

Achtsamkeit – Worte des Dalai Lama

Den materiellen Werten wird zu viel Bedeutung beigemessen. Die materiellen Werte können aber unseren psychischen Stress, unsere Ängste, Wut oder Frustration nicht verringern. Wir müssen jedoch unsere mentalen Belastungen überwinden. Deshalb brauchen wir eine tiefere Ebene des Denkens. Das verstehe



ich als Achtsamkeit, also das tiefgründige Denken und Fühlen. Sie ist unabhängig davon, ob jemand gläubig oder ungläubig ist. Das spielt keine Rolle, wir sind alle Menschen mit den gleichen Gefühlen und einer ähnlichen Intelligenz. Einige unserer Gefühle sind sehr zerstörerisch. Sie zerstören nicht nur den Seelenfrieden, sondern schlussendlich auch unsere Gesundheit. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Seelenfrieden für die Gesundheit sehr wichtig ist. Diesen Wissenschaftlern zufolge fressen Zorn, Hass und Angst unser Immunsystem auf. Deshalb ist ein ruhiger Geist so außerordentlich wichtig. Wir sollten analysieren: was ist gut für unsere Gesundheit, was ist schädlich? Dann gilt es unser Wissen zu sortieren: Dies ist gesund, dies ist schädlich, also vermeiden wir es. Ähnliches gilt für unsere Emotionen, manche sind gut, auch für unsere Gesundheit und unseren Seelenfrieden. Andere Emotionen sind sehr destruktiv. Mit einem klaren Verstand sind die Unterschiede für jeden und jede erkennbar. Dann entwickeln wir die Fähigkeit, destruktive Emotionen einzuschränken und konstruktive Emotionen zu fördern.

(entnommen einem Gespräch zwischen Franz Alt und dem Dalai Lama)

Sie haben uns auch in diesem Jahr des Umbruchs (Partnerschaft, Mitarbeiter) begleitet. Dafür und für die gute Zusammenarbeit möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Wir wünschen Ihnen und uns im Neuen Jahr vor allem Gesundheit, die vielleicht auch aus der Achtsamkeit uns und anderen gegenüber resultiert.

Fritz Höhl Roxa Navis Thyl Med Blü

Ihre Steuerkanzlei aus Utting

Anja Höhl Nadine Trübner Silvia Blaud
Caro Mack W. H.