

Inhalt

VORHANG AUF!	8
--------------------	---

WAS IST HO'OPONOPONO?	11
-----------------------------	----

Wortbedeutung – oder: ein Konsens ist möglich	12
---	----

Herkunft und Ursprung	14
-----------------------------	----

Dein Problem ist auch mein Problem	17
--	----

Aktiv am Gesundheitsprozess der Welt mitwirken	19
--	----

Historische Strömungen	21
------------------------------	----

HO'OPONOPONO – DIE PRAXIS	27
---------------------------------	----

Die vier Menschen, denen wir vergeben sollten	27
---	----

Die Vorgehensweise in einem traditionellen Ho'oponopono	39
--	----

Die hawaiianische Familienkonferenz im Detail	40
---	----

Das vereinfachte Ho'oponopono	42
-------------------------------------	----

Dem Problem auf den Grund gehen (<i>Mahiki</i>)	44
---	----

Allein ein schriftliches Ho'oponopono machen	47
--	----

Ein Ho'oponopono in der Gruppe durchführen	49
--	----

Wenn es keine Lösung gibt	59
---------------------------------	----

WORAUF GRÜNDET

HO'OPONOPONO?63

Energie, Geist und Materie65

Eine große Familie 73

Das Problem mit Gott und das Haus der Wahrheit86

Verantwortung ist eine Antwort 88

Schuld und Schuldzuweisungen 96

Gewalttaten und die Verbrechen unserer Ahnen 99

Mitgefühl, Empathie und Versöhnung:
ein ganzheitliches Bewusstsein 103

Loslassen und vor der eigenen Haustür kehren 105

Der Frieden beginnt mit mir 111

Die drei Selbste 117

Wie innen, so außen 121

KLEINE WUNDER AUS DER PRAXIS 125

SPIRITUELLE LÖSUNGEN

FÜR MATERIELLE PROBLEME 147

Christliche Vergebung und Ho'oponopono 147

Man erntet, was man geistig sät..... 155

Wer wir wirklich sind 159

Vertrauen und Glauben..... 166

Von unersättlichen Wünschen und vom Frieden 168

EINE NEUE ART, ZU DENKEN 173

Eine Entscheidung für das Leben..... 173

Beten oder handeln oder beides?..... 180

Das Bild, das wir von uns haben 182

Das Spiel des Lebens 185

DER MOMENT DER KRAFT IST JETZT! 187

ANHANG..... 192

Hawaiianische Worterklärungen..... 192

Studien- und Literaturhinweise 195

Bildnachweis..... 197

Über den Autor 198