

植物の精霊たちがもたらす内面からの癒し

幸運が舞い込む

フラワーエッセンス アズンダンス

渡辺利沙

ゆたかさ、
ありのままの自分へのいざない

フラワーエッセンスは花や木々の持つエネルギーを水に転写して作られた、波動水です。飲むだけで心の傷を癒し、植え付けられた観念を解放し、本来の豊かな自己へと戻るためのサポートをします。花々とともにヒーリングを楽しむためのはじめての実践的入門書！



ヒカルランド

はじめに

私たちが自分の人生を存分に生きているとき、豊かさや幸福を感じることができます。すべての物事は上手く運び、望む人間関係を構築し、物質的にも経済的にも循環していきます。人生が上手くいかないと感じるのは、物質的な富や名声が手に入らないからではなく、自分の道を歩んでいないから。幸福感や愛、感謝を感じながら過ごすには、自分の道を歩めばいいだけです。

本書はフラワーエッセンスを使うことで自分の才能や生まれながらのユニークな個性に気づき、それを使って人生を歩み、その結果豊かさを引き寄せることを説いています。自分の道を歩んでいると努力せず楽にすべての物事が展開していき、自分自身が豊かさそのものであるのを思い出し、あらゆる豊かさを難なく引き寄せるのです。

私たちが持っている才能またはユニークな個性をこの世界で表現していかないと、それは徐々に心と体を蝕んでいきます。生きているという実感が湧かず「何かが足りない」と感じたり、不安感、心配などを感じるようになるでしょう。これらが欠乏感となり「もっとお金を稼ぐと幸せになれるかもしれない」「良い友達、パートナーを得ると幸せになれるかもしれない」「あの人の真似をすれば楽しい人生を送れるかもしれない」と思いますなかなか上手くいかない。外側をコントロールしても、一時的な満足感は得られても、ずっと幸福感を感じることはできません。そして、あらゆる状況をコントロールしようと

努力するのです。

私たちが本当の豊かさを引き寄せたいと思うならば、あなた自身が豊かさそのものだということを思い出せばいいだけ。すると、あんなに欲しいと思っていたものが難なく手に入ったりするようになりますし、今まで欲しいと思っていたものがそうでもなくなったりします。

でも、そう言われても、自分が豊かさそのものだということもできないし、前向きな気持ちになることもできない。そんな声が聴こえてきそうです。そんなとき、フラワーエッセンスは自然に気持ちを前向きに保ってくれるサポートをします。

本書では、まずはじめに自己浄化をすることをおススメしています。そうすることで、他者への批判、ジャッジ、欠乏感、嫉妬、イライラ、高慢さや自己卑下、悲しみなどがなくなり、その状態が普通になっていきます。その後は、ご自分が最高に楽しいと思える道へと軌道修正していくためのフラワーエッセンスをご紹介します。

フラワーエッセンスを摂るたびに、幸福感や愛、感謝の気持ちが高まっていき、その気持ちが普通になっていく。これらの愛や感謝の感情はどこまでも深くしていくことができます。愛することに限りはない。この世界が、私たちの人生すべてがきらきらと輝いて、ワクワクに満ちていきます。

この世界はほんとうに素晴らしい。一緒に人生を楽しみましょう。

目次

はじめに 1

第1章 フラワーエッセンスの基礎知識

1. フラワーエッセンスとは？ 12

1. フラワーエッセンスの作り方 12
2. どのような癒しがあるのか？ 13
3. フラワーエッセンスの選び方 15
4. トリートメントボトルの作り方 17
5. エッセンスの摂り方 18
6. 気をつけたいこと 18
7. フラワーエッセンスで本来の自分に戻る 18

2. 和楽フラワーエッセンスの使い方 19

1. エッセンスを選ぶ 19
 - 本書を参考に選ぶ 20
 - キネシオロジーで選ぶ 20
 - 直感で選ぶ 21
 - 花カードで選ぶ 23
2. トリートメントボトルの作り方 26
3. エッセンスの摂り方 28

