

Ulrich Duprée
Andrea Bruchacova

Das Wunder der Vergebung

Ho'oponopono –
Das hawaiianische Ritual
für inneren Frieden

KAILASH


Inhalt

Das Licht in uns	8
Einleitung	
Ho'oponopono für Schnelleinsteiger	14
Das Heilen von Beziehungen.....	20
Eine faszinierende Methode.....	24
Eine Lösung durch Verzeihen und Vergeben	
Geben und Nehmen im Ausgleich.....	38
Einstieg in die Praxis.....	47
Geschichtliche Entwicklung und Varianten	
Das schamanistische Ho'oponopono.....	58
Das traditionelle Ho'oponopono	63
Das moderne Ho'oponopono	66
Das vereinfachte Ho'oponopono.....	68

Praktische Anwendung: In vier Schritten zur Lösung

1. Das Gebet und die Verbindung – Pule.....	76
2. Was ist denn das Problem? – Mahiki.....	79
3. Über das wechselseitige Vergeben – Mihi.....	86
4. Das Loslassen und Lösen – Kala.....	91
Verantwortung – Das Geheimnis für ein erfolgreiches Ho’oponopono.....	95
Die drei Selbste.....	99

Vier wundersame Sätze

Es tut mir leid.....	114
Bitte verzeihe mir – Ich verzeihe mir und ich verzeihe dir.....	119
Ich liebe dich und ich liebe mich – Aloha.....	131
Danke.....	138
Und bei alledem: Immer locker bleiben.....	143

Das Wunder der Vergebung

Unsere Verantwortung für die Welt.....	153
Wann müssen wir vergeben?.....	163
Und alles wird eins.....	168
Die allgegenwärtige Hilfe.....	178
Die Selbstheilungskräfte aktivieren.....	197

Das Ziel von Ho’oponopono

Epilog.....	209
-------------	-----

Anhang

Gebete frei nach Morrnah Nalamaku Simeona.....	210
Ein Gebet, das dem heiligen Franziskus zugeschrieben wird.....	212
Gebete nach Dr. Diethard Stelzl.....	214
Worterklärungen	215
Quellen	219
Die Autoren.....	222
Dank	223