

第3回ワハハなマジカルツアーオアフ島 with Kai'po

ワハハ新聞 vol.3

大自然のパワーに身をゆだね、「全ては大丈夫！ everything ok！」と、本来の自分に還って新しい道を歩みだす ALOHA パークホルダー啓子の体験マジカルツアー。

今回は 2015 年 11 月 11 日新月に出発。1111 は扉が開くナンバーとも言われています。Kai'po 氏によるとハワイでは「変容」のタイミングだそう。今回参加のみなさんがどんな扉を開き、ハワイの大自然・宇宙と共に「変容」していくのか楽しみですね。Keiko パワーと共にミラクルを引き寄せる、笑いあり涙ありのワハハツアーの始まりはじまり～。ALOHA

1 日目 11 月 11 日

☆実はこのツアーは「**現地集合**」。空港までは千加ちゃんの旦那様がみんなを送ってくれました。国内線で成田に到着し出国手続きがすんでほっこり～。フードコートで休憩、するといきなり餃子とビールを注文するメンバーが！ 初対面に近い私たちに親近感が… 楽しい旅になりそう♪

成田の搭乗ゲートで、黒一点奈須さんと合流。

☆**ホノルル到着～**。啓子さん、みっちゃんがお迎え。

毎回お約束の歓迎レインボーもダブルでお出迎え。(虹も Keiko パワーで)



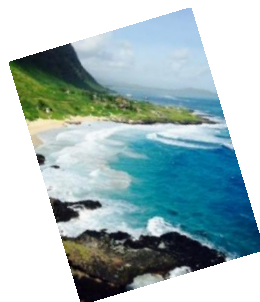
ワハハなマジカルツアーのスタート！

Keiko セレクト I オアフ島東部パワースポット巡り【Lino Hawaii ガイド付】

☆**日立の樹 (モアナルアガーデン)**、大きな優しい樹のエネルギーに包まれてデキル女子朱美ちゃんも一気にゆるゆる～。朱美ちゃんが晴れ女神のおかげで、雨期のハワイでほとんど雨に出会いませんでした。



☆**ハロナビーチ潮吹き岩、マカプー岬**など最強のパワースポットへ。いきなりハワイのダイナミックさにふれ感激。



☆**ペレの椅子ハイキング** 「今回はハイキングが多いですよ～」と言われていた通り、車を降りて、はるか遠くの断崖の上にそびえ立つペレの椅子までひたすら炎天下を歩く。たどり着いたペレ (ハワイの女神) のエネルギー、見下ろす絶景に時間を忘れて感動ひとしお。由佳ちゃんはこの旅を「マニアックな旅」と命名。



☆白い砂と青い海、全米 NO1にも選ばれたワイマナロビーチでランチピクニック。
 ☆帰りにオーガニックスーパーWhole Foods で夕食選び。ヘルシーでオシャレなデリー（惣菜）や食料品をみんなで知恵を出し合って選びシェア。初めてドルで支払い、大満足のディナーが買えました。



なが〜い 11月11日、さらに私たちはゲストハウスに着き、カイルアビーチでスイミング。「海に入ると時差ボケがスッキリするよ〜」と軽い自由参加だったけど、5人は夕方の波がかなり高い中、もくもくとボードで波乗り。あまりに真剣で写真はありません（笑）

Keiko のコメント：

空港でみなさんをお出迎えした時に既に皆さんの顔が晴れ晴れしてたのを思い出します。
 旅のスタートはダブルレインボー！直感で決めてハワイに呼ばれたみなさんにハワイからのプレゼントモアナルアガーデンの大きな木、ペレの椅子、マカプー、ワイマナロビーチでエネルギーチャージ！

2日目 11月12日

ビーチで日の出を浴びながら、みっちゃんのポラリティストレッチ（自由参加）



自分との対話と浄化のスイッチオン〜。

各自朝食後 ☆レンタカーでマノアの森へ

ハワイのジャングルの森をどんどん進んで行きました。筋肉痛になりそうなアップダウンやぬかるんだ道を黙々と 45分ほど登ると、マノアの滝にたどり着きます。歩いている間に樹木や花の生命力に心をうばわれ

頭の中は空っぽに〜。

車生活の千加ちゃんはからだがびっくりして「あっちもこっちも痛い〜！」この先どうなる？



ランチは森の出口でピクニック、こんな観光客いない♪

ヌウアヌウパリなどを巡り、ゲストハウスに帰宅。

☆夕食は地元カイルアフーマーズマーケットで屋台料理を満喫。ハワイ料理は美味しかった！一瞬激しい雨が降りましたが、屋根のあるところで待つとすぐ止みました。「晴れ女神」の朱美ちゃんお疲れ？ 帰りにカイルアタウンでお買い物、アメリカのスーパーマーケット、Target、Safeway のビッグスケールに目がキラキラ、現地ならではの食品・生活用品などをお土産に GET。



