమై, పార్థివమై, అపక్వమగుటచే అట్టివారు దుఃఖమును పొందుదురు. పాప ఫలమగు దుఃఖ నివృత్తికై ముందు శరీరము శుద్ధి చేసుకొనినచో సంపూర్ణ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము చేకూరును. (Sound Health and sound mind will be simultaneously achieved by yogam).

'యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్ర మశేషం పాపపంజరం' (ఈశ్వరగీత-కూర్మ పురాణం)

అందుచే శరీరమును యోగముచేతనే కాపాడుకొనవలెను. అన్నరసమే రక్తమై, పిమ్మట శుక్లమై, ఓజస్సుగానూ, తేజస్సుగాను క్రమముగా మారుచున్నది. శరీరము యొక్క ఆవశ్యకత ఇట్లుండగా అరుదుగా లభించు ఈ మానవ శరీరాన్ని ఒక అద్దెకారు వలె ఉపయోగించుచున్నాము. అదెట్లనగా.. ఆహారమనే చమురును, ఈ శరీరమనే అద్దె కారులో పోసి, దృశ్య ప్రపంచమనే ఇంద్రియ గోచరములగు రోడ్లపై త్రిప్పుచూ, వాసనా త్రయముతో కూడిన సంసారమనే కిరాయిని పొందుచున్నాము. ఈ కిరాయిని కూడ రాబోవు జన్మలో మరొక అద్దెకారు కోసమై వినియోగించుకొనుచూ మూలన పడవేయుచున్నాము. అనగా మరణించి శరీరమును వదులుచున్నాము.

స్థూల శరీరమును వదలుట కాదు. మనమే ఈ శరీరములోనే బుద్ధి గుహయందు జీవబ్రహ్మైక్యమునొంది, దేహత్రయమును విడిచిపెట్టవలెను. వేదాంతములో అనేక చోట్ల 'శరీరమును విడిచిపెట్టిన వాడు నన్నే పొందు' ననుటలో దేహత్రయము (స్థూల సూక్ష్మ కారణ దేహములు, జాగృత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలు) ను దాటి భ్రూమధ్యమందుగల తురీయము జేరుట అని అర్థం.

'త్యజన్ దేహం' మరియు **'త్యక్త్వా దేహం'**

కావున యోగసాధకుడు ఆహారమును త్యజించరాదు. ఆహారమెంతవరకు అవసరమో యోగసాధనయే నిర్ణయిస్తుంది. అటుపిమ్మట **'అశనేతి అన్నం'** అనగా ప్రాణమే అన్నంగా మారుచుండును. అందుకే...

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా (భ.గీ. 6-17)

ఆహారము, విహారము, నిద్ర తగుమాత్రము పాటించగలుగు యోగి దుఃఖ నివృత్తినొందును. మరియూ ఇట్టి మానవ శరీరము పొందుట కష్టము కనుక, దీనితోనే మన జన్మను సార్థకము చేసుకొనవలెను.

పునః గ్రామం పునః క్షేత్రం పునర్విత్తం పునఃగృహం
పునః శుభాశుభ కర్మ న శరీరం పునః పునః (గరుడ పురాణం)

గ్రామము కాని, భూములు కాని, ధనము కాని, గృహము కాని శుభాశుభ కర్మలు కాని పోయిననూ మరల సంపాదించవచ్చును. కాని యీ పవిత్రమగు శరీరమును పొందుట మహాదుర్లభం.