

ÖFKE BASTIRMA NEDİR?

BASTIRMA; yaşaman gerekmeyen bir hayatı yaşamak demektir.

BASTIRMA; hiçbir zaman yapmayı istememiş olduğun şeyleri yapmaktır.

BASTIRMA; olmadığın bir kimse olman demektir.

BASTIRMA; kendini yok etmenin bir yoludur.

BASTIRMA; intihardır; elbette çok yavaş bir şekilde.

Ama çok kesin, yavaşça zehirlenmedir.

İfade etmek hayattır.

Bastırma intihardır.

NİÇİN?

Niçin insan bu kadar çok bastırıp sağlıksız hale gelir?

Çünkü toplum sana dönüştürmeyi değil, kontrol etmeyi öğretir.

Ve dönüştürmenin yöntemi tamamıyla farklıdır.

Hepsinden önce o, kontrol etme yöntemi hiç değildir.

O TAM TERSİDİR.

BASTIRARAK ZİHİN BÖLÜNÜR.

Kabul ettiğin kısım bilinç haline gelir ve reddettiğin kısım bilinçaltı haline gelir.

Bu bölünme doğal değildir, bölünme bastırma yüzünden oluşur.

Ve bilinçaltına toplumun reddettiği tüm pislikleri atmaya devam edersin.

Ancak unutma; oraya attığın her ne olursa olsun giderek daha çok senin bir parçan haline gelir:

O senin ellerine, kemiklerinin içine, kanına;

Kalp atışlarının içine siner.

Artık psikologlar hastalıkların neredeyse yüzde yetmişinin

Bastırılmış duygulardan kaynaklandığını söylüyor:

Çok kalp rahatsızlığı, kalpte bastırılan çok fazla öfke demektir,

O kadar çok nefret var ki kalp zehirlenmiştir.

İLK ŞEY: KONTROL ETMEDE BASTIRIRSIN, DÖNÜŞTÜRMEDE İFADE EDERSİN.

Fakat başka birisine ifade etmeye gerek yoktur çünkü “başka birisi” konu dışıdır.

Bir dahaki sefer öfke hissettiğinde git ve evin etrafında yedi kez koş ve bundan sonra bir ağacın altında otur ve öfkenin nereye gittiğini izle.

Onu bastırmadın, onu kontrol etmedin,

Onu hiç kimsenin üzerine kusmadın.

Çünkü eğer bunu birisinin üzerine kusarsan bir zincir oluşur,

Çünkü diğerleri de en az senin kadar aptaldır, senin kadar bilinçsizdir.

O senin üzerine daha çok öfke akıtacaktır, o senin kadar bastırılmıştır.

O zaman zincir ortaya çıkar.

Sen onun üzerine kusarsın, o senin üzerine kusar. Ve her ikiniz de düşman olursunuz.

ONU HIÇ KİMSENİN ÜZERİNE KUSMA

Bu tıpkı kusma isteğinin gelmesi gibidir: Gidip birisinin üzerine kusmazsın.

Öfkenin kusulmaya ihtiyacı vardır. Tuvalete gider kusarsın.

Bu tüm bedeni arındırır; kusmayı bastırırsan bu tehlikeli olacaktır.

Ve sen kustuğunda tazelenmiş hissedeceksin.

Yediğın yiyecekte yanlış bir şey vardı ve bedenın onu reddediyor.

ONU İÇERDE KALMAYA ZORLAMA

Öfke sadece zihinsel bir kusmuktur.

İçine aldığın şeyde yanlış bir şey vardır.

Ve senin tüm psişik varlığın onu kusmak ister.

Fakat onu başka birisinin üzerine kusmana gerek yoktur.

Onu başkalarının üzerine kustuğın için toplum onu kontrol etmeni söyler.

OSHO