

Seite 4

*Für mich ist Dankbarkeit ein spiritueller Weg, der sowohl für den Einzelnen wie für die Welt zukunftsweisend ist.*

*Wir sind heute eine ziemlich undankbare Gesellschaft. Wir wollen immer noch mehr besitzen, weil wir nicht dankbar sein können für das, was wir schon haben. Aber glücklicher sind wir so nicht geworden. Wenn man hingegen dankbar ist, wird man sofort auch glücklicher!*

Seite 31

*Als Weg zum Glücklicherwerden kann das Dankbarsein nur dann dienen, wenn ich es übe, wenn ich daraus einen spirituellen Weg mache.*

*Ein Augenblick, eine kurze Begegnung ist noch kein Weg!*

Seite 35

*Auch dankbares Hören beginnt damit, dass wir das Gehörte als Gabe erkennen!*

Seite 39

*Wenn wir Sinn finden wollen im Leben, so müssen wir mit den Sinnen beginnen!*

Seite 43

*Aber niemand kann berühren, ohne berührt zu werden!*

Seite 47

*Um mit dem Herzen horchen zu lernen, müssen wir zuerst lernen, mit den Ohren wirklich zu lauschen. Und so mit allen Sinnen!*

Seite 51

*Das Menschenherz ist das Organ der Sinnfindung! Mit dem Herzen horchen wir. Mit dem Herzen können wir aber auch schauen. Mit dem Herzen können wir wie Spürhunde Wind bekommen und einer Fährte folgen; können im Dunkeln tasten, können dankbar kosten vom Festmahl, das uns bereitet ist.*

Seite 55

*Es ist ein Paradox, dass, wenn ich am wahrhaftigsten allein bin, ich mit allem eins bin!*

Seite 59

*Und das macht das Leben aus, zu genießen, was uns geschenkt wird. Dann können wir auch unsere Herzen öffnen für die Gelegenheiten, auch anderen zu helfen, andere glücklich zu machen, denn nichts macht uns glücklicher, als wenn wir alle glücklich sind!*

Seite 63

*Um mit dem Herzen zu horchen, müssen wir immer wieder zu unserem Herzen zurückkehren, indem wir uns die Dinge zu Herzen nehmen!*

Seite 67

*Wenn du dankbar bist, weißt du, dass du zu einem Geflecht von Geben und Nehmen gehörst und du bejahst diese Zugehörigkeit!*

Seite 71

*Mystik ist die Erfahrung der unbegrenzten Zugehörigkeit!*

Seite 75

*Wenn wir alles, was uns begegnet, als Geschenk erkennen und nicht einfach als gegeben hinnehmen, wachen wir auf zu einer neuen Lebendigkeit!*

Seite 79

*Ergreife die Gelegenheit beim Schopf, das ist das Wichtigste, darin liegt die Dankbarkeit!*

Seite 83

*Jemand, der die frühe Morgensonne als Geschenk erlebt, wird viel eher wie eine kleine Sonne durch den Tag gehen und anderen Menschen strahlend entgegenkommen!*

Seite 87

*Die meisten von uns leben sehr hastige, sehr unruhige und volle Tagesabläufe. Wir müssen in diese Tagesabläufe irgendwo kleine Augenblicke des Innehaltens einfügen!*