

چگونه از عقده های سرکوب شده رها شویم

آخرین تکنیکی که دیروز توضیح دادید گفتید که هر وقت حالتی موافق یا مخالف با کسی در ما برخواست، آن را متوجه شخص مورد نظر نکنیم، بلکه متمرکز بمانیم. ولی وقتی با این تکنیک روی خشم، نفرت و غیره در خود آزمایش می کنیم در می یابیم که ما عواطف خودمان را سرکوب می کنیم و این یک عقده ی سرکوب شده می شود. پس لطفاً روشن کنید که در حین انجام این تکنیک، چگونه از این عقده های سرکوب شده آزاد شویم.

جواب :

بیان کردن expression و سرکوب کردن suppression هر دو روی یک سکه هستند. آن ها متناقض هستند، ولی در اساس تفاوتی ندارند. در بیان کردن و در سرکوب کردن، در هر دو، مرکز، دیگری است. من می خواستم خشم را نسبت به تو بیان کنم، ولی حال آن خشم را بر علیه تو سرکوب می کنم. ولی خشم باز هم به تو فرافکنی می شود، چه بیان شود و چه سرکوب شود. این تکنیک برای سرکوب کردن نیست. این تکنیک، خود اساس بیان کردن و سرکوب کردن، هر دو را تغییر می دهد. این تکنیک می گوید، آن را روی دیگری فرافکنی نکن، منبع تو هستی. چه آن را بیان کنی و چه سرکوب کنی، منبع آن تو هستی.

تاکید، نه بر بیان کردن است و نه بر سرکوب کردن. تاکید بر دانستن این است که این خشم از کجا می آید. باید به مرکز حرکت کنی، منبعی که خشم و عشق و نفرت از آنجا می آید. وقتی که سرکوب می کنی، به مرکز نمی روی، با بیان کردن دست و پنجه نرم می کنی. در من خشم بر خاسته است. معمولاً می توانم دو کار انجام دهم: روی کسی خالی اش کنم یا که سرکوبش کنم. ولی در هر دو مورد من به آن دیگری توجه دارم و با انرژی خشم که بر سطح آمده است توجه دارم __ نه به منبع آن. این تکنیک برای فراموش کردن کامل دیگری است. فقط انرژی خشم خودت را نگاه کن که برمی خیزد و عمیقاً به درون برو تا منبعی را که از آنجا می آید پیدا کنی. و لحظه ای که مرکز را یافتی، در آن متمرکز بمان. با خشم هیچ کاری نکن __ این را به یاد بسپار.

در بیان کردن، تو با خشم کاری انجام می دهی. با خشم هیچ کاری انجام نده، به آن دست نزن، فقط از آن به عنوان یک گذرگاه passage استفاده کن. فقط به عمق آن برو تا ببینی که از کجا بر خاسته است. و لحظه ای که منبع را یافتی، متمرکز ماندن در آنجا بسیار آسان خواهد بود. در حقیقت، خشم باید به عنوان طریقی برای یافتن منبع مورد استفاده قرار بگیرد. از هر عاطفه ای می توان استفاده کرد.

وقتی که سرکوب می کنی، منبع را نخواهی یافت، فقط با آن انرژی که بر خاسته و میل به بیان شدن دارد مبارزه می کنی. می توانی آن را سرکوب کنی، ولی دیر یا زود بیان خواهد شد، زیرا نمی توانی با این انرژی که بالا آمده است برای همیشه مبارزه کنی.

باید بیان شود. بنابراین شاید آن را روی فرد الف خالی نکنی، بلکه روی ب یا پ خالی خواهی کرد. هر کجا انسانی ناتوان تر از خودت را پیدا کنی، آن انرژی را بیان می کنی و تا وقتی که آن را بیان نکنی، احساس سنگینی و گرانباری و تنش و سستی و بیماری خواهی کرد.

بنابراین، بیان خواهد شد. نمی توانی پیوسته آن را سرکوفته نگه داری. از جایی بیرون خواهد زد، زیرا اگر از جایی بیرون نزنند، تو پیوسته توسط آن نگران خواهی بود.

بنابراین، سرکوب چیزی نیست جز به عقب انداختن بیان. فقط به تعویق می اندازی.

تو از دست ریبس خودت خشمگین هستی و نمی توانی آن را بیان کنی، اقتصادی نیست! باید آن را به پایین فشار دهی __ بنابراین تو فقط صبر می کنی تا بتوانی آن را بر سر زنت خالی کنی یا بر سر فرزندت یا در جایی دیگر __ بر سر خدمتکارت، و لحظه ای که به خانه می رسی، آن را بیان خواهی کرد.

