

季節の読みもの 「Imbolc（インボルク）・節分・立春」

～闇から目ざめ、今年の“たね”を感じて、思いをはなつ。～

インボルクとブリギッド

冬という季節がいよいよ極まるこの時期、クロスクウォーターズの一つである2月1日のImbolc（インボルク）には、冬の火祭りが行われます。同時に、春がほのかに立ち上がってくる時でもあるインボルクは、春のついたちです。

インボルクのお祭りは、春の到来を祝うお祭りで、冬の女神であるカイリーチが、埋葬されていた塚の上からおりてきて、若返りの泉を飲み、初々しい処女ブリジット（ブリギッド）としてよみがえるお祭りです。

インボルクのエネルギーとは、冬の闇の季節を通過する中で、いちどは眠り死んだように見えた生命に、ふたたび命の息吹が吹き込まれ、新たな生命のサイクルをまた生き活きと生き始めるときなのです。だんだんと光が増し、本格的な春のエネルギーに向かって動いていくこの時は、道が作られていく時。冬の間、巣ごもりをするように自分の内にこもり、懷に抱きこんでいた包みをひらき、やさしくほどいて、外に出してみるときの時です。冬の間、育まれていた今年のわたしの“たね”を感じて、そこから生まれるアイデアをわくわくとふくらませ、そのビジョンを空に描き、思いをはなつのに最適な時です。

今日では、インボルクの2月1日はキリスト教の聖女ブリギッドの祝日にもなっています。中世アイルランド語で「ブリギッド」、現代アイルランド語で「ブリード」、英語では「ブリジット」と呼ばれる聖女ブリギッドは、アイルランドの人々に篤く信仰されてきました。アイルランドの農村部では、インボルクのイヴである1月31日に、まだ寒い野辺に生えている深緑色の「灯心草（ラッシュ）」（イグサの一種で、キャンドルの芯に用いた）を刈りに行き、その束を中心部で十字に交差させ、卍文様のような回転体にして、インボルク祭りのしるしである「聖ブリギッドの十字架」を作る慣わしがあります。この十字架は、太陽の運行にならって右回りに編まれるのが一般的で、春の光が放射状に旋回する様子を表し、サウインからの冬の闇が残した「魔」を祓い浄める、インボルクにはなくてはならないしるしとなりました。また、アイルランドの一部の地方では、頭から藁をかぶり腰蓑をつけた姿の「ビッディー・ボーイズ（騒がしいひよこ）」と呼ばれる若い男子集団が灯心草をたずさえ、ブリギッドの名を唱えながら家々を廻り、「ブリギッド様を迎え入れよ！」と唱えると、家の人々が「ようこそ！お入りなさい！」とこたえる儀礼が今でも残っています。アイルランドでは2月が近づくと、「インボルク、おめでとう！」と書いたカードを家族や友人と交わす習慣は以前よりも盛り上がりを見せるほどで、聖ブリギッドにゆ

かりのあるキルデアの人々は、「聖ブリギッドの泉」に詣で、聖ブリギッドの十字架が飾られた教会のミサで祈ります。

聖ブリギッドは、ゲールのマリアとして崇敬され、アイルランドでは聖母マリアに匹敵する不動の聖女として存在しています。言い伝えによれば、ブリギッドは5～6世紀に実在した人物で、西ヨーロッパで最古級の女子修道院を創設した尼僧とされています。アイルランド東部のレンスター地方にあるキルデアの「ドゥリン・クリア（櫟の木の編み垣）」と呼ばれた場所の、櫟の木の下に小礼拝堂を設けて、男子と女子の修道院を創設しました。とくに尼僧院はアイルランド随一の女子修道院と讃えられています。