コラム フラワーエッセンスのFAQ ① 29

第2章 スピリットに導かれフラワーエッセンスの 使い手となる

1. 頭の中の声が指し示す道 ————— 32
2. サイキックリーダーから、スピリットの声を伝えられる — 33
3. キリストに導かれ、エッセンスを作る ————— 35
4. ドクダミが教えてくれたエッセンスの作り方 ————— 38
5. 花を摘まずにバラのエッセンスを作る ————— 40
6. 植物は法律まで理解している！ ————— 42
7. 誰がフラワーエッセンスを作るかは、植物が知っている — 44
8. 楠のネットワークにアクセスする ————— 47

コラム 私のフラワーエッセンス・エピソード ① …………… 49

大楠が見つないでくれた素晴らしいご縁

(斉藤佐世子)

第3章 私たちは豊かさそのものである

1. 豊かな人生を送るために ————— 53
2. 豊かさに繋がることはシンプルになっていくこと ————— 56
3. 統合意識に入り始めると何が起こるのか？ ————— 57
4. まずは不要な思い込みに気づく ————— 59
5. 不要な観念を手放すことで自分を癒す ————— 61
6. 「完璧にならなければ」と思わない ————— 63
7. 小さなことや俗っぽく見えることでも、自分の望む豊かさに素直になる ————— 65
8. 目標に向かうならば、意志力を強化する ————— 67
9. 本来の自己であることで、無理なく人に愛を与える ————— 69

10. 自分を犠牲にして人を幸せにしようとしな	73
11. エネルギーが周囲に波及することを知る	74
12. 他者をコントロールしようとしな	76
13. 断捨離の意義を知り、実践する	78
14. 執着せず、ワクワクしながら望みにフォーカスする	80
15. 知識や情報を集め、できることから行動に移す	83
16. なりたい自分になりきって波動を合わせていく	84
17. 人生の創造主として自己責任で生きる	86
18. キャラクター(性質)を変えようとせず、自己を受け入れる	87
19. できるだけクリアな心身でハイヤーセルフと対話する	89
20. ハイヤーセルフの導きに従う	90

コラム 私のフラワーエッセンス・エピソード ② 93

優しさはここにあった! (平野みゆき)

第4章 自己の問題に向き合い、心をクリアにする

1. 自己の感覚を癒す	98
絶望感、挫折感があるときに	98
人それぞれにある孤独感を癒す	101
思考が作るストーリーを手放し、自己受容を促す	103
自分軸を強化し、自分に正直に生きる	106
視点を変える・俯瞰する	109
効率よくエネルギーを使い、健康的な生活を送る	110
他人を気にせず、それぞれの繁栄を志向する	113
2. 人間関係における癒し	115
許すことで多くを得る	115

人間関係におけるトラブルをバランスさせ、気づきを得る	120
共依存の問題を解消する	122
3. 家族との関係を癒す	132
幼少期の家庭にトラウマのある人	132
母との関係の癒し	133
父との関係の癒し	136
コラム フラワーエッセンスのFAQ ②	139

第5章 自己の感覚を拡げる

1. 二元性を超える	144
意識の上昇に伴い、統合されていく二元性	144
嫌だと感じていたことに対する反応がニュートラルになる	146
2. 人間関係のシフトを経験する	148
自己の感覚が広がっていく段階の人間関係	148
人の期待に応じて演じる自分から、本来の自分へ	149
エゴイスティックな愛情からほんとうの愛へ	153
自己犠牲ではなく、奉仕を体験するために	158
3. 変化する日常生活	161
古いパターンに変化を起こす	161
日常を愛し、大切に生きる	164
私たちの世界はすべて繋がっている	166
4. 勇気を持って目標に向かう	167
目標達成をするために行動する	167
行動を継続する精神力を保つ	170
5. 生まれ持った、根深い問題を解消する	173

どこにいても自分の居場所だと思えない人へ 173

女性ならではの体と心の苦しみを癒す 175

コラム 私のフラワーエッセンス・エピソード ③ 178

デルフェッセンスがきっかけをくれた、人生の変容

(牧野内大史)