تو برای آن توجیه خواهی آورد، البته، زیرا که انسان حیوانی توجیه کننده است. او توجیه خواهد کرد. او چیزی خواهد یافت. چیزی بسیار پیش پا افتاده است، ولی حالا بسیار بامعنی خواهد شد زیرا تو چیزی برای بیان کردن داری.

سرکوب کردن چیزی جز به عقب انداختن نیست. می توانی ماه ها به تعویق بیندازی،

سال ها. و آنان که می دانند می گویند که برای زندگانی های متوالی... ولی باید که بیان شود.

این تکنیک ابداً کاری با سرکوب یا بیان کردن ندارد __ نه!

این تکنیک از آن حالت عاطفی، از انرژی تو، همچون جاده ای برای رسیدن به ژرفای درون خودت استفاده می کند. گرجیف عادت داشت موقعیتی خلق کند که خشم، یا نفرت را یا حالتی دیگر را در تو برانگیزد و آن یک پدیده ی ساختگی بود. تو از آنچه که می گذرد و خواهد گذشت اطلاعی نداری.

گرجیف با مریدانش نشسته است و تو وارد می شوی و تو نمی دانی چه خبر است ولی آنان آماده هستند تا خشم را در تو

برانگیزند. آنان طوری رفتار می کنند... کسی چیزی می گوید و تمام آن گروه به طوری توهین آمیز رفتار می کنند که تو غضبناک شوی. ناگهان خشم بالا می زند، شعله ور می شوی.

و وقتی گرجیف می بیند دید که حالا نقطه ای رسیده که از آنجا یا می توانی عمیق فرو بروی یا می توانی بیرون بیایی ___ زمانی که در درونت به اوج رسیدی و آماده ی انفجار هستی، آنوقت او می گوید، "چشم هایت را ببند. حالا از خشمت هشیار شو و بازگرد."

تنها در این زمان است که می فهمی آن يك موقعیت ساختگی بوده است. هیچکس علاقه ای به توهین کردن به تو نداشته است ___ آن فقط يك نمایشنامه بود ___ يك بازی روانی a psychodrama ___ ولی خشم برخاسته است. و حتی اگر بفهمی که آن موقعیت ساختگی بوده انرژی ناگهانی نمی تواند پایین برود، زمان لازم دارد. حالا می توانی همراه با آن انرژی در حال سقوط، به سمت منبع حرکت کنی. این انرژی فقط به تو کمک می کند تا به پایین بروی، به جایی که از آنجا آمده، حالا می توانی با منبع اصلی در تماس باشی. و این یکی از موفق ترین شیوه های مراقبه است.

هرحالتی را خلق کن.... ولی نیازی نیست، زیرا حالت های عاطفی در تمام طول روز وجود دارند. از هر حالتی برای مراقبه استفاده کن. و سپس آن دیگری را کاملاً فراموش کن و هیچ چیز را هم سرکوب نمی کنی. تو فقط با همان انرژی که بالا آمده است، به پایین می روی. هر نوع انرژی از منبع می آید، بنابراین هم اکنون آن مسیر گرم است و می توانی از همین مسیر برای بازگشت استفاده کنی. و لحظه ای که به منبع اصلی برسی، آن انرژی در منبع اصیل آرام می گیرد. این سرکوب نیست: انرژی به منبع اصلی بازگشته است. و زمانی که قادر شوی انرژی خودت را با منبع اصیل یگانه کنی، ارباب بدنت، ذهنت و انرژی خودت شده ای. تو استاد master شده ای. اینک دیگر انرژی هدر نمی دهی. زمانی که دانستی انرژی چگونه با تو به من مرکز باز می گردد، نیازی به هیچ سرکوبی نیست و نیازی به هیچ بیان کردن نیست. هم اکنون تو خشمگین نیستی. من چیزی می گویم ___ تو خشمگین می شوی. این انرژی از کجا می آید؟

لحظه ای پیش خشمگین نبودی ___ ولی آن انرژی در تو بود. اگر این انرژی بتواند بار دیگر به منبع بازگردد، تو بار دیگر مانند يك لحظه ی پیش خود خواهی بود.

این را به یاد داشته باش: انرژی نه خشم است و نه عشق است و نه نفرت. انرژی فقط انرژی است ___ خنثی است. همان انرژی خشم می شود، همان انرژی سکس می شود، همان انرژی عشق می شود و همان انرژی نفرت می شود. این ها همگی شکل های يك انرژی هستند. تویی که شکل می دهی، ذهن تو شکل می دهد و انرژی به آن سمت می رود. پس به یاد بسپار: اگر عمیقاً عاشق باشی، انرژی زیادی برای خشمگین شدن نداری. اگر ایداً عاشق نباشی، آنوقت انرژی زیادی برای خشمگین شدن داری و مرتب نیز در موقعیت هایی قرار می گیری که خشمگین شوی. اگر خشم تو توسط سکس بیان شود، خشونت کمتری خواهی داشت.

