



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
------------------	----------

## *Hoofdstuk 1*

<b>Hawaiï gisteren en vandaag</b>	<b>11</b>
-----------------------------------	-----------

De Hawaïaanse archipel	13
De geschiedenis van Polynesië	16
Het paradijs	20
Mythes en legendes	23
De komst van de Europeanen	25

## *Hoofdstuk 2*

<b>De geest van Aloha</b>	<b>29</b>
---------------------------	-----------

Aloha	31
De samenstelling van de mens	36
Ha en Mana	39
De Hawaïaanse schatten	46

## *Hoofdstuk 3*

<b>De Huna</b>	<b>51</b>
----------------	-----------

Waar komt de Huna vandaan?	53
De zeven principes van de Huna	54



- |   |    |
|---|----|
| 1. Ike: de wereld is zoals je denkt dat hij is      | 55 |
| 2. Kala: er zijn geen grenzen                       | 64 |
| 3. Makia: energie volgt aandacht                    | 67 |
| 4. Manawa: nu is het moment van macht               | 69 |
| 5. Aloha: liefhebben is gelukkig zijn               | 74 |
| 6. Mana: alle kracht komt van binnenuit             | 79 |
| 7. Pono: efficiëntie is de graadmeter voor waarheid | 82 |

## *Hoofdstuk 4*

### **De nieuwe Ho'oponopono 87**

- |  |     |
|--|-----|
| De definitie van Ho'oponopono  | 89  |
| De geschiedenis van Ho'oponopono   | 90  |
| De grote principes van Ho'oponopono  | 97  |
| De wet van de aantrekkingskracht   | 98  |
| Je vrije wil   | 101 |
| Schepper of aantrekker?  | 102 |
| 100%, echt waar?   | 105 |
| Verantwoordelijkheid en schuld   | 106 |
| Je bent geen slachtoffer!  | 111 |
| Wat is een negatieve gedachte?   | 114 |
| Is het belangrijk om de negatieve herinnering te kennen die uitgewist moet worden? | 119 |
| De praktijk van de moderne Ho'oponopono  | 121 |
| Wie wist de negatieve herinnering uit?   | 124 |



Hoe vaak moet je Ho'oponopono doen?	129
En wat gebeurt er dan?	132
Vergiffenis	135
Liefde	137
Dankbaarheid	141
Het doel van Ho'oponopono	143
Hoe ik Ho'oponopono toepas	146
Ho'oponopono voor gevorderden	155
De nieuwe Ho'oponopono	162
De nieuwe Ho'oponopono uitvoeren	165
Voorbeelden	166
Ho'oponopono voor de toekomst	171
Ho'oponopono voor het verleden	173
Ho'oponopono voor therapeuten	179
Waar toe leidt Ho'oponopono?	181
De baas worden over je eigen leven	185
De verschillende stadia in de geest	188

## **Besluit**

**190**



## *Over de auteur*

Luc Bodin  
is dokter in de geneeskunde,  
gespecialiseerd in klinische oncologie  
en natuurlijke geneeswijzen.  
Hij is wetenschappelijk adviseur  
voor verschillende tijdschriften  
over gezondheid en  
hij is tevens de auteur  
van verschillende boeken,  
onder andere over  
energetische geneeskunde  
en Ho'oponopono.

**DE SITE VAN DR. LUC BODIN:  
[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)**

(Franstalig)





nder alle mythes over de aarde is er een die beschrijft hoe er in een ver verleden – lang voor Atlantis – een groot continent bestond dat het grootste deel van de huidige Atlantische Oceaan bedekte en dat Mu heette. De wezens die daar woonden, de Lemuriërs, waren heel etherisch en hadden nog niet de materiële dichtheid die wij tegenwoordig hebben. Deze beschaving stond heel ver af van die van ons, want de inwoners leefden in (en van) de energie van de groep en waren nog geen individuen. Moeten we daar het ontstaan van Ho’oponopono plaatsen? Volgens sommige Hawaïanen wel. Want in die oeroude tijd voelden de mensen de dingen eerder dan ze aan te raken of te zien. En zoals de Franse dichter Jean Cocteau het heel juist zegt: ‘Hoe meer ik de mythes bestudeer, hoe meer ik inzie dat ze kloppen en hoe meer ik de geschiedenis bestudeer, hoe meer ik inzie dat die fout is.’

