

Swami Omkarananda

Zwanzig Übungen zur Überwindung des Ärgers



INHALT

Swami Omkarananda: ZWANZIG ÜBUNGEN ZUR ÜBERWINDUNG DES ÄRGERS

1. Die Überwindung des Ärgers durch wiederholtes Nachdenken über seine schädlichen und negativen Folgen
2. Die Überwindung des Ärgers durch Wachstum in der Weisheit und heitere Betrachtung der vielen Segnungen, die aus einer nicht leicht erregbaren Natur erwachsen
3. Die Überwindung des Ärgers durch Pflege unseres Humors und durch die rechte Sicht der Dinge
4. Wie wir ein reizbares Temperament durch Bewahrung der Energien besiegen
5. Sieg über Zorn durch Abkühlung des Körpers mit Hilfe eines Glases kalten Wassers oder Fruchtsaftes
6. Die Technik, durch Ablenkung den Zorn zu bemeistern
7. Atemübungen als Mittel zur Beherrschung von Ärger und Zorn
8. Die Beherrschung des Ärgers durch entsprechende Ernährung
9. Überwindung des Ärgers durch Beherrschung übermäßigen Verlustes an sexueller Energie
10. Überwindung des Ärgers durch die Entwicklung von Tugenden
11. Die Beherrschung des Ärgers durch Umgang mit edlen Menschen
12. Sieg über den Ärger, indem wir aus dem lebendigen Beispiel der Grossen der Geschichte lernen
13. Die Technik, in einer ärgerlichen Lage das rechte Verständnis einzusetzen und die Vergeltungssucht in eine Kraft zur Selbstentwicklung umzuwandeln
14. Überwindung des Ärgers durch die Technik der Ursachenbeseitigung
15. Sieg über den Ärger durch passives Körperverhalten - Objektive Methode der Zornüberwindung
16. Wie man die Neigung zum Ärgerlichwerden durch die Entfaltung des höheren Lebens überwinden kann
17. Die höhere philosophische Selbstdisziplin zur Überwindung des Ärgers
18. Eine höhere psychologische Selbstdisziplinierung, um sich vom Ärger freizuhalten

19. Überwindung des Argers durch die Entwicklung von starkem Willen, festem Charakter und einem geistigen Wesen
20. Sieg über den Ärger durch die Erfahrung der Einheit mit der unendlichen Liebe und dem unendlichen Frieden



Die Überwindung des Argers durch wiederholtes Nachdenken über seine schädlichen und negativen Folgen

Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn. Eph. 4/26

Wenn wir uns immer wieder vor Augen stellen, welche Nachteile und Verluste der Ärger uns einbringt - wenn wir nur daran denken, wie wir uns unbeliebt machen, wie wir uns allen möglichen Unannehmlichkeiten, Misshelligkeiten, Disharmonien mit allen Üblen Folgen aussetzen - dann werden wir nicht mehr ein Spielball der

Aufwallungen von Ärger und Zorn sein. Denke also an die negativen Folgen und gefährlichen Auswirkungen von Ärger und Zorn, um so der Neigung zu Zorn und Ärger Einhalt zu gebieten.

In seiner ausgeprägten Form als Zorn trübt der Ärger die Sicht des Menschen, beraubt ihn seines gesunden Urteilsvermögens und lässt ihn vernunftlos werden. Jeder Zornausbruch ruft einen Grossteil der psychischen und vitalen Energien wach, lenkt sie in falsche Richtung und erschöpft sie. Wie unter einem Zauberbann erlangt auch ein schwacher Mensch überraschende Stärke, so lange der Zornausbruch andauert. Die Nachwirkungen sind genau gegenteiliger Natur; sie bringen den Betreffenden dann in einen Zustand, der einer Art Zusammenbruch gleichkommt.

Ungeheure Energiemengen werden durch Wut und Zorn vergeudet. Jeder Ausbruch von Ärger beeinflusst das gesamte Nervensystem nachteilig. Das ganze psychologische und physiologische Wesen eines Menschen wird in Mitleidenschaft gezogen. Die Augen röten sich, der Körper bebt und Hände und Füße zittern. Jedermann wird sich schwer tun, einem solchen wutentbrannten Menschen Einhalt zu gebieten. Eine plötzliche Mobilisierung der Kräfte, eine Energieaufpeitschung findet statt, auf diese folgen dann die negativen Nachwirkungen von entsprechender Stärke.

Ist man dem Zorn erst einmal zum Opfer gefallen, dann weiss man nicht mehr, was man tut oder sagt. Man wird in höchstem Masse impulsiv, und jegliche Vernunft ist dahin. Das Urteilsvermögen geht verloren, und der Mensch kann dabei dermassen aus dem Gleichgewicht kommen, dass er keine Hemmungen mehr kennt,

einen anderen Menschen, dem seine Wut gilt, sogar umzubringen.

Unter seinem Einfluss kann eine lebenslange Freundschaft ein jähes Ende finden oder eine noch so innige Beziehung in Brüche gehen. Sein Herrschaftsbereich umspannt die ganze Welt. Ist man erst einmal vom Zorn gepackt, wird man unbesonnen, ungerecht und grausam.

Den negativen Auswirkungen des Ärgers und des Zorns schenkt man im allgemeinen nicht genügend Beachtung. Viele giftige Stoffe gelangen durch einen Anfall von Ärger oder einen Zornausbruch in den Blutstrom. Es wird von Fällen berichtet, wo junge Mütter ihre Kinder tot auffanden, nachdem sie diese in einem Zustand des Zorns mit Muttermilch genährt hatten.

Nach den Erkenntnissen der modernen Psychologie haben manche Krankheiten ihren Ursprung im Ärger. Rheumatismus, Herzbeschwerden und nervliche Störungen haben Ärger als Hauptoder Mitursache. Es braucht mehrere Monate, bis das Gleichgewicht des Nervensystems wieder in den Normalzustand zurückgekehrt ist. Körper, Geist und Gemüt, das moralische und das soziale Leben werden durch einen Ausbruch von Ärger, Zorn oder Wut schwer in Mitleidenschaft gezogen.



**Die Überwindung des Ärgers durch Wachstum
in der Weisheit und heitere Betrachtung der
vielen Segnungen, die aus einer nicht leicht
erregbaren Natur erwachsen**

Der Langmütige ist reich an Einsicht, aber der Jähzornige treibt die Torheit auf die Spitze. Spr. 14,29

Einsicht überwindet den Ärger und sorgt für Harmonie, für Glück und Erfolg. Die Ruhe der Gelassenheit in uns zu pflegen, ist eine Gabe der Weisheit. Je grösser die Weisheit, desto weniger sind wir geneigt, uns zu ärgern, wenn die Umstände uns dazu herausfordern. Einsicht und Weisheit entfalten in uns die Fähigkeit der Anpassung an alle nur möglichen schwierigen Situationen und Menschen. Viele Familien befinden sich nur deshalb in einem Zustand der Uneinigkeit und Disharmonie oder zerbrechen gar - wie es vielfach geschieht -, weil es an ein wenig Einsicht und Geduld, an der nötigen Bereitschaft zu Einordnung und Anpassung mangelt.

