

フラワーエッセンスについて

フラワーエッセンスは、花のもつ精妙なエネルギーパターン（Pattern of Life Force）を水に写しこんで作られた霊薬です。私たちの心や感情、無意識のエリア、体を取り巻いているボディーフィールド（エーテル体をはじめとした多層的なエネルギー体）といった、目には見えない領域に働きかける性質を持っています。それは、私たちに変容をもたらします。

人生を生きていく中で生じたさまざまな傷やゆがみ、その人の本質からずれてしまったあり方、固まってしまったパターン、せばまっているものの見方、生命力の弱まった部分など、不調和とアンバランスを生じさせているところへ花の癒しの質は響いていき、それまでの状態を再編成し、その人本来の生命の輝きがよみがえるよう微細なレベルで作用していきます。

フラワーエッセンスは、また、スポットライトのように、私たちの無意識の闇の中に埋もれていたものに光をあて、意識の光の中へと浮上させます。その道のりではしばしば、自分から隠され葬り去られていた感情を味わったり、それまで自覚していなかった自分の内なる真実に気づくということが起こります。切り離されていた自分の一部にふれることは、自分自身を統合させることへとつながり、私たちはやがて、より正直で、より安心していて、より活力があり、よりクリアで、よりほがらかで、より広い視野を持ち、より全体的で、より歓びを感じ、それゆえより満たされている自分自身—それはつまり、本来そうある自分ということ—を実感し、その自分を外の世界でも表して生きてゆけるようになっていきます。この一連のプロセスは、私たちにあらかじめ備わっている自発的な調整能力、自己治癒力といわれるものです。

フラワーエッセンスを通じて体験されること、それはどこまでも個人的な体験です。フラワーエッセンスは、作られた花の種類によってその癒しの質が説明されていますが、そこで起こることを定義づけたり、一般化することはできません。フラワーエッセンスを取り入れることで何がひもとかれるのか、何が浮かび上がってきて、何を感じ、どんな出来事が起こり、どんな展開があり、どんな変化が生まれるのか。あるいはまた、感じないこと、変化が起こらないことも含めてすべてが未知で自由であり、そこで体験されることは、その人のその時だけの物語になります。それは、命と命が出会って生まれる有機的なプロセスであり、植物に秘められている生きた智慧としての本質と、生きている存在としての私たちの本質が相互に響きあう（交感する）ことで生まれるダイナミックなアートです。

Flower Essence は私たちの内なる本質（Essence）と響きあってそれを呼び覚まし、私たちは自分自身の本質に近づいていきます。その扉は、あらゆる存在に対してつねに開かれているので、私たちはいつでもその旅を始めることができます。

フラワーエッセンスのルーツ

フラワーエッセンスの原型は、古代より世界各地で行われていた、花を用いて病を癒す療法の中に見つけることができます。地球上にかつてあったとされる失われた文明においても、高度に発達した治療体系のひとつとして、万病の原因であると考えられていた心的不調和を調整するために、広く用いられていたとも言われています。

現在、私たちが手にすることができるフラワーエッセンスは、1930年代にイギリスの医師エドワード・バッチによって発見され、心を癒す治療薬として体系化されました。バッチのフラワーエッセンスは、自然豊かなイギリスのウェールズ地方に育つ植物から作られています。ウェールズは、スコットランド、アイルランド、フランスのブルターニュ地方などとともに、ケルトの文化が色濃く残る土地として知られているところです。ケルト文化は今からおよそ2,500年前、中・西部ヨーロッパに広く定住していた人々によって生み出された文化で、生命循環と靈魂不滅の思想、自然崇拜、樹木信仰、オガム文字、ドルイド、文様、音楽、神話、伝説などを作り上げました。

ケルトの暦とクロスクウォーターズ

ケルトの人々は、独自の暦にもとづき、自然の周期に沿って暮らしていました。彼らは一年を8つのサイクルに分け、その節目節目に感謝を捧げてお祝いするお祭りをしてしました。それは、ただ季節の移り変わりを感じて楽しむということ以上の意味を持った、自然界の力に参入するための儀式でもありました。

季節の巡りがそのまま生命の存続に直結していた彼らにとって、自然のサイクルに添うことは、すきゆく季節を送って次の季節に備えるという生きるための智恵であり、避けることのできない必然でした。外側の世界へ波長を合わせて生きていた彼らは、自分たちを取り巻く世界の変化が自分の内側にも深く影響を与えていること、目に見えるものと目に見えないものがつながりっていることを理解し、その精妙で不思議な季節のエネルギーの変化をいきいきと感じ取っていたことでしょう。外側の世界と内側の世界を別々のものとは考えず、自然の姿に自分の姿を重ね合わせて、文字通り自然と一体になって生きていたであろう彼らが、私たちには感知できない宇宙の仕組みや自然の叡智を知っていたとしても不思議はありません。