聖ブリギッドには、さまざまな伝説的な言い伝えが残されています。古代族長の家系に生まれたブリギッドはドルイド（古代ケルトの祭司であり神官）の元で誕生し、赤耳の白牛から乳を与えられ、貧しい人々への食べ物を用意し癒す少女に成長していったという話や、ブリギッドがキルデアに礼拝堂を建てようとした際、レンスター王が「あなたの衣が広がる限りの土地を与えよう」と申し出たところ、ブリギッドが衣を広げるとみるみる丘の草地いっばいに広がり、キルデアは「決して枯渇しない牧草」に恵まれて、羊と牛を育てることができるようになったという話などがあります。

こうした言い伝えから読みとれるのは、この聖女ブリギッドとは、アイルランド・ケルト神話に登場するケルトの女神ブリギッド（ブリード）をその前身としているということです。聖ブリギッドがキリスト教の聖女として崇められるよりも前、女神ブリギッドは「火（炉）・豊穡・鍛冶・工芸・詩・ヒーリング」などを司る女神として人々に広く信仰されていました。さらにさかのぼり古代ケルトの時代には、ケルトの一族であるブリガンティア族に崇拝されていた「ブリガンティア」という土着の地母神がいました。このブリガンティアは、ブリテン島やアイルランド島のみならず、オーストリアのブレゲンツという地名や、ケルトイベリア文化のコインに刻まれている女神名、フランスブルターニュに伝わるブリガンティア像など、広くヨーロッパの中にもその痕跡を見つけることができます。ブリガンティアという名は、原インド＝ヨーロッパ語の「至高なる者・高貴なる者」を意味します。ブリギッドの名の語源も、原ケルト語のブリガンティ（Briganti）にさかのぼり、「貴い・卓越した」の意味であることから、ブリギッドとブリガンティアはつながっていると考えられます。

つまり、地母神ブリガンティアや女神ブリギッドという、ケルト文化の中ではるか昔から連綿と崇敬されてきた女神が、宗教がキリスト教へ変わった際に聖女ブリギッドに重ね合わせるようにして引き継がれ、今でも人々の心の中で愛され生き続けているといえます。

女神ブリギッドの火と、その守り手としての女性

ブリギッドには、火のテーマが強く結びついています。言い伝えによればブリギッドが生まれた時、ドルイドたちはブリギッド誕生の家から「燃え立つ柱」が上がっていくのを目撃しました。赤子の額から炎が上がり、その超自然の火は「ゆりかごを太陽に」結びつけ、「家」という世俗の場と神々のいる「聖所」を結びつけたとされています。

また、ブリギッドは家の炉（かまど）を守護する女神でした。アイルランドの信仰では、地面の下には地下世界があり、そこは死者や妖精や霊のいるあちらの世界（異界）であるとされていますが、地面と接する炉（かまど）の火は、この地下世界につながっていると考えられていました。「炉（かまど）」とは、いうまでもなく料理をするところ。火を使って煮炊きをして、日々の糧である食べ物を生み出す場所です。食べ物は、家族の日々の健康や安寧と結びつき、家族の命を守ります。それゆえ、炉はそこから生命を産出する聖所であるとみることができます。

火の申し子であり炉の女神であるブリギッドの守る火とは、日常の火でした。「修道院の聖なる火は家々のかまどの火と直につながっている」「聖ブリギッドの加護はインボルクの時だけではなく一年を通して日々の暮らしの中にある」という信仰を生んだその根底には、「聖所は遠いところではなく、今ここにある。」「日々のルーティーンの瞬間に、神聖な瞬間がある。」という大切なメッセージがあります。

そして、ケルトの文化に限らずあらゆる文化において歴史的に、日々の家の中で、台所のかまどで働くこと、家の火を絶やさずに守ることは女性たちの仕事でした。炉の守り手としての女性。神話の中の冥界の女王ペルセポネや黄泉津大神の名を持つイザナミのように、あるいは陰陽思想において女性が陰であるとされるように、その体内に子宮という闇を抱く女性には、生まれつき闇と通じる力が備わっています。いっぽう火は、熱と光とエネルギーをもたらし、錬金術においては鉛を金に変える力を持ちます。火を使って日々料理を作り続ける女性には、暗く力強く神秘的に満ちた闇＝異界に通じ、そこから輝く火を再生させ続ける役割が与えられているのです。ブリギッドとインボルクの祭日に象徴されているのは、日々の仕事の神聖さと日常の中にある聖性、そしてその守り手としての女性（性）の聖なる側面でもありました。