Im allgemeinen ist die unbeherrschte und unkultivierte menschliche Natur nur zu schnell bereit, Missverständnisse aufkommen zu lassen und in Zorn auszubrechen, ohne zu prüfen, ob die Gründe dafür

wirklich vorhanden sind. Wir gewinnen an Weisheit, wenn wir bedenken, wie einige der Grossen in der Geschichte ihr Königtum verloren und unsägliches Elend über die ihnen anvertrauten Menschen gebracht haben, nur weil ihnen die Herrschaft über sich selbst abhanden kam. Andererseits sind Fälle aus der Weltgeschichte bekannt, wo bedeutende Menschen durch die nötige Einsicht Reiche vor dem Untergang und Tausende von Menschenleben vor gewaltsamer Vernichtung retteten.

Weisheit macht das Herz verständig, und dabei wird Ärger und Zorn zu einem seltenen Phänomen im Leben eines weisen Menschen. Je mehr wir unser Verständnis mehren, umso grösser wird auch unsere Fähigkeit, sich anzupassen und mit Umständen und Personen in jeder Lage zurechtzukommen; umso grösser wird unser Frieden und die volle Herrschaft über den Ärger. Auch wird die leiseste Neigung zum Zorn dadurch vollkommener sublimiert.

Denke darüber nach, wie sehr es sich lohnt, nicht ärgerlich zu werden; dies beeinflusst eine leicht erregbare Natur günstig. Wiederholtes Nachdenken über die wunderbaren Segnungen, die einem Menschen zuteil werden, der verstehen, vergeben, vergessen, Geduld und Nachsicht üben kann, begünstigt die Entwicklung eines selbstbeherrschten, würdigen, edlen, sympathischen und liebenswürdigen Wesens.



Die Überwindung des Ärgers durch Pflege unseres Humors und durch die rechte Sicht der Dinge

In der Langmut zeigt sich die Einsicht des Menschen, und Unbill zu übersehen ist sein Ruhm spr. 19, 11

Die meisten Dinge, die Menschen ärgerlich werden lassen, sind die gleichen, die den Weisen erheitern und zum Lachen bringen. Versuche also, die belustigende Seite des Gegenstandes Deiner zornigen Erregung ins Auge zu bekommen. Wird man etwa unversehens vom Regen überrascht, dann ist das kein Grund, auf die Wolken böse zu sein, sich über den glücklichen Besitzer eines Schirms zu ärgern oder deswegen der ganzen Welt zu zürnen. Dies ist nun eine Gelegenheit, sich in Heiterkeit und Lächeln zu üben und seinen Humor ins Spiel zu bringen. Ertrage das Geschehende mit Selbstbeherrschung, Weisheit und Frohsinn, und Du bleibst Herr der Lage. So bist Du Situationen gewachsen, die andere aus der Ruhe und Fassung bringen. Wenn eine Lage nicht allzu ernst ist, bleibt immer noch die Möglichkeit, sie mit Humor zu nehmen.

Wenn wir nahe vor einem Berge stehen, wirkt er bedrohlich, und wir meinen, er wolle uns erdrücken. Nehmen wir jedoch den nötigen Abstand von ihm, erscheint er uns schön und begeistert uns. So müssen wir zum Leben und zu jeder Lebenslage jeweils die rechte Perspektive zu gewinnen suchen.



Wie wir ein reizbares Temperament durch Bewahrung der Energien besiegen

Allbekannt sind die Werke des Naturhaft-Menschlichen: es sind ...
Ausbrüche des Zornes, Rechthabereien. (Gal. 5/20)

Vermeide unnötiges Reden!

Durch unnötiges und zu vieles Reden vergeuden wir kostbare Energie, schwächen unsere Nerven, machen den Geist wankelmütig und das Temperament reizbar. Je mehr wir uns hinsichtlich unnötiger und nutzloser Gespräche in Zucht nehmen, desto grösser ist unsere innere Kraft, desto grösser sind unsere Mittel und Fähigkeiten, den Ärger zu überwinden. Die Weisen, die Guten und die Vernünftigen sind kurz in der Rede, sparsam im Gebrauch der Worte und im Ausdruck ihrer Gefühle. Darin liegt eines der Geheimnisse der Gewalt ihrer Seelenkraft.

Beobachte während kurzer Zeitspannen Stillschweigen!

Menschen auf dem geistigen Weg beobachten gewöhnlich während bestimmter Stunden des Tages Stillschweigen, um ihre körperlichen, emotionellen und geistigen Energien zu bewahren und unter der Einwirkung geistiger Übungen in Nervenkraft, Geisteskraft und in geistigen Fortschritt umzuwandeln.

Spanne zur rechten Zeit aus!

Menschen, die schwer arbeiten und ihre Arbeit unter vielen inneren Spannungen ausführen, geraten sehr leicht und manchmal wegen Nichtigkeiten in Ärger. Die Arbeit muss stets in innerem Frieden und frei von Erregungen und Störungen durchgeführt werden. Man sollte die Kunst erlernen, sich zuweilen selbst während intensivster Arbeit zu entspannen - und diese dann auch anwenden. Sie befähigt uns, enorme und tüchtige Arbeit bei geringstem Energieaufwand in aller Stille zu leisten. Der Mensch hat viel grössere Möglichkeiten und Hilfsquellen in sich, als zur Überwindung der Nöte und Probleme, denen der Mensch im Alltag begegnet, erforderlich sind. Jede negative Erregung trübt unsere Sicht und lässt Zwietracht im Leben entstehen.



Sieg über Zorn durch Abkühlung des Körpers mit Hilfe eines Glases kalten Wassers oder Fruchtsaftes

Der Jähzornige erregt Zank; der Langmütige beschwichtigt den Streit. Spr. 15/18

Zorn und Ärger rufen grosse Mengen schädlicher Energien hervor. Es handelt sich um eine Art feinstofflichen Feuers. Angesichts der geröteten Augen, der Verfärbung der äusseren Erscheinung spricht auch der Volksmund von erhitztem Blut und sagt: 'Sein Blut kocht vor Zorn über'. Das Wort 'überkochen' ist natürlich nicht wörtlich zu verstehen; doch gibt es keinen anderen Ausdruck, der so gut und so eindringlich die Art und Weise kennzeichnet, wie der Zornausbruch das Blut in Wallung versetzt und den ganzen Körper erhitzt.

Die vom Zorn hervorgerufene psychische Hitze zehrt nicht nur gesunderhaltende und gesundheitsfördernde Kräfte im Körper auf; auch die höheren Empfindungskräfte und besseren Eigenschaften im Menschen leiden darunter. Die psychosomatische Medizin versucht durch Einsatz mentaler Faktoren Einfluss auf körperliche Erkrankungen zu gewinnen und auf diese Weise eine Heilung zu bewirken. Dieses ist deshalb möglich, weil Denken und Fühlen auf die körperlichen Zustände Einfluss haben und umgekehrt. Dieses Wissen um das Ineinandergreifen und den innigen Zusammenhang physiologischer Prozesse und seelischer Zustände kann nun benutzt werden, um Zorneregungen wirksam zu beeinflussen, so dass sie sich legen, ehe sie das ganze Gefühlsleben in Aufruhr versetzen und durch unerfreuliches Verhalten Unordnung stiften. Sobald Du also spürst, dass Zorn in Dir hochkommen will, kannst Du ein Glas kaltes Wasser oder kalten Fruchtsaft zu Dir nehmen. Das bewirkt eine Abkühlung und Verlangsamung physiologischer Prozesse im Körper. Dies wirkt dem durch schädliche Zornenergien in Gang gekommenen Erhitzungsprozess entgegen. Die Abkühlung des Körpers wirkt wiederum auf eine Abkühlung der Gefühle hin und bewahrt so kostbare psychische Energien davor, vom Zornfeuer verzehrt zu werden.



