

寺山心一翁のスマイルワークショップ

会場：岩手県花巻市 健考館

写真：清水友邦



今年の春のワークショップで、特に大切なことは、今生きているということを、芯から実感することです。自分の真実にしっかりと結びついたときに起こる内的成長は、きっとあなたを飛躍させることでしょう。

ワークショップをさせていただく時、私の根底にある意識や目的はずっと変わっていません。皆さんにお伝えする表現は、時々で変わりますが、おおもとにある事は、私達の中にすでにある、もともとの素晴らしさ、自分の内にある真実の光、愛を思い出し、内から湧き出る真の癒しに気がつくための助けになれば、ということです。

いかなる困難、問題も、解決の鍵はシンプルです。

思考や感情という自己の閉いを解放し、心を静かに、頭を空にしていくと、自分の中に隙間ができる、内なる力が湧いてきます。

誰にも教えられることではなく、あなたは感じ、気づくことができるはずです。

これが真実の癒しであると思いますし、自分の再構築に通じる道です。

少しずつ、自分が見えてきて、徐々に意識が変わることは、すべての回のテーマに通じています。皆さんと一緒に、皆さんの参加目的に向かうための様々なワークをおこなっていきます。

このワークショップは、自分の中に新しい視点を持ちたいと思うかたや、なにかしら、ご自分の状況に行き詰まりを感じている、問題の解決を模索している、心身の充実を得て、笑顔になりたい、というかたにもお勧めします。

一緒に楽しい時間を過ごしましょう。ご参加を心からお待ちしています。

愛 心



日程

2020年3月27日(金)～29日(日)
初日 15:00集合 最終日 13:30終了

2020年6月19日(金)～21日(日)
初日 15:00集合 最終日 13:30終了

■個人相談

ワークショップ期間中に3名様まで個人相談の時間を設定しております。
対象：ワークショップ参加2回目以上の参加者。初参加の場合はご相談ください。



ワークショップの詳細は、ホームページでご案内しております。
参加者の感想も掲載しておりますので、参考にしてください。

お申込み・お問合わせは

TEL 03-3339-0020

FAX 03-5936-1900

email workshop@shin-terayama.jp



主催：有限会社寺山心一翁オフィス 〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-32-17-902 <http://www.shin-terayama.jp/>
後援：健康増進施設 健考館 協力：イーハトーブ心身統合研究所(盛岡市)／やえはな自然農園(花巻市)

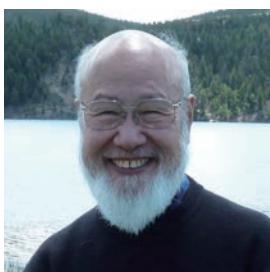
詳細は裏面をご覧ください

講師：寺山心一翁 (てらやま しんいちろう)

(有)寺山心一翁オフィス代表・ホリスティック経営コンサルタント。

フィンドホーン財団 フェロー。日本ウェラー・ザン・ウェル学会副理事長、ISSSEEM前ボードメンバー。

1936年東京生まれ。意識の高まりが自己の変容を促したことから、意識がすべての変容の鍵であると感じ、後に「意識の超越理論」を提案。2006年からは国内のワークショップを定期開催、2006年から現在(2019年)まで、朝日カルチャーセンター・新宿教室で連続講座「意識の超越理論」講師。愛用のチェロを片手に国内外で、自らの体験をもとに、意識を高く持つことの大切さや生きるヒントに関する講演、愛と癒しのワークショップをおこなっている。2009年6月にはアメリカサトルエネルギー・エネルギー医学学会(ISSSEEM)にてDoug Boyd Wisdom Keeper Awardを受賞。著書に『がんが消えた～ある自然治癒の記録』(日本教文社)、『フィンドホーンへのいざない』(絶版・サンマーク出版)。他、CD、講演DVD多数。80歳をすぎて今も志すのは、愛ある智慧者を育てる事である。



寺山心一翁のスマイルワークショップ

慾ハナク

決シテ 賦ラズ

イツモシヅカニワラッテキル

.....

スマイル・ワークショップという名は、宮澤賢治の雨ニモマケズから着想を得て、つけたものです。小学4年生から中学2年生まで盛岡に住んでいた寺山は、賢治子供会に入っていました。

長年、続けてきたワークショップの会場として、とうとう、大好きな宮澤賢治のふるさと、花巻に得難いご縁が繋がりました。会場の健考館は、健康に配慮された温泉を有する健康増進施設で、食事も酵素玄米を中心とした美味しい玄米菜食です。建物には木がふんだんに使われており、ワークショップの環境としては申し分ない、リラックスできる素敵な場所です。

ツールとして
意識を変える

チエロ演奏や音を使って身体や心を動かすワーク、瞑想、呼吸法、野外でのワーク、グランディング、チャクラのワーク、分かち合い、意識の超越理論をテーマとした話し等々。また、フィンドホーンの体験週間でおこなわれているプログラムの一部を、日本人向けにアレンジしたペアワーク、自己発見のためのゲームなども。全体の状況を把握