第6章 統合意識へ向かう

1. 境界線を守り、自立した人間関係を楽しむ 183

統合意識段階の人間関係 183

人間関係の変化に対処する 184

サイキックアタックについて知っていますか？ 187

サイキックアタックを受けたと感じたら…… 189

2. 宿命的な問題にも対処し、波動を高めていく 193

気を良くし、環境をととのえる 193

独自の目標達成をエッセンスにサポートしてもらおう 196

思考を超えて高次の意識にアクセスする 200

あるがままで、豊かさそのものになっていく 205

先祖、集合意識、魂の課題…より深い部分に光をあてる 208

私たちはなぜ地球に生まれてきたのか？ 210

コラム 私のフラワーエッセンス・エピソード ④ 213

生きる意欲をくれた、フラワーエッセンスとの出会い

(山川亜希子)

第7章 チャクラのバランスをとる

チャクラとは	216
チャクラの特徴	217
第1チャクラ（ルート・チャクラ）	218
第2チャクラ（サクラル・チャクラ）	220
第3チャクラ（ソーラープレクサス）	221
第4チャクラ（ハート・チャクラ）	222
第5チャクラ（スロート・チャクラ）	226
第6チャクラ（サード・アイ）	230
第7チャクラ（クラウン・チャクラ）	231
第8チャクラ（ソウルスター・チャクラ）	233
コラム フラワーエッセンスのFAQ ③	235

第8章 世界のフラワーエッセンス

生命力を高める	239
自信	244
自尊心・自己肯定・自己価値	249
与え受け取る	250
コミュニケーション	253
恐れを手放す	255
愛・感謝	258
目標を達成する	260
周囲に影響されないようにする	262

豊かさのエッセンス	265
豊かさのエッセンスキット	268
・アラレタマ	269
・アンジェリックエッセンス	269
・アバundanceプログラム (願望実現のための22日間のプログラム)	273
コラム アバundanceプログラムの感想	278
あしがき	283
和楽フラワーエッセンス 50音順索引	285
テーマ別レパトリー	289
参考文献	304

本書は医学的、心理学的な治療、診断、処方を目的とするものではありません。フラワーエッセンスを使用する場合は、ご自分の責任において使用されるか、専門家にご相談ください。

装丁 三瓶可南子

校正 麦秋アートセンター
カバーイラスト masako

第1章

フラワーエッセンス の基礎知識

1. フラワーエッセンスとは？

フラワーエッセンスは草花のエネルギーを水に転写して作られた波動水です。よって成分は水で、商品として売られているフラワーエッセンスには保存のためにブランデーなどが加えられています。

今日、フラワーエッセンスは一般的に広く知られるようになりましたが、その前身はイギリスの細菌学者、病理学者でホメオパシー医でもあったエドワード・バッチ博士によって完成されたフラワーレメディです。バッチ博士が開発したフラワーレメディは、花や岩清水いわしみずから作られた38種類のレメディと38種類の中から5種類が選ばれて調合された緊急用のレメディです。

バッチ博士が開発したフラワーレメディが発展し、現在では38種類のフラワーレメディにとどまらず、とても多くのブランドから様々なエッセンスが出ています。

1. フラワーエッセンスの作り方

フラワーエッセンスは、オーガニックの植物から作られたエッセンスです。その基本的な作り方は太陽法（サンメソッド）と言って、草花が美しく咲いている時期、空に雲一つない晴天の日の午前中に作ります。クリスタルボウルに湧き水を入れ、自然に咲いている花を手を使わずに摘み、水の中に浮かべていきます。このままボウルを数時間日光に当てると植物のエネルギーが水に転写されます。このようにして、できあがったのがマザーエッセンス（母液）です。マザーエッセンスは、そのままでは飲用せず、希釈して使用します。



太陽法でフラワーエッセンスを作っているところ。水に花を入れると半径3～4メートルくらいにエネルギーの渦のようなものができる。時間が経つにつれてエネルギーの渦は狭まっていき、最後はボウルにエネルギーが入って完成する。エネルギーがボウルに入るのを遠くから確認するが、終わったサインは直感でおいてくる。太陽法でできあがるまでの時間はだいたい3時間くらい。