Die Technik, durch Ablenkung den Zorn zu bemeistern

Lass deinen Geist nicht zu schnell in Ärger geraten; denn der Ärger ruht im Busen der Toren. Prod.7/9

Sollte man feststellen müssen, dass die obige Methode aus irgend einem Grunde gerade nicht anwendbar ist, dann probiere man die folgende aus, die allerdings keinen Anspruch darauf erheben kann, eine vollkommen rationale Methode zu sein; da jedoch der Zorn eine irrationale Erscheinung ist, indem er dem von ihm ergriffenen Menschen mehr schadet als dem, gegen den er gerichtet ist, müssen wir zuweilen Methoden anwenden, die den Forderungen der Vernunft nicht völlig entsprechen, die aber wirkungsvoll sind.

Wenn Du also fühlst, wie sich der Zorn in Dir zusammenbraut und zum Sturm werden will, fange in aller Ruhe an zu zähleneins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben - und so weiter. Durch dieses Vorgehen wird der reissende Fluss des Zornes, der alles, was ihm im Wege steht, zu zerstören droht, plötzlich zu einem stillen See. Es gibt viele Varianten dieser Technik, von denen eine jede mehr oder weniger nützlich sein mag. Anstatt also bloss zu zählen: eins, zwei, drei - kannst Du auch sanft singen. Wähle, wenn sie Dir liegt, die mystische Silbe OM, und füge jedesmal das Wort 'Frieden' hinzu. Diese sanfte, langsame, langgezogene Wiederholung von OM bringt grosse innere Ruhe in die Seele. Das Hinzufügen des Wortes 'Frieden' prägt dem nachdenkenden und betrachtenden Bewusstsein die Vorstellung des grenzenlosen Friedens ein, der uns von allen Seiten überflutet. Dies lässt das innere Wesen stille werden und gewährt Dir so Meisterschaft über den Zorn.



Atemübungen als Mittel zur Beherrschung von Ärger und Zorn

Stehe ab vom Zorn und lass den Grimm; erhitz dich nicht, du tätest nur übel Ps. 37,8

Die Atemtätigkeit, der Atmungsvorgang ist innig mit mentalen Zuständen und dem Gefühlsleben verknüpft. Tiefes Nachdenken lässt den Atem sich in die Länge ziehen, sich verlangsamen und ruhig werden. Alle inneren Erregungen, Aufregungen und Störungen lassen die Atmung kurz und rasch werden. Ein Wütender atmet in kurzen Stössen ein und aus. Den Atem unter Kontrolle zu haben, heisst den Zorn beherrschen.

Der rechte Typ von Atemübungen verbessert bei weiser Anwendung

die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers, beruhigt die Nerven, bringt den Gedankenstrom unter unsere Herrschaft und lässt das innere Wesen ruhig und lichtvoll werden. Es werden durch sie in reicher Fülle Kräfte zur Bemeisterung aller negativen und schädlichen persönlichen Züge bereitgestellt, wie etwa der Neigung zum Zorn, so dass diese nicht zum Vorschein kommen können.

Schwache Gesundheit, noch schwächere Nerven, geringe Vitalität machen einen Menschen angespannt, reizbar, mürrisch. Der kürzeste Weg, bessere Nerven und frische Lebenskraft zu erlangen, besteht darin, ein paar Minuten lang tief zu atmen und sich dabei mit aller Kraft dem Empfinden des alles zur Vollkommenheit führenden Unendlichen hinzugeben.



Die Beherrschung des Ärgers durch entsprechende Ernährung

Der Zornmütige erregt Streit, und der Hitzige begeht viel Sünde. Spr. 29/22

Die chemischen Bestandteile der Nahrungsstoffe üben einen ganz bestimmten qualitativen Einfluss auf Nerven und Hirn sowie auf Gedanken- und Gefühlsleben aus. Wähle darum solche Nahrung aus, die Deine Fähigkeit zur Beherrschung Deiner Gefühle und Gedanken stärkt und ihnen eine höhere, konstruktive und nützliche Richtung verleiht. Sehr zu unserem eigenen Nachteil und auf unsere eigenen Unkosten unterschätzen wir die wissenschaftlich erwiesenen Tatsachen über die Auswirkung von bestimmten Nahrungsbestandteilen auf die Psychologie des menschlichen Verhaltens, auf das menschliche Glück und die menschliche Höherentwicklung.

Stimulierende Nahrungsmittel erregen die Nerven und den körperlichen Organismus und verursachen ein gereiztes Temperament. Alkohol, übermässiges Rauchen und scharfe Speisen verursachen in zunehmendem Masse eine Neigung zu Ärger. Wenn jedoch die Nahrung kontrolliert wird, verfeinert sich die menschliche Natur und wird immer geeigneter, die höhere Natur des Menschen in einer seiner Würde entsprechenden Weise auszudrücken und mehr in Harmonie mit der im Menschen latent vorhandenen göttlichen Natur zu sein. Es ist besser, eine Nahrung zu wählen, welche die Nerven beruhigt, dem Körper hochwertigere Energien zuführt und auf diese Weise beiträgt, ein friedliches Gemüt, ein heiteres Herz und einen nicht zu beeinträchtigenden Willen zu erlangen.



Überwindung des Ärgers durch Beherrschung übermässigen Verlustes an sexueller Energie

Des Mannes Zorn vollzieht gewiss nicht die Gerechtigkeit vor Gott.
Jak 1,20

Leidenschaft und Zorn sind Zwillinge. Die erstere ist Kraftquelle und Förderer des letzteren. Wenn die kostbare, lebenerzeugende Samenkraft übermässig vergeudet wird, erfahren die Nerven eine Schwächung, das Hirn wird in Mitleidenschaft gezogen, der Betreffende wird reizbar, überempfindlich, nervös und wird von Angst und Furcht befallen. Wenn die Geschlechtskraft nicht bewahrt und in gute Gefühle, grosse Gedanken und edles Tun, in Liebe zu Höherem und in die Stärke des Körpers, der Nerven, des Charakters, des Willens, in die Durchdringungskraft des Intellektes, in die Strahlkraft des Herzens umgewandelt, d. h. sublimiert wird, verursacht sie Ärger, Furcht, Eifersucht und viele andere ungute Zustände geistiger, körperlicher, moralischer und sozialer Art im Menschen. Man kann sich dem Geschlechtlichen nicht übermässig hingeben, ohne sich dadurch unglücklichen und schädlichen Nachwirkungen auszusetzen. Ein wenig Zurückhaltung in dieser Hinsicht kann zur beständigen Quelle innerer Kraft, des Friedens und des Glückes werden.

