



INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

Die Schönheit der Dankbarkeit - Wie du dein Herz öffnen kannst

Von Dr. Margaret Paul, 29.9.2021

Entdecke das Geheimnis, wie du dein Herz öffnen kannst und in eine spirituelle Verbindung kommst.

Manchmal bist du niedergeschlagen und steckst in einem dunklen Loch fest. Du machst deinen Inner Bonding Prozess oder eine andere Meditation, und es hilft dir ein wenig, aber du spürst, dass etwas fehlt. Du betest und fühlst dich ein wenig besser, aber du hast keinen Zugang zu deiner Freude, diesen wunderbaren Zustand von Liebe, in dem du von Licht und Frieden erfüllt bist.

Während einer dieser Zeiten fragte ich Dr. Erika Chopich, was sie tut, um ihre Freude zu spüren?

Ich erlebe Erika oft freudig. Sie ist einer der fröhlichsten Menschen, die ich kenne, trotz ihrem Hintergrund von Missbrauch und ihren vielen gesundheitlichen Problemen.



"Dankbarkeit", antwortete sie. "Ich finde die vielen Dinge, für die ich dankbar sein kann - meine Freunde, mein Zuhause, meinen wunderbaren Hund, meine süsse Katze, ein tolles Essen, einen lustigen Witz, mein warmes Bett, die herrliche Aussicht und die geliebte Gesellschaft mit dir. Sobald ich mich mit Dankbarkeit verbinde, wird mein Herz leichter."

Konzentrierst du dich auf das, was du hast,. Oder auf das, was du nicht hast?

Wie immer hat Erika Recht. Ich habe entdeckt, dass, wenn ich mich für Dankbarkeit entscheide, mein Herz sich sofort öffnet und mich mit Frieden und Freude erfüllt. Es gibt so viele grosse und kleine Dinge, für die du dankbar sein kannst, und doch verbringen viele von uns ihre Zeit damit, darüber nachzudenken, was sie nicht haben und was nicht gut läuft.

"Wenn ich nur dieses oder jenes hätte, dann wäre ich glücklich. Wenn ich nur reicher oder dünner wäre. Wenn ich nur einen anderen Job hätte. Wenn ich doch nur meinen Seelenpartner finden könnte", und so weiter und so fort.

Wie oft dankst du Gott (oder was immer für dich hier richtig ist, dem Leben, der Urkraft, deiner Quelle) für das heilige Privileg des Lebens auf diesem Planeten - das heilige Privileg, dass du die Möglichkeit hast, deine Seele durch die Herausforderungen des Lebens weiterzuentwickeln? Wie oft dankst du Gott für deinen Körper, das Haus deiner Seele? Wie oft dankst du Gott für die vielen Gelegenheiten, die sich dir auf der Reise deiner Seele auf diesem Planeten bieten und welche dich in deinem Wachstum herausfordern?

Das Leben ist ein grosses Geschenk. In der spirituellen Welt treffen wir nicht auf die Dunkelheit dieser Welt und werden daher nicht herausgefordert, unser inneres Licht wachsen zu lassen. Indem du mit deinen eigenen Wunden und der Wunde von anderen konfrontiert wirst, kannst du entdecken, wie du Schritt für Schritt heilen kannst. Wenn du dich deinen Ängsten stellst, kannst du die Liebe entdecken. Gott hat dir dieses Geschenk des Lebens auf diesem Planeten gegeben, damit du dich jeden Moment neu erschaffen kannst, während du dich auf deiner Reise zum Einssein mit Gott/der bedingungslosen Liebe entwickelst.

Oft sind gerade die Dinge, in denen du dich als Opfer fühlst, die Gelegenheiten, die Gott dir

geschenkt hat, um dich im Wachstum deiner Seele zu unterstützen.

Wenn du alle Herausforderungen in deinem Leben als Gelegenheiten betrachtest, deine Seele weiterzuentwickeln, und nicht als schlechte Dinge, die dir widerfahren, würdest du ganz anders auf sie reagieren. Wenn du in Dankbarkeit statt in Wut und Angst leben würdest, würdest du dein Leben ganz anders erleben.

"Akzeptiere - dann handle. Was auch immer der gegenwärtige Moment beinhaltet, akzeptiere ihn, als hättest du ihn gewählt. Arbeite immer mit ihm, nicht gegen ihn. Mache ihn zu deinem Freund und Verbündeten, nicht zu deinem Feind. Das wird dein ganzes Leben auf wundersame Weise verändern." --Eckhart Tolle

Der einzige Weg, um herauszufinden, ob dies wahr ist, besteht darin, es auszuprobieren. Wenn dir das nächste Mal etwas Schlimmes widerfährt, versuche, die Lektion darin zu finden und für die Lektion dankbar zu sein. Wenn du das nächste Mal niedergeschlagen bist und nichts dich aus diesem Loch herauszuholen scheint, denke an all die Dinge, für die du dankbar bist. Je mehr du dich darin übst, desto selbstverständlicher wird es. Bis du dich eines Tages dabei ertappst, dass du Gott den ganzen Tag über für die grossen und kleinen, wunderbaren Dinge dankst, die geschehen.

Wie du weisst, beeinflussen deine Gedanken deine Gefühle, und wenn deine Gedanken von Dankbarkeit statt von Angst und Mangel geprägt sind, wirst du den Frieden und die Freude spüren, die du suchst. Wenn du deine Gedanken der Dankbarkeit in die Welt hinaus strahlst, wird diese friedliche, liebevolle Energie eine positive Wirkung auf andere haben. Wir alle lieben es, in der Nähe von Menschen zu sein, die eine liebevolle und friedliche Energie ausstrahlen. Du wirst einen Teil dazu beitragen, Frieden in der Welt zu schaffen, indem du ihn in dir selbst schaffst. Du wirst die Worte des Liedes von Vince Gill verkörpern - Let there be peace on earth, and let it begin with me.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc
©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung
Kontakt info@innerbonding-community.ch
<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter:
<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.