一年を円で表現したとき、一年のうちで最も日の長い夏至と、その反対に位置する、最も日の短い冬至をつないだ縦のラインができます。さらにこれに、昼夜の長さが同じになる春分と秋分

で分けた横のラインが交わった十字の4分割をクォーターズと言います。これは、その季節の真ん中にあたるタイミングです。夏至は最も光にあふれ、冬至は最も闇が濃く、春分は冬から夏へと光のエネルギーが強まっていくベクトルのちょうど中間にあって、光と闇が等しく存在し、秋分はその反対側、夏から冬へと闇のエネルギーが強まっていくベクトルの間に位置しています。このクォーターズという区切りは、春、夏、秋、冬というそれぞれの季節の特徴がわかりやすく世界に表れている時で、くっきりとした輪郭と、はっきりとした色合いを持っているといえるでしょう。

そして、それらをさらに4つに分割したのがクロスクォーターズです。ケルトの人々は、このクロスクォーターズの節目に小高い丘の上に集まって火を焚き、季節の四大火祭りを行いました。これは、ひとつの季節が極まってクライマックス/ピークを迎えると同時に、次の季節が立ち上がってくるタイミングです。2月1日の「インボルグ Imbolc」は、冬が極まって春が立ち上がるポイントで、日本でいうところの立春にあたります。5月1日の「ベルテイン Beltane」は、春が極まって夏が立ち上がるポイントで立夏にあたります。8月1日の「ルーナサ Lughnasadh」は、夏が極まって秋が立ち上がるポイントで立秋にあたります。11月1日の「サウィン Samhain」は、秋が極まって冬が立ち上がるポイントで立冬にあたります。このようにクロスクォーターズとは、ふたつの異なる季節がまざり合ってグラデーションが生まれる時期なので、空気はあいまいさをふくんでいます。また、季節が切り替わる変化の時なので、変容と調整のエネルギーに満ちています。ケルトでは、このクロスクォーターズには、目に見える世界と見えない世界の間のヴェールが薄くなって異界への扉が開くと考えられていて、これらの節目を特別に重要視していました。

フラワーエッセンス 季節のワークショップの意味

こうした季節の巡りに沿うようにしてその節目にフラワーエッセンスを取り入れていくことで、その時選んだフラワーエッセンスの特質に、季節の特色を持ったエネルギーの作用が加わるようになります。植物であれば、発芽のエネルギー、生長のエネルギー、開花のエネルギー、結実のエネルギー、枯死のエネルギー、種子のエネルギーというように、ライフサイクルの各段階によってまったく異なった形態とエネルギーがあり、それを引き出す自然界のエネルギーが存在します。フラワーエッセンスの特質にその時の自然界のエネルギーが加わって色づけされ、両者が重奏のように響き合いながら働くことで、通常的作用にかけ合わされた新たな作用が生まれます。自然界ではまだ種子が土の中で眠るインボルグであれば、その時期に選ばれたエッセンスは、私たちの内に眠る種（その年の設計図が書き込まれている）を照らし出し、かつ、その種が一年かけて展開していくことをサポートし続けるように働き、春分であれば、植物が芽吹く季節のエネルギー

によって、私たちの内なる種を芽吹かせるよう（具体的なアクションが生まれるよう）に働くといった具合です。

また、私たちに変容を促すフラワーエッセンスは、それまで固まっていたものをいちど解体し再編成させます。固まったパターンに亀裂を入れて壊し、再構築することで本来のバランスを取り戻させるのです。固まったままでは変化は生まれません。幼虫がさなぎの中でいちど溶けて蝶に変わるように、新しいものが生まれる際に古いものが壊れるというのは万物に共通する法則です。そのため、すき間の生まれやすいタイミングに取り入れることによって、その働きを高めることができます。季節の変わり目に体調を崩したり、不調が出てきたり、気持ちが不安定になるということはよく知られていますが、これは季節の変化に沿っていけるよう、私たちの心身が自然と調整をしているためです。調整の時には、バランスが崩れ、ゆるみが生じ、すき間が生まれます。節目というのは調整の時なので、私たちの内面にもすきまが生まれ、フラワーエッセンスはこのすき間に浸透していきます。

このように、外側の世界の流れに波長を合わせていくことで、私たちの内側の世界の流れもチューニングされるように本来のリズムを刻み始めます。自然界に参入する＝身を投じるということとは、すなわち、外の世界の力を自分の内側に注ぎ込むことにほかなりません。

