**Danach streben, im Ganzen immer mehr ein ganzer Mensch werden, heißt, erfüllt leben**

Es handelt sich hier um einen wesentlichen Text für Tieferdenkende, die zu sich finden, die angstfreier und als wahrer Mensch leben wollen. „Gott“ kann Jede/r definieren wie sie/er will.

Zitate: Venerable Dhammasami: Wenn du die Erleuchtung erreicht hast, verwandelt sich dein Bewusstsein. Du siehst in allem die Energie des Universums. Du denkst positiv. Dein Egoismus ist verschwunden.

Chiara Lubich: Ich wurde eins mit einem himmlischen Feuer und dazu bestimmt, es auszubreiten, um Andern Licht zu geben. Wir sind bestimmt, der Liebe in uns mehr Leben zu schenken, so dass sie auf Andere überfließen kann.

Jörg Zink: „Erleuchtung“ bedeutet, dass uns ein Licht getroffen hat, Gott selbst!

Nikolaus Brantschen: Erleuchtung meint: Wahrnehmen meines Wesens. Dann schaue ich das Wesen der Welt. Es ist eine Klarheit, eine Unmittelbarkeit.

Buddha: Besser als hundert Jahre ohne Einsicht und Geistesruhe leben, ist, ein einziger Tag in Einsicht verbracht, in der Vertiefung der Meditation.

Theresa von Avila: Das Innere des Menschen ist wie ein Kristall, in dessen Mitte Gott wie eine alles durchdringende Sonne wohnt. Das Tun des Menschen wird nicht wirksam, wenn seine Taten nicht aus dieser Mitte kommen.

Hugo Lassalle: Die Erleuchtung ist die Erfahrung des Ganzen. Sie überwindet Gegensätze zwischen Menschen und mit der Welt. Sie ist eine geistige Kraft, die Jeder in sich hat. Wichtig ist, dass der Betreffende aufmerksam forscht, sich zu erkennen. Erleuchtung ist die Erfahrung der letzten Wirklichkeit, des Absoluten. - Wer meditiert, soll danach unter die Menschen gehen, für sie arbeiten, seine Erleuchtung vergessen und nicht meinen, er sei etwas Besonderes.

Albert Schweitzer: Das Einzige, worauf es ankommt, ist erkennen, dass Licht in uns ist. Wo Licht im Menschen ist, scheint es aus ihm heraus.

Abt Nandamala: Für uns buddhistische Mönche steht die Suche nach Erleuchtung im Mittelpunkt. Um sie zu erlangen, meditieren wir täglich viele Stunden. Es fördert unsere Achtsamkeit. Durch sie können wir verhindern, dass negative Gedanken Macht über uns gewinnen. Durch sie werden wir freier von irdischen Zwängen und finden zum inneren Frieden. - In der heutigen Zeit wird es immer schwieriger, sich zu konzentrieren. Es gibt anstatt Stille, zu viele Ablenkungen. Deswegen suchen Einige die Einsamkeit. Sie widmen sich der Meditation, um Erleuchtung zu erlangen.

(Meditation definiere ich mit Gedankensammlung, Kontemplation mit Gedankenentleerung, durch Sitzen in der Stille, was hier mit Meditation gemeint ist).

Diese Gedanken kreisen um die Erfahrung von höherem Bewussstsein durch Erleuchtung, die sich kaum in Worte fassen lässt und doch der Inbegriff einer Sehnsucht ist, die über das Alltägliche hinausreicht: die Begegnungen mit dem Göttlichen durch die Intuition, oder in der Natur, oder durch Reden oder Schweigen mit Seelenverwandten. In fernöstlichen Kulturen gilt die Erleuchtung als Lebensziel, als Schlüssel zur Weisheit, zur inneren Ruhe, zum Frieden mit sich und Allem.

Ein Ingenieur aus den USA reiste während einer Lebenskrise nach Thailand. Er sagte: Die Meditation, die ich hier erlernt habe, hilft mir, bewusster zu leben. Sie vertreibt Ängste, sie hilft, mit negativen Situationen besser umgehen zu können und für Andere mehr Verständnis zu haben.

