



## Reflektion und Achtsamkeit

© Rudolf (Rudi) Seinsche

## Inhaltsverzeichnis

Was versteht man unter dem Begriff Reflexion?.....	3
Und was versteht sich unter dem Begriff Achtsamkeit?.....	3
Geist und was man darunter meist nicht versteht.....	3
Herz und was man darunter meistens versteht.....	4
Das sagt doch wohl genug über das menschliche Denken aus.....	5
Und was ist dann mit dem Nächsten, den ich doch auch lieben soll?.....	5
Der Himmel aller Himmel kann ihn nicht fassen.....	6
Und was ist mit den nachstehenden Versen?.....	6
1. Korinther - Kapitel 13 – Das Hohelied der Liebe.....	7
Am Anfang steht also die Liebe zu Gott.....	8

## **Was versteht man unter dem Begriff Reflexion?**

Man reflektiert über sich selbst. Dies nennt man dann Selbstreflexion und damit Selbsterkenntnis.

Und nur um diese Selbsterkenntnis geht es! Denn nur so lernt man sich selbst besser kennen. Zuerst also Selbsterkenntnis und wie soll dies denn gehen?

Diese Selbstreflexion muss sich einen Spiegel vorhalten lassen. Und dieser unfehlbare Spiegel, in dem man sich selbst erkennen kann, ist das Wort der Bibel und nicht etwa das eigene Gewissen. Denn auch das Gewissen kann erzogen und damit verzogen werden oder bereits worden sein!

## **Und was versteht sich unter dem Begriff Achtsamkeit?**

Im Chinesischen gibt es dafür ein zweigeteiltes Schriftzeichen:

Ein Teil weist auf den Augenblick im Jetzt hin. Und der andere Teil auf den Geist und nicht etwa auf die eigenen Gedanken hin. Dieses im „Jetzt“ ist dann aber auch wirklich im „Jetzt“ und damit weder ein gehannter Augenblick früher noch ein gehannter Augenblick später. Also das „absolute Jetzt“.

Im Irdischen und damit im menschlich überhaupt erkennbaren Bereich ist dies unmöglich, weder gedanklich, noch sichtbar, noch hörbar. Denn vom Sehen mit den Augen und ebenso vom Hören mit den Ohren bis zum Erkennen und Verstehen vergeht ca. 1/8 Sekunde Zeit. Also vom Auge bis zum Gehirn und dann bis zum Begreifen durch den Menschen vergeht Zeit. Damit ist jeder Mensch unabänderbar in der Vergangenheit gefangen (also mit unauslöschlichen Banden der Finsternis, wie die Bibel schreibt) und damit für alle Ewigkeit vom absoluten Jetzt getrennt. Ganz gleich, ob 1/8 Sekunde oder eine Ewigkeit, für immer gefangen in der Vergangenheit!

## **Geist und was man darunter meist nicht versteht.**

Wir reden hier vom menschlich erkennbaren Geist. Dennoch nennt man dieses irdisch verstehbare im Geist sein schon nicht mehr Sehen, sondern Schauen. Nur der „Heilige Geist“ ist im „Jetzt“ und damit in der wahren Gegenwart, unerreichbar für den Menschen. Nur durch Liebe zu diesem unbekanntem Gott, den Jesus uns nahe gebracht hat, kann der Mensch diese absolut unüberwindbare Schranke der Zeit überwinden. Denn der Mensch selbst und auch sein Verstehen verbleiben im irdischen Jetzt und sind ohne diese Liebe zu diesem Gott absolut getrennt vom geistigen Jetzt. Dieses geistige „im Jetzt sein“ nennt

sich „Gott Schauen im Nichtschauen“. Nur das dieses Schauen Gottes in der Liebe dann tatsächlich außerhalb der trennenden Zeit erfolgt.

Darum ist das, was man meist unter Achtsamkeit versteht, nicht die „wahre Achtsamkeit“. Aber es wird oftmals mit der wahren Achtsamkeit verwechselt.

## **Herz und was man darunter meistens versteht.**

Man spricht im menschlichen Bereich oftmals von der Liebe als im Herzen begründet und meint in Wahrheit damit Gefühl oder Emotion. Die Bibel ist in Sachen Herz ganz eindeutig: Aus dem Herzen kommt alles Böse!