## De Hawaïaanse archipel

De Hawaïaanse archipel ligt verloren midden in de Stille Oceaan. Hij ligt op ongeveer 4000 kilometer van het

Amerikaanse continent en op 2000 kilometer van het dichtstbijzijnde bewoonde eiland. Hij bestaat uit 132 eilanden die zich uitstrekken over zo'n 2500 kilometer. Het zijn eigenlijk de toppen van reusachtige onderzeese vulkanen die ontstaan zijn door een scheur in de aardkorst, die we een 'hotspot' noemen.

Er zijn zeven grote eilanden, die door sommige auteurs heel verstandig gekoppeld worden aan de zeven chakra's van het menselijk lichaam:

- 1 **Big Island** of **Hawaiï**, qua oppervlakte het belangrijkste eiland. Hier bevinden zich de enige actieve vulkanen van de archipel. Het komt overeen met het **wortelchakra**, dat zorgt voor verankering en in verbinding staat met de aardse krachten van onze planeet.
- 2 **Maui**, dat heel bekend is bij toeristen. Het eiland wordt gedomineerd door de indrukwekkende vulkaan Halea'kala, die meer dan 3000 meter hoog is. Maui zou overeenkomen met het **sacraalchakra**, dat de bevruchting en alles wat levensvreugde geeft controleert.
- 3 **Lana'i**, dat vroeger 'ananaseiland' genoemd werd. Het eiland Lana'i komt overeen met het **zonnevlechtchakra**, dat de innerlijke kracht en de vrije wil beheert.
- 4 **Moloka'i** is een rustig eiland waarvan de noordkant ontoegankelijk is, maar het heeft prachtige landschappen. Dit fantastische, gastvrije eiland komt overeen met het **hartchakra**, dat gaat over het relationele leven.
- 5 **O'ahu**, waar ongeveer 75% van de Hawaïaanse bevolking woont, is bekend vanwege de hoofdstad



Honolulu, de badplaats Waikiki en de reusachtige militaire basis Pearl Harbour. Dit eiland komt overeen met het **keelchakra**, dat communicatie mogelijk maakt en dus zorgt dat we onze gedachten kunnen uiten.

**6** **Kaua'i**, ook het 'tuineiland' genoemd. Dit eiland is bekend vanwege zijn overvloedige plantengroei en de natuur die een tropisch paradijs waardig is. Kaua'i zou het **voorhoofdchakra** zijn, dat geassocieerd wordt met de fantasie, de intuïtie en de dromen.

**7** **Ni'ihau**, dat afgelegen ligt en waar vandaag nog maar 250 mensen zouden leven in de meest zuivere Hawaïaanse traditie. Ni'ihau komt overeen met het **kruinchakra**, het chakra van de spiritualiteit en het goddelijke.



- 8** Deze uiteenzetting is wel interessant, maar we mogen niet het achtste eiland vergeten, dat vlak bij Maui ligt: **Kaho'olawe**. Dit is het kleinste van de hoofdeilanden van Hawaï dat in de reisgidsen vermeld wordt. Het is een droog en onbevolkt eilandje. Het heeft jarenlang dienstgedaan als trainingskamp voor de bommenwerpers van de Amerikaanse marine, tot het in 1995 teruggegeven is aan de Hawaïaanse staat.

## De geschiedenis van Polynesië

Rond het einde van de laatste ijstijd – de Würm-ijstijd – zo'n 40.000 jaar geleden, was het zeeniveau zo laag dat de volkeren die in de regio van Borneo woonden over konden steken naar wat we nu Nieuw-Guinea en de Salomoneilanden noemen. Dit werd het Lapita-volk, dat een grote kennis ontwikkelde van de visvangst en de zeevaart.

Tussen 1300 en 1000 v.C. begon dit volk zich te verspreiden over de naburige eilanden, die we tegenwoordig kennen onder de namen Vanuatu, Fiji en Samoa. Dit werd de uitvalsbasis voor hun enorme expansie in het hele gebied van de Stille Oceaan.

De volgende stap was hun aankomst op de Markieze-eilanden (die tegenwoordig in Frans-Polynesië liggen). Die gingen het middelpunt vormen van wat later de 'Polynesische driehoek' zou worden, die bestaat uit Nieuw-Zeeland in het zuidwesten, Paaseiland in het zuidoosten en Hawaï in het noorden.

Deze grote zeevaarders verplaatsten zich in kano's. Ze volgden de winden, de stromingen, de sterren en de maan. Ze wisten

