

## Inhoud

### Inleiding

11

### Deel 1 – Het Eiland van Eenzaamheid

*Unihipili, bij jezelf komen*

27

### Deel 2 – Big Island

*Aumakua, jezelf leren kennen*

53

### Deel 3 – Het Thuseiland

*Uhane, jezelf leren zijn*

85

### Deel 4 – San Nicolas

*Je ware aard leren volgen*

121

### De vier eilanden op een rij

166

### Epiloog

171

### Inspirerende boeken

181

**Voor jou pap,  
Hōkūle'a**

*Dank je wel pap, voor de inspiratie die je me gaf met je eigen zoektocht naar onze voorouders. En dat je op jouw manier naast me stond tijdens het schrijven van dit boek, dat me terugbracht bij mijn eigen roots. Een reis waartoe jij de aanzet gaf...*

Ik was acht jaar en het was sinterklaasavond. Ik zat op het vloerkleed bij een brandende open haard met in mijn hand een rood bolletje wol met een klein briefje eraan, waarop in het onleesbare handschrift van mijn vader stond geschreven: 'Volg de draad'. Ik was teleurgesteld. Een bolletje wol en een papiertje. Dat was de sinterklaassurprise die ik kreeg. Hij had zich er maar makkelijk van afgemaakt in vergelijking met mijn surprise, een wereldbol van papier-maché, waar ik uren, dagen werk in had gestoken.

Een beetje nukkig stond ik op en volgde de rode draad. Eerst door de woonkamer, toen de trap op en via de gang naar de slaapkamer van mijn ouders. Hier vond ik nog een brief. Het was een verhaal, een Griekse sage zo vertelde mijn vader later, dat ging over Ariadne, de dochter van koning Minos van Kreta. Deze wrede koning stuurde elk jaar zeven jongens en zeven meisjes een labyrint

in als voer voor zijn Minotaurus, een mythologisch figuur met de kop en de staart van een stier en het lichaam van een man. Op een dag meldde Theseus zich vrijwillig, met het plan de Minotaurus te doden. De koning lachte hem uit. Om hem te helpen gaf prinses Ariadne, dochter van koning Minos, hem in het geheim een zwaard en een kluwen wol. De wollen draad moest hij afwikkelen terwijl hij het labyrint in ging. Met het zwaard doodde Theseus de Minotaurus die in het labyrint woonde en dankzij de draad van Ariadne vond hij de weg terug.

Het verhaal maakte indruk. Mijn vader had mij een held aangereikt. Voor even was ik Theseus en ons rijtjeshuis in het Gelderse dorpje Dieren het doolhof. De trap naar de zolder voelde als een overwinning. Ik wist dat ik er bijna was. De rode draad gleed soepel tussen mijn duim en wijsvinger door. In de prullenbak vol propjes papier vond ik een briefje met de bevestiging. Ik had mijn weg uit het labyrint gevonden en mocht beneden mijn cadeau in ontvangst nemen. Ik kan me niet meer herinneren wat ik kreeg, maar weet wel dat dit kleine avontuur me dertig jaar later grote inzichten zou brengen. Het zou me leren hoe ik op mijn eigen wijze door het leven kon navigeren: door het maken van keuzes die misschien niet altijd even makkelijk waren, maar die me uiteindelijk wel dicht bij mijzelf brachten.

## INLEIDING

Van de ene op de andere dag wist iedereen wie ik was: de vrouw die haar doodzieke vriend in de steek had gelaten. De vrouw die er niet was toen hij overleed. Noch bij zijn crematie. Mijn grote liefde was na een relatie van dertien jaar overleden aan de gevolgen van kanker en vijf maanden voor zijn overlijden had ik de relatie beëindigd. We waren elkaar in de strijd tegen de ziekte kwijtgeraakt. De verbinding met hem, maar ook die met mijzelf was verbroken.

Vier maanden voor zijn dood had ik ook mijn vader verloren. Hij was hartpatiënt en na jaren tobben was zijn hart gewoonweg op. In de periode dat hij in het ziekenhuis lag zorgde ik voor mijn moeder, die haar enkel had gebroken. Zo werd mijn leven zes jaar lang, sinds Sander te horen had gekregen dat hij kanker had, gedomineerd door zorg en angst. Ik voelde me afgesneden van het gewone leven: van mijn vrienden, collega's, maar vooral van mezelf. Daarom nam ik een rigoureuus besluit. Ik verbrak mijn relatie, stopte met mijn werk als journalist bij een modevakblad, verhuurde mijn huis en vertrok in mijn eentje naar Hawaï. De plek waar Sander mij een halfjaar eerder ten huwelijk had gevraagd.