Denn aus dem Herzen kommen arge Gedanken: Mord, Ehebruch, Hurerei, Dieberei, falsch Zeugnis, Lästerung.

[Matthäus 15.19](#)

Denn von innen, aus dem Herzen der Menschen, gehen heraus böse Gedanken; Ehebruch, Hurerei, Mord,

[Markus 7.21](#)

Darum sollte jeder Mensch sein Leben durch eine Lebensbeichte reinigen lassen. Dann erst wird aus der Mördergrube "Herz = Gefühl und Emotion" ein " Gemüt" werden, das Gott wohlgefällig ist.

Denn ansonsten verbleiben des Menschen Gedanken weiterhin von dem Drachen beherrscht, der aus der Tiefe kommt, also aus dem Gefühl und damit aus der Emotion. Die Bibel benennt den Mund und damit das Reden des Menschen als den falschen Propheten. Auch zu den Gedanken des Menschen können wir aus der Bibel eine so ganz andere Wahrheit erfahren. Sie nennt die Gedanken das Tier, das vom Drachen die Macht bekommt!

Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR;

[Jesaja 55.8](#)

•

•sondern soviel der Himmel höher ist denn die Erde, so sind auch meine Wege höher denn eure Wege und meine Gedanken denn eure Gedanken.

•[Jesaja 55.9](#)

Das ist nicht die Weisheit, die von oben herab kommt, sondern irdisch, menschlich und teuflisch.

[Jakobus 3.15](#)

Er aber wandte sich um und sah seine Jünger an und bedrohte Petrus und sprach: Gehe hinter mich, du Satan! denn du meinst nicht, was göttlich, sondern was menschlich ist.

[Markus 8.33](#)

## **Das sagt doch wohl genug über das menschliche Denken aus.**

Er antwortete und sprach: "Du sollst Gott, deinen HERRN, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüte"

Und damit steht fest, dass in dieser Liebe zu diesem Gott für sonst irgend etwas oder sonst irgend jemanden kein Platz mehr sein kann.

## **Und was ist dann mit dem Nächsten, den ich doch auch lieben soll?**

"und deinen Nächsten als dich selbst."

[Lukas 10.27](#)

Dies erklärt der Vers aus sich selbst: Denn genau genommen bleibt danach für mich nichts mehr übrig! Schauen wir genau hin: Liebe deinen Nächsten „als dich selbst“ und nicht etwa „wie dich selbst“. M.a.W. „anstelle von dir selbst“.

Im Zusammenspiel von „Reflektion und „wahrer“ Achtsamkeit“ kann dieser gereinigte, geheiligte und glaubende Mensch dann den Weg mit Hilfe des Herzensgebetes hinauf auf den Berg der Verklärung und damit durch den Riss im Vorhang hinein ins Allerheiligste gehen und dort „Gott schauen im Nichtschauen“! Ohne diese „alles umfassende“ Liebe zu diesem Gott ist es ansonsten unmöglich, diesen Gott jemals zu umfassen.

Im Mittelalter hieß deshalb das „Herzensgebet“ auch „Betrachtendes Gebet“, also damals schon nicht etwa Gott schauen sondern Gott betrachten!

Das sollte man sich deshalb etwas genauer ansehen: Was betrachte ich denn tatsächlich während des Herzensgebetes? Nichts weiter aber auch nichts weniger als meine eigenen Gedanken. Genauso wie es Gott der Herr, ohne auch nur ein einziges Mal sich ablenken zu lassen, ebenfalls tut. Und ebenfalls wie Gott der Herr dabei vollkommen neutral bleibt, bleibe auch ich dabei vollkommen neutral.

M.a.W.: Das Auge, mit dem ich auf Gott schaue ist das gleiche Auge, mit dem er auf mich schaut, bzw. mit dem Gott der Herr mich betrachtet. „Heute habt ihr Gott erkannt, nein, heute seid ihr erkannt worden!“ Ein Wort von Paulus. Und auf einmal erhält das Wort von der Wiedergeburt, das Wort von der Bekehrung, der Damaskus-Begegnung oder der

Auferstehung von den Toten zum Leben, auch das Wort in der Offenbarung über die erste Auferstehung oder das Wort von einem persönlichen Pfingsten ein ganz anderes Gewicht.

