# ఆత్మసంయమం

**ఆ**త్మసంయమం గురించి నాకు బుద్ధెరిగిన నాటినుంచీ ఎవరో ఒకరు ఉపదేశిస్తూనే వచ్చారు. అబద్ధం ఎట్లా చెప్పేది? కంచంలో కూరవేస్తే అన్నం పెట్టేలోపల కూర తినెయ్యకూడదని మా అమ్మ చేత్తోనూ నోటితోనూ కూడా చెప్పింది. బుర్రకెక్కి చావలేదు. నాతప్పే అనుకోండి. ఓ వేళ చిన్నపిల్లకి ఆత్మసంయమమంత పెద్ద విషయం అబ్బదేమో. ఎటుపోయి ఎటొచ్చినా మంచిదని మా అమ్మ, తప్పని తెలిసికూడా, వొట్టి కంచంలో అన్నం పెడుతూ వచ్చేది. అట్లాగూ నాకు ఆత్మసంయమం అబ్బిచావక ఉత్తమెతుకులే నోట్లో వేసుకునేవాణ్ణి. ఆర్థిక దృష్టిలో ఓవేళ వొట్టికూర తినటంకంటె వొట్టి మెతుకులు తినటం ఓ పక్షాన నయమే అయినా, ఆత్మసంయమం దృష్టిలో చేతిని నోటిని కట్టెయ్య లేకపోవటం కూరవిషయంలో ఎంతో అన్నం విషయంలోనూ అంతేగా!

ఈ సంగతే మా అమ్మకు తట్టిందో ఏమిటో మరి. ఆవిడ మటుకు తన అనుమతి పొందకుండా నేను ఏమీ పెట్టుకోరాదనీ, అట్లా పెట్టుకోవడం పెద్దమనిషి లక్షణంకాదనీ, నలుగురి మధ్యా తినేటప్పుడు ఈ విధంగా నడుచుకున్నట్టయితే నన్ను కాస్త ఇదిగా చూస్తారని నాకు నచ్చచెప్పింది. నాకాయీడున ఆత్మసంయమం గురించి తెలీకపోతే తెలీదేమోగాని పెద్దమనిషి తనానికి రోషం వచ్చినా నన్ను నలుగురూ ఇదిగా చూసినా ఒప్పుకోవటానికి సంసిద్ధుణ్ణికాని కారణంచేత కంచంలో వడ్డించిన పదార్థాలు వడ్డించినట్టే నోట్లో వేసుకునే అలవాటు మానుకున్నాను. అయినా నా ఆత్మసంయమం పూర్తి అయిందనుకోవటానికి వీల్లేదు. ఎందుచేతనంటే నా నోరు కట్టుపడినా చెయ్యిమటుకు కట్టుబడి చావక కంచంలో వేసిన కూరగాని పచ్చడిగాని వేలుతో పొడవటమూ, అన్నంలో బియ్యపుగింజల కోసమూ, రాళ్ళు ఏరటమూ మొదలైన పనులు చేస్తూ ఉండేవాణ్ణి.

ఇంతా శ్రమపడి మా అమ్మనేర్పిన ఆత్మసంయమం దక్కలేదని చెప్పటానికి నాకెంతో విచారంగా ఉంది. మా అమ్మ చెప్పిన పాఠాలు నేను పెద్దయినాక ఆచరణలో పెట్టలేదు. మరీ నిగ్రహపరులైన వాళ్ళమధ్య భోజనానికి కూచున్నప్పుడు వాళ్ళనుచూసి సిగ్గుపడి చేతినీ నోటినీ కట్టేసుకుంటానే గాని మామూలు మానవమాత్రుల సమక్షంలో అన్నం ముందర ఆత్మ సంయమం అటే పాటించను.