Eine Deutsche machte eine Auszeit in buddhistischen Klöstern. Sie meinte: Es ist das Wichtigste, dass Jede/r sein Bewusstsein weiterentwickelt. Dadurch kann er/sie Anderen helfen. Es geht um eine Haltung, die den Einzelnen für sich, für Gott und die Welt sensibel macht.

Eine christliche Ordensfrau aus Seoul sagte: Ich hatte das Bedürfnis, mein Leben mit Gott zu vertiefen. Trotz Lehrer, die ich in der Kirche hatte, war in mir die Sehnsucht, meine wahre Berufung zu finden. Eines Tages habe ich einen buddhistischen Lehrer getroffen. Bei ihm hatte ich das Gefühl, durch ihn könnte ich sie finden. **–** Die Schwester nahm dann an seinen Meditationskursen teil. So lernte sie, ihre Gefühle genauer zu beobachten und ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen. Sie sagte: Als ich die Erfahrung der Zen-Meditation machte, fuhr ich einmal in eine wüstenähnliche Gegend. Dort gab es kleine gelbe Blüten im Sand. Plötzlich meinte ich, eine Stimme zu hören, die mir sagte: Was suchst du in dieser Wüste? Ich sagte: Gott. Da entgegneten mir die Blumen: Du Arme, wir loben Gott den ganzen Tag, und du suchst ihn, das ist doch kläglich! – Daraufhin erkannte ich: Ich muss Gott nicht suchen, er wartet darauf, dass ich ihn in all dem Schönen der Natur und in all dem Guten der Menschen entdecke.

Jörg Zink schrieb: Ich saß oft auf einem Felsen über einem Wald und schaute in das Licht der auf- oder untergehenden Sonne. Die Bäume wurden dann wie Glas durchscheinend, und es tat sich hinter ihnen eine Welt aus Licht auf. Da erkannte ich: Dort, in dieser Welt liegt mein Ursprung. Dort komme ich her, dort gehe ich wieder hin. - 1945 war Zink 23 Jahre alt und in einer tiefen seelischen Krise. In einem Gefangenenlager, in dem alles zusammengebrochen war, kam er zu der Erkenntnis: Gott wird auch dort erfahren, die Meditation macht uns fähig, uns im Ganzen zu erkennen, zu dem auch all das Schlimme gehört.

Der Suche nach Erleuchtung geht eine Lebenskrise voraus und der Wunsch, irgendwo Halt zu finden. Eine Muslima erfuhr, wie diese ihr Leben veränderte. Sie schrieb: Als junge Frau machte ich eine tiefe Depression durch. Eines abends versuchte ich Musik zu hören, aber in mir war alles dunkel. Ich fragte nach dem Sinn meines Lebens und fand keine Antwort. Ich dachte sogar daran, mich umzubringen. Verzweifelt saß ich auf dem Balkon, da hörte ich die Stimme des Muezzins, der zum Gebet rief. Ich bin in einer muslimischen Familie aufgewachsen, an diesem Morgen hörte ich zum ersten Mal seinen Ruf bewusst. Dann habe ich wirklich gebetet. Danach war meine Depression verschwunden. Seither verrichte ich täglich meine Gebete. Ich spüre: Gott ist mir nahe. - Nach dieser Erfahrung veränderte sie sich. Ihr Vorbild im Sufismus wurde Rumi, der im 13. Jahrhundert schrieb: Ob du schläfst oder wachst, arbeitest oder ruhst, sei nie ohne den Gedanken an Gott.

Ein muslimischer Theologe hat ein Institut für den interreligiösen Dialog aufgebaut. Er sagte: Gott nahe zu sein ist für uns Schiiten das Ziel. Wir glauben, dass Gott bei uns ist, in diesem Moment. Damit haben wir erreicht, was man erreichen kann, denn dann ist unser Verhalten von der Freude über seine Gegenwart geprägt und von der Liebe, dann behandeln wir Andere nie schlecht.