Schwere Samenverluste machen einen Menschen instabil in seinem emotionellen Gleichgewicht und unstet in den Gedanken. Kleinste Kleinigkeiten, die ihm normalerweise gar nichts ausmachen, können ihn dann aus der Ruhe bringen, und es ist nur natürlich, wenn ein solcher Mensch ruhelos ist und klagt, wenn er mit nichts zufriedenzustellen ist, wenn er sich unliebenswürdig oder gar ausfällig gegen andere zeigt.

Zorn und Ärger sind bereits halb überwunden, wenn die Kraft der Leidenschaft in die Kanäle der Sublimation geleitet wird, welche zur Verfeinerung der persönlichen Anlagen und zu veredelnder Aktivität führen.

Unter den Forderungen einer höheren Erkenntnis und einer reicheren Erfahrung rufen einige in sich einen lebendigen Sinn für die göttliche Wirklichkeit wach, die als Begleiterscheinung die Umwandlung der Geschlechtskraft in Nervenstärke, die Integration der emotionellen Natur, die Verlängerung der Lebensspanne, eine widerstandsfähige Gesundheit sowie verschiedene andere wunderbare Ergebnisse mit sich bringt.



Überwindung des Ärgers durch die Entwicklung von Tugenden

Jederlei Bitterkeit, Groll, Zorn, Lärmen und jede Art Bosheit bleiben fern von euch; seid vielmehr gütig und barmherzig zueinander und vergebt euch gegenseitig. Eph 4/31

Indem wir mit Beständigkeit und mit Hingabe das Gefühl des Einsseins und der Einheit des Atoms Gottes in unserem eigenen inneren Selbst mit dem Atem Gottes im inneren Selbst in allen Wesen pflegen, werden wir zum Meister über Zorn und Hass, zu einer Verkörperung des Friedens, der Kraft, des Glücks, der Gnade und der Schönheit. Durch die Entfaltung universaler Liebe werden wir zu Wesen, die zu vergeben und zu tragen und sich zu gedulden bereit sind. Indem wir uns von jeder Form von Eitelkeit, von Stolz und Egoismus freimachen, gelangen wir zur Herrschaft über Ärger und Zorn und werden zu einem liebenswürdigen, sanftmütigen Wesen, das keiner aus der Ruhe zu bringen vermag.

So ist es möglich, die Kraft der Selbstbeherrschung durch Güte und Weisheit zu intensivieren.

Die Güte gewährt uns ein heiteres Gemüt und einen frohen Geist, und diese sind - von einer höheren Beurteilung aus gesehen - weit mehr wert als alles, was uns die grössten Vergnügungszentren der Welt bieten können. Während der Ärger die Dinge über das Knie bricht und Verluste erleidet, erträgt die Geduld und siegt ' Ungeduld lässt uns die Beherrschung verlieren. Sei geduldig wie die Erde selbst und sanft wie das Säuseln des Windes, nachsichtig wie der Baum, voller Duft wie die Rose und süß wie der Honig. Darin liegt der Weg zu einer reichen, grossen, bezwingenden und inspirierenden Persönlichkeit, zu Lebensfreude und Lebensvollendung.



Die Beherrschung des Ärgers durch Umgang mit edlen Menschen

Mache nicht Freundschaft mit dem Zornmütigen, mit dein Jähzornigen gehe nicht um, dass du dich nicht an seine Pfade

gewöhnst und dir einen Fallstrick für dein Leben holst. Spr. 22,
24/25

Die Gesellschaft edler, weiser und gutgearteter Menschen übt einen läuternden Einfluss auf uns aus. Sie trägt an sich schon zu unserer Kultivierung bei. "Sie wirkt erhebend und veredelnd. Beobachte diese unter den aufregendsten Verhältnissen und siehe Dir an, wie sanft und voller Verständnis sie sind, wie sie sich nicht aus der Ruhe bringen lassen!

Wie eine Rose, die unbeeindruckt bleibt und ihre lächelnde Schönheit und ihren inspirierenden Duft nicht verliert, auch wenn sie auf einem Schlachtfeld dem Donnergebrüll der Zerstörung ausgesetzt ist, so bleiben diese sanften und edlen Wesen ruhig und von ansteckender Anmut des Wesens, selbst unter Umständen, unter denen die besten von uns normalerweise leicht aus der Ruhe geraten. Der Wert des Verbundenseins mit edlen Menschen von wahrer Seelengröße, mit den in der Weisheit und Erfahrung Gereiften und den auf dem Pfad der Aufwärtsentwicklung Fortgeschrittenen kann kaum genug gewürdigt werden.

Sich in die Gesellschaft der unrichtigen Art von Menschen zu begeben, ist nicht ratsam, so lange man nicht enorme innere geistige Stärke erreicht hat. Suche die Segnungen und den kultivierenden Einfluss guter Gesellschaft und guter menschlicher Beziehungen. Viel Wahrheit liegt in dem Sprichwort: 'Sag mir wer deine Freunde sind, und ich will dir sagen, wer du bist'. Bewusst und unbewusst beeinflussen sich die Menschen gegenseitig. Je höher die Charakterqualitäten der Menschen, mit denen wir umgehen, umso edler ist unser eigener Charakter. Späterhin, indem wir weiter wachsen und reifen, werden wir feststellen, dass schwächere Charaktere auf unseren starken Charakter keinen Einfluss ausüben können. Bis dahin ist es stets weise, gute Gesellschaft aufzusuchen und in guter Gesellschaft zu bleiben. Lehren, die uns durch lebendige Beispiele aus unserer Umgebung zuteil werden, sind viel wirksamer und den Lehren, welche wir aus den Büchern entnehmen, weit überlegen, wie auch solchen, welche wir von Lehrern empfangen, die uns mit ihrem Leben kein anregendes Beispiel ihrer Lehren geben.

Riesige Mengen nervlicher, vitaler und psychischer Energie werden nicht nur durch unnütze, laute und unfeine Gespräche vergeudet, sondern ebenso auch durch negatives Denken, durch unglückliche und unbedeutende Gedanken, sowie durch schädliche und unnötige Gefühle. Die Beobachtung der Stille, Gedankenzucht und Beherrschung des Gefühlslebens sind wesentliche Übungen, um Meisterschaft über unsere individuelle Natur und um wahres Lebensglück zu erlangen. Menschen, die wenig Worte machen und dabei edle Gedanken und gute Gefühle hegen, sind Menschen von mildem Wesen, edlem Charakter und mit einer ausstrahlenden Persönlichkeit. Im Getriebe des Alltagslebens so weit als möglich in

innerer Ruhe zu verharren, trägt sehr dazu bei, unsere Seele erstarken zu lassen und verhilft uns zum leichten Sieg über viele der negativen Züge und Neigungen unserer persönlichen Natur, unter denen der Ärger eine beherrschende Rolle einnimmt. Bewahrung und Umwandlung jeglicher Art von kostbarer innerer Energie ist wesentlich für den Fortschritt auf dem Pfad der Höherentwicklung.