మా అమ్మేకాదు. నా చిన్నతనంలో నాకు చాలామంది పెద్దలు ఆత్మసంయమం నేర్పటానికి ప్రయత్నించి విఫలులైనారు. చేతిలో రెండణాల డబ్బులు కన్పించినప్పుడల్లా కాఫీ హోటల్లో తినవద్దనీ, సినిమాలూ దిబ్బలూ చూడవద్దనీ నాకు పెద్దలు చాలా ప్రబోధం చేశారు. ఈ విధంగా నేను నా మొదటి పదిహేను సంవత్సరాల వయస్సులోనూ తగలేసినడబ్బు దాదాపు ఓ పాతిక రూపాయలుంటుందనే ఆర్థిక విషయం అట్లా ఉంచి నాకు కాఫీ హోటలూ, సినిమా నాటకాదులూ వ్యసనం అయిపోవటం గురించి పెద్దలు చాలా గట్టిగా చెప్పారు. ఎనభై ఏళ్ళ మాతాత తను పుట్టి పెరిగిన అరవైయేళ్ళదాకా సినిమా అనేది చూసి ఎరగడని విన్నప్పుడాయన ఆత్మసంయమం చూసి నేను చాలా సిగ్గుపడ్డాను. పూర్వకాలం వాళ్ళ ఆత్మసంయమం గురించి వింటుంటే నాకు నేనెంత పాతకుణ్ణో తెలిసొచ్చింది. చిన్నతనంలో నేనెరిగిన ముసలాళ్ళలో నలభై ఏళ్లదాకా రైలెక్కని వాళ్ళు. జన్మలో ఎన్నడూ, ఊరికే చూసే కూచిపూడి భాగోతాలూ, హరికథలూ, తోలుబొమ్మలూ జంగం కథలూ తప్ప, కాణీ ఖర్చుచేసి నాటకాలు చూడనివాళ్ళూ ఉన్నారు. వెధవది, డబ్బు ఖర్చు మాటకాదు; కానీ అక్కడ ఆత్మసంయమం ప్రధానవిషయం. మంచిగోష్ఠి ఎవరూ కాదనరు. నేనెరిగిన ఓ ముసలాయన మావూళ్ళో వెంకటనారాయణ గారి భాగోతం పాతిక ప్రదర్శనాలు చూశాడు. అవును మరి. భాగోతం చూడటం పుణ్యం! అట్లాగే మా తాతయ్యకూడా డెబ్భై ఆరోఏట శ్రీరామజననం, శ్రీకృష్ణజననం, కాళీయమర్దన, అహిమహి, లంకాదహనం మొదలైన పుణ్య సినిమాలు వరసన చూశాడు. దానికేం? నేను సినిమా కోసం తాపత్రయపడ్డానంటే నాకందులో పుణ్యం గురించి తెలిసికాదుగా – ఏదో సరదాగా ఉంటుందని; పాయె ఆత్మసంయమం ....

నాకీ ఆత్మసంయమం ఎందుకంటలేదో భగవద్గీత చదివితే అర్థమయింది. భగవద్గీతలో కూడా ఆత్మసంయమం గురించి ఉంది. "బుద్ధీంద్రియాణి సంయమ్య" అనో ఏదో మరి చదివినట్టు గుర్తు. ఏమైనా భగవద్గీతలో చెప్పబడిన హంశాలు మనబోటిగాళ్ళకి కాదని మా పెద్దత్తయ్య మొగుడు గట్టిగా చెప్పేశాడు. ఒకసారి ఆయన అస్పృశ్యతను సమర్థించి మహాత్ముణ్ణి తిడుతుంటే "ఇదేమిటి, మామయ్యా. కుక్కనూ ఛండాలుణ్ణి ఒకటిగానే పండితులు చూస్తారని భగవద్గీతలో ఉందిగామాలు గదా!" అని నేనంటే, "భగవద్గీతలో ఉన్నదంతా మనం చేసి యాడవగలమట్రా, నాయనా" అన్నాడాయన. దాన్నిబట్టి నాకేమనిపించిందంటే, నాకన్న పెద్దలైనవాళ్ళు చెప్పబట్టే కదా నాకు ఇంద్రియ సంయమమూ, బుద్ధిసంయమమూ అంటకుండా పోయింది అనుకున్నా.

అటుపిమ్మటకూడా "పెళ్ళామంటే అపేక్షగా ఉండకురా, బాబూ," "అత్తవారి మీద అడపాదడపా అలుగుతూ ఉండరా, నాయనా," "కనపడ్డ నిర్భాగ్యునిచేతిలోనూ కానీడబ్బులు

వెయ్యకు తండ్రీ" అంటూ చెప్పారనుకోండి, అవి నా బుర్రకెక్కలేదు. (వెధవది కానీడబ్బు అడుక్కునేవాడి చేతిలో పెడితే ఇంతలో దివాలా తీస్తామని కాదనుకోండి; అటువంటి ఆనందానికలవాటు పడితే అది వొదిలించుకోవటం మళ్ళీ మనసాధ్యంకాదు గదా అని!)...

