

季節の読みもの 「春分 Ostara」

～目覚めと着火のスイッチを入れる～

春分という時間帯

節分・立春から、雨水・啓蟄をへて、春分がやってきます。

春分は春の本格的なはじまりのとき。

“春爛漫 はるらんまん” の季節です。

雨水には、「草木萌え動く くさきめばえいづる」という言葉が、

啓蟄には、「蟄虫戸を啓く すごもりむしとをひらく」という言葉があります。

春にむけて、

あらゆる生命がだんだんと動き、蠢き（うごめき）、

輝きだしていくさまが感じられるようですね。

春分は『 静 → 動 』へ切り替わる通過点。

一年の中でも最も大きな『変容』のときです。

立春のころ、

まだ寒さを感じる中で、新しいサイクルの再来を祝ったり、

今年という年に思いを馳せ、未来のヴィジョンをふくらませていた時間はもう過ぎ去ろうとしています。

今、

たねは芽吹き、大地からその頭を持ち上げんばかりになっています。

私たちもまた、

行動を開始し、前進し、動き出す時がやってきました。

ここから昼が長くなり、躍動的なシーズンがやってきます。

そして、私たちのアクションに呼応するように、

現実の世界でも、何かが起こり始め、状況が変わり始めます。

春分は、私たちと世界が一緒に動き出していく時です。

春分はまた、とても特殊な時間帯です。

昼夜の長さが平分（半分）になるので、
昼と夜、光と闇、が等しくなります。
このことによって、世界が「バランス」の中におさまります。

地球の真横に太陽が位置するため、
太陽は真東から昇り、真西へ沈み、
まっすぐに光が差し込んできます。
このことによって、「軸が通り」やすくなります。

太陽が牡羊座に入る時で、
牡羊座は 12星座の始まりで一番目に当たるため、
「始まり」「スタート」の意味が生まれます。
これは私たちが産まれた瞬間と同じエネルギーです。

これらの条件がそろうことにより、
春分という時間帯は、
私たちが自分の軸（中心）から動きを起こしていくのにふさわしく、
その結果として変容がもたらされるのです。

Awakening & Ignition エッセンス

そのため、春分のころに選ぶエッセンスは、
この春分のエネルギーをまとったものになります。

「めざまさい！」

「動きだしなさい！」

という自然からの呼び声が私たちの中に響きわたり、

私たちを目覚めさせ、
具体的なアクションを起こしていくための着火となる、
Awakening & Ignition（アウェイクニング & イグニッション）エッセンスができあがります。

精進潔斎の話

魂の道を通すための方法として、お彼岸の時期にできる "精進潔斎" をご紹介します。

フラワーエッセンス季節のワークショップでは、春分の会で精進潔斎についてお伝えしていますが、これはフラワーエッセンスをやるやらないに関係なく、だれでも簡単に取り入れられる方法です。また、お彼岸（今年は3/17~23）の時期に行うものとしていますが、じつのところタイミングもいつでもよいのです。思い立ったが吉日。やってみたいと思ったらいつでもやってみてください。

日本には「お彼岸」があります。春と秋の2回、それぞれ春分と秋分の日を真ん中として、その前後3日間の計7日間がお彼岸にあたります。彼岸とは仏教用語で、サンスクリット語の「パーラミター（波羅蜜多）」の漢訳である「到彼岸」に由来します。その意味するところは、『あの世の世界、涅槃（ねはん）、極楽浄土、時間や苦しみや因縁のない世界、悟りに至った境地』などです。

春分と秋分は、一年で2度、昼と夜の長さが同じになります。このとき、太陽は真東から昇り、真西に沈んでいきます。極楽浄土は西のかなたにあると考えられていたため、太陽によってこの世とあの世が一直線に結ばれるこの時期は、あの世へのゲートが開くとされていました。そして、この特別な時期にご先祖の供養を行うことで、自分自身もまた煩悩のない極楽浄土へ至れるのではないかという考えから、お彼岸の習わしが生まれました。

今ではお彼岸といえばお墓参りですが、かつては自分の身を清めるための精進潔斎という方法が行われていました。これは、生きている間にけがれを払い、死んだ後に極楽浄土へ行けるようにとの願いから行われていましたが、ここでは、「いま、生きている今ここで、自分のスピリットとしての願いを体現して生きるための方法」として紹介します。