## **Thuisland Hawaï**

De naam Hawaï is van oorsprong Polynesisch en is ontstaan uit het woord *sawaiki*, wat ‘thuisland’ betekent. Je spreekt het overigens uit als Hawai’i.

## **De legende van *naupaka***

Aan deze Hawaïaanse bloem is een legende verbonden. Het verhaal gaat over de vuurgodin Pele, die in een actieve vulkaan op Big Island woont. Ze wil een liefdeskoppel uit elkaar drijven en ombrengen met haar vuur. Haar zussen steken daar echter een stokje voor en toveren de man en vrouw om in twee halve bloemen. Eén aan de waterkant en één in de bergen. Volgens de legende groeien de halve bloemen, de geliefden, op een dag weer naar elkaar toe om één bloem te vormen. De Hawaïaanse halve bloem symboliseert ons verlangen naar compleetheid. Niet alleen met een geliefde, maar ook in onszelf. Volgens de Hawaïanen zijn we altijd op zoek naar verloren delen in onszelf, naar de verbinding met ons hogere zelf en hart. Iedereen beweegt in de richting van het hart, waarbij de vuurkracht ons richting, *hōkūle’a*, geeft.

Sinds ik er was geweest liet het eiland me niet meer los. Ik vond werk bij een Hawaïaanse sanctuary, een zelfvoorzienende boerderij, en nam afscheid van mijn naasten. Toen Sander twee weken na mijn vertrek overleed probeerden vrienden me over te halen naar zijn afscheid te komen, maar ik had mijn keuze al gemaakt. Ik wilde het rouwproces alleen doorleven. De troostende armen bij de crematie van mijn vader hadden mij niet kunnen helpen. Daardoor wist ik dat ik dicht bij mezelf moest blijven, midden in de jungle van Hawaï, Big Island.

Ik schreef mijn verhaal op in mijn eerste boek *Naupaka*, genoemd naar een kleine halve Hawaïaanse bloem die symbool staat voor een legende van twee geliefden die door de vuurgodin Pele van elkaar worden gescheiden. Met dit boek wilde ik een taboe doorbreken, het idee dat je jezelf te allen tijde voor de ander zou moeten opofferen. Ik wist van tevoren al dat mijn keuze me niet door iedereen in dank zou worden afgenomen. Toch zocht ik de media op, om een zo groot mogelijk publiek te bereiken en daarmee een stem te geven aan dit maatschappelijke thema. Het gegeven dat je wél voor jezelf mag kiezen. En vooral dat het heel menselijk is om te praten over wat je werkelijk vanbinnen voelt. Dát hoort de norm te zijn. De golf van oordelen, negatieve en soms ronduit

hatelijke reacties die dit ontketende was desalniettemin heftig en ik wist mezelf in de tijd die volgde nauwelijks staande te houden. Uiteindelijk vond ik de weg naar binnen weer terug dankzij de oude kennis van Hawaï en veel zelfonderzoek. De steun die ik daarbij kreeg van lezers van mijn boek raakte me enorm. *Naupaka* gaf woorden aan wat zij niet konden uitspreken. Ze voelden zich minder eenzaam in hun eigen proces. Ik geloof niet dat ik me meer kon wensen dan dit.

Na het schrijven van *Naupaka* merkte ik dat mijn reis nog niet klaar was. Hoe kon ik gewoon verdergaan na alles wat er gebeurd was? Mijn perspectief op het leven was na de dood van mijn vader en vriend behoorlijk veranderd. Ik wilde dingen gaan doen die bij me pasten, die me een rijk gevoel gaven. Dingen die het leven waardevol en zinvol maakten. Daarnaast zocht ik naar een manier van leven zoals op Hawaï; een flow waarin alles vanzelf gaat, waarin je moeiteloos kunt meestromen met wat er op je pad komt.

Dit verlangen ontvouwde zich tot een persoonlijke zoektocht. Zo keerde ik terug naar Big Island en leerde met behulp van mijn vriend Ku, een Hawaïaanse sjamaan, de wijsheid van Hawaï in mijn dagelijkse leven te integreren.

