

INHALT

WIDMUNG UND DANKSAGUNG	7
VORHANG AUF!	8
WAS IST HO'OPONOPONO?	11
Wortbedeutung – oder: ein Konsens ist möglich	12
Herkunft und Ursprung	13
Die Flamme von Aloha: Wie man das innere Licht wieder zum Leuchten bringt	14
Dein Problem ist auch mein Problem	15
Aktiv am Gesundungsprozess der Welt mitwirken	18
Historische Strömungen	20
Das schamanistische Ho'oponopono	20
Das traditionelle Ho'oponopono	21
Das moderne Ho'oponopono	21
Weiterentwicklungen	22
Welches Ho'oponopono ist das richtige?	22
HO'OPONOPONO – DIE PRAXIS	25
Die Vorgehensweise – eine Übersicht	25
Vier Sätze, die etwas bewegen	26
Das Resonanzprinzip (Kuolo)	28
Warum hätte ich so gehandelt?	28
Ich verstehe dich und meinen Anteil am Problem	29
Allein ein schriftliches Ho'oponopono machen	30
Die hawaiianische Familienkonferenz	34
Beispiel für ein persönliches Anliegen	34
Beispiel für einen Konflikt mit mehreren Beteiligten	35
Gemeinsame Ziele	38
Wenn es keine Lösung gibt	43
WORAUF GRÜNDET HO'OPONOPONO?	47
Energie, Geist und Materie	48
Wir sitzen alle in einem Boot	50
Harmonische und disharmonische Schwingungen	52

Eine große Familie	55
Niemand ist unabhängig	56
Die fünf Entwicklungsstufen	56
Das Haus der Wahrheit	67
Die Maus und der Asket	68
Verantwortung ist eine Antwort	69
Schuld und Schuldzuweisungen	73
Eine offene Rechnung	73
Oki, gemeinsam ans Ziel – ohne Schuldzuweisung	74
Die Verbrechen der Vorfahren	75
Verantwortung, Mitgefühl, Verstehen	78
Vergeben ist göttlich	80
Loslassen und vor der eigenen Haustür kehren	80
Wer sich selbst überwindet, zeigt wahre Größe	83
Das Prinzip von Aloha	85
Der eigene Beitrag	85
Der Frieden beginnt mit mir	88
Ein gemeinsames Gedankenfeld	90
Gelebte Spiritualität	92
Der weise Junge	93
Das Innere Kind	95
Das Du-bist-nicht-okay-Programm	95
Wie Innen so Außen	97
KLEINE WUNDER AUS DER PRAXIS	101
Bernds Drache	102
Wie Ruth ihren Erfolg sabotierte	104
Die Vergangenheit heilen oder: eine mentale Entschlackungskur	106
Die Zukunft reinigen oder: Sabine und Manfred lassen sich scheiden	108
Marinas Nachbarin oder: Was sollen die anderen von mir denken?	112
Andrea ist verzweifelt	113
Martins Unsicherheit	114
Finanzielle Probleme oder: Uwes Bankkonto mit dem Jo-Jo-Effekt	115
Warum haben Menschen Rückenschmerzen?	118
Das neue Notebook	119

SPIRITUELLE LÖSUNGEN FÜR MATERIELLE PROBLEME	121
Man erntet, was man sät.....	121
Wir haben die Wahl: Wollen wir uns beklagen oder erfolgreich sein?.....	124
Wer wir wirklich sind.....	129
Dualität	130
Das Leben als stürmische See.....	131
Gleich und gleich gesellt sich gern.....	133
Vertrauen und Glauben	135
Zwei Mönche.....	136
Liebe, Glück und Frieden	138
Unser persönliches Regelsystem.....	142
Unsere unerfüllbaren Wünsche.....	143
Der König und die Öllampe.....	144
EINE NEUE ART ZU DENKEN	147
Eine Entscheidung für das Leben	147
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	149
Vergebung ist ein Geschenk, das man sich selbst macht.....	150
100% Macht	152
Beten oder handeln?.....	156
Das Bild, das wir von uns haben.....	157
Selbstachtung und Selbstbild	160
In der Selbstvergebung liegt die große Kraft.....	162
Das Spiel des Lebens.....	163
DER MOMENT DER KRAFT IST JETZT!	165
Ein Krokodil wird verwirrt.....	167
ANHANG	170
Die hawaiianische Familienkonferenz im Detail.....	170
Worterklärungen.....	172
Literatur	174
Über den Autor	175
Bildnachweis	175