Die jüdische Mystik, Kabbala, vertritt die Ansicht, dass vor Urzeiten sich göttliche Funken im Universum verteilt haben. Jeder Mensch trägt einen in sich. Durch diesen kannst du den Kontakt zu Gott herstellen. Danach strebten jüdische Mystiker von jeher und entwickelten folgende Technik: Erwähle dir eine einsame Stätte, wende deine Gedanken von der Welt ab und sei ganz bei dir. Kehrt sich die Seele von den äußeren Bildern ab, bricht der verborgene Quell göttlichen Lebens in ihr auf. Jüdische Mystiker versuchen, einen Beitrag zur positiven Entwicklung der Welt zu leisten. Sie fühlen den Auftrag, der nächsten Generation eine bessere Welt zu hinterlassen.

Meister Eckhard sprach, ähnlich wie die Kabbala, von einem Seelenfünklein, das jeden Menschen mit Gott verbindet, und empfahl: Zieh dich zurück von der Unruhe äußerer Werke. Wenn Gott ein Wort in die Seele sprechen soll, muss sie in Frieden und Ruhe sein. Ein Mensch, dessen Geist mit Gott vereint ist, ist eins in Gott und er in ihm.

Ein Religionswissenschaftler:Immer Mehr suchen nach dem, was Ursprung, Inhalt und Ziel ihres Lebens ist. Wer sich auf die Meditation, auf achtsames Leben, einlässt, wird zu einer tieferen Erfahrung geführt. Entscheidend ist, aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein.

Je achtsamer wir sind, umso mitfühlender gehen wir mit Menschen, Tieren und Pflanzen, und mit Mutter Erde um, die uns ernährt. Sie ist kein Gegenstand, der nur dazu da ist, einen Profit zu haben. Ihre Schönheit und die Weisheit in ihr, machen froh und lassen die Ursache von Allem erahnen.

Die Stille, die kreative Muße, ist der Nährboden, in dem Fragende, Suchende, Freigeister, Künstler, Philosophen, besonders Musiker, verwurzelt sind, denen wir Kunst, humane und wissenschaftliche Erkenntnisse verdanken. Im Unprofitablen entsteht Wertvolles. Nur im Richtigen können wir ganz Mensch werden.

Meditation im Buddhismus heißt Zen. Ein Zenlehrer meinte, stilles sitzen vor einer Wand, ganz bewusst atmen, gehen, essen, lächeln, etwas sehen oder hören, singen oder musizieren, sich dehnen, die einzelnen Körperteile achtsam wahrnehmen, arbeiten oder Sport machen, ist jeweils eine gleichwertige Meditation. Gedanken und Ereignisse brauchen bei Achtsamkeitsmedikationen nicht gesucht, die kommen sollten wertungsfrei beobachtet und losgelassen werden, wie auch negative Gefühle und Gedanken. Ob beim Sitzen oder beim Arbeiten, wer übt, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, wird achtsam für das, was in seinem Körper geschieht, wie die Gefühle, die Gedanken, wie Gerüche, wie der Geschmack der Speisen und Getränke, wie Geräusche, auf ihn wirken. Dabei sollte er nichts wollen, sich an nichts erinnern, nichts für die Zukunft planen. - Als stille Beobachter, was in uns und um uns herum geschieht, sind wir ganz bei uns. So lernen wir uns und die Umwelt besser kennen. Größere Harmonie breitet sich aus. Wer bewusst und achtsam lebt, wird gelassener und glücklicher. Ängste vor Niederlagen, vor Krankheiten, vor dem Tod, werden bei Glücklichen geringer. Damit wird auch Krankheiten vorgebeugt, oder es können bestehende, auch wenn sie chronisch sind, geheilt werden, und Medikamente mit schädlichen Nebenwirkungen reduziert oder abgesetzt werden. Menschen, die ganz bei sich sind, die das rechte Maß von Kämpfen und Annehmen finden, die die Herausforderungen, die eine Krankheit, die das Sterben eines geliebten Menschen gelassen annehmen und glauben, dass sie die nötige Energie haben, Schlimmes unbeschadet zu durchleben, die auch nicht um jeden Preis, wenn sie krank sind, überleben wollen, leben gelassen und sind zufrieden. Solche erkennen, wie wichtig es ist, authentisch zu sein, negative Gefühle nicht zu unterdrücken, versöhnt mit sich, mit Allen und Allem zu sein, an das Gute in sich und bei Anderen zu glauben, seine Gedanken auf Positives zu lenken. - Sehr wichtig ist, in der Stille auf seine Intuition zu hören, die klarer sagt was dran ist, als der Partner, Ärzte oder sonst Jemand es kann. Jeder ist sein eigener Chef! Niemals sollte ich eine Entscheidung, die Verantwortung für mich oder etwas, an Andere abgeben. Wer unbewusst lebt, wird gelebt. Die Achtsamkeitsmeditation und gelassenes Annehmen was ist, aktiviert die Selbstheilungskräfte. Meditationserfahrene verändern ihr Verhältnis zum Schmerz. Ängstliche und Solche die meinen, sie seien oder werden krank, werden es eher und empfinden Schmerzen, bevor sie auftreten.