サウインというとき

ケルトの新年であり大晦日でもあるサウインのお祭りは、10月31日の日没から始まり11月1日にかけて行われます。その真夜中、古い火が消され新しい火が灯されます。Samhainは夏の終わりを意味するアイルランド＝ゲール語で、ベルテインから始まった「光の半年」が終わりを告げて、「闇の半年」へと反転するタイミングでした。サウインは冬のついたち。ここから冬が幕を開け、闇が増していきます。それは、一年の中で最も闇の濃い期間（冬至をはさんだ前後三ヶ月間）に入っていく入口です。

サウインは「万霊節（All Souls' Day）」とも呼ばれます。ケルトではこのサウインに、次元間の壁が薄くなり、異界の住人がやってくると信じられていました。サウインには、目に見えない世界が目に見える世界につながる魂の通過口が生まれると考えたのです。ふだんは「この世」と「あの世」かのどちらかに縛られている存在同士が、魂で交流する夜がサウインでした。

私たちがよく知っている現代の「ハロウィン」の起源は「サウイン」です。19世紀、アイルランドやスコットランドからの移民がアメリカに渡った際に伝わり、そこから今日のような形へと姿を変えて広がりを見せました。ハロウィンでは、子どもたちがお化けに仮装して家々をまわり、「トリック・オア・トリート！（お菓子をくれなきゃいたずらするぞ!）」と言い放ちます。これはもともと、死と生を隔てている壁が取り払われて死者がよみがえる夜に、祖先の霊や親しかった

死者を家に招き入れて、もてなし、供養するというケルトの習わしから生まれたものでした。ケルトの人々は、サウィンの夜に食卓にごちそうを用意し、お菓子を焼いて、故人を思い出しながら共にいただきました。ハロウィンで子どもたちがねだるお菓子とは、死者を供養するためのこのごちそうのことであり、「トリック・オア・トリート！」という言葉には、もし生きている人間たちが祖先や死者のことを忘れ、供養すること（もてなすこと＝トリートメント）を怠るならば、霊たちはその存在を思い出させるためにトリック＝いたずら、よくないことを起こすというメッセージが込められています。子どもたちが死者の格好をするのは、大人よりも純粹であちら（魂）の世界に近い存在である彼らが、死者の化身となってあらわれるとことを意味していました。悪霊を退散させるお祭りとされているハロウィンは、元をたどれば、死者たちをもてなそうとする精神から生まれていたのです。

古代中世、冬は、私たちには想像もつかないほどの重い存在感を持っていました。春夏秋と、太陽の光がふりそそぎ、植物はしげり、作物はよく育って実り、空気はあたたかく、食べるものがふんだんにあった季節から、陽の光弱く、植物は立ち枯れ、作物も得られず、食べるものに乏しく、暗くて寒い冬という季節に入っていく時には、世界が一変してしまうほどの衝撃があったことでしょう。サウィンとは、厳しい北ヨーロッパの冬を乗り切るための覚悟の季節祭であり、冬の季節の入口にあるサウィンに「死」が結びつけられたのは、人々の生きる実感から生まれた自然の摂理であったと言えます。

死から再生する生

ケルトの暦における四つの季節祭のうち、サウィンはその第一番目におかれています。四大火祭の始まりがサウィンなのです。春の始まりを祝うインボルグではなく、光にあふれたベルテインでもなく、収穫の実り豊かなルーナサでもなく、なぜ「死」を象徴する季節であるサウィンをその始まりとしたのでしょうか。

ここにケルトの死生観の根幹があります。彼らは、「生まれて、生きて、死んで、終わり。」という、生→死へと向かう直線の生命ストーリーではなく、「死から再生する生」という生命循環のビジョンを生きていました。死とは再生を生み出すもの。動物も植物も鉱物も人間も、すべて生きとし生けるものは、枯れても朽ちても死んでも、大自然の生命循環の円環に乗って「再生」し、どこかでまた芽を出し、ふたたび緑の葉を茂らせる。その実感を生きていた彼らにとって、死とは終わりではなく、新しく生まれ変わるための重要な好機でした。生きて輝くことだけがすべてではない、死にゆくことは敗北ではない、それどころかむしろ、「死から立ち上がる生こそが、最もつよくゆたかな生である」と彼らは考えていたのです。

そのことを示す話が、アイルランド神話の中に残されています。「ネラの異界行」で、主人公のネラがサウインの夜、肝だめしの帰り道に、城が攻撃されて炎上するところに遭遇し、その敵の後をつけて地下の異界であるシードへ潜入します。そこで妖精から、「ネラが目撃した出来事は実は一年後のサウインに起こることなのだ」という予言を聞かされたネラは、地上に戻って城の人々にそのことを伝え、城は守られたという話です。