Keiko のコメント：

マノアの森はマイナスイオンたっぷりで、ハワイのジャングルを楽しみましたね～。皆さんがどんどんありのままの姿になっていくのが分かりましたよ。自然の源は私たちの源と同じですね。

3 日目 11 月 13 日

ストレッチ、朝食を済ませて ☆ウルポーヘイアウ（聖地）へ

この旅の大きな目的、ハワイのカフナ カイボ氏のワークショップ 1 日目。

オレンジの T シャツで軽やかに現れたカイボさん。薬草（雑草や木の葉っぱ）に、たくさんのミネラル・ビタミンがあり、食べる事でさまざまな病気やけがが治る事を一つ一つ手に取って教わり、また薬草や石を手でもみ温め皮膚にあてると、骨や病気がよくなる事を実践しながら教わりました。自然の力はシンプルでとてもパワフルな事を知りました。

「どれだけ長く立って（自立）いられるか？」で、栄養があり元気（生命力）かがわかる。

植物も石もそこにずっとただ存在して我々にエネルギーを与えてくれる。と、カイボさん。

頭ばかり使って体力がなくなっている日本人を思い出しました。

病気の時は太陽の下でねころんで、体を温め何も考えない。リラックスすること。心配するから病気になりパワーがなくなる。自分にパワーがあることを信じ、強くなるには（イカイカ）たくさん食べなさい。

そしてカイボさんは子供のころから歌っていた歌を手振り身ぶりで楽しそうに何度も歌って私たちのところをほぐし、たくさんの愛とエネルギーをくださいました。

新しい年に「チェンジ」 ハート、スタイル、考え方を考える。愛がほしかったら変わる事。

カイボさんとは 2 回目で初日からずっと体調が悪かった奈須ちゃんを、薬草で手当てをしながら「チェンジしなさい」と強く励まされました。

奥さんの通訳のもと薬草の講義がどんどん進み「そろそろランチ休憩かな？」という頃いきなりココナツの皮むきが始まりました。皆で 1 時間以上もくもくと皮の繊維を手で剥ぎ取っていききました。無駄話や集中力がないと注意されます。

昔の人は食べるために働き、そしてお腹が空いてたべる食事の有難さや美味しさは特別。そんな「シンプルであたりまえの幸せ」の大切さにもふれる事が出来ました。カイボさんは口では何も言われませんが「ポノ」＝正しい事 を身をもってどんどん示してくれる先人なのです。

ヘイアウの入り口でピクニックランチをして、その後も薬草の勉強は続きました。





☆夕食はバケーションハウスにてハワイアン料理のケータリング

キッチンに Wify があるので、自然とみんな集まります。今日のワークショップの感想などシェアしました。みんなの気持ちの中にさらに「マニャック感」と「自分が大自然に還っていく不思議な感覚」が交差していました。おやすみなさい～。

Keiko のコメント : Kai'po 氏の教えは深く深く私たちの生活、人生に浸透するもので、その時はピン！と来なかった事もふとした時に腑に落ちていきます。ハワイアンの聖地、ウルポーヘイアウでカフナ直伝のレクチャーは貴重な体験ですね。ココナッツ皮むき、一生に残る思い出～！

4日目 11月14日

日の出ポラリティストレッチとともに、朝がはじまりました。どんだんゆるんでいく～。

☆カイポ氏のワークショップ 2日目

オアフ東部の浄化のエネルギーが高いパワースポットマカプウビーチに集合！

なんと **ビーチで結婚式**の準備が、かわいい花嫁さんも登場、独身の女子はうっとり～。

その後、美しい海に1列に並んで入り、7回の波を数えてから浄化のための海水をペットボトルに汲みました。12時間の断食後に飲むことで腸や、すべての浄化になるそうです（ホオマエマエ）。



今日は栄養学。「ホルモン」が全身で働いていると体が強くなり、病気にならないようバランスを調えることができる。そのために何を食ったらいいか？ 頭で考えすぎるとホルモンが働かず、感情（興奮）もホルモンを減らす。栄養とともに「心身の調和」も健康に欠かせない要素。そのためには・・・