Sieg über den Ärger, indem wir aus dem lebendigen Beispiel der Grossen der Geschichte lernen

Einer der Faktoren, die darauf hinwirken, die tiefen Spuren der Gewohnheit von Ärger und Zorn aus dem Unterbewusstsein zu tilgen, liegt im ständigen Nachsinnen über bekannte Beispiele aus dem Leben jener Grossen, die auch in Situationen, welche gewöhnliche Menschen zum Zorn gereizt oder gar zeitweilig um ihren Verstand gebracht hätten, ruhig und friedlich blieben. Der tapfere Geist, mit dem sie fast untragbaren Belastungs- und Prüfungssituationen des Lebens begegneten, ihre ruhige Gelassenheit, die fast jener der unbelebten Natur vergleichbar ist und die sie auch in den bittersten Lagen bewahrten, ihr wundervolles Herz, das über alle Empfindlichkeit, Feindschaften und ungezügelter Gefühlsausbrüche erhaben war, sollte die Aufmerksamkeit jedes denkenden Menschen auf sich ziehen. Es waren demütige Menschen, die in der menschlichen Geschichte in Grösse wuchsen, in Erfahrung und Vollendung, durch jenes Verstehen und jene Weisheit, welche die emotionale Natur ruhig und lichtvoll werden lassen, durch jenen Geist des Ausharrens und der Selbstzucht, der jeder Prüfung den Stachel nimmt, und durch jenen Mut, der auf den Sieg der Wahrheit, der Güte, der Weisheit und Liebe vertraut.

Sieh Dir die gewaltigen Vorteile an, die ihnen zufielen, weil sie sich in Lagen, die Menschen mit weniger Geduld und Verständnis völlig ausser sich gebracht hätten, mühelos in der Hand behielten. Rute Dir jene Fälle ins Gedächtnis, wo wegen eines einzigen Zornworts ein Königreich, der ganze Besitz, das Ansehen, die Kraft und alles, was die Menschen als wertvoll betrachteten, verloren ging. Durch ein paar zornige Worte wurden Kriege ausgelöst, verloren Menschen ihr Leben, wurden riesige Reiche verklavt.

Das im eigentlichen Sinne Menschliche am Menschen liegt in der Fähigkeit, auch in den schwersten Prüfungen des Lebens noch ein Lächeln zu behalten oder doch wenigstens das Gesicht zu wahren. Ein Studium des Lebens wahrhaft grosser Menschen lässt unseren Verstand klarer und unsere Erfahrung reicher werden.

Es verleiht den Positiven Seiten des Lebens Kraft und Farbe und stärkt aus diesem Grunde auch die Willenskraft, wenn es darum geht, Zorn und andere negative Regungen zu überwinden.

Wenn wir die Quellen und die Natur der Grösse jener Grossen untersuchen, dann finden wir, dass sie unsere eigene bessere Natur in höchster Form darstellen. Sie haben in ihrem Leben die grössten- in uns ruhenden Möglichkeiten sichtbar werden lassen. Sie spiegeln die Höhen wider, auf die sich unsere inneren Fähigkeiten erheben können, wenn wir uns mit Ernst und Ausdauer mühen. Sie bilden eine beständige Quelle der Kraft und der Inspiration und lehren uns, auf eigenen Füßen zu stehen.



**Die Technik, in einer ärgerlichen Lage
das rechte Verständnis einzusetzen und
die Vergeltungssucht in eine Kraft
zur Selbstentwicklung umzuwandeln**

Der Langgmütige ist reich an Einsicht, aber der Jähzornige treibt die Torheit auf die Spitze. Spr. 14/29

Je grösser das Verständnis ist, das man aufbringt, desto friedlicher ist man selbst unter den aufreizendsten Umständen. Das Verständnis wächst, wenn man das Leben und die Beschaffenheit seiner Umstände und Ereignisse recht bedenkt und überlegt, wie wohl in jedem Fall die angemessenste Haltung aussähe und wie man jede Sache am besten in Angriff nähme. Auf der menschlichen Stufe findet die Höherentwicklung nicht mehr auf der biologischen Ebene, sondern in den mentalen und geistigen Bereichen statt. Nichts trägt mehr zur inneren Entwicklung bei als ein solches Verstehen.

Wie ärgerlich eine Situation auch sein mag - sie geht vorüber. Sich über etwas aufzuregen, was vergänglich ist, und dadurch die ganze Umgebung zu behelligen, passt schlecht zu einem verständnisvollen Menschen. Wer selbst unter aufreizendsten Umständen nicht die Geduld verliert, besitzt einen ruhigen Geist, der jede Schwierigkeit überwindet, den Willen stärkt und zur inneren Entwicklung beiträgt.

Es gibt letztlich überhaupt keine Umstände, die sich nicht auf irgend eine Weise zum Besseren kehren liessen. Wo dies einmal im Augenblick nicht möglich ist, da schafft die Zeit Veränderung und trägt zur Überwindung bei. Es gibt keinen Schmerz und kein Problem, das von dem Geist im Inneren des Menschen nicht ertragen und überwunden werden könnte. Aus jeder Schwierigkeit gibt es einen Ausweg. Wo die eine Lösung versagt, da bietet sich

eine andere an. Geduld und positives Handeln ist die Lösung so vieler Probleme.

Diese Art entschlossenen Verstehens setzt nicht nur negative Regungen wie Zorn und Arger ausser Kraft, sondern wandelt deren Substanz um. Wenn man durch tieferes Verständnis in allen Lagen und unter allen Umständen voll innerer Heiterkeit sein kann, hat man zugleich allen Ärger und Zorn, alle negativen Charakterzüge und alle schädlichen Impulse und Regungen unter seiner Herrschaft.

Hinter jedem Schatten steht ein Licht, das wachsen und somit den Schatten auflösen kann. Hinter allen Deinen Prüfungen und Problemen verbirgt sich ein Licht. Wende Dich ruhig, friedlich, ohne Aufregung und ohne Unruhe diesem Lichte zu und konzentriere Dich darauf. Vermehre dieses, und der Schatten schwindet, ohne dass Du Deine Kräfte damit aufreibst, ihm zu widerstehen. Die wahre Erfüllung des Menschentums, seine Stärke und seine Herrschaft über alle Dinge beruhen auf forgesetztem Wachstum im inneren Licht, im Verständnis und in der Weisheit, die das rohe und unbearbeitete Material des Lebens zu einem Kunstwerk formen und zu einem Spiel höherer Evolution, einer Gelegenheit zu beständiger Erfahrung von Frieden, Glück und Erfüllung werden lassen.