జీవితం ఎంత విచిత్రంగా ఉంటుందనటానికింతకన్న తార్కాణం ఏం కావాలి? నాకిక సంయమం కుదరదని నేనూ నా పెద్దలూ ఏకగ్రీవంగా రూఢి చేసుకున్న తరవాత అకస్మాత్తుగా తలవని తలంపుగా, నాకా తారక మంత్రం పట్టుపడింది. నాకివాళ ఆత్మసంయమం కుదరటమే కాక దాన్ని అభ్యసించేటందుకు శాస్త్రీయమైన మార్గం కూడా దొరికింది.

ఈ తారకం నా కందించినవాడు నా స్నేహితుడు, నాతో కలిసి మా ఆఫీసులో పని చేసే శేషాద్రి.

మా ఆఫీసులో అందరమూ గాలికెగిరే పుల్లాకుల మోస్తరుగా యుద్ధవిషయాలు చర్చిస్తూ జర్మనీ గెలిచినట్టు కనపడ్డప్పుడు వార్తల్ని నమ్ముతూ, ఓడిపోతున్నట్టు వార్తలు వచ్చినప్పుడు వార్తల్లో ఉండే అసత్యాన్ని గ్రహిస్తూ కిందూ మీదూ అవుతూ ఉండేవాళ్ళం. బెంగాలులో కరువొచ్చిందంటే ఇక అక్కడ విప్లవం ఎప్పుడొస్తుందా అని ఎదురు చూసేవాళ్ళం. వెధవది కడుపులో చల్ల కదలకుండా కూర్చున్నవాళ్ళం దేశానికి విముక్తి తీసుకురాలేక పోవటమంటూ జరగటం కష్టమేమో కాని ఎట్లాగూ తిండికిమాడి చచ్చేవాళ్ళు ఊరికే చావటం దేనికి, నిక్షేపంగా స్వాతంత్ర్యం కోసం చావక అని మాలో కొందరికి బాధగా ఉండేది.

కాని మా శేషాద్రి మటుకు ఈ చర్చలకు చలించేవాడు కాడు. ఎంతో నిర్లిప్తుడల్లే ఉండే వాడు. ఒకసారి నాకు వాడి వాలకం చూసి మరీ ఆశ్చర్యంవేసి, "ఏమిటోయ్ నీ అభిప్రాయం? బెంగాలు ఫామిన్ రిలీఫుకు చందాలు వేస్తున్నారు. వెయ్యటం మంచిదంటావా? వెధవది. డబ్బు క్కాదనుకో. ఈ డబ్బిచ్చి మనం మంచి చక్కని విప్లవాన్ని కాస్తా పాపం చేసినవాళ్ళమవుతామేమో. భారత స్వాతంత్ర్యానికి తెరిచి ఉన్న ఒక్క తలుపూ మూసినవాళ్ళ మవుతామేమోనని! ఇంతకూ నీ అభిప్రాయం ఏమిటి!" అన్నా.

శేషాద్రి నా అజ్ఞానానికి చిరునవ్వునవ్వి, "పిచ్చివాడా, ఈ బెంగాలు క్షామమూ, భారత స్వాతంత్ర్యమూ, ఎక్కడున్నై?" అన్నాడు.

ప్రశ్న తెలివిగానే వేశాడు. బెంగాలు క్షామం బెంగాల్లోనే ఉన్నట్టు పత్రికల్లో పడింది. ఓవేళ ఏ రాయలసీమకన్నా, ఏ కేరళానికన్నా వచ్చిందేమో అప్పటికింకా తెలీలేదు. భారత స్వాతంత్ర్య మంటే దాన్ని గురించి అభిప్రాయభేదాలున్నట్టు నాకర్థమయింది. కొందరది ఇంగ్లీషువాళ్ళ దగ్గిరుందన్నారు. మరి కొందరు అది మహాత్ముడి దగ్గిరికి ఎన్నడో వచ్చిందనీ

మిగిలినవాళ్ళనే ఇంకా చేరలేదనీ అస్పష్టంగా చెప్పారు. ఈ విషయాలన్నీ పైకి అని నా రాజకీయమైన అజ్ఞానం ఎందుకు బయట పెట్టాలని నాకు తెలీనట్టు ఒప్పుకున్నా.

"అయితే నేను చెబుతా పట్టు. అది మన మనస్సుల్లోనే ఉంద"న్నాడు శేషాద్రి. ఇది నేను వెనక విన్న సంగతి మటుకుకాదు.

నా విస్మయం కనిపెట్టి శేషాద్రి నాకు తత్వం బోధించాడు.