自分を毎日「メンテン」良い状態、ニュートラルにする事。スマイル。NO ジャッジ。

ALOHA（愛と受容）と共に歩くとすべてのものが見え、感じるができる。その時のスピリットがあなたを高め報酬がある。愛はお金より大切。

「植物は毒素を取り空気をきれいにする。人間も植物と同じで自然の一部。同じスピリットをもっているんだよ。どこにいてもポノ(正しい真実)を語り、友達がほしくてもポノじゃない事を言わない。」と、真心にしみ入る ALOHA スピリッツ、「ホ・オポノポノ」をたくさんたくさん教えていただきました。一緒にいるだけで、私たちが自然に還り浄化されていきます。

Kai'po 氏お気に入りのカイオナビーチでランチの後、カイポさんがウクレレを弾いて歌をうたってくれました。その前に質問タイムで思わず家族の話になり、ハートの鍵が開いてしまったあっちゃんは優しい音色に涙。涙。



セルフプロミロミ講座を受け、カイポさんと奥さんとさよなら。

せっかくなので美しい海で泳いで帰りました。千加ちゃんは初めてのスイミング！初日の疲れはどこへやら、毎日パワーアップして元気ハツラツ！

☆夕食は BBQ、お肉とシーフード

ガッツリ食べました！この夜から奈須ちゃんの食欲復活！肉食系男子に。

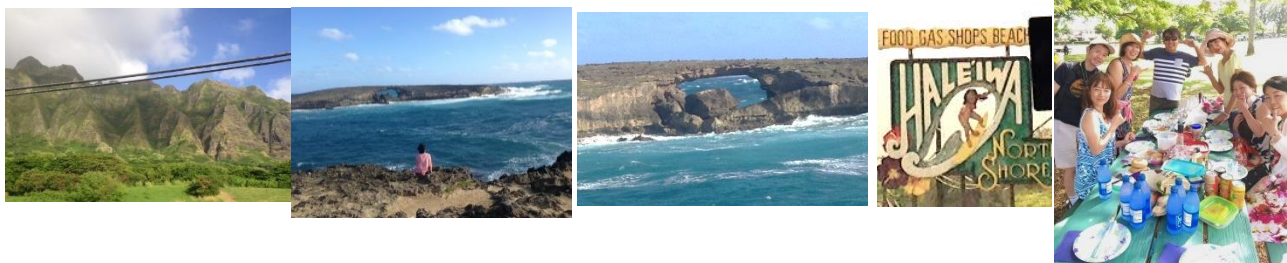


Keiko のコメント: 今回のワークショップではしっかり薬草について学びました。自然は私たちの先生. 自然のエネルギーを実生活に取り込んでいたハワイの智慧を学び、再び Pono=本来在るべき状態について感じる事が多かったです.最後にビーチで Kai'po のウクレレ、歌を聞いた時のリラックスがとっても気持ちよかったですね〜。

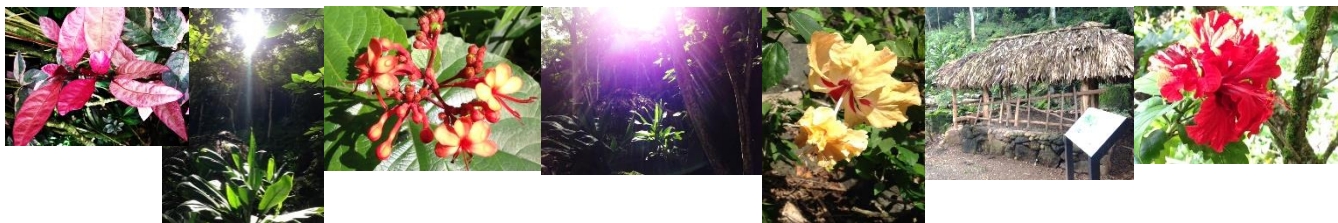
5日目 11月15日 現地滞在最後まで、超々盛りだくさんな1日です。 ☆Keiko セレクトツアーII

オアフ島東部、ノースショア、ワイキキ Lino Hawaii のミサさん、カズさんの現地 表裏話ガイド付♪

コウラウ山脈、クアロア牧場を見ながら東海岸を車で北上。ラーイエポイントではダイナミックな波と風に背中を押されて、みんな大声で自分の夢を叫びました。ノースショアでガーリックシュリンプとフリフリチキンをテイクアウトおなじみ超楽しいピクニックランチ。



☆ワイメア溪谷 昔ハワイアンが村があった場所がハイキングコースに



色鮮やかな野生植物、ティーリーフ、樹々の森、滝、川の流れ。祖先からのハワイの生活を残した広大な場所。樹々にふりそそぐ陽の光、優しいそよ風、あまりのゆったりした時のながれに何度も足がとまり大自然のおだやかな豊かさにどっぷりと浸ってしまいました。メンテーン。