Die beste Art und Weise, den Ärger gar nicht erst aufkommen zu lassen, besteht darin, das Rachebedürfnis oder den Wunsch nach Vergeltung durch die Vernunft oder durch Liebe und Verständnis zu zügeln. Das in unserer Natur liegende irrationale Verlangen nach einer unguuten Befriedigung oder nach dem Vergnügen, zurückzuschlagen und dem Angreifer eine Beleidigung oder einen Schaden zuzufügen, muss der Unterscheidungs- und Urteilskraft unterworfen werden und ganz objektiv hinsichtlich der niedrigen Gesinnung, von der es zeugt, und der gefährlichen Konsequenzen, die es für uns selbst und für die soziale Umwelt mit sich bringt, betrachtet werden. Erfreue Dich niemals am Unglück, an der Not oder am Leiden selbst der ärgsten Feinde. Dass Du Dich auf dem rechten Weg befindest, ist an sich schon eine Macht, und diese Macht wächst, wenn sie nicht verschwendet oder in falsche Richtung gelenkt wird, indem man den Angreifer bestraft. Dieser ist schon durch seine eigene aggressive Handlung gerichtet und der Bestrafung ausgesetzt. - Deshalb besteht im zwischenmenschlichen Leben kein Grund, der Bestrafung eine - wenn auch noch so gerechtfertigt erscheinende - Gewalttat hinzuzufügen. Das Gesetz von Aktion und augenblicklicher sowie langandauernder Reaktion ist unerbittlich. Ihm kann man nicht entinnen. Feinde lassen sich in Freunde umwandeln. Es gibt so etwas wie eine Kunst des Lebens, eine Art und Weise, einen Stil, eine Sicht des Lebens. Selbst da, wo Feinde nicht zu Freunden gewonnen werden können, bleibt uns noch der Weg offen, von der Gegenwart der Feinde unbeeindruckt zu bleiben. Dies ist eine Herausforderung unserer inneren Kräfte, eine Erprobung unserer Stärke, die ihre unbezwingbare Grösse nicht

erlangt, wenn sie nicht an solchen Prüfungen wächst.



Überwindung des Ärgers durch die Technik der Ursachenbeseitigung

Grimmig mag die Wut sein, überwiegend der Zorn - aber wer besteht vor der Eifersucht? Spr. 27,4

Die Leidenschaft gehört zu den Hauptursachen des Ärgers. Ein leidenschaftlicher Mensch verliert seine Selbstbeherrschung und Gemütsruhe gar zu rasch, während jemand, der seine überschüssigen Sexualenergien sublimiert hat, auch in ärgerlichen Situationen sein Gleichgewicht bewahrt. Ein ausgeglichenes Gemüt, ein kühler Kopf und ein Herz, das den Frieden gefunden hat, das tapfer und würdevoll ist, sind die Früchte erfolgreicher Beherrschung der Leidenschaft. Wenn man die enge Beziehung zwischen Leidenschaft und Ärger einmal kennt, sollte man die erstere zu vermindern suchen, um letzteren damit ganz automatisch zu überwinden.

Übermässiges Rauchen und aufreizende Nahrungsmittel und Getränke lassen den Menschen sehr reizbar werden. Je mehr man sie meidet oder sie durch gesündere und günstiger wirkende ersetzt, desto eher beherrscht man seine Natur im allgemeinen und solche irrationalen Regungen wie den Ärger im besonderen.

Auch die Prüfungen und Schwierigkeiten und die Tücken des Lebens lassen den Menschen immer wieder in Ärger geraten. So sollte man lernen, im Erdulden von Prüfungen stärker zu werden und damit über sie hinauszuwachsen. Die Zeit des Erduldens ist die Zeit, in der man in der Geduld und Weisheit, in der inneren Kraft und in der Gnadenfülle sowie in der Reife seines Handelns und Verhaltens wachsen und zunehmen kann.

Schlechte Gesundheit, geringe Vitalität und Krankheitszustände verursachen leicht kraftvergeudende Aufregung und machen den Menschen zu Missverständnissen, Trübsinn und Bitterkeit geneigt. Sie zerren an der Stimmungslage. Versuche, diese durch geeignete Massnahmen loszuwerden.

Je egoistischer ein Mensch ist desto mehr ärgert er sich schon über Nichtigkeiten. Je grösser der Stolz, desto leichter fällt er dem Ärger zum Opfer. Der Stolz ist immer ein Vorspiel zu unglücklichen Situationen. Werden Egoismus, Stolz und Selbstsucht durch Entwicklung der entgegengesetzten Charakterzüge und inneren Wesenseigenschaften geschwächt, dann wird der Mensch

zunehmend von der Neigung sich zu ärgern oder etwas nachzutragen, frei. Er ist dann nicht mehr zu Vergeltungsmassnahmen, zu Ungerechtigkeiten und zu rohem und groben Benehmen geneigt.



Sieg über den Ärger durch passives Körperverhalten - Objektive Methode der Zornüberwindung

Jede Gemütsbewegung - und ganz besonders der Ärger - äussert sich sowohl auf seelischer wie auf körperlicher Ebene. Wie die Beobachtung zeigt, sind Gemütsbewegungen in gewisser Hinsicht Ideen in Aktion oder in Bewegung befindliche Gedanken. Sie sind Neigungen, die im Begriff sind, sich zu materialisieren, d. h. eine manifeste Form anzunehmen. Wenn wir die psychische Ebene unter Kontrolle bringen, indem wir Einsicht und Unterscheidung einsetzen, um den Wunsch nach Vergeltung, nach Kritik, Verurteilung und Besserwisserei zu überwinden - etwa in Situationen, die nicht in Ordnung sind oder das Selbstgefühl eines Menschen verletzen, die unseren Zielen und unserem Wohlbehagen abträglich sind und unsere Bestrebungen zu durchkreuzen drohen - dann steht gleichzeitig mit der geistigen Selbstbeherrschung auch der Ausdruck auf körperlicher Ebene unter Kontrolle. Der Ärger kann nicht aufkommen, und die wohltätigen Folgen bleiben ebenfalls nicht aus. Jede Versuchung, jede Aufwallung von Ärger oder Hass, die wir besiegen, stärkt unsere Seele und die geistige Kraft, um schwierige seelische Situationen wie auch äussere Umstände zu besiegen.

Das wäre der subjektive Weg, den Ärger zu überwinden.

Experimentelle Beobachtungen zeigen eindeutig, dass Gefühlsregungen so innig mit ihrem Ausdruck sowie mit ihrer materiellen Manifestation verknüpft sind, dass, wenn der Körper sich ihnen gegenüber ruhig verhält, die Regungen von selbst zu bestehen aufhören. Darin liegt eine höchst einfache Methode. Der Zorn ist unter Deiner Herrschaft, wenn Du ihm weder durch Worte noch durch irgend eine körperliche Geste Ausdruck verleihst.

Wenn sich der Zorn zusammenballt und an Kraft gewinnt, um sich in einem Wutanfall auszutoben, wird der ganze Körper in seinen Funktionen gestört. Das ganze System wird aus dem harmonischen Gleichgewicht und aus der Ordnung gebracht. Aufgeblähte Nüstern, rasche Atmung, flackernde Augen, ein gerötetes Gesicht, eine laute und drohende Stimme, geballte Fäuste und erhitztes Blut zeugen von der Art und Weise, wie die negativen und zerstörerischen Energien vom Zorn in Bewegung gebracht werden. Eine Sturzwelle nach der

anderen taucht das ganze physiologische System in Unordnung, zerstört das ganze physiologische Gleichgewicht.

Der Zorn zeigt vielerlei Intensitätsgrade. Selbst in seinen milderen Formen wird der ganze menschliche Körper in sein schädigendes Wirken einbezogen. Den Körper stille zu halten, stellt die objektive Methode dar, um die subjektive Basis des Zornes zu beseitigen. Die Beherrschung der seelischen Seite des Zornes wird dabei gleichzeitig mit der Beherrschung des Körpers geleistet.