精進潔斎の方法、それはごくかんたんです。

一週間ほど、なにか今の自分にとって余分なものを断ってみるのです。

余分なものとは、過剰になっているもののことです。依存していること、中毒になっていることと言いかえてもいいかもしれません。習慣化させているけれど習慣化させない方がいいもの。クセになっていること。当たり前になっていて、それが余分であることに気づかないものもあるかもしれません。

たとえば、

甘いもの、粉もの
お酒やコーヒーや辛いものなどの刺激物
ジャンクフードなどの嗜好品

などはわかりやすい例ですが、こういったいわゆる取り過ぎたら体に悪いと思われているものばかりとは限りません。体によいとされているもの（玄米や野菜や白湯や）でも「過剰に」なっている可能性はあります。

あるいは、

SNSを見すぎる、やりすぎる
ネットや動画を見すぎる
スマホをさわりすぎる
ゲームをやりすぎる
本を読みすぎる
音楽を聴きすぎる

あるいは、

連絡をとりすぎる
人と話をしすぎる
誰かと会いすぎる

あるいは、

考えすぎる
動きすぎる
常に何かをやっている
精神性を高めすぎる

なんてこともあるかもしれません。

重要なのは、この精進潔斎は「禁欲」や「節制」のためにやるのではないということです。自分にとって余分になっていると思われるものが「いい」とか「悪い」ということをジャッジするためにやるわけではないのです。そんなふうに構えず、フラットに自分を眺めてみて、あ、これはちょっとやりすぎかな、やめてみようかな、と思えたものをいったん外してみようという感じでやれたらいいですね。

では、これをする事でどんなことが起こるでしょうか。もちろんそこは、自分で体験してみて発見することがすべてなのですが、ねらいはあります。それは、

すきま

余白

ゆとり

こういったものを自分の中に作ることです。

すきまが生まれることでそこにいいものが入ってくるという考えもありますが、むしろここでは、何かいいものを入れるためとか、いいものに置き換えるためにやるというよりも、"ない"状態をいったん作ってみるということが目的です。

そのことで、自分を埋めていたものが何だったのか、埋めることで何をしようとしていたのかに気づくチャンスを得ます。ここでは気づくということが大切なので、一週間後にまた同じものを取り入れてもかまわないのです。それでも、気づくと気づかないでは明らかな違いが生まれるからです。

そして最も注目したいのは、その"ない"状態からなにが生まれてくるかを知ることです。なぜなら、すきまがあると、人はその人らしい行動をとるからです。あるいは、ゆとりができて初めて人はその人らしくなれるとも言えるかもしれませんし、余白からクリエイティビティが生まれるとも言えるかもしれません。

いちどやめてみる、外してみる、抜いてみる。そこで何を感じるか？何がしたくなるか？それを知っていくことはとても有意義な体験です。外側から取り入れるのではなく、自分の内側にあるものを見つけられるからです。

私たちにはみな、魂の道があります。スピリットとしての自分の願いを抱いていない人はいません。そしてそれをこの人生で表すことを切に求めています。それなのに、それがわからなくなってしまっていることはまだまだ多いのです。そんなとき、精進潔斎ですきまを作ること、自分の願いがふっとあらわれてきます。

身体というのは、両親から受け継いだものであり、100%いただきものです。そこにはいろんな要素がつまっていて、DNAや体質によってご先祖さまと分かちがたく結びついています。いっぽう、魂というのはその人だけの個性です。ここには家柄も血縁もなにも関係ありません。魂は自由ですが、身体には制限や条件があります。そしてこの矛盾というのが私たちの葛藤や苦しみのもととなります。精進潔斎というのは、身体を通して行うご先祖さまへの供養でした。それは、身と気を整えることで私たちを縛っているものから解放し、自由な魂としてこの世で生きられるようにしてくれる簡単で実用的な方法なのです。