太陽法の他に煮沸法（ボーリングメソッド）、チャネリング法などもありますが、どれも素晴らしい癒しをもたらしてくれます。

2. どのような癒しがあるのか？

フラワーエッセンスを選ぶとき、ご自身が乗り越えていきたいテーマや願い事は、物質的なもの（お金、仕事、パートナーを引き寄せたい）、人間関係（職場の雰囲気が良くなってほしい）、プロジェクトを成功させたいなど、どのような願いでも構いません。覚えておいてください。すべてはエネルギーです。

あなたが楽しかったり、心からの幸福感を味わえて、あなたの人生の道から逸れ^そない願い事でしたら叶えることは可能です。人生の道とは、あなたが最高に楽しさ、幸せや生きているとい

う実感が持てる生活のことです。仕事はまるで遊びのように夢中になって楽しめ、素敵な友人に囲まれ、好きな仕事に打ち込むほどに経済的にも循環していきます。これらもすべてがエネルギーです。

さて、その他にフラワーエッセンスは下記のような癒しを行うことができます。

- 人を惹きつける魅力が欲しい
- 人前で上手に話せるようになりたい
- パートナーとの倦怠期を打破したい
- 自信を持ちたい
- 仕事を発展させたい
- 動じない自分でいたい
- イジメの被害者の立場から抜け出したい
- 夜、ゆっくりと眠れるようになりたい
- 場所の未浄化霊を浄化させたい
- 場所や部屋などを浄化してパワースポットのようにしたい
- 過去のショックやトラウマを癒したい
- 仕事などで新しいアイデア、先見の明を持てるようになりたい
などがあります。

どのようになりたいのでしょうか？ なぜそれを乗り越えていくことが困難に思えるのでしょうか？ フラワーエッセンスは、あなたが本来持っている徳の部分伸ばしていくことにより、ネガティブな部分は気にならなくなっていくのです。使用して日が経つにつれて次第に心は落ち着き、自信や輝きに満ちたあなたに戻っていきます。

3. フラワーエッセンスの選び方

太陽法などでご自分でエッセンスを作ることも可能ですが、お店や Web ショップで手軽に購入される方がほとんどでしょう。商品として売られているフラワーエッセンスを利用する場合、ブランド数もブランドごとの商品数もかなり多い中から自分に合ったエッセンスを選ぶ必要があります。的確にエッセンスを選ぶために、下記のような方法があります。

① プラクティショナー（療法家）と選ぶ

特に初心者の方はフラワーエッセンスのプラクティショナー（療法家）と相談しながら選ぶのがいいかもしれません。プラクティショナーやフラワーエッセンスのプロデューサーが開くワークショップやセミナーもありますので、そこでアドバイスをを受けて選ぶのもいいでしょう。

② 自分で選ぶ

自分でフラワーエッセンスを選ぶ場合、乗り越えていきたいテーマや願い事を1つ選択した上で、下記のような選び方があります。

- カタログや書籍を参考にして選ぶ。

ブランドごとやお店独自のカタログや本が多く出ています。多種多様なエッセンスがありますので、きっとあなたの目的に合ったものが見つかると思います。エッセンスの説明文の中で、あなたが自覚している以上にあなたの思いが言語化されていることがあって驚くかもしれません。

- 直感で選ぶ

お店などでボトルがたくさん並んでいる中から気になるものを選んだり、気になる花の名前から選んでみるのもいいです。

- ペンデュラム（振り子）を使って選ぶ

ペンデュラムは潜在意識にある情報を引き出して答えを聞くときに使います。

潜在意識の情報を顕在意識で認識することが難しいかもしれませんが、ペンデュラムを使うことで潜在意識から直接情報を得ることができます。

使い方は、判断したいものの上にペンデュラムをかざし、その動きによって判断します。

1. まずご自分の YES と NO の動きを確認します。ペ



ペンデュラム

- ペンデュラムを持ち「YESを教えてください」と言ってしばらく待ちます。ペンデュラムの動きがあなたのYESとなります。同様にNOの動きも確認してください。
2. YESとNOの動きがわかったら、次はYESかNOがはっきりわかる簡単な質問をして、ペンデュラムの動きを確かめます。名前や性別などを聞くとよいでしょう。
 3. その後エッセンスにペンデュラムをかざし、「～のテーマに対して、私に〇〇のエッセンスは必要ですか？」と問いかけて、YESかNOを確認します。「どちらでもない」という場合は、YESやNOとは違う動きをしましょう。