## Hōkūle'a

*Hōkūle'a* is een vervolg op *Naupaka*, maar kan ook goed apart gelezen worden. De titel is een verwijzing naar wat de Hawaïanen ook wel 'de ster van geluk' noemen. De ster waarmee zij veilig van lange zeevaarten naar huis navigeerden. *Hōkūle'a* is ook mijn sterkompas. Het staat symbool voor de reis die ik in dit boek beschrijf.

Dit is wat mij overkwam tijdens een verblijf in Hawaï. De plek waar ik ontdekte dat je vanzelf met de stroom van het leven meezwemt als je luistert naar je innerlijke stem en je hart durft te volgen. Hiervoor hoef je niet naar Hawaï. Elke andere plek waar je je fijn voelt en je je kunt terugtrekken volstaat.

In dit boek neem ik je mee op mijn reis over vier eilanden. Ik hoop dat mijn verhaal je aanzet om op zelfonderzoek uit te gaan. Dat de oude Hawaïaanse wijsheid en rituelen je op weg helpen bij je eigen keuzeproces en het ontwikkelen van je *uhane* (zie De ontwikkeling van je *uhane* op pagina 18). Dat het je bewust maakt van het feit dat alles wat in jouw leven gebeurt ook jouw verantwoordelijkheid is, eenvoudigweg omdat het jouw leven is. Of zoals de Hawaïanen zeggen: er is maar één *kumu*, leraar, en dat ben jij zelf.



## Een Hawaïaanse reis

De samenwerking van de bemanning tijdens de lange tochten in kano's staat symbool voor de manier om je eigen weg te vinden en een koers uit te zetten. De kano staat voor *ohana*, voor familie, waarden en cultuur. Volgens Hawaïanen zijn we allemaal als een familie met elkaar verbonden. Iedereen is welkom, iedereen is gelijk. Familie, vrienden, kennissen: we vormen één grote aardefamilie die samenwerkt en voor elkaar zorgt. De verbinding met gelijkgestemden in bijvoorbeeld een zelfvoorzienende community, een sportclub of een politieke partij geeft ons inspiratie, een richting en een doel in ons leven. Zonder dit contact verpieteren we, voelen we ons eenzaam en vervreemd; geïsoleerd van de buitenwereld. Inmiddels weet ik dat de grootste reis gaat over het ontdekken van je eigen talenten, de dingen die jou authentiek maken, en over hoe je deze na kunt leven. In feite is iedereen een artiest en *bliss* is de motor die je aanspoort om op zoek te gaan naar de oorsprong van de creatieve bron, je hart. En als je de stroom gevonden hebt, zul je zien dat alles ineens als vanzelf gaat. Je zit je in de flow, *nalu*, van het leven.

## Het pad van zelfontwikkeling

Hawaïanen geloven dat iedereen wordt geboren met een kom van licht die onze ware aard vertegenwoordigt. Deze groeit in kracht als je in liefde voor jezelf leeft. Maar het licht kan ook doven door de negatieve verhalen die je jezelf vertelt. Die dekken als stenen ons licht af. Vaak realiseren we ons dit pas als we fysieke klachten krijgen. Onhawaïaans gezegd: burn-out. Pas als de kom bijna tot de rand toe gevuld is met stenen, dumpen we de stenen en beginnen we opnieuw.

Om van koers te veranderen moeten we soms keuzes maken die niet altijd makkelijk zijn. Zekerheden zoals een vaste baan, verwachtingen van familie of vrienden, of eigen vastgeroeste gewoonten en twijfels weerhouden ons ervan de richting op te gaan die we eigenlijk willen. We raken stuurloos en pas als we bijna verdrinken keren we weer terug naar het fundament van ons bestaan en beginnen we opnieuw. Dan gaan we op zoek naar de gedoofde lichtpuntjes uit de kom, onze *teave*, de bron. Pas als de kern zich in alle kwetsbaarheid aan je toont kan het transformatieproces van start gaan. Een transformerende reis naar wie we in wezen zijn. Diep vanbinnen zal iets moois ontpoppen dat zich het best laat omschrijven als een beginnend gevoel van *bliss*. Iets wat je uitdaagt om je huidige leven