

# Inhalt

Prolog: Der Tanz auf den Schuldgefühlen. . . . .	II
Dalmanuta. . . . .	15
<b>I. Die Grundlagen . . . . .</b>	<b>21</b>
Wir können Vergebung nicht erzwingen – Vergbung findet statt! . . . . .	21
Voraussetzung für Vergebung: Anwesenheit und Offenheit . . . . .	25
Die Erlaubnis, zu vergeben, und die Erlaubnis, es nicht zu tun . . . . .	27
Es gibt kein Entkommen vor uns selbst . . . . .	43
Mut zu Fehlern, Großmut zur Vergebung. . . . .	47
Heilung durch Vergebung oder »Hätte aber die Liebe nicht«. . . . .	51
Liebe und Schuld . . . . .	57
Zuweisung von Schuld oder Angeln verboten! . . . .	61
Unterdrückte Lebensfreude . . . . .	66
Selbstachtung ist die Basis oder Die Rückkehr des verlorenen Sohnes . . . . .	72
Pflicht- und Schuldbewusstsein . . . . .	77

Der innere Gerichtssaal oder Urteile	
nie mehr über dich selbst .....	82
Kompetenz und Eigenverantwortung .....	86
Den Opfern einen Namen geben .....	92
Traumhafte Vergebung:	
Die inneren Bilder ziehen lassen .....	101
Was wir beherzigen sollten – Merksätze I .....	108

## **II. Die drei Schlüssel zur Vergebung oder**

<b>Das Dalmanuta-Prinzip</b> .....	111
Tor zum Himmel, Tor zum Herzen,	
Tor zur Welt .....	111
Warum wir die Tore schließen oder	
Fürchtet euch nicht .....	115
Das Licht der Werterfüllung:	
Wofür brennst du? .....	122
Das Wasser deiner Tränen wird zum Wein	
deiner Heilung .....	132
Der erste Schlüssel zur Vergebung:	
Das Geständnis .....	136
Der zweite Schlüssel zur Vergebung:	
Die emotionale Tat .....	140

Der dritte Schlüssel zur Vergebung:	
Abschluss und Neuausrichtung . . . . .	146
Die kleine Vergebungübung für zwischendurch . .	152
Was wir beherzigen sollten – Merksätze II . . . . .	156
<b>III. Das Programm . . . . .</b>	<b>159</b>
Einklang und Hinwendung . . . . .	159
Die Änderung der inneren Einstellung . . . . .	165
Techniken, Meditationen und Übungen . . . . .	170
Reiki: Vergebung durch Berührung . . . . .	196
Das Dalmanuta-Prinzip als Leitgedanke für emotionale Heilungsarbeit . . . . .	207
Sechs Leitsätze für Seminarleiter . . . . .	218
<b>IV. Die Vision . . . . .</b>	<b>223</b>
Vertrauen, Glaube und das Gefühl der Einheit . . .	223
Das, was du bist, das werde . . . . .	231
Das Manifest der Vergebung . . . . .	237
Epilog: »Hallelujah« . . . . .	247
Dank . . . . .	250

<b>Anhang</b> .....	251
Verzeichnis der Techniken, Meditationen und Übungen .....	251
Empfehlungen .....	252
Anmerkungen .....	253