聖所は日常の中にあり、火（変容）は闇から生まれるのです。

ブリギッド、優れたる女性。

炎であり黄金であり、光輝に満ちたひと。

まぶしい陽光のように輝いて、われらを永遠の王国に誘う。

ー聖ブロッカー

節分と立春

では、私たちの暮らしている日本で使われている暦の節目である、節分と立春とはどんなときなのでしょう？節分には「季節を分ける」という意味があり、各季節の始まりの日である「四立」（立春、立夏、立秋、立冬）の前日のことを指します。そのため本来なら節分は一年に4回あるのですが、江戸時代以降、このうちの立春の前日のことを特に節分と呼ぶようになりました。

今年2021年の節分は2月2日で、2日になるのは1897年以来124年ぶり、3日じゃなくなるのは1984年以来37年ぶりとのこと。それは、節分が立春の前日に置かれているため、固定ではないからです。つまり立春もまた固定ではないということですが、現代の日本では、立春は国立天文台の観測で「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」と決められていて、2021年の立春の瞬間は、2月3日の23時59分（!）なのだそうです。

立春は、春の始まりの日です。二十四節気のベースにある陰陽五行説では、寒さが極まり底をつけばそれから後は暖かくなっていくと考えられていて、いちばん寒い時に春が生まれるとされたからでした。また立春には、春の始まりであると同時に、新年＝新しい年の始まりという意味もあります。立春は二十四節気の第一で、正月節とも言われ、旧暦では一年の始まりは立春からとされていました。これは、一年は春から始まると考えられたためで、八十八夜なども立春を起点として数えられています。

つまり、立春が新年なら、節分は大晦日。今でも節分を「年越し」という地方があるそうですが、一年に4回ある節分のうち、立春＝新年の前日である節分は大晦日に相当する大事な日だったためとりわけ重要視されて、節分と言えばこの日を指すようになったようです。昔は、季節の分かれ目、特に年の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられていたので、節分に邪気祓いの行事が行われるようになりました。豆まきは、鬼を追い払う行事として知られていますが、元々は桃の木で作った弓矢を射って鬼を追い払う「追儺（ついな）」という古代中国の行事が日本に伝わり、平安時代に「おにやらい」という宮中行事として取り入れられたのが始まり。柊に鰯の頭を刺した「柊鰯」を玄関先に飾って鬼が入ってこないようにする風習も平安時代からすでにあったそうです。現在の新年と大晦日のもととなる太陽暦（グレゴリオ暦）が導入されたのは明治時代で今から150年ほど前ですが、節分の習わしが1,000年以上前の平安時代からあったことや、二十四節気の暦が2,600年前に誕生したとされることを考えると、本来、年の始まりと締めくくりの新年と大晦日という時期として、より私たちの体感や実感に根ざしているのは、立春と節分の頃と言えるかもしれません。

春の語源は、万物が「発る（はる）」、草木が「張る（はる）」、田畑を「墾る（はる）」、気候が「晴る（はる）」などからきているとされ、どこかエネルギーがみなぎり満ちてくる様子を