オー
• **リングテストで選ぶ**

リングテストとは親指と人差し指で輪を作り、指の力によって診断する方法です。元々は代替医療の診断法ですが、エッセンスを選ぶ際にもとても有効な方法です。

• **花カードを使って選ぶ**

花カードを商品化しているブランドも多くありますので、利用してもいいでしょう。使い方はブランドごとにある使用手順に従ったり、写真や絵を見て直感で選んだりできます。

4. トリートメントボトルの作り方

トリートメントの基本的な作り方は、スポイトがついている遮光ガラスボトルに水と保存のためのブランデーを入れます。そこに解決したいテーマに合わせて選んだエッセンスを入れていきます。1度に選択するエッセンスは3～5本、多くても7

本までにしましょう。エッセンスの滴数はブランドごとに指針がありますので、それに従って入れてください。

大切なのはエネルギーです。視覚や聴覚、感覚が敏感な方はそれぞれが持つ能力を使ってエネルギーが調和しているか確かめることをおすすめします。

5. エッセンスの摂り方

フラワーエッセンスは1日3、4回くらいで1回3、4滴（ブランドにより異なる）をしばらく口に含んでから飲み込みます。1回に飲む滴数を多くするより、回数を増やしたほうがよいでしょう。

6. 気をつけたいこと

1. エッセンスは早めに飲みきるようにします。
2. 衛生上、スポイトの先が口に触れないように注意しましょう。触れた場合はスポイトを水で洗ってください。
3. フLOWERエッセンスは保存料にブランデーが含まれておりますので、未成年者の方やアルコールに敏感な方は注意してください。
4. フLOWERエッセンスは医薬品ではありませんので、病気や体の調子が悪い場合は医師の診察を受けてください。

7. フLOWERエッセンスで本来の自分に戻る

フラワーエッセンスを使用するうちに、気づきや行動パターンに変化があらわれ本来の自然な状態に戻っていきます。私たちは生まれてから2～3歳頃まではとてもスピリチュアルな存在であり、自然や宇宙と繋がっていました。

しかしその後、ほとんどの人は社会に植え付けられた観念によって本来の純粋な部分を封じ込め、違う役割を演じるようになります。フラワーエッセンスは、心の傷を癒し、植え付けられた観念から自らを解放して、本来の自己へと戻るプロセスをサポートします。

2. 和樂フラワーエッセンスの使い方

近年、日本国産のフラワーエッセンスも増えており、岐阜県在住の^{さいとう きよこ}齊藤佐世子さんがプロデュースされている和樂フラワーエッセンスも国産のフラワーエッセンスブランドの一つです。和樂は日本のお花で作られたフラワーエッセンスであり、日本人の繊細な感情に寄り添います。材料はすべて国産です。（齊藤さんと私のご縁について、第2章でご紹介します。）

本書では主に和樂フラワーエッセンスを使っでの癒しをお伝えしますので、和樂フラワーエッセンスの使い方を詳しくご紹介します。

（和樂フラワーエッセンス Web ショップ ^{タレイア} THALEIA SHOP：
<https://www.thaleiashop.com/>）

1. エッセンスを選ぶ

フラワーエッセンスを選ぶ前に、まずは解決したいテーマを1つ選びます。自己の内面に向き合い、あなたの中で何が起きているのかを正直に見ていきましょう。あなたの中にあるネガティブな思考・感情に目を背けたり、抑圧したり、蓋をしようとししないでください。ネガティブな感情は悪い感情ではありません。それは、あなた自身が本来の自分から離れた状態のと