## **Der Himmel aller Himmel kann ihn nicht fassen.**

Denn also spricht der Hohe und Erhabene, der ewiglich wohnt, des Name heilig ist: Der ich in der Höhe und im Heiligtum wohne und bei denen, die zerschlagenen und demütigen Geistes sind, auf daß ich erquicke den Geist der Gedemütigten und das Herz der Zerschlagenen:

Und damit wohnt der Hohe und Erhabene, der ewiglich wohnt, des Name heilig ist noch höher als sogar der Lobpreis Israels reicht.

## **Und was ist mit den nachstehenden Versen?**

?  
Ich und der Vater sind eins.

### [Johannes 10.30](#)

•?

•Und ich bin nicht mehr in der Welt; sie aber sind in der Welt, und ich komme zu dir. Heiliger Vater, erhalte sie in deinem Namen, die du mir gegeben hast, dass sie eins seien gleichwie wir.

•[Johannes 17.11](#)

?  
Wer aber sein Wort hält, in solchem ist wahrlich die Liebe Gottes vollkommen. Daran erkennen wir, dass wir in ihm sind.

### [1. Johannes 2.5](#)

?  
An dem Tage werdet ihr erkennen, das ich in meinem Vater bin und ihr in mir und ich in euch.

### [Johannes 14.20](#)

## 1. Korinther - Kapitel 13 – Das Hohelied der Liebe

Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle. Und wenn ich weissagen könnte und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, also dass ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts. Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und ließe meinen Leib brennen, und hätte der Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.

Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie blähet sich nicht, sie stellet sich nicht ungebärdig, sie suchet nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht der Ungerechtigkeit, sie freut sich aber der Wahrheit; sie verträgt alles, sie glaubet alles, sie hoffet alles, sie duldet alles.

Die Liebe höret nimmer auf, so doch die Weissagungen aufhören werden und die Sprachen aufhören werden und die Erkenntnis aufhören wird. Denn unser Wissen ist Stückwerk, und unser Weissagen ist Stückwerk.

Wenn aber kommen wird das Vollkommene, so wird das Stückwerk aufhören. Da ich ein Kind war, da redete ich wie ein Kind und war klug wie ein Kind und hatte kindische Anschläge; da ich aber ein Mann ward, tat ich ab, was kindisch war.

Wir sehen jetzt durch einen Spiegel in einem dunkeln Wort; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich's stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin.

Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.

## Am Anfang steht also die Liebe zu Gott.

„Und du sollst Gott, deinen HERRN, lieben von ganzem Herzen,  
von ganzer Seele, von ganzem Gemüte und von allen deinen Kräften.“  
Das ist das vornehmste Gebot.

[Markus 12.30](#)

Und damit bleibt für Keinen zusätzlich noch etwas übrig!

„Und deinen Nächsten als dich selbst.“

[Lukas 10.27](#)

Ich soll demnach also meine Liebe zu mir selbst nehmen  
und diese Liebe dann auf einen Anderen übertragen?

Der Größte unter euch soll euer Diener sein.

[Matthäus 23.11](#)

Und das soll Jesus so gesagt und auch so gemeint haben?

Der Jünger ist nicht über seinen Meister;  
**wenn der Jünger ist wie sein Meister,  
so ist er vollkommen.**

[Lukas 6.40](#)

Das kann man nicht, so sagte daraufhin ein Pastor zu mir.  
Oh doch das kann man wohl, wenn man es denn überhaupt will!

Das aber kommt für mich auf keinen Fall in Frage!  
Denn dann bleibt doch für mich selbst nichts mehr übrig!

Worte eines Menschen, der die Worte Jesus weder kennt noch lebt!

So spricht der Herr, HERR!

Wer's hört, der höre es; wer's lässt, der lasse es; denn es ist ein ungehorsames Haus.

[Hesekiel 3.27](#)

Das sind ebenfalls Worte Gottes.  
Eines Gottes, der jedoch Sie ganz genau kennt!

**Vielleicht interessiert es Sie.**

Die Liebe und das Hohelied, mehr als nur eine Betrachtung.  
(Die Schaltfläche leitet Sie zum Download)

[Hohelied Liebe](#)