"ఒక్క రహస్యం చెబుతున్నా విను. అన్ని మానవసమస్యలకీ ఒకటే సూత్రం. దాన్ని ఆటోసజెషనంటా రింగ్లీషువాళ్ళు. అదే ఆత్మసంయమం" అన్నాడు శేషాద్రి. "మిమ్మలందర్నీ బాహ్య సమస్యలు బాధిస్తయ్. మీ మనస్సులూ బుద్ధులూ బాహ్యానికి బంధించబడి బాహ్యవిషయాలెట్లా ఆడిస్తే అట్లా ఆడుతున్నై. నా మనస్సు బాహ్యాన్ని జయించింది. నాకు సృష్టి మీద ఆధిపత్యం వచ్చేసింది. బెంగాలు సమస్య నీకుంది. నాకు లేదు. భారతస్వాతంత్ర్యమంటున్నావు నువు. నేనటువంటిది లేదంటున్నాను."

"ఎందుకు లేదూ! ఉందిగా మరీ."

"ఉందని నువ్వు కనుక్కున్నావా? లేదు. నీకెవరో చెప్పారు. నువ్వెక్కడో చదివావు. ఆ చెప్పిన ముక్కా చదివిన ముక్కా నీ బుద్ధిని లొంగదీసి నిన్నాడిస్తున్నయ్. నిన్ను నువు పరీక్షించుకో, నువ్వెంత దీనస్థితిలో ఉన్నదీ బోధపడుతుంది."

నేనాశ్చర్యపడ్డా. శేషాద్రి నాకన్న చాలా బలంగా ఉన్నట్టు నాకు స్పష్టమయింది. నీకీ బలం ఎట్లా వచ్చిందన్నా.

"ఆటోసజెషన్. ఇంకోళ్లు చెప్పిన మాటలు విని దుర్భలుడవై పోతున్నావు కదా, నీ మాట నువు విని బలాఢ్యుడివి కాగలవు."

"ఎట్లా?"

"బలంగా అనుకో. ప్రపంచంలో నా అంత గొప్పవాడు లేడనుకో. అన్నిటినీ జయిస్తున్నాననీ, ఏదీ నన్ను చలింపచెయ్యలేదనీ రోజూ అనుకో. ఉదయం నిద్రలేవగానే ఓ పదిసార్లూ, నిద్రపొయ్యేముందు మరో పదిసార్లూ అనుకో. ఈ విధంగా ఓ నెలరోజులనుకో. నీలో మార్పు నీకే బోధపడుతుంది" అన్నాడు శేషాద్రి చాలా బలంగా.

నేను వెంటనే నమ్మలేకపోయినా.

"నీకో నిదర్శనం చెబుతా విను. మా చుట్టాల్లో ఓ కుర్రవాడికి జబ్బుచేసి మంచాన పడ్డాడు. డబ్బు తగలేసి ఎంతోమంది చేత మందులిప్పించారు. రోగం నయంకాలేదు సరేకదా వాడికి చచ్చిపోతాననే అధైర్యం ఏర్పడింది. ఆ స్థితిలో నేను వాడికి ఆటోసజెషన్ రహస్యం చెప్పాను. అంతే, ఇకవాడు డాక్టర్ను దగ్గిరికి రానిస్తే వొట్టు. తనకి రోగం లేదన్నాడు. రోగం నయమయిందన్నాడు."

శేషాద్రి నాకేసి సగర్వంగా చూశాడు.

"జబ్బు నయమయిందా?" అన్నా.

"కాలేదనటానికి మనం ఎవళ్ళం?"

"లేచి తిరుగుతున్నాడా?"

"లేదు. పోయినాడు" అన్నాడు శేషాద్రి. అది మనవాదన కప్రస్తుతం అని సూచిస్తూ, మీద నేను అతనిదగ్గిర ఉన్న పుస్తకాలు చదవటానికి ఒప్పుకున్నా. దానిక్కూడా మొదట "చదువు, చదువు, చదువు, చదువు, చదువు, చదువు, చదువు, చదువు, చదువు" అని తీవ్రంగా అనేటప్పటికి ఎందుకనో సరేనన్నా. ఆ తరవాత తెలిసింది – వాడు తన ఆత్మశక్తి హెటరో సజెషన్ ద్వారా నామీద ప్రయోగించాడని.

ఆ పుస్తకాలు చదివానేమో. నేను బాగుపడ్డాననుకోండి. ఇప్పుడు నా దౌర్బల్యం యావత్తూ పోయింది.

ఇదే నిజమైన ఆత్మసంయమం. అదివరలో నన్ను ఆత్మసంయమం చేసుకోమన్నవాళ్ళే గాని దానికిటుకు చెప్పినవాళ్ళులేరు. ఆ పుణ్యం శేషాద్రి కట్టుకున్నాడు.