Meditationen wirken also heilend auf den Körper und die Seele, sie sind eine „Medizin“ für den ganzen Menschen, die nichts kostet und keine Nebenwirkungen hat. - Forscher haben herausgefunden, dass, wer täglich 20 Minuten sitzt, es zu einer Veränderung im Gehirn kommt, welche heilend wirkt, und, dass durch regelmäßiges meditieren der Alterungsprozess der Zellen sich verlangsamt, wodurch Menschen älter werden.

Älter werden ist nicht mein Ziel, sondern immer mehr der werden, der ich bin, was für mich heißt: leben, wie eben beschrieben, das Gute, das Schöne, das Wahre erkennen, Güte und Mitgefühl überallhin fließen lassen, aufmerksam leben, großzügig sein, all das was mir geliehen ist, loslassen, sich bemühen, zu erkennen: Jede/r ist mit Allem verbunden, Jede/r ist ein Teil im Ganzen, schon hier. Ich glaube: In der Geistwelt gibt es keine Trennung, kein Mehr und Weniger, kein Unrecht, keinen Streit, es ist Harmonie. Was wir hier als gut empfinden, wird dort vollendet.

Je mehr Menschen das hier Beschriebene beachten, umso angstfreier können wir in die Zukunft gehen. Wahres Menschsein ist das Beste, das wir unseren Kindern und Enkeln mit auf ihren Weg durchs Leben, das schwer werden kann, geben können. Wahre Menschen klagen weniger über weltweites Unrecht, über Gewalt, Nöte, über Lügner, Katastrophen und Politiker, sie verurteilen Verblendete weniger, sondern verzeihen und bleiben ruhig. Meinen, hinsichtlich der Naturplünderung und –verschandelung, der Erderwärmung, der Gefahren durch Viren (?)), könne es nicht weiter gehen, ist mir zu pessimistisch. Für mich ist wichtig: gute Gedanken für Alle zu haben, auch zu denen, die mir menschlich oder finanziell geschadet, mir eine Chance verbaut haben; gelassen mit Unveränderbarem umgehen; so angstfrei als möglich leben; sich mit dem Tod auseinander zu setzen und glauben, dass das Leben danach gut weitergeht. Außerdem ist mir wichtig, erkennen, dass ich frei bin, dass Niemand Herr meiner Würde werden kann, wenn ich ihm diese Macht nicht zugestehe. Wenn die Verantwortlichen in Staaten und Religionen nicht als wahre Menschen leben, verändern sie sich durch mein Klagen nicht. Mein Anteil, damit die, die vor der Zukunft Ängste haben, erwachen und sich verändern, ist, dass ich lebe, was mir meine Intuition sagt und auf was es mir in diesem Text ankommt. Je Mehr das tun, umso eher verändert sich die Gesellschaft in das Wesentliche. Wesentliche Veränderungen gehen von der Basis aus. Erleuchtete waren/sind Pioniere, die einen steinigen Weg hinter und vielleicht einen gefährlichen vor sich hatten/haben. Weniger durch Argumente, mehr durch mein Leben, können vielleicht Lügner, Macht-, Besitz-, Geldgierige erkennen, was es heißt, ein ganzer Mensch zu werden. Erkennen immer Mehr, dass sie für ihr Denken, Reden und Tun haupt- oder mitverantwortlich sind, dass nichts verloren geht, dass alles ineinander verflochten ist, dass durch gute Gedanken und Worte die Gesellschaft friedlicher wird, glauben immer Mehr, dass durch den Tod das Leben nicht stirbt, entwickelt sich ganz langsam, eine bessere Menschheit. Diese Höherentwicklung geht mit Verlusten, Gewalt, vielleicht mit dem Tod von Vielen, einher. Das Leben ist eine Herausforderung, und sollte eine Entwicklung nach oben sein. Je mehr ich die Liebe zu Allen und Allem in Gedanken, Worten und im Tun pflege, umso glücklicher bin ich. Sämtliche weltlichen Güter sind ihr untergeordnet, denn sie sind vergänglich.

