

## **Aufwachen – eine kurze Einführung in kontemplative Spiritualität**

Pfarrer Michael Seibt

### **"Wach auf, der du schläfst."**

Epheser 5,14b

Mit Aufwachen bezeichnet man die Erfahrung, "eins" mit dem Grund der Wirklichkeit zu sein. In der christlichen Mystik steht Jesus für einen zu Gott hin erwachten Menschen. Wir sind eingeladen, dieselbe Erfahrung zu machen. Die Praxis der christlichen Kontemplation will uns darauf einstimmen und vorbereiten. Sie ist offen für Impulse aus anderen spirituellen Wegen und zeigt viele Gemeinsamkeiten über die Grenzen von Religionen hinweg. Kontemplative Praxis befreit mit der Zeit von inneren Mustern und Konditionierungen. Starre religiöse Inhalte und Einstellungen lösen sich auf. Dieser Prozess kann zunächst Angst auslösen. Wer sich darauf einlässt, wird große Freiheit und Entlastung erfahren.

**Jesus war ein aufgewachter oder erleuchteter Mensch.** Deshalb nannte man ihn "Sohn Gottes". Weil die Menschen damals dieses Aufwachen für sich selbst noch nicht annehmen konnten, begannen sie, Jesus religiös zu verehren. Daraus entwickelte sich die christliche Religion. Heute ist es zunehmend mehr Menschen möglich, aufzuwachen und in das "Christusbewusstsein" hinein zu finden. Ich versuche, hier knapp und fragmentarisch zu beschreiben, was "Aufwachen in Christus" bedeuten könnte.

Es gibt ein paar Haltungen, die den Menschen für Gott unwiderstehlich machen. Welche sind das?

**1. Ein ganz normaler Mensch bleiben.** Nichts Besonderes aus sich machen (wollen). Wie Jesus: er war von Beruf Zimmermann. Kein besonderer Heiliger. Kein professioneller Guru. Kein Vertreter einer Religion.

**2. Nichts wissen und nichts wollen.** Das hält offen und bereit. Eine Vorstellung von dem, was Aufwachen ist, ist es sicher nicht. Wie Jesus: er ließ sich von Johannes in der Wüste taufen, abseits vom Religionsbetrieb im Jerusalemer Tempel. Dort ging der Himmel über ihm auf. Aufwachen ist immer anders als man denkt.

**3. Die Illusion von einem getrennten "Ich" durchschauen.** Wie Jesus: er erlebte sich als "Sohn" des "Vaters". Man ist nicht das, was man denkt, dass man sei. Ich bin weder meine Gedanken, noch meine Gefühle, noch mein Körper, noch meine sozialen Rollen. Ich bin "eins" mit dem göttlichen Wesen, das alles durchdringt. Das ist meine wahre Identität.

**4. Sich für das "Jetzt" öffnen.** Die Gegenwart ist der einzige Augenblick, in dem das Leben stattfindet. Darum sagt Jesus: "Das Reich Gottes ist in euch." Aufwachen, Erlösung und Freiheit können nur jetzt erlebt werden, nicht irgendwann. Es von der Zukunft zu erwarten, bedeutet, es für unmöglich zu halten. Ist es jetzt unmöglich, warum sollte es dann morgen

möglich sein? Aufwachen hängt nicht von günstigen äußeren Umständen ab. Es geschieht häufig, wenn der Leidensdruck besonders groß ist.

**5. Bereit sein, alles zu vergessen, was du bisher für dein Leben hieltest.** Wie Jesus: er hielt es nicht für einen Besitz, eins mit Gott zu sein. Er verschenkte sein Leben. Als man ihn tötete, war er bereit dazu. Aufwachen heißt: sterben. Nicht unbedingt gleich physisch, aber die psychische Identität geht beim Aufwachen zugrunde. Und es ist nicht mehr bedrohlich, auch physisch zu sterben.

**6. Langeweile, Orientierungslosigkeit und Angst aushalten.** Das Aufwachen macht erst einmal Angst. Darum lassen sich nicht viele Menschen darauf ein. Und das obwohl sie alle an ihrer wahren Natur Anteil haben. Es gibt viele Bedenken gegen das Aufwachen. Am hinderlichsten sind die religiösen Bedenken. Sie wollen im Glauben "an etwas" festhalten.

**7. Sich fallen lassen und alle Selbstkonzepte aufgeben.** Es gilt, das Alleinsein auszuhalten, nichts erreichen zu wollen und jedes Gefühl zu ertragen, ohne etwas damit zu machen. Johannes Tauler spricht vom Sinken in den göttlichen "Grund". Wie Jesus, der sagte: "In deine Hände befehle ich meinen Geist (mein Leben)."

**8. Der eigenen Erfahrung trauen.** Hinschauen, was sich alles auflöst, wenn kein Gedanke mehr da ist. Was bleibt dann? Das ist die Wirklichkeit. Unmittelbar wahrnehmen, ohne Konzepte, Wunschdenken und Konflikte. Den Groll durch Vergebung auflösen. Wie Jesus. Vergebung ist ein Geschenk an mich selbst. Adressat ist nie der "Schuldige".

**9. Nicht meinen, Aufwachen sei ein "Weg" oder ein "Prozess".** Es geschieht oder es geschieht nicht. Ich kann nur in diesem Augenblick aufwachen, nicht früher und nicht später. Es gibt keinen spirituellen Weg, der zum Aufwachen führt. Jesus verkörpert aufgewachtes Leben. Alle Wege münden ins Aufwachen, für das er steht.

**10. Neben Jesus gab und gibt es noch andere Aufgewachte und Erleuchtete.** Jesus ehren und ihm nachfolgen bedeutet: mit ihm aufwachen zu meiner wahren Identität in Gott. Ich bin, was er ist.

Fortsetzung: Einführung in christliche Kontemplation