اگر انرژی تو توسط سکس بیان نشده باشد، بیشر خشن هستی. برای همین است که ارتش ها هرگز رابطه ی جنسی را برای سربازان اجازه نمی دهند. اگر مجاز باشد، ارتش های برای جنگیدن مطلقاً ناتوان خواهند بود. به همین دلیل، هرکجا که تمدن به اوج برسد، نمی تواند بجنگد. بنابراین همیشه جوامع با فرهنگ تر و با تمدن تر، توسط تمدن های کوچکتر شکست خورده اند ___ همیشه چنین بوده، زیرا يك جامعه با فرهنگ به تمام نیازهای افراد جامعه اش اهمیت می دهد که سکس نیز شامل آن است. بنابراین وقتی جامعه ای کاملاً جاافتاده باشد و فراوانی در آن باشد و نیازهای جنسی همگان برآورده شده باشد ___ ولی وقتی که نیازهای جنسی برآورده باشند، نمی توانی بجنگی. اگر نیازهای جنسی برآورده نشده باشند، جنگیدن بسیار آسان است.

بنابراین اگر دنیایی با صلح بیشتر می خواهید، باید آزادی بیشتری برای سکس وجود داشته باشد. اگر خواهان دنیایی پر از جنگ و کشتار هستید، آنوقت سکس را منکر شوید، سکس را سرکوب کنید، نگرش های مخالف با آن درست کنید! این چیزی بسیار متناقض نما است: قدیسان و فرزندگان به سخن گفتن در مورد صلح ادامه می دهند و همچنین در مخالفت با سکس هم حرف می زنند! آنان به ایجاد فضای ضدسکسی کمک می کنند.

و در عین حال می گویند که دنیا به صلح نیاز دارد، نه جنگ.

این مسخره است! هیپی ها بیشتر حق دارند: "عشق بورزید، جنگ نکنید!" این درست است.

اگر بتوانی عشق را بیشتر کنی، واقعاً نمی توانی بجنگی.

برای همین است که "سالکانی" که سکس را سرکوب کرده اند همیشه خشن هستند و بر سر هیچ چیز خشمگین می شوند و فقط خشمگین و خشن هستند و جوش می زنند و آماده ی انفجار هستند.

تمام انرژی آنان بیان نشده است. تازمانی که این انرژی به منبع بازنگردد، هیچ براهماچاریا brahmacharya ممکن نیست. می توانی سکس را سرکوب کنی ___ آنوقت به خشونت تبدیل می شود. اگر انرژی جنسی به مرکز فروافتد، تو

درست مانند يك کودک خواهی شد. يك کودک انرژی جنسی زیادتری از تو دارد، ولی آن انرژی هنوز در منبع است،

هنوز به بدن حرکت نکرده است. حرکت خواهد کرد. وقتی که بدن آماده باشد و غده ها آماده باشند و بدن پخته شده باشد،

آن انرژی حرکت خواهد کرد. چرا یک کودک چنین معصوم می نماید؟ انرژی در منبع است، حرکت نکرده است. وقتی کسی به اشراق برسد، باردیگر همین اتفاق می افتد. تمام انرژی به منبع بازمی گردد و آن فرد مانند کودک می شود. منظور مسیح همین است وقتی که می گوید، " فقط کسانی که مانند کودک هستند می توانند وارد ملکوت الهی شوند." این یعنی چه؟ از نظر علمی یعنی که تمامی انرژی تو به منبع بازگشته است. اگر بیان کنی، بیرون رفته است. و وقتی که بیان شود، برای انرژی عادتت را ایجاد می کنی تا بیرون برود و نشت کند. اگر سرکوب کنی، آنوقت انرژی به منبع حرکت نکرده است و به بیرون هم نرفته است. درحالت تعلیق است suspended و انرژی معلق، یک بارگران است. برای همین است که وقتی خشم را واقعاً بیان می کنی، احساس راحتی می کنی. اگر عمل جنسی انجام دهی، احساس راحتی می کنی. اگر چیزی را نابود کنی، نفرت تو تخلیه می شود و احساس راحتی می کنی. چرا این راحتی احساس می شود؟ زیرا انرژی سرکوب شده سنگین و گران است. ذهن با آن، ابرآلود است. باید آن را به دور بیندازی یا به آن اجازه دهی که به منبع اصلی برود، این ها تنها دو چیز ممکن هستند. اگر به منبع بازگردد، بی شکل می شود. در منبع، انرژی بدون شکل است. برای نمونه، برق، بی شکل است. وقتی وارد یک بادبزن می شود، یک شکل می گیرد. وقتی وارد یک لامپ می شود شکلی دیگر می گیرد. می توانی به هزار راه از آن استفاده کنی __ انرژی همان است.