サウインは空間が交ざり合うだけでなく時間も交錯するとされました。サウインとは時の外にあって、世界の営みが一時的に止まる時でした。そのため、過去・現在・未来が混じり合います。ネラは、「今」が「未来」（「未来」が「今」）である出来事を目撃しました。それを教えたのが、地下世界に住む妖精、つまり「過去」に生きていたが今は死んでいて墳墓にいる「死者」でした。ここにサウインのもう一つの重要な真実があります。サウインの夜、人々は死者を慰めるためにもてなし、供養しました。しかし、そこでよみがえる死者とは、生者が同情を寄せるべき、あわれで力を持たない過去の存在などではなく、私たち生きている者に時空を超えて何か大切なものを伝える導き手、啓示をもたらすスピリットでした。サウインの夜にもてなしを受けるのは私たち生者の方で、サウインの夜とは死者たちから生命力を贈与される恵みの夜だったのです。

近代以降、経済活動の高まりとともに文明社会が急速に発展するにつれ、私たち人間は、闇を明るさで消滅させ、死を克服することに奮闘してきました。その中でだんだんと、死とはふれてはいけないもの、闇とはあってはならぬものとして、人々の意識の中から葬り去られてきたのです。けれども、ケルトの文化では、死（闇）を隠すことなく、死者たちと出会い、何かを発見します。生命を循環させるための欠かせない要素として死を捉え、しかもただ同じところをめぐるのではなく、いちど死んで生まれ変わることによって新しい可能性（未来）が生み出されるとしたのです。そこからは、死をも含めた生命（いのち）への絶対的な肯定と、死を否定することのなかった彼らの生きることへの強い意志を感じることができます。

サウインとは、新しい可能性、新しい段階、新しい生命の力へと向かうための、一年で最も強力な調整のとき。サウインから始まる闇の季節には、希望と再生の智慧が内包されています。

闇から始まる

サウインを始まりとしたケルトの生命観はそのまま、フラワーエッセンスの世界に通じています。フラワーエッセンスもまた、闇から始まるものだからです。闇とはなんでしょうか。それは、光のない状態のことです。光がなければ、暗く、見えません。私たちは見えないものを恐れます。見えない世界の中では想像力が働きますが、心のおもむくままに羽ばたいた想像力は、時に恐ろしい幻想となって現実を形づくります。闇は見えないがゆえに私たちを脅かすのです。

すでにお伝えしたように、フラワーエッセンスは無意識に光をあてる作用を持ちます。無意識の中には、さまざまなものがしまい込まれています。そこには、時間も秩序もありません。過去に体験した記憶、味わった感情、好き嫌い、気質、考え方、ものの見方、社会や親から受け継いだ価値観、身体に刻み込まれた感覚や癖、機能などなど。意識の光を当てられることのなかったものたち、こぼれてしまったものたち、押し込めてきたものたちが整理されることなくそのままの姿で眠っています。無意識とは闇の領域です。

フラワーエッセンスは光をさしめすものですが、私たちがそのありかである闇へといざないます。植物の力を借りて闇の中へ分け入り、目をこらしてそこにあるものを感じてみようとした時、私たちはそこに何を発見するのでしょうか？それは、もう終わったと思っていたもの、存在を忘れていたもの、見えていなかったものです。あるいは、悲しみ、いら立ち、怒り、絶望、憂うつ、恐れ、疑い、孤独感、罪悪感といった感情です。あるいは、嫉妬や奢り、よこしまな思い、自信のなさ、恥ずかしさ、なさけなさ、憎悪や悪意などといった、醜いとさえ思える一面であったりもします。それらは、目をそむけたくなる、否定したくなるようなものかもしれません。

けれど、たとえそれらがなんであったとしても、自ら発見し、ふたたび感じ、見つめ、それらが存在していたことを認めたとき、そこにあったものは姿を変えていきます。それはもう、私たちが脅かして支配する力を失い、私たちの大切な一部としておさまり、その結果、私たちはより自分の丸ごとを生きられるようになるのです。それはあたかも、忌まわしい（死者や悪霊のような存在）と思っていたものたちが、じつは恵み（至高の光をもたらすスピリット）だったと気づくようなものです。

ケルトの人々は、「冬＝死＝闇」から「夏＝生＝光」が再生すると考えました。私たちがフラワーエッセンスを通じて体験することもまた、闇から光への変容です。闇の中には宝が隠されています。その人を本来の姿として生きさせるための宝です。