きに「本来の自分から逸れてますよ」と気づかせてくれるお知らせにすぎません。ですから、そのままのあなたの状態を見ながらエッセンスを選んでいきます。

先にご紹介した通り、プラクティショナー（療法家）と選ぶのもおススメですし、以下に紹介するやり方で自分で選ぶこともできます。

●本書を参考に選ぶ

本書の第4章～第8章で、私の臨床に基づき和楽フラワーエッセンスについて説明しています。様々な癒しや豊かさに関するテーマごとに助けとなるエッセンスを紹介していますので、あなたの摂りたいエッセンスを見つけてください。

●キネシオロジーで選ぶ

キネシオロジーは潜在意識にある私たちの意識にのぼってきていない情報を読み取る働きをします。お店やご自宅でたくさんのボトルがある中から選ぶ際にお試しください。その際、ブランドの数や組み合わせ、エッセンスの数に特に決まりはありません。

1. まずはあなたが乗り越えたいテーマ又は肉体の痛みがある部分や気になる部位にフォーカスします。1回に扱うテーマは1つです。
2. 心を落ち着かせてリラックスし、ボトルの中から3本気になるエッセンスを選びます。ボトルをとるときは左手でとるようにします。

どのようなエッセンスなのか気になりボトルを見ると頭で

考えてしまいますので、時間をかけて選ぶのではなくサッと左手でとるようにしましょう。

3. あなたが選んだボトルのお花のテーマを見てみてください。もしあなたが肉体の痛みのある部分をテーマにしているなら、肉体の痛みは精神的なものが長年かけて肉体に落とし込まれ、症状としてあらわれてきていることを示します。どのような部分をバランスさせるといいのか、気づきを得るかもしれません。

●直感で選ぶ

私たちのハイヤーセルフ（高次の自己）は、常に私たちに語りかけてきています。それは、何気ない日常生活を送っているときに、ふと降りてきたアイデア、解決策や「このようにしたらよさそうだ」と感じることに、数字、気になった本、文章を読んで目に飛び込んできた言葉、眠っているときに見た夢、誰かの一言など、言葉やイメージなど様々な方法で語りかけているのです。

私たちが気になった植物、最近よく目につく花、色々な人が特定の花の話ばかりしていたり、夢に出てきた花が気になったときなどは、その花のエネルギーが必要なときかもしれません。

ある人と話をしているとき、私が何気なく石斛（※ランの一種。和蘭には石斛のエッセンスがあります。）の話をしたら、その人が「最近、石斛が気になっているんです」と仰っていました。

その方は、いつも周囲にいる人を気遣い心配されていた方で、とても心優しい方でした。周囲にいる人はそんな彼女を慕い、彼女は多くの人に囲まれていたのですが、いつも人を幸せにし

てあげたいと願う周囲の人々のために奉仕をしていたので、彼女自身はストレスが溜まり、不眠や仕事のプレッシャーが大きいなどの悩みがあったようです。実際に彼女は、「あの人は大丈夫だろうか」と、その人のことを考えて夜眠れなかったり、困っている人に手を差し伸べているうちに自分の仕事がおろそかになったりすることもありました。

石斛は依存、共依存の問題に作用します。「私がないとあの人は不幸になるかもしれない」という相手への信頼の欠如に気づかせて自立を促します。「人を幸せにしなければ」と思うと相手との間に依存を生み出し、周囲の人々が自己の問題に目を向けることを妨げてしまうことがあります。

このように気になる花、よく話題にのぼってくるお花など、外界のメッセージを受け取っていく方法もあります。



●花カードで選ぶ

和樂フラワーエッセンスの花カードは和シリーズ、楽シリーズ、雫シリーズの3種類（各36枚セット）が販売されています。シリーズごとに使用してもいいですし、2シリーズ、3シリーズ合わせて使用して診断することもできます。

1. 花カードを手に持ち、乗り越えたいテーマを一つ選びます。思考がよぎる場合は深呼吸して意識を中心に置きます。静かに心を落ち着けてください。
2. 「私の～のテーマに合うお花を教えてください。」と問いを投げかけます。問いを投げかけるときは頭で考えず、頭頂から宇宙へと投げかけるようなイメージで質問し、その後はいつまでも質問を考えることはしません。
3. 花カードを1枚1枚見て「好き」「気になる」「嫌い」「何も感じない」の4つのグループに分けます。
4. それぞれのグループに分けたら「何も感じない」のグルー