Öfters sage ich Denen, die über das weltweite Unrecht klagen: willst du die Gerechtigkeit, musst du sterben, und: der Tod ist gut, denn der führt uns aus dieser Welt, zu der Ego, Macht, Verblendung, Lügen, unrechtes Streben nach Geld und Besitz gehören, in der das Wohlergehen von Menschen und der Natur von zu Vielen außer Acht gelassen wird, in ein „Land“, in dem es Unrecht, Krankheiten, Kriege, Katastrophen, Behinderungen, Freiheitseinschränkungen, Nöte, Gewalt jeglicher Art, nicht gibt. Mit diesem Glauben übertrumpfe ich die Klagen der Vielen, die bei uns im Wohlstand zu oft unberechtigt sind, besonders im Vergleich zur Gewalt in Ländern, in denen Krieg ist, in Ländern, in denen großes Unrecht herrscht, in denen die Not so groß ist, dass die Leute fast verhungern. Ich denke an die Nöte Derer, die eine gefahrenvolle Flucht antreten um frei zu sein und ein besseres Leben erhoffen, und an Menschen, die mit dem Gedanken umgehen, sich zu töten.

Schuldzuweisungen, die vielen negativen Nachrichten in den Medien, unzufrieden sein, sich minderwertig fühlen, Ängste vor der Zukunft, ziehen Negatives an. Pessimisten schaden sich und die Gesellschaft. Ich versuche, das Leben leicht zu nehmen. Immer deutlicher erkenne ich: ich habe nichts zu wollen, aber allen Grund, für jeden Augenblick zu danken, meine Aufgabe ist lediglich zu lieben: durch meine Gesinnung, Gedanken, Worte und das Tun. Die Liebe, die mir geschenkt wird, sende ich zu Menschen und ins Universum weiter, von der Andere leben und auch wieder weitergeben können.

Wer das in diesem Text Stehende erfassen und leben kann, ist freier, froher, gesünder, zufriedener. Es kommen große Veränderungen auf uns zu, vielleicht sehr Schlimmes. Trotz dem habe ich eine positive Zukunftssicht. Die Evolution ging nie rückwärts. Habe ich als ganzer Mensch gelebt, brauche ich vor der Verwandlung von dieser Welt in jene, welche die Ursache von dieser, in der alles eins und in völliger Harmonie ist, die Liebe ist, keine Angst zu haben, im Gegenteil: das hier Unvollendete wird vollendet. Mit diesem Glauben lebe ich froh.

Hans Urban [www.komm-gut-heim.de](http://www.komm-gut-heim.de) Folgendes habe ich geschrieben:

**Drei größere Hefte**: Geschichten - Texte der Spruchtafeln, die ich in meinem Gelände aufgestellt habe - Weihnachtsbetrachtungen.

**Vier Büchlein mit dem Thema: EIN KOMPASS FÜR DAS LEBEN;** Teil I: Heilsein – Gesundheit – Krankheit – Sterben - Tod; Teil II: Naturwissenschaft – Wirtschaft und Naturschutz - Philosophie - Spiritualität - Glaube - Mystik; Teil III: Rechtes Menschsein - Weisheiten; Teil IV: Allerlei zu verschiedenen Themen, ein 350seitiges Buch, mit dem Titel**: Licht an! Vorhang auf! Bühne frei!,** und ein Buch: Vom Lachberg in die Welt. Wesentliches von Hans Urban.

Wenn Sie an diesen Schriften Interesse haben, kontaktieren Sie mich. Ich wünsche Ihnen alles Gute!