感じさせます。節分と立春というのは、そうした高まるエネルギーを感じながら、それに備えて、余計なものを祓い、心身を浄め整えるのにふさわしい時期だといえます。

2021年と水瓶座

次に、2021年という年について星の世界から考えてみます。昨年2020年は、星読みの世界で大いに騒がれ、いろいろなところで「風の時代」という言葉を耳にした年でした。これが指していたのは、2020年12月22日に水瓶座で起こったグレート・コンジャンクションという星の世界の大きなイベントです。グレート・コンジャンクションは、木星と土星が重なり合う現象のことを指し、約20年に一度起こります。星読みの世界で、木星は、「ものごとを拡大し発展させる吉星」とされ、一方の土星は、「ものごとを削ぎ落として試練を与える凶星」と言われますが、いわば正反対の性質を持った星同士が重なり合うのがグレート・コンジャンクションで、その、異なった性質が合わさることによる化学反応が大きな変化を引き起こすと考えられています。グレート・コンジャンクションがある年に変化が起こるというのは、具体的には言えば、「それまでの生き方や価値観の余分なものを削ぎ落とすような試練が起こるけれど、そこから見てきた大事なものが育まれ、新しい生き方や価値観として発展していく後押しも同時にある。」ということではないでしょうか。

この、私たちに変化を起こすと言われるグレート・コンジャンクション自体は約20年に一度あるわけですが、2020年のグレート・コンジャンクションに大きな注目が集まっていた訳は、そのことに加えて、さらに大きな変化のタイミングも重なっていたからでした。それは、グレート・コンジャンクションが起こる星座が、200年ぶりに地の星座から風の星座に移るという切り替わりです。これをグレートムーテーションと言います。12星座は、各星座の持つ性質によって、火の星座（牡羊座・獅子座・射手座）、地の星座（牡牛座・乙女座・山羊座）、風の星座（双子座・天秤座・水瓶座）、水の星座（蟹座・蠍座・魚座）と4つのエレメントに分かれています。これまでの約200年間は、地の星座で20年ごとにグレート・コンジャンクションが起こり続けましたが、これからの約200年間は風の星座で起こり続けます。つまり2020年というのは、200年という時間のスパンでの大きな節目でもあったわけでした。

この、土から風へのエレメントの切り替わりが意味することは、私たちの社会（世界）の土台となる価値観が“土的なもの”から“風的なもの”に変化するということです。星読みの世界において土は物質的な豊かさを象徴するため、これまでの200年間というのは、「物質的な意味での豊かさ、財産、所有、所属、組織、安定、積み上げること、地位、縦のベクトル、大量（マス）」などが社会の中で最も重要とされて基本軸となり、私たちはその価値観にのっとって社会を作り上げ生きてきました。では風が象徴するものはなにかというと、情報や知性、目に見えないもの

などです。つまりこれからの200年間というのは、「精神的な豊かさ、情報、知性、個であること、個性、平等、流動的、横のつながり」などが社会の基本軸になっていくとされ、私たちが生きていく上での動機や価値観の部分が大きく切り替わっていくと考えられます。

その大きな切り替えの、地ならしをしていたのが2020年という年でした。私たちの誰しものが経験したコロナによる社会や生活上の大きな変化は、2020年の年末に星の世界で置かれていたグレート・コンジャンクションという現象とそこから始まる風の時代に向けた、準備のようなものだったと言えるかもしれません。

そのため2021年という年は、これから200年続いていく風の時代の元年。いよいよ風の時代が本格的に始まっていく時間です。そしてこの元年は、次のグレート・コンジャンクションが起こるまでの20年間の元年でもあるので、水瓶座元年であるとも言えます。変化というのは、いきなりパキッと180度転換するように起こるわけではありません。今回の、2020年12月22日のグレート・コンジャンクションを境に時代が土から風へガラリと変わるわけでもなければ、水瓶座的な変化が一気に起こるわけでもありません。季節の歩みが、前の季節と次の季節が混ざり合い、その中を行ったり来たりしながらだんだんと移り変わっていくように、これから20年かけてグラデーション的に少しずつ水瓶座的な変化が定着していき、これから200年かけてグラデーション的に少しずつ社会が風の時代になっていく、その始まりに位置しているのが今年だと言えます。

風の時代の幕開けは、水瓶座から起こりました。前述のようにグレート・コンジャンクションは変化をもたらすものですが、より具体的には、水瓶座色の変化が起こることになります。水瓶座という星座の特徴にはいろいろありますが、その一つが「フラット・ニュートラル」です。

これまでの私たちの社会（世界）においては、どこかに属し、その中での階層があり、その、「どこに属してどういう位置にいるか」という前提（条件）によって、社会の中での扱われ方や関わり方やふるまい方が規定されるのがふつうでした。どこかに属するということは、たんに組織やグループに所属しているという意味だけでなく、家、性別、年齢、国籍、宗教、思想、信仰、財産、住んでいる場所や地域、価値観、見た目、趣味嗜好など、あらゆることに関して当てはまります。そして、属するということには、たとえ意図していなかったとしても、そこに境界や壁や差を生じさせたり、多数派と少数派という違いを作り出すという側面があります。

これが水瓶座的に変化していくとどうなるのでしょうか。そういった属性や階層による前提や条件はどんどん取り払われて意味をなさなくなり、風が広がっていくように、もっと自由にフラットに横へとつながる世界が想像されます。また、水瓶座のキーワードとして「友愛・友情・博愛」があるように、おそらくこれからは、それまで人と人を隔てていたあらゆる境界や壁や差や違いといったものがなくなったり、気にならなくなったりしていき、そういうものにとらわれること

なくお互いが対等な関係としてつながったり、助け合ったり、たとえ前提や条件がどんなに異なっているように見えても波長の合う者同士が自由に親交を深めたり、友情を育む、といったことがたくさん生まれてくるのかもしれません。

個性を出す＝自分の本心を表して生きる

それはすなわち、私たちを規定し固定していたものが分解されてパーツに戻る、個に戻るということです。水瓶座の時代は、個性の時代だとあちこちで言われていますが、このことを考える時、これまでの価値観に照らし合わせて捉えてしまうとその意味を取り違えてしまいます。つまり、これまでの社会において個性を出すということは、「個性を出すことで他より抜きんでる、他より秀でる、他より目立つ」など、まずはじめに他との比較があり、そこに優劣や差や価値をつけるためになされることがほとんどでした。けれども水瓶座の時代は、すべてがフラットでニュートラルな世界となるので、こういったこと自体が意味をなさなくなります。それはやはり、ベースの価値観自体が大きく変わるからなのでしょう。これまでは、「同じ」であることが前提としてあったため、同じでなければいけないという力が働いたり、一方では、同じでないことに（差をつけて）価値をあたえるということが起こりましたが、これからはそもそも「違う」ことが前提としてあるため、みんなそれぞれ。それがふつう。とか、違いに引け目を感じたり、優越感を感じることもなく、違いを隠すこともなければ、あえて強調する必要もない。といった感じになってくるかもしれません。

では、水瓶座の時代において個性を出すとはどういう意味なのでしょう。きっとそれは、肩肘はらず、無理に力を入れることなく、ニュートラルに、自然体でなされることであるはずです。つまり、「ここにあるもの（自分）をそのままに表す。」ということなのだと思います。ただし、自分を表していくときに、それが偽りではなく、自分の本心でなければいけません。自分の本心（本質）からずれているものは、個性とは言えないからです。

偽りとは、自分でもすでに気づいている本心とは違うものだけではなく、そうだと信じ込んでいるけれども実際にはそうでないあらゆるものも含みます。たとえば、「こういうふうにするまわなければいけないから」していること。「形式的に」「儀礼的に」「型に従って」していること。「体裁をとりつくろって」「波風を立てないように」していること。「社会の常識ではそうだからそうだと信じていること、従っていること」「親の価値観がそうだからそうだと信じていること、従っていること」「よい人だと思われるためにしていること、見せていること」「相手を傷つけないためにしていること、していないこと」「批判されるのが嫌でしていないこと」などなど、あげ出したらきりがありませんが、自分が心の底で感じていることと違うことは本当のところはその人自身ではないのです。

「ここにあるもの（自分）をそのままに表す。」という、簡単でつまらないことのように感じるかもしれませんが、実のところ、私たちはほとんどそのことをしてきていません。そういう時代だったというのがその理由ですが、私たちは自分の本心（本質）にまだほとんど気づけていないのです。水瓶座は「改革・革命」を司る天王星を守護星に持つ星座ですが、改革や革命というのは、なにか突飛で奇想天外なことを生み出すということではありません。そうではなく、自分の持つ慣習や型や惰性や観念や、これまで当たり前だと思っていたことすべてに疑問符を投げかけて、「今まで信じてきたものは本当に自分なの？」「今まで表してきた姿は本当に自分なのか？」とひとつひとつ問い直していく中で、制限や枷がはずれ、偽りがそぎ落とされ、“個”としての自分がどう感じるか、“個”としての自分が何を思うかを知っていく、自分の本心（本質）を見つけてそれを表して生きようになる、ということだと思います。そこに、真に革命的な変化があるのではないのでしょうか。

そのため、水瓶座元年である2021年は、いろいろな場面で本心が問われることが起こり、これまでの当たり前が当たり前じゃなくなっていく。今年はそれが個人のレベルで起こってくる年になるのではと予感しています。

今年のテーマエッセンスについて

さてここまで、「インボルク・節分・立春」という3つの節目と、2021年という年について見てきましたが、今年のこの時期に選ばれたエッセンスは私たちにどのような働きをしてくれるのでしょうか。すべてのエッセンスにはそれぞれ固有の特徴と意味がありますが、エッセンスはモノではなく流動的な存在なので、それ自体が切り離された単体として存在しているのではなく、あらゆるものと有機的に結びつき、相互に響き合っています。そのため、今年のこの時期に選ばれたエッセンスには、今年のこの時期に特有の意味とエネルギーが加わることになります。

まず、「インボルク・節分・立春」の時期に選ばれたエッセンスというのは、私たちの中にある今年の“たね”と響き合い、一年をつかさどるテーマエッセンスとなります。始まりのエネルギーを持つこの時期は、一年の中でもヴィジョンを思い描く時、今年という年の青写真を描く時です。そしてそれはたねから生まれます。この時期に選ばれたエッセンスが、「たねが芽を出し、葉を広げ、花を咲かせ、実を結ぶ。」その一連のプロセスをテーマエッセンスとしてサポートし続けるのは、たねが抱いているヴィジョン（青写真）と響き合っているためと言えます。“たね”にはこの一年が包括されています。

そのテーマエッセンスに、今年という年の色と特徴が加わります。つまり、先ほど見てきたように、「個として存在させる」「そのために余分なものを落とす」「その人をより本質に近づけ

る」というベクトルが加わることになります。もともとフラワーエッセンス自体がそういうものですが、今年はよりいっそうその力学が働くことになるかもしれません。

テーマエッセンスはこの一年間、私たちの中で重低音のように流れ続けているとも言えますし、その人の頭上にずっと掲げられているとも言えます。また、その植物のスピリットが守護精のようにその人とともにあり続けてくれる、とも言えます。これは、そのエッセンスを実際に飲み続けているかどうかには関係がありません。フラワーエッセンスは物理的な制約には縛られないので、その人と響き合っている以上、時空を超えて働きかけるということが起こります。（ただし、もちろん、本人がそれを望んでいない場合には起こりません）

私の去年のテーマエッセンスは、「Star of Betlehem スターオブベツレヘム」という植物でした。スターオブベツレヘムは「過去のトラウマや傷。そこからの癒しと回復」という意味を持ちます。このテーマの通り、去年は一年を通じてよく涙を流しましたが、サウインの時期にテーマエッセンスについてのふりかえりも完了していたので、自分としてはもうほとんどその働きを終えたつもりになっていました。そこへ、まるでクライマックスかのように、大晦日に古傷をありありと覚えるような出来事がガツンと起こり、そこから新年明けてしばらくの間にけっこうな量の涙を流しました。そうしてやがてそれ落ち着いていったとき、自分の中でまたひとつ大きな傷が癒やされたことを実感し、ようやく本当に去年のテーマエッセンスであるスターオブベツレヘムがガイドとしての役目を終えてくれたように感じました。

これは私の体験ですが、テーマエッセンスの植物というのは、一年の中でさまざまに出会うエッセンスの中でも、とりわけ特別な存在になりえます。今年のテーマエッセンス、植物は何がやってきてくれるのでしょうか。いま、静かなわくわくを感じています。

節分のワーク

それでは最後に、この節分の時期にみなさんにご提案したいワークをご紹介します。この時期のフラワーエッセンスの会に「節分」というタイトルをつけているのは、私に植物の世界の奥深さとフラワーエッセンスの面白さを教えてくれた、敬愛する師ホワード七歩子さんが生前にされていた季節のワークショップにならってのことなのですが、今年の会の準備をしながら、なぜインボルクでもなく立春でもなく、節分の会なのだろうと考えていました。

そうして、前述した年初めの体験も相まって、自分なりに見えたことがありました。それは、節分の意味である「祓い浄める」ということの大切さです。節分には、邪気祓いをします。では、邪気とはなんのでしょうか。意味を調べると「すなおでない、ねじけた気持・性質」と出てきます。これはつまり、「私たちが私たちであることをはばんでいるもの」「素直（本心・本音・本質）であることを邪魔しているもの」であると捉えることができます。

節分の“鬼”に象徴される、災いや不運、悪霊、厄など、あらゆる問題事は外からやってくる、外に存在していると考えるのが私たち人間です。けれど、本当のところ、外には何もありません。自分が自分でいられなくしているのは、いつだって自分の中にあるものなのです。そのことに気づいていくとき、私たちは真に自由に生きられるようになります。私たちの中にある邪気を祓い浄めることで、今年の“たね”を本当にのびのびと、そこにふくまれている可能性いっぱいのままに空に描くことができるようになるのです。

フラワーエッセンスは、なにか美しい理想を実現するために取り入れるものではありません。そうではなくて、むしろその反対、自分の本質（ありのまま）に戻っていくということを知っていくためのものです。私たちがたくさんこの身につけている殻、皮、鎧、重石、あらゆる余分なものを脱ぎすて、落とし、祓い浄めることで自然とたちあらわれてくるもの、それが本質であると考えています。癒しはその道のりの中にあります。

【ワーク2について】

節分のワークシートは、ご自分の好きなタイミングで取り組んでみてください。できれば立春の期間である2月17日までにいちどやってみるのがおすすめです。書くスペースが足りなければ、紙を足して書いてみてください。

ワーク2が、邪気祓いとしてのワークです。ここで取り入れているのは、ハワイのヒーリング法であるホ・オポノポノの手法です。ホ・オポノポノは、本来の自分を生きられなくしているのは、自分の中にある記憶が原因であると考えます。そしてその記憶をクリーニングすることで、本来の自分を生きられるようになると考えます。ホ・オポノポノの手法は、いつどんな時も、道具も何もいらず、自分だけで始めることができる、とてもすばらしい方法だと思います。私もこれまで、命を救われたと感じるほどに助けたことが何度もありました。今も、フラワーエッセンスとともにたずさえている大切なツールのひとつです。

ホ・オポノポノはどんなことに対しても使うことができ、なにか外側に問題が起こった時に使うのも有効ですが、ここでは、自分が自分にしていることに焦点を当てました。自分に対して抱いているネガティブな思いこみも、ポジティブな目標や願望も、どちらも自分にとっての重荷になります。その、自分で自分にもたせている重たいものをはずしたあとの、素の自分からあらわれるものを生きていけたらと思うのです。ホ・オポノポノをやる上で大切なことは、自分に正直であるということです。自分の本音をまっすぐに見ることです。ワーク2の部分は、シェアしてもらわなくてもかまいません。誰にも見られることなく、知られることなく、ただ自分との間で正直になってやってみてください。そしてよかったら、この一年を通して何度でも、気が向いたときにやってみてください。私もやってみようと思います。