プを外します。

そして残りの3グループそれぞれのカードから気になるカードを選んでいきます。

まずは「好き」のグループから1～5枚、特に好きだと思うカードを選びます。

次に「気になる」のグループから1～5枚、特に気になるカードを選びます。

最後に「嫌い」のグループから1～5枚、特に嫌いなカードを選びます。

5. 「好き」「気になる」「嫌い」のグループで1～5枚選んだものを、横に並べておきます。

6. それぞれのグループの花を見て、気になる花を全部で5枚とり、それぞれのグループのすぐ下に置いていきます。

このとき、カードを選んだ順番がわかるようにしておきます。この5枚のカードがあなたのテーマに合ったお花になり



ます。

7. 選んだエッセンスの滴数を決めます。心を落ち着けてリラックスし、頭頂からハイヤーセルフ（高次の自己）に質問を投げかけます。

「私の～のテーマに関して〇〇（花の名前）は何滴ですか？」

質問の答えが返ってきたら頭で判断せずに、答えの通りの滴数を入れてください。

同じ要領で残りの4枚の花のエッセンスの滴数を聞きます。

【選んだカードの意味】

「好き」の花カードを選んだとき、あなたはその花の持つエネルギーと自分が乗り越えたいテーマが一致していることを認識し、自分自身がその特性が必要であると気づいている場合に出てきます。

「嫌い」なお花はあなた自身がある問題を解決するために、その花の特性が必要なかわからない、または潜在的に解決したくない、その問題に触れられたくないというときに出来ます。このようなとき、あなたの内側に抵抗が生まれていますのでそれに気づくことが大切でしょう。

「気になる」お花は、その花のエネルギーがどのように働きかけて解決へと導くのがハッキリとわからないときに選びます。

嫌いな花の場合はその花の特性がどう働きかけるのか、なぜそのカードを選んだのかがまったく理解できないのに対し、気になるお花の場合は、まったく理解できないというわけではなく、ただ、その花の特性がどのようにして解決に導くのかはぼんやりとしており、具体的にハッキリとは理解していません。



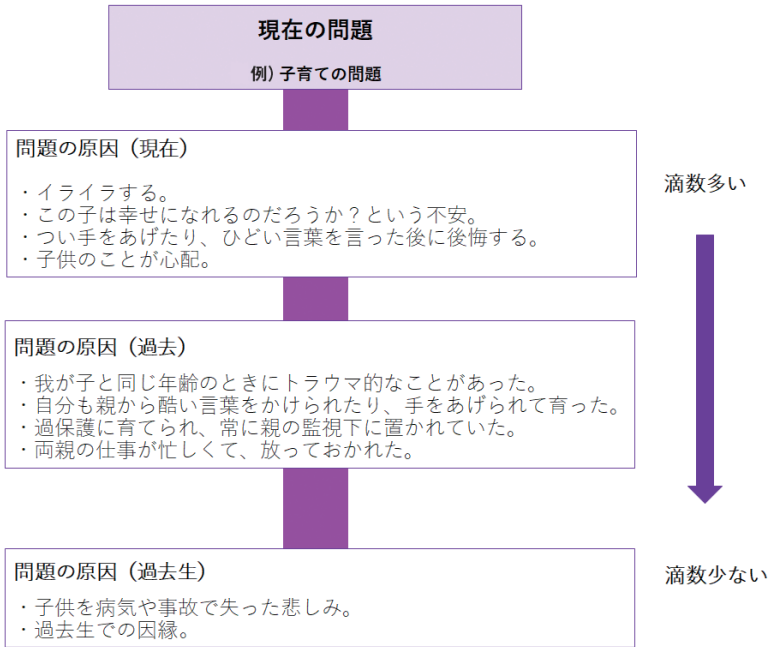
2. トリートメントボトルの作り方

市販の遮光ガラスボトル30mlにブランデーをボトルの肩の部分まで入れて、選んだエッセンスを入れていきます。小さなお子様やアルコールを飲むことができない人は代わりにワインビネガー又はグリセリンを入れます。