闇から始まる。それは今もあなたに発見されるのを待っています。

サウインのエッセンス

サウインに選んだエッセンスは、サウインのように働きます。つまり、ふるいものを終わらせること、今年一年の実りをあますところなく受けとること、冬を乗り越える生命力を授けること、未来を見通すこと、来年の種をはぐくむこと、そして、深い闇の中へおりていき、そこから真実の光を見つけだすこと、といったようにです。いずれにせよ、恵みをもたらしてくれるものであることにちがいません。

私たちが自分の本質へと近づいていこうとすると、サウインは最も可能性に満ちたタイミングとなりえるでしょう。

一年をふりかえる

さあ、ではいいよ、2020年という一年をふりかえてみましょう。

今年はどんなことがありましたか？

何をしましたか？

どんなことを感じたでしょうか？

ついこの前のことのようで、案外と忘れてしまっているものです。

まずはシンプルに思いめぐらせてみて、パッと浮かんでくることを見てみましょう。

次に、もう少し丁寧にふりかえてみることにします。

手帳や日記をたどりながら、あるいは写真を見返しながら、

いつ、どんなことがあったのか、気にとまったことを書き出してみます。

その際、出来事（事実）だけではなく、心の動きや体の状態、変化や気づきなどにも意識を向けて思い返しながらい上げてみましょう。

ひとつおりに拾い上げたら、今度は全体をながめるようにしてみます。

そこからどんな印象が伝わってきますか？

そのフィーリングを感じてみましょう。

今年という一年はわたしにとってどんな年だったのでしょうか？

浮かんでくる言葉や文章、色、かたち、手ざわり、肌ざわり、音、匂い、味、その他、
どんなことでも自由に書きつけてみましょう。

この一年に体験した時間の中に、あなたは何かを見つけるのでしょうか？

わたしという木がここに立っています。

節分のころにはまだ土の中で眠っていた種が、

春分のころに芽吹いて地上に姿をあらわし、

ベルティンでぐんと枝葉をのばし、

夏至の太陽の陽を浴びて青青とした葉をしげらせ、

ルーナサに花を咲かせ、

サウインに実をつけ、葉を落とします。

その木からはがれ落ちていく葉っぱは为什么呢？

今までは当たり前だったけれど、役割を終えたもの。

もう必要のなくなったこと。

さよならすること。

これまでのやり方、あり方、考え方、ものの見方、生き方、なんでも。

自分からはがれ落ちていくものはありますか？

手放そうとする必要もなく、自然と落ちていくのが落ち葉です。

落ちた葉は、土に積もり、分解されて土に還り、土壌を豊かにして、
あたらしい種（来年のわたしという種）を育みます。

そして、その木にぶらさがっているつややかな果実を見つけましょう。

2020年という年がわたしにもたらしてくれたことはなんでしょうか？

どんな実りを？

どんな恵みを？

どんなものであれ、それはあなただけの物語です。

ふりかえること。感じること。信じること

ふりかえるということは、つまり、意識を向けるということです。

それは、自分を大切にすること、自分を慈しむことです。

見てあげるということは、ただそれだけで愛だからです。

ただ見てあげること。

それ以上のことは必要ありません。

そこにあるものを頭で理解しようとしたり、言葉で説明しようとする前に、

五感で、体感で、フィーリングを使って感じて、

そこにあるものをそのままにただ見てあげるのです。

価値をつけることは必要ではありません。

どんな感情も、どんな思いも、どんな体験も、あっていい。

それは生まれてくる必要がありました。

存在することをゆるされているから存在しているのです。

私たちがすることは、そのことを認めることだけです。

なぜなら、この世で私たちが体験することは、

すべてひとしく尊いことだからです。

フラワーエッセンスは、感じることをうながしてくれます。

自分を感じることに。

自分の正直な感覚を感じることに。

それはわたしだけに与えられている特権です。

感じることで、知覚が開いていきます。

思考の力だけでは見つけられない新しい道が開かれていきます。

知覚によって、自分の真の姿、進む方向を見つけれられるのです。

そうして自分で自分を解放し、

自分で自分を癒し、

自分で自分を導けるのだと知っていくことは、

自分を信じることに繋がります。

ケルトの人たちがつうじ合っていたスピリット。

フラワーエッセンスをつうじてもたらされる植物のスピリット。

スピリットとは、外にだけいるものではありません。

伝え手は、受け取り手が存在してはじめて成立します。

伝えることは、受けとられることではじめて達成されます。

私たちの中に同じスピリットがいるから響き合うのです。

私たちは響き合っています。

光は私たちの中にあります。

闇へとおりにていくこの季節。

闇からはじめてみませんか。