☆クカニコバーストーン 昔王家がここで出産したオアフ島の最強パワースポット。

皆とてつもない大きなエネルギーを感じ（るようになり）静かに祈りました。タイミング良くお別れのレインボーが。ありがとう～HAWAII。

☆ワイキキ ダイアモンドヘッドをバックに、ハレクラニホテルでフラを見ながらゴージャスな気分で夕食。ディナーの後はABCストアなどワイキキでショッピング。当たり前前のハワイも満喫！



Kieko のコメント : Lino Hawaii さんの楽しいプライベートツアー。ワイメア溪谷の森もエネルギーが溢れて気持ち良かったですね。最後にクーカニコロで見たレインボーでハワイの全てに感謝の気持ちが溢れてきました。最後にダイヤモンドヘッドにご挨拶！ハレクラニホテルはいつ行っても最高！

6. 7日目 11月16日

朝ゲストハウスを出発し帰途へ。

ハワイの大自然のエネルギーとワークショップでの気づき、楽しい思い出を胸に。Mahalo

☆毎朝のポラリティエクササイズで私たちは変わりました。

静寂の中、どこまでも果てしないビーチで、日の出前から日の出にかけ、みっちゃんの誘導で、自分と自然との対話・エクササイズ・呼吸・大地・宇宙とのふれあい。毎朝のポラリティエクササイズで少しずつ自分のからだを感じ、少しずつ自然とつながり、共にいる心地よさを感じられる私達になりました。その後ビーチで瞑想や散歩が日課に。旅を通しての心身のサポートありがとうございました。



自分自身のリソース(内的な資源)とつながることを目的としたポラリティエクササイズ。ビーチで朝日を浴びながらのエクササイズは心身ともに浄化をうながし、より生き生きと自分らしく人生を歩んでいく助けとなることでしょう！(エネルギー調整担当あらいみつこさんのメッセージ)

おまけ1

★宿泊したゲストハウス Pikake Hale

プライベートビーチまで徒歩10秒。近年人気の落ち着いたカイルア地区の素敵なゲストハウス。広いリビングにお部屋もたくさん、キッチンも充実。ほどよい距離感・プライベート感の持てる中、一緒に朝食を楽しんだり、夜まで語り合ったり、洗濯機をシェアしたり、まるで共同生活みたいに充実した楽しい毎日でした。隣に管理人のROBYNさん。ビールを買い忘れた時相談すると自宅の冷蔵庫から珍しい地ビールをたくさんプレゼント「Keiko ミラクル！に感謝」。



ゲストハウスでの
楽しかった思い出 ♪♪
◇ビーチで毎朝のエクササイズ
◇朝陽を見ながら瞑想、散歩
◇ガーデン BBQ
◇ジャグジー
◇浜でビッグウェーブ乗り
◇Wifi もあり快適な生活
毎日いっぱい感動して夜は
バタンキュー！
また来たいな～。

初日と最終日、皆さんの表情は？

おまけ2 ハワイのパワースポット、聖地でのマナーについて教わりました。

ハワイ先住民が大切に祀っている神殿やパワースポット、大自然をたくさん巡る旅。「その地に足を踏み入れる時は大自然とハワイの先住民、ハワイアンスピリッツへの尊敬と畏敬の気持ちを持って入りましょう。」と啓子さんから。「君たちの感謝と畏敬のスピリッツがお供え物だよ。」とカイボ氏にも言って頂きました。心からありがたく感謝をもってハワイの大切な場所を訪問させていただきました。

★旅を終えて ハワイに行く前からクリーニング（浄化）は始まり、滞在中はもちろん帰ってからも自分を取り巻く状況がどんどん変わって行きます。と啓子さんが話していた通り、今、おだやかで前向きなエネルギーに包まれている私があります。な～んにも考えずに、ハワイとハワイアンスピリッツにどーん！と身をまかせ、毎日笑ってすごしていたら、いろんな問題が解決できる別の視点が生まれて来たのかも知れません。この旅と旅の仲間に感謝！ (ワハハ新聞 vol.3 あっちゃん作)

Keiko のコメント:私なぜみなさんとハワイの体験ツアーをしているか?それは波動の高いハワイの自然にどっぷり浸かり、「本当の自分を感じる」事が「幸せを感じる事」と自分が体験したからです..時には旅をして視点を变えて自分のエネルギーを誠実に調整する事が人生の中でとっても大切だと思います.今回参加のみなさんが体験した気づきがこれからの人生のエッセンスになればとっても嬉しいです.参加して頂いた皆様、ストレッチで体を緩めてくれたみっちゃん、Mahalo。