آن شکل توسط مکانیسمی داده می شود که از آن حرکت می کند. خشم یک مکانیسم است، سکس یک مکانیسم است، عشق یک مکانیسم است، نفرت یک مکانیسم است. وقتی انرژی در مسیر نفرت حرکت می کند، نفرت می شود. اگر همان انرژی وارد عشق شود، عشق می شود. و زمانی که به منبع برسد، انرژی بدون شکل است __ انرژی خالص. نه نفرت است و نه عشق است و نه خشم است و نه سکس، فقط انرژی است. آنوقت معصوم است، زیرا بدون شکل بودن یعنی معصومیت خالص.

برای همین است که بودا چنین معصوم می نماید، مانند کودک. انرژی به منبع بازگشته است. بیان نکن، زیرا انرژی ات را هدر می دهی و به دیگری نیز کمک می کنی تا انرژی اش را هدر دهد. سرکوب نکن، زیرا آنوقت پدیده ای معلق می آفرینی که باید تخلیه شود. آنوقت چه باید کرد؟ این تکنیک می گوید، با خود آن حالت عاطفی کاری نکن فقط به سمت آن منبعی برو که آن حالت از آنجا آمده است. و زمانی که آن حالت داغ است، آن راه آشکار است، و درون آن قابل دیدن است، می توانی واردش شوی. از حالات عاطفی برای مراقبه استفاده کنید. نتیجه معجزه آسا است. باورنکردنی است. و زمانی که کلیدی را یافتی که نشان می دهد چگونه انرژی را دوباره به منبع بازگردانی، کیفیت شخصیت تو متفاوت خواهد بود. آنوقت هیچ چیز را از دست نمی دهی، آنوقت رفتارهای معمول گذشته به نظر احمقانه می آیند. بودا گفته است که هرگاه برکسی خشم گرفته ای، خودت را برای بد رفتاری او تنبیه می کنی. او به تو توهین کرده است __ این کردار اوست __ و تو خودت را با خشمگین بودن تنبیه می کنی و انرژی ات را تلف می کنی. این احمقانه است. ولی آنوقت با شنیدن بودا و ماهویرا و مسیح شروع می کنیم به سرکوب کردن: انرژی خود را سرکوب می کنیم. آنوقت فکر می کنیم که خوب نیست و نباید خشمگین شد. پس چه باید کرد؟ خشم را سرکوب کن، خشمگین نشو، خودت را فرو بخور، خودت را ببند. با خشم بجنگ و آن را سرکوب کن!

ولی آنوقت روی چیزی نشسته ای که هر لحظه منفجر می شود. روی یک ویزویوس Vesuvius نشسته ای __ هر آن منفجر می شود.

تو به انباشته کردن ادامه می دهی. خشم تمام روز انباشته می شود، در تمام ماه خشم ها انباشته می شوند و در طول سال ها و سپس خشم زندگانی های بسیار، گردآوری شده است. تمام این انرژی در تو وجود دارد و می تواند هر لحظه منفجر شود. آنوقت تو حتی از زنده بودن نیز می ترسی، زیرا هر لحظه هر چیزی ممکن است به دورن برود و تو منفجر بشوی. خواهی ترسید: هر لحظه، یک مبارزه ی دورنی است.

روانشناس ها می گویند که بیان کردن خشم بهتر از سرکوب کردنش است، ولی دین نمی توانند این را بگویند. دین می گوید که هر دو احمقانه است. در بیان کردن، به دیگری آسیب می زنی و همچنین به خودت. در سرکوب کردن، به خودت آسیب می زنی و روزی، به شخص دیگری نیز آسیب خواهی زد. به منبع برو تا انرژی به منبع بازگردد و بی شکل شود. آنوقت بدون اینکه خشمگین باشی، احساس نیرومندی بسیار خواهی کرد. آنوقت انرژی را احساس خواهی کرد __ انرژی حیاتی. تو سرزنده خواهی بود، یک زندگی شدید و عاری از هر شکل خواهی داشت.

ترجمه شده توسط محسن خاتمی

<http://cashcoolenoor.blogspot.com>

<http://cashcoolenoor.persianblog.com>

<http://osho.persianblog.com>