Da die Zornregung nach dem eng mit ihr verknüpften organisch-körperlichen Ausdruck verlangt, können wir sie durch die Beherrschung eben dieses Ausdrucks unter Kontrolle bringen, indem wir den Körper so gut wie reglos halten. Wenn Du also Zorn in Dir aufsteigen fühlst, verhalte Dich sogleich gänzlich passiv. Lasse ihn nicht in den Körper eindringen und irgendein unharmonisches Verhalten bewirken. Wenn der Körper still ist, wird auch die Gefühlsnatur friedlich. Und wenn die Gefühlsnatur still ist, bleibt wiederum der Körper ruhig. Die Kenntnis dieses Gesetzes sollte uns veranlassen, den Körper ruhig zu halten, wenn der Zorn nach Ausdruck verlangt.



Wie man die Neigung zum Ärgerlichwerden durch die Entfaltung des höheren Lebens überwinden kann

Der persönliche menschliche Charakter wird verfeinert und erleuchtet, wenn er beständig den Einwirkungen des Lichtes und der edleren Fähigkeiten des Gottbewusstseins im Inneren ausgesetzt ist. Das Gebet lässt dem gesamten Körper neue Energien zufließen. Es entwickelt eine höhere Sensibilität, die das Aufkommen zorniger Erregungen erschwert und zudem zur Persönlichkeitsentfaltung beiträgt. Der veredelnde Einfluss des Gebetes und andere einfache geistige Praktiken sind sehr wertvoll, um unserem Wesen neue Schönheit, neue Kraft, neue Harmonie und neuen Frieden zu verleihen, die durch keine äusseren Verhältnisse und Umstände mehr vernichtet werden können.



Die höhere philosophische Selbstdisziplin zur Überwindung des Ärgers

Ich will dem Herrn singen mein Leben lang will meinem Gott spielen,
solange ich bin. Möge mein Dichten ihm wohlgefallen, ich freue mich
des Herrn Psalm 104, 33/34

Die subjektive Methode, den Ärger zu besiegen

Gefühle sind subtile Gedanken in spürbarer Tätigkeit. Sie sind die materiellen Gegenstücke zu geistigen Vorstellungen und Begriffen. Ist das Denken von Wahrheit, Schönheit und Güte erfüllt, pflegen die Gefühle ebenfalls friedlich, heiter, schön zu sein, ganz gleich, wie ärgerlich die Situationen und Lebenslagen sein mögen. Die psychologischen Ursachen von Ärger und Zorn zu beseitigen und die unerschütterliche Überzeugung, selbst im Recht zu sein, aufzugeben, das starke Gefühl für die eigene Wichtigkeit, den Stolz, die fast unmerkliche Eitelkeit und Arroganz zur Auflösung zu bringen - all das ist gut; jedoch beständig in einem Wesen zu verharren, dem Liebe, Licht, Frieden, Glück und Schönheit so natürlich und beständig wie unveräusserbar zugehören - das ist wiederum ein anderes und wird nur durch Meditation über das Unendliche erlangt.

Durch beständiges Nachdenken über Frieden, wahre Freude, Schönheit, Kraft, Gnade und Vollkommenheit der göttlichen Wirklichkeit in uns und um uns, wird unser Wesen verändert; die ganze Psyche erfährt eine Umwandlung und die Quellen unseres Fühlens und Handelns werden andere. Durch Meditation über die Stille, die Ruhe und das Schweigen der unendlichen Wahrheit, die allen Raum mit allem, was darin ist, trägt und erhält, indem es die raumlose Dimension im Raum darstellt, werden nicht nur solche negative persönliche Züge, wie die Neigung etwas nachzutragen, wie Vergeitungssucht und Zorn beseitigt, sondern auch alle Begrenztheiten des bedingten menschlichen Bewusstseins und Lebens überwachsen. Wenn man durch Meditation ein tiefgründiges Wissen und eine lebendige Erfahrung der einzigen und immer gleichen Wirklichkeit in allen Wesen erworben hat, wird die eigene Natur, anstatt sich in negativen Gefühlen wie Ärger auszudrücken, durch sogensreiche Funktionen wie immerwährende Liebe offenbar worden. Wo wäre in diesem Fall ein Grund für irgendein Übelnehmen oder Nachtragen gegeben, wenn auch der andere die Wahrheit in sich trägt, die in uns selbst ist? Wie kann ein Mensch je in Tat und Wahrheit ärgerlich und zornig sein, wenn er den unvergänglichen Odem der Freude im anderen wahrnimmt, der in ihm selbst als die Essenz des eigenen Daseins vorhanden ist?



Eine höhere psychologische Selbstdisziplinierung,

um sich vom Ärger freizuhalten

Von den in uns aufsteigenden Gedanken können wir im Bewusstsein Abstand nehmen, sie beobachten, sie beschreiben und ihnen Richtung weisen. Genau so können wir, wenn Ärger in uns hochkommt, uns von ihm distanzieren, ihn beobachten, ihn nicht annehmen und ihn so entweder zum Verschwinden bringen oder aber ihn auf der Stelle sublimieren, indem wir einen intensiven Gedanken an etwas Erhebendes und Sublimes in uns erzeugen. Sobald also Ärger in Dir aufsteigen will - im selben Augenblick nimm Abstand von ihm. Lasse Dich nicht von ihm überwältigen, sondern überwältige Du den Ärger!

Die Probleme steigen dann auf, wenn wir uns ihm ausliefern, wenn wir uns mit ihm identifizieren - selbst zum Ärger werden. Sieht sich so ein emotionsgeladener Junge namens Hans einen Tarzan-Film an, etwa 'Tarzan, der König des Dschungels', dann identifiziert er sich mit dem Helden bis zu einem hohen Grad, und wenn der Filmheld mit den Fäusten auf ein wildes Tier losgeht, beginnt er ebenfalls seine Hände zu bewegen, als ob er selbst mit der Bestie kämpfte. In einem solchen Fall sprechen wir von Identifikation oder Identifizierung.

Die meisten Menschen identifizieren sich sofort mit dem Ärger, der in ihnen aufsteigt, und werden ganz und gar zu Ärger. Sie vergessen sich auf diese Weise gänzlich, verlieren alle Herrschaft über sich selbst und handeln höchst irrational, vernunftlos. Im Augenblick, wo man sich mit dem Ärger identifiziert, hat man die Kontrolle über ihn verloren, und dieser bringt sich trotz allen Bemühens, das Gegenteil zu tun, dennoch zum Ausdruck. Lasse Dich nicht vom Ärger einwickeln, nicht in ihn hineinreißen! Stehe als Zeuge dem Phänomen des Ärgers gegenüber und beobachte es! Sei etwas anderes als dieser Ärger und wirf ihn hinaus! Wenn Du im Bewusstsein von ihm Abstand gewinnst, dann hast Du die richtige Perspektive, die nötige Distanz ihm gegenüber, und Du bist in der Lage, ihn zu beherrschen. Die Fähigkeit, Dich gefühlsmässig mit dem Ärger nicht zu identifizieren, sondern dessen Zeuge zu sein, muss mehr und mehr entwickelt werden, was durch höhere psychologische Selbstbeobachtung und Selbstzucht möglich ist.