ఇదే తపస్సు. ఈ తపస్సు చేసే మునీశ్వరులు గొప్పవాళ్ళయినారు. అప్సరసలు వాళ మనస్సులను చలింపజేసి వాళ్ల తపోభంగం చేశారు. బాహ్య ప్రపంచం తాలూకు సజెషనుకు యోగి లొంగరాదు.

నేను ప్రస్తుతం అదే అభ్యసిస్తున్నా – నా భార్య చిక్కిపోతున్నదని చెబుతారు. నాకు మతిమరుపు కలుగుతున్నదని చెబుతారు. నేను లక్ష్యం చెయ్యను. కాంగ్రెసు మిత్రులొచ్చి జిన్నాను మనం ప్రోత్సహించకూడదంటారు. కమ్యూనిస్టు మిత్రులొచ్చి ప్రజాసంస్థల కైక్యత కావాలంటారు. అయితే ఏమంటాను. మా చుట్టాలొచ్చి నా స్థితిలో ఉన్నవాడు నలుగురికీ సహాయపడాలంటారు. నే వినిపించుకోను. నా సంసారం గురించీ, నా భావిని గురించీ ఎవరెవరో ఏమిటేమిటో చెబుతారు. దాంతో నాకేంపని? నాకు ఆర్థిక సమస్యలు లేవు. రాజకీయ సమస్యలు లేవు. సాంఘిక సమస్యలు లేవు. నాకు కావలసిన అన్ని ఇంద్రియ సుఖాలూ, స్వేచ్ఛలూ నా మనసులోనే ఉన్నై. నేను రాజాధిరాజును, దేవాది దేవుణ్ణి. నాకు చుట్టాలూ, స్నేహితులూ ఎవరూలేరు. ఎవరూ అవసరంలేదు. మనుషులంతా తుచ్ఛులే. ఎక్కడైనా ఒక పూర్వజన్మ వాసనగల మహాయోగి కనిపించి, "బాబూ ఓ రూపాయి యిప్పించండి. అదే పదివేలుగా భావిస్తాను" అంటాడు. నాకు పరమానందమవుతుంది. "ఆహా, ఈ భ్రష్టుడికి ఆటోసజెషన్ కిటుకు తెలియకపోబట్టికదా ఆ రూపాయి సహాయం అవసరం లేకుండా పదివేలు భావించలేకుండా ఉన్నాడు!" అనుకుంటాను. వెధవది డబ్బుక్కాదు.

ఈ మధ్య ఇట్లాగే మా బావమరిది నాతో, "బావా మా పెద్దదాన్ని మీవాడికి చేసుకో, ఇవి చేతులుకావు కాళ్ళు" అని బతిమాలాడు. మా ాడి ఆత్మసంయమం చూసి సంతోషించాను గాని, దానిబలం ఎంతఉందో చూడటానికి "కట్నం ఏమిస్తావు" అన్నా. "మామూలు లాంఛనాలు తప్ప నావల్లకాదు. అవే వెయ్యినూట పదహార్లనుకో. మోటారు సైకిళ్లనుకో" అంటూ ప్రారంభించాడు.

"అబ్బాయా, నువు ఆటోసజెషన్ ఎరక్కపోవటం మూలంగా నా మనోశక్తినీ విధంగా తృణీకరిస్తున్నావు. నేనో పుస్తకం ఇస్తాను. అది చదివి అభ్యసించి, అప్పుడు నా దగ్గిరికి మాట్లాడటానికిరా, మీ పెద్దదాని పెళ్ళి విషయం మాట్లాడతా" అని చెప్పి పంపించా.

కనక ఈ విషయం గురించి తీస్తే ఎంత లోతైనా ఉంది. ప్రస్తుతం మన దేశీయులంతా ఈ రాజకీయాలూ, ఈ సాహిత్యాలూ, ఈ సిద్ధాంతాలూ మానేసి ఆటోసజెషన్ ను అభ్యసించటం మొదలుపెడితే దేశమంతటా హెన్రీఫోర్డులూ, రాక్ఫెలర్లూ అయిపోతారు. మన దేశంలో నలభై కోట్ల రాక్ఫెలర్లయిపోయిన తరవాత ఏ రాజకీయ సమస్యా, సాంఘిక సమస్యా ఉండదు, ఉండదు, ఉండదు, ఉండదు, ఉండదు, ఉండదు, ఉండదు, ఉండదు, ఉండదు....

*మొదటి ముద్రణ : ఆంధ్రజ్యోతి, నవంబర్ 1945*