からだをゆるめる、いたわる、感じる。

さあではここから、からだにフォーカスして、からだをゆるめ、いたわり、感じていきます。

まずは「HA呼吸法」で自分とつながります。

そのあと「ヘッドマッサージ」で頭をゆるめ、頭をはずしていきます。

そののち、いくつかのボディーワークでからだをゆるめます。

ここでご紹介していることをいっぺんにぜんぶやらなくても大丈夫です。

時間のゆるすかぎり、できるものをやってみてください。

春分のエッセンスを飲んでいる間、機会を見つけて何度かやってみるのもいいですね。

からだがゆるんだら、今度は自分のからだにさわって「からだの声を聴く」ことをします。

聴こえてきたことに「ありがとう」と伝えましょう。

最後に、からだを使ってエッセンスを選びます。

お手元にエッセンスが届いたら、

解説を見る前に、まずはボトルからエッセンスを飲んでみて、感じてみてください。

HA（ハー）呼吸法

自分の内側とつながるための方法として、ホ・オポノポノのHA呼吸法を紹介します。

これは、自分の中の小さな子どもとつながるための方法です。

「HA」はHAWAII（ハワイ）の「HA」で、ハワイ語で「聖なる靈感」「神聖な息」を意味します。

朝起きたとき、夜寝る前、何かを始める前、何かを終えたあと、誰かと会う前、誰かと会ったあと、仕事の前、仕事のあと、心を落ち着けたいとき、自分を感じたいとき、何かを待っている間、移動中、お風呂の中で・・・あらゆる場面ですることができます。

HA呼吸法をすることで、自分が身を置いている場所（部屋や空間）もまた整います。自分以外の誰かのためにこの呼吸を行うこともできます。その場合、まずは自分のために呼吸をしましょう。いつでもどんなときも、まずは自分が整っていることが大切なのですね。HA呼吸法は、自分の軸（センター）を保つために有効です。

- ① 背筋をのばしてイスに座ります。足は床につけます。背筋は先祖を、足の裏を床につけることは大地とのつながりを意味します。
- ② 両手の親指、人差し指、中指で輪っかを作ります。右手と左手の輪っかをつなげます。
- ③ 自分のペースで、心の中で7カウント数えながら、鼻から息を吸い込みます。
- ④ 呼吸を止め、7カウント数えます。
- ⑤ 鼻から息を吐き出しながら、7カウント数えます。
- ⑥ ふたたび息を止めて、7カウント。
- ⑦ ③～⑥を1ラウンドとして7ラウンドくり返します。

ラクな気持ちでゆったりやりましょう。

イスに座れない時は、立ったままでも、寝ている状態でも大丈夫です。

ヘッドマッサージであたまをはずす

頭部をゆるめていきましょう。くせのない自然なオイル（ホホバ油、椿油、米油、太白ごま油、オリーブオイルなど）を少量手にとります。そこに今飲んでいるフラワーエッセンスを5～10滴ほどたらし、両手をこすり合わせて混ぜます。指の腹や手のひらを使って、頭部をギシギシモミモミとくまなくマッサージします。後頭部や耳のまわりなど、頭蓋骨を包む頭皮がキュッキュと動くようにほぐしてあたまをゆるめます。

ポディーワークでからだをゆるめる

【ポディーワークをはじめる前に】

ファイブフラワークリームまたは今飲んでいるエッセンスを腎臓のエリア（腰のあたり）や足の裏の湧泉のツボにぬってこわばりをほぐします。

1. 両手にファイブフラワークリームまたは今飲んでいるエッセンスつけます。指先をそろえて手のひらを下に向け、背骨をはさんで左右両脇に腰を支えるようにおきます。
2. そこからゆっくり下に向かい、指先が腰骨にふれるあたりから外へ円を描き、ウエストを包むようにして元の位置に戻します。このゆるやかなマッサージを何回かくり返します。
3. 床かイスに座り、右足首を左のひざか太ももの上において固定させます。
4. 右足の指を左手でつかんで安定させ、右手の親指の腹で右足裏の湧泉のツボ（足の指を曲げた時に最も凹むところ）にファイブフラワークリームまたは今飲んでいるエッセンスをぬります。クルクルと右回りにマッサージするように。
5. ついでに足裏全体を両手の親指でもみほぐしましょう。左の足も同じようにします。

