

## 露草のフラワーエッセンス体験 (Tさん)

飲用はじめ：2020 6/11から 7/5

飲用タイミング：朝目覚めたとき、入眠前、日中

同時に使用したエッセンス：YES、フローラスリープ、ルー、パイン、

ホワイトチェストナット、ビーチ、ハーモニアスリーダーシップ、スターオブベツレヘム

★問題が生じた時のみ、日中に一時的に使用した。

### 身体的変化

今まで、食べて満腹を感じてでも、その上でいくらでも食べられる、という感覚だったのが、少し食べると、「もういい」という感覚がわき、食べるのをやめたり、お腹がすいても食べずにいられるようになった。

ちょうど、知り合いからダイエット食品を大量にもらったので、一食とりいれたこともあり、コロナ太り解消に役立った。

腸の調子がよい。

しかし、夜の飲酒は、開業して以来毎日。量は1～2杯

### 印象的なできごと

昨年から、できごとは自分の内面のフィルムが投影されたもの、をいう考え方を取り入れはじめ、自分の内面をクリアにしたいと思っていた。

このエッセンスを飲み始めた、まさにその日に、17年来の知り合いから（Aさん）から連絡があり、それは、とても自分に罪悪感をおこさせるものであった。

いままで、その人とは意見の違いでバトルになることがあったが、お互いに自分の意見を言い合える関係。しかし、私の心の奥では、彼女に対してあまり良い感情は正直持てていなかった。

電話中に、ネガティブなことを言われていて、受け入れたくない気持ちが起こった、相手の勘違いだと主張したい衝動にかられたが、同時に受け入れようという気持ちになった。頭のなかの私が「冷静にきちんと聴こうよ」と感情が自動的に拒否の方向へいかないよう、「今ここ」に戻してくれた。相手が、私のために言ってくれているのを感じることができた。

そして、素直なきもちでお詫びをし、そのときの自分にできる対応をすぐにやった。

出来事の意味を（表面的なネガティブさにもかかわらず）高い視点から見ることができたのは、しっかりと相手に耳を傾けられたからだと思う。そして、幻影でない本物のその人Aさんと、初めて出会えたのかもしれない。

実はつい、前の月にも別の方（Bさん）とも、「罪悪感」を感じさせられる出来事があった、そのときはまだ、自分のこととして捉えきれず、相手にも多少問題がある、という微

かなわだかまりが胸の中にあった私だった。前回、しっかり受け止めなかったから、また罪悪感を感じさせる出来事が起こったような気がした。

今回のAさんとの件については、感情の揺れが先月と比較すると落ち着いていた。もし万が一悪いことに変化しても、引き受けようと思ったら、不思議と心が落ち着いた。(パインとビーチを飲用。)

再び、ふと感じた感覚「きっとトラブルにはならない、私の行動の最初の動機は彼女への愛だったのだから、」を確信。

そして、周りの人に話すことはしなかった。なぜなら、確認したいという気持ちの裏には、恐怖からくるエゴ的な本音が見えたからだ。Aさん、Bさんともに私の将来のために苦言を呈してくれたと今も信じている。

もうひとつは、母親の変化だ。

私はもともとクレマチスタイプで心配され、母親から子ども時代から色々干渉されてきたが、やがて私も不快に感じ、反抗し喧嘩になる、それが当たり前になっていた。

世代ギャップ、価値観が合わないし、夫である父への恨み節が多く、思春期以降、彼女に対して苦々しく感じる事が少なくなかった。

結婚し実家をでてからは、母と私は、実家の食事会などで、お互いにアルコールがはいると、母の愚痴が聞くに堪えないものになり、かっとなって反射的に大声を出し、ということが何回もあった。

露草のエッセンスを飲んで、2～3日しかたっていない晩、母の誕生日会を実家でやった。

母は、酔っていつものように私たちに愚痴や泣き言とかを言っていたが、突然今までとは全く違うことを言い始めた。「私は、もう娘のあなたたちに面倒見てもらわなくていいから。認知とかで、よくわかんなくなったら

施設に入れてくれていい」と。

母は今まで「私を誰が面倒みってくれるの？施設なんていや、あなたたちに世話してもらおう」と言っていたのに、急にさっぱりとした顔で言う。

そして「あなた達の人生に干渉して、本当に申し訳ない。好きな仕事に就かせてあげなかった。思春期のあなたを叩いてしまったことを悔いている」と泣きながら「ごめんね」と言う。