Überwindung des Ärgers durch die Entwicklung von starkem Willen, festem Charakter und einem geistigen Wesen

Gelinde Antwort stillt den Grimm; kränkende Rede erregt den Zorn
Spr. 15/1

Zorn kann durch Entfaltung von Willensstärke beherrscht und überwunden werden. Wenn wir in unserem Wesen Sanftmut, Adel, Harmonie und Reife zum Ausdruck bringen, wachsen Wille, Nerven- und Geisteskraft in gleichem Masse in uns. Willensschwäche dagegen verursacht Ärger und Zorn. Je schwächer ein Mensch ist, umso eher wird er sich ärgern. Die Entwicklung eines starken Willens verleiht ihm die Kraft, allen Situationen gerecht zu werden. Er kann sich von dem Ärger, der in ihm aufsteigt, sogleich distanzieren und ihn so - kraft seines Willens - gar nicht erst aufkommen lassen.

Ärger ist also stets ein Zeichen der Schwäche und verrät, dass sich in uns selbst etwas Unrechtes und Unstimmiges befindet. Zorn ist die Waffe des Schwachen, während dem Starken andere Mittel und Wege offenstehen, seine Ziele zu erreichen. Der kleine Bach rauscht und tost, während der breite, weite Strom in majestätischer Ruhe und Würde dahinfließt. Das schwache Hündlein kläfft, während der starke, würdevolle Elefant nicht so leicht aus seiner Ruhe zu bringen ist. Durch Anwendung dieser Lehre kann man ruhig, würdig, gross und edel werden und ein Wesen offenbaren, das von störenden Elementen und disharmonischen Kräften frei ist.

In Wahrheit ist Ärger und Zorn ein psychologisch bedingtes, und darum auch ein äusseres, dem Wechsel und der Veränderung unterworfenes Phänomen, das überwunden werden kann. Das innerste göttliche Bewusstsein in Dir dagegen ist nicht dem Wechsel unterworfen. Es ist die triumphierende und allüberwindende Wirklichkeit voll endloser Schönheit. In ihm bist Du ein grenzenloser Ozean voll des Friedens, der Freude, der Vollkommenheit. Lasse Dein Leben zu einer Musik der Kraft, der Gnade, des Gleichgewichts und der Seligkeit werden, indem Du Dir dessen bewusst bist.

Aus den Niederungen der Narrheit, des Irrtums, der Bosheit und der Unwissenheit steigt der Ärger empor. Nachdem er sein Opfer bei seinem Ausbruch rüttelte und schüttelte, lässt er es in Bedauern und Reue zurück. Es liegt in der Macht jedes Einzelnen, sich zu bemühen und darum zu ringen, sein Leben von Narrheit, Irrtum, Bosheit und Unwissenheit zu befreien.

Geiz und Gier, zu zahlreiche und unnötige Wünsche sind gleichfalls machtvolle Ursachen des Ärgers. Solche Wünsche sind schwer zu erfüllen, und je mehr sie erfüllt werden, desto stärker wachsen sie. Und je mehr sie wachsen, desto grösser werden die Probleme wie auch die Frustrationen, Versagungen und Fehlschläge. Der Endeffekt ist jeweils Ärger, schlechte Laune, Vergeltungssucht und gefährliche Verirrungen. Unerfüllte Wünsche rufen Ressentiment und Ärger, zorniges Verhalten und Handlungen hervor, die das Zusammenleben der Menschen stören, und Schaden stiften.

Eine zu hohe Einschätzung der eigenen Wichtigkeit und ein zu hochgespanntes Selbstwertgefühl reagieren gegenüber der leisesten

Kritik und der gerechtesten Beurteilung durch andere äusserst empfindlich. Solche Menschen sind dann nicht nur nachtragend, sondern sie geraten auch in Zorn. \Nenn man an seinen eigenen Ansichten wie an ewigen Wahrheiten festhält, wenn man nicht die Begrenztheit des eigenen Standpunktes und die Möglichkeit einsieht, dass die eigenen Gesichtspunkte wenigstens gegenüber jenen Menschen mit reicherer und besserer Erfahrung und Ausrüstung falsch sein könnten - dann ergeben sich Quellen, aus denen Debatten, hitzige Worte, ein aufbrausendes Wesen, schädliche Gefühle, alles Giftige, Ärger, Zorn und Wut entspringen



**Sieg über den Ärger durch die Erfahrung
der Einheit mit der unendlichen Liebe
und dem unendlichen Frieden**

Das Bewusstsein im Menschen ist innen inneren Schichten so sehr einfach und dennoch ruft es die unendlich komplexen Mechanismen und Erscheinungsformen im Äusseren hervor. Es nimmt nicht nur alles, was unsere leiblichen Augen sehen fotografisch auf, sondern bringt auch die Auswirkungen jener Wahrnehmungen in unserem ganzen körperlichen Organismus, wie im äusseren Leben hervor. Wir nehmen die Eigenschaften und Merkmale dessen an, über das wir betrachtend nachsinnen - so wie wir auch unbewusst die Züge derer annehmen, mit denen wir zusammenleben. Das Unbewusste identifiziert sich mit allem, was wir sehen, denken, fühlen und erfahren-, die Folgen zeigen sich in unserem Wesen und täglichen Verhalten. Diese Tatsache sollte uns veranlassen, beständig

die wundersame unendliche Gegenwart der höchste Liebe und des Friedens, die den ganzen Raum und alles Erschaffene erfüllt und die im innersten Mittelpunkt unseres inneren Gewahrseins ruht, vor Augen zu haben und zu bedenken. Je mehr wir dies tun, umso mehr verschmilzt unser Wesen mit diesem absoluten Frieden und mit dieser Liebe. Umso mehr wird es auch von allen Kräften befreit, die es begrenzen und die das unbewusste Wesen ausmachen.

In jede Wahrnehmung ist eine unbewusste oder automatische Identifizierung des Wahrnehmenden mit dem Wahrgenommenen mit einbezogen. Darum ist es der allergrösste Segen, die unendliche Wirklichkeit wahrzunehmen, und da diese nicht sichtbar ist, ist es in den vorbereitenden Stadien der geistigen Höherentwicklung nötig, sie uns auf Grund der Beschreibungen von Menschen, die sie erfahren haben, zu vergegenwärtigen. Wenn Du also ein wenig gereizt oder gestört oder ärgerlich bist, dann schliesse Deine Augen

und stelle Dir einfach den weiten, klarblauen Himmel vor! Sofort wird etwas wie Frieden in Dich einströmen. Statt Dir den blauen Himmel, eine inspirierende Landschaft oder auch das weite Meer vorzustellen, kannst Du Dir besser noch die eine, alldurchdringende, all-friedevolle und all-schöne Gegenwart des Göttlichen vergegenwärtigen. Diese Übung lässt die Intelligenz und das Wesen feiner und schärfer werden und befähigt sie, die Wahrheit der Wahrheiten, welche die unendliche Gottheit ist, zu fühlen.

SWAMI OMKARANANDA



World Wide Web (WWW) Auflage: 1999

Copyright by Verlag DLZ-Service

CH-8400 Winterthur