【からだをゆるめるポディーワークいくつか】

〈ひとりで〉

○からだをあちこち動かしながらゆるめていく。ここでは、“動かす”ことそのものよりも、動かすことでからだのその部位を“感じる”ことを意識してみます。

たとえば手首を動かしながら、「手首だな～手首があるな～」といったふうにです。

床にすわり、からだのあちこちを少しずつ動かします。それぞれ何回かずつやってみます。

耳。両耳を指でもむ。全体をもんだり、ひっぱったり。

首。まえ、うしろ、みぎ、ひだりに倒してみる。ゆっくりと回してみる。右回り。左回り。

肩。上に持ち上げてストンと落とす。肩からひじを前にぐるっと回したり、後ろに回したり。

腕。両腕を頭の上まで持ち上げてゆっくりおろす。片腕ずつ前に後ろに回す。

手首。力をぬいてぶらぶらさせたり、両指を組み合わせてぐるぐる回したり。

上半身。前に倒したり、反らしたり、左右後ろにひねったり、背中全体をまるめたり。

股関節。あぐらのような格好で両足を曲げ、両足裏をくっつけて、（両膝に両手をそえて）びよんびよんと膝をバウンドさせるようにして股関節をゆるめる。

足。膝を立てて足裏をつけてすわり、両手を後ろについてからだを後ろに少し倒し、太ももとふくらはぎをゆるすようにぶらぶらさせる。

足首。両手を後ろについてからだを少し後ろに倒し、足をあげて両足首をぶらぶらする。
座って足首を両手でゆっくり回してあげる。

骨盤。床に寝ころがり、両膝を立てて、両膝を一緒に右に倒す。左にも倒す。

背中。床に寝ころがり、背中を反らせるように浮かせ背骨をのばす。落としてゆるめる。
寝たままで両膝を抱えてダンゴムシのように背中をまるめる。その状態でゴロンゴロンゆれる。

○きもちよくゆらゆらする。

イスに座っても、床に座っても、寝転がっても、立ってても。好きな姿勢で。
ゆらゆらゆらゆら。ゆ～らゆ～らゆ～らゆ～ら。
小刻みに、大きく、自由にからだをゆらす。

○体内の息をふーっと吐きだす。

みぞおちに両手の指先をあてて、息を吐くのと同時に指先を少しずつ沈み込ませるようにして
体内の息を吐きだす。ふーっとかはーっとか音を出しながら、体内の滞りを吐き出すイメージ。
心地のよい範囲で、何回かくり返す。

〈だれかと〉

○のびのび体操。床にあおむけに寝ころぶ。両腕を上にもばす。もう一人が頭側にすわって両手
首を持つ。片方ずつゆっくりとひっぱってもらう。わき腹が気持ちよくのびるところまで。左右
交互に3～4回くり返す。

○肩甲骨のまわり、背骨の横のかたまっているところにやさしくふれ、なでさするようにしてゆ
るめてもらう。

○床にダンゴムシのようにうずくまり（楽な格好で）、腎臓のあたりに両手を当ててあたためて
もらう。そっと呼吸を合わせて、お互いのぬくもりを感じ合う。

【からだをゆるめた後に】

ファイブフラワークリームまたは今飲んでいるエッセンスをおなかにぬります。みぞおちとおへそ
の真ん中にある中かんというツボを中心に、ゆっくりと大きく右まわりにぬっていきます。ぬった
後は、やわらかさを保ちながらも、安心と安定感が生まれます。

からだの声を聴く

からだの声を聴いていきましょう。むずかしいことは何也没有什么。
ゆっくりした呼吸をくり返し、自分に意識を向けていきます。

自分のからだをやさしくさわっていきます。
両手を使って、からだのいろんなところに手をあてていきます。
ふれたいと感じたところにふれてみましょう。

手をあてたら、じっと耳をすますようにしてみます。
何を感じますか？
どんなことが浮かんできますか？

あなたが感じること、思うこと、
それがあなたのからだの声です。

聴こえてきたことに「ありがとう」と伝えましょう。
わたしを日々形づくり、
わたしというスピリットの容れ物として存在してくれているこのからだに感謝を伝えましょう。

からだでエッセンスをえらぶ

春分のエッセンスを選びましょう。からだを使って選んでいきます。

まず、1～38までの数字を書いた紙を用意してください。からだの上に乗せて選んでいくので、紙があんまり小さいとわかりにくいかもしれません。A4用紙を8分割にしたくらいの大きさがおすすめです。使い終わったらメモ用紙にしてくださいね。