確かに、母は人生に色々干渉してきたが、最終的には自分次第なのだ。

私はいままで、母の後悔の言葉、後ろ向きな発言が、本当にずっと嫌だった。

それらは、罪悪感に関連していた

私は、酔うと何十年も前のことを悔いる母と普段の思ったことを人の気持ちを考えずにズバズバいう母の姿の乖離に、毎回戸惑い

いつも、聞きたくないと感じられず、反射的に言い返してしまっていた。

その晩は、母は姉にも謝っていた。今回私は母に対して、落ち着いて話を聞き、「そんなことは、もう忘れていたので、大丈夫。その時は、いいと思ってやってくれたんだから」

と初めて言えた。

姉も「過去のことは、もういい。明日だけを見て生きたい」といい、

母も「それなら思い残すことはない」「残りの自分の人生を楽しむわ」とせいせいした表情だった。

別れ際「ママありがとう」と手を握ることができた。自分でもびっくりしていた。

精神的影響（まとめ）

露草の観察をしてみると、花がまるで顔のようにみえる。藍色の2つの花弁がミッキーマウスの耳のよう、おしべやめしべの部分は、口で、とがらせているのか、なにか話しているのか？

茎は最初、直立しているが、成長し伸びてくると、地に張ったり、姿勢が倒れ気味になっている。

繁殖力は盛んだが、根は浅く 人間に容易に抜かれてしまう。

藍色と黄色の組み合わせはさわやかで、神秘的で知的な印象を受ける。

花には香りが無い、色も含めて、火の要素が少ないことがわかる。

葉っぱは、シンプルな形で風の要素が少ないことがわかる。

露草という名前は、水の要素が多いことを教えてくれ、梅雨時に生育し

水の豊富な時期に育つ。人間の水の要素は感情であるが、

このエッセンスを、使っていることで変化したのは、ネガティブな感情の浄化だった。

私の場合「罪悪感」に光が当たったようで、母と共通して、刺激を受けて浄化のプロセスに力を貸してもらえた。

無意識に自分の中にある「罪悪感」を認めたくなかったのは、母も私も一緒だった。

今まで、夢の中で重苦しい気持ちになったりしていたのだが、それがこのエッセンスによって、クリアーになったきがする。夢を見るが、ネガティブな感情の再現が起こらず、すっきりとした気持ちで、目が覚めるように変化した。

また、さまざまな毎日のできごとの本質を、直感からスピーディに受け取れるようになった。そのことによって、頭の中で考えすぎたり迷うことが少なくなった。

露草のゼスチャーから、依存が感じられたが、依存関係の解消にも一役買ってくれたと思う。私自身の夫にたいする依存心は、（半年前から介護のため、彼と別居しているため、実際自分でやるしかない、）改善してきたが、他の人に依存したい気持ちはまだ残っていることに気がついていて。今回の飲用で 依存欲求を解放し、 ひとりの人間として生きる感覚が育まれた感がある。それが嬉しい。

私を長く知る人が、「どんどんたくましくなっていくね」と言ってくれる。

食べ物をいっぱい食べてしまっていたのは、自分の中に、満たされないものがあるからだ

ろう、エッセンスも効果と相乗して、自分の内側に意識をむけて「今なにがしたいの？」と問いながら一人暮らしをしていることで、心が満ちているのも理由の一つだと納得している。

飲酒しているが、量は満足すると終わるのがほとんど。たまに、時々飲みすぎているが、(汗)。

また、フラワーエッセンスを使用しているとあることだが、日常生活の中で庭から花を摘んできて、花瓶にさして見る度に美しいと感じる、誰も来客がなくても、部屋を掃除して環境を整えて暮らす、自分の身の丈にあった幸せを、深く感じるようになった。「いいことがあっても、何もなくても、幸せ。という気持ちで暮らすことができるようになった。

私の母も(私たち)子どもから執着が離れて、自分の友達付き合いを正面からするようになり、楽しそうだ。今までの彼女は、電話をすると、友達の悪口をいい、私たちに恨み言をいうので、つい倦厭していたが、人の幸せを喜び、楽しかった経験を話し、私の電話に対して「ありがとう」と言ってくれるようになった。

数年前から、露草の藍色のお花に惹かれていたが、このようなエネルギーをもらえるとは、想像もしませんでした。

今年、庭に生えてきた露草と さらにコミュニケーションをとっていきたいと思います。

---

#### \*レポートを拝見して得た洞察

太陽神経叢に関わることと生活習慣の「食事」にスポットが当たっていました。また母子関係の変化も感じられました。母から子に引き継がれた「罪悪感」が緩和されている様子。

『さまざまな毎日のできごとの本質を、直感からスピーディに受け取れるようになった。そのことによって、頭の中で考えすぎたり迷うことが少なくなった。』

『ひとりの人間として生きる感覚が育まれた感がある。それが嬉しい。』

『私の母も(私たち)子どもから執着が離れて、自分の友達付き合いを正面からするようになり、楽しそうだ。』

今まで言えなかった感謝の気持ちをサクッと言えたという変化は、当人たちに負担をかけずに素直な表現として現れています。母子にまつわる家族の変化から温かい関係性を感じ取ることができました。また近い友人からの苦言への対応も誰かにしゃべる前に探求され、ご自身を観察していることがあったことから『真実を見抜く洞察』が取り戻されたことを知ることができました。