

# 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 Gesundungsprozess 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 Materie .....	65
Eine große Familie .....	73
Das Problem mit Gott und das Haus der Wahrheit .....	86
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 Wörterklärungen.....	192
Studien- und Literaturhinweise.....	195
Bildnachweis.....	197
Über den Autor .....	198