エッセンスの滴数はハイヤーセルフに問いかけます。エッセンスを並べて、意識を自己の中心に置き頭で考えることをしないようにして、深くリラックスします。

十分に心が落ち着いたら「私の～のテーマに関して〇〇（花の名前）は何滴ですか？」とハイヤーセルフに問いかけてボトルに目をやります。すると、ボトルに数字が見える人もいれば、声が聴こえる人もいるでしょう。受け取った数字を頭で判断せずに、そのまま受け取った数字の滴数をトリートメントボトルに入れます。

もし、この方法が難しく感じるならば、それぞれのエッセン



スを15滴ずつ入れてもいいでしょう。

【なぜ滴数が違うのか？】

和楽フラワーエッセンスは、滴数が多いほどより現在の問題に働きかけ、滴数を少なくさせることにより、深い部分を癒していくという考え方があります。

私たちが現在体験している人間関係や仕事、育児などの問題の原因は現在だけにとどまらず、私たちの幼少期から培われた思考や感情のパターン、時には過去生に受けたトラウマや過去生の因縁などが複雑に絡み合い、一つ一つの問題を起こしています。ですから、滴数を変えることにより、現在、過去、過去生にまで遡って問題の原因に働きかけていくのです。そうして

一つの問題に様々な角度からアプローチして癒していき、効率よく変化させることができると考えられています。

3. エッセンスの摂り方

1. エッセンスは1日3～4回、4滴ずつ摂ります。これもご自分で必要だと思う回数、滴数でいいのですが、おわかりにならない場合は基本的な摂り方でいいでしょう。
2. エッセンスの底をトントンと手のひらで軽く叩くことで、エネルギーが広がっていきます。その後、口の中に含んで摂るようにします。

トリートメントボトルのエッセンスは他の飲み物に入れて摂ることもできます。

コラム フラワーエッセンスのFAQ ①

Q. フラワーエッセンスを選ぶときに、あれもこれも取り入れたくなくなってしまいます。

A. 乗り越えたい問題、解決したいと思っているテーマを1つに絞って、テーマに沿ったエッセンスを選ぶのがおススメです。テーマを絞らないと焦点がぼやけて効果がわかりづらくなります。

Q. フラワーエッセンスを摂っても変化が実感できないのですが？

A. フラワーエッセンスの変化はとても自然で、今まで抱えていた問題がスーッと霧の中に入って遠くに去っていく感じなんです。ですから、ごく自然に変化しているので気づきにくいこともあります。ご本人がお気づきになっていないだけで着実に変化は起きていて、周りの誰かに言われて気づく方も多くいます。

ご自分でエッセンスを選んでいる場合、摂る頻度が足りない、種類が足りない、適切なエッセンスを選べていないということも多いです。

家族のことが許せなくて、何か月も怒りがおさまらない方がいらっしゃいましたが、ウィローのエッセンスをご自分で買ってお摂りになっていたんですね。ウィローのエッセンスは不公平感や被害を受けているという気持ち、侵害

されたという気持ちを解放してくれます。ウィローを選んだことは合っていたのですが、怒りもお持ちでしたのでホリーも欲しかった。彼女の場合はバインも必要でした。ちなみにホリーは怒りを鎮めてくれて、バインは「私の言う通りにしてよ」と威圧的な態度になってしまう方におススメです。

その他にも、毎朝違う種類のエッセンスをお茶などに3～4滴たらしめて摂っていたケースもあり、このときも「変化がわからなかった」と仰っていました。

ご自分で選ぶとき、こういうことが多いのです。でも、ムダにはなっていないのでガッカリなさないでくださいね。お気づきになっていないかもしれませんが、以前よりも少し軽くなっているはずです。

※ウィロー、ホリー、バイン：いずれもバッチフラワーエッセンスの一種

【変化を感じやすくなるポイント】

- ◎問題に肯定的に取り組む姿勢で摂る。
- ◎エッセンスを選ぶときには解決したいテーマを1つ決めてそれに合うエッセンスを選ぶ。
- ◎選んだエッセンスを一定期間摂るようにする。2～3日で摂るのをやめたり毎日違うエッセンスを摂ったりしない。