数字の書かれた紙をランダムに混ぜて、ふたつに分けます。

床に横になります。
ゆっくりとした呼吸をしてください。

準備ができたなと感じたら、ふたつに分けた紙の一方をお腹の上におきます。
しばらく呼吸をして、感じてみます。

十分に感じたなと思ったら、もう一方の紙をお腹の上におきます。
しばらく呼吸をして、感じてみます。

ふたつの紙の束のどちらかっぽう、自分がこちらだと思う方を選んでください。
選び方は自由です。なんとなくでもかまいません。

選んだ方の紙をまたふたつに分けて、同じことをします。
最後の一枚になるまで続けてください。

一枚を選んだら、その数字をお知らせください。

エッセンスを飲んでみる

お手元にエッセンスのボトルが届いたら、解説の資料を開く前にまずは飲んでみましょう。

ひとりになって座ります。
ゆっくり呼吸をします。

エッセンスのボトルから数滴を口に入れます。
目を閉じて、感じます。

すぐには何も感じられなくても、しばらく待ってみましょう。
感じられること、思い浮かんだこと、なんでもよいので、
ワークシートに書きつけてみましょう。
間違いはありません。

着火の瞑想

春分のエッセンスは着火のエッセンスです。
エッセンスが私たちの内なる火に点火してくれるところをイメージしてみましょう。

静かな場所でひとりになって座ります。
エッセンスを口にふくみ、目を閉じます。
ゆっくりした呼吸をくり返します。

自分の中心を感じましょう。
次に、ふだんは見えない自分のからだの外側を包んでいる光の層があることを感じましょう。

自分の中心に火が灯されたことをイメージしましょう。
灯った火を感じてみましょう。

その火がからだの外側の層にも伝わり、そこも火が灯されていきます。
赤、オレンジ、ホワイト、金色、好きな色をイメージして
その炎でからだ包まれていることを感じてみましょう。

あなたの生命の火が輝き出します。

すみれの話

春分のすこし前あたりから、豊島でもすみれが咲き始めます。
今年の春分の会のために友人に描いてもらった絵にもすみれを入れてもらいました。
つどいのお昼ごはんでは、つみ草ミモザご飯の中にすみれの葉を刻んで入れました。
すみれの葉っぱ、食べられるんです。ほんの少し粘りがあります。

そんなふうに縁深まったすみれのことで、おもしろい話を知りました。

すみれは花粉を虫に運んでもらったり、花を開かずに自分自身で受粉したりして、実をつけます。ぶら下がっていたこの実は、熟すと上を向き、三つに裂けます。中にぎっしりとつまっていたたねは、天気の良い日にぽーン、ぽーンとはじけて飛び出します。そのたねの行方はどうなるのでしょうか？じつは、すみれのたねの先には、蟻が好きな成分がついています。蟻はすみれのたねを自分の巣まで運んだら、好きな部分だけを巣にしまい、たね自体は巣の外に放っておきます。こうして、すみれは自分でたねを飛ばした距離よりも、さらに遠くへと命を広げていくことができるのです。

ささやかで、ひかえめで、可憐なイメージのあるすみれ。
そのすみれに、生きのびるためのこんな戦略があるというのはちょっと意外でした。
そしてそのたくましさを想像したとき、そこに勇気をもらう気がしました。

春分は変化のときで、春分のエッセンスはそのあと押しをしてくれます。
いまの自分が安定しているとき、いまの生活が安定しているとき、
変化はあまり歓迎されるものではありません。
けれど、いまの自分に満足できず変化を待ち望んでいるような時でさえ、
変化に全面的に飛び込んでいくのにはやっぱり勇気がいると思います。
万物は流転するように、変化は自然の摂理であるけれど、
私たち人間は変化というものにとっても弱く、とても臆病です。

だからこそ、変化をあと押ししてくれる春分のエッセンスを切に求める自分がいます。
そこに助けを借りて変化の波に入っていきたいのです。

いつからか、自力でなんでもすることが尊いのだと信じ込んで生きてきましたが、
いま思うことは、私が思っている以上に世界は支えにあふれているのではないかということです。
フラワーエッセンスは、植物は、花は、いつでも人を助けたいと思っています。
そんなふうに、じつは世界には助けと支えがあふれていて、
私はもっともっとそれを受けとっていいのではないかと。
力を借りて、助けてもらってもいいのではないかと。

それは自分を失くすことではなくて、自分を信頼することなのでは。
そんなことを思い始めています。

春分のワークとエッセンスが、みなさんの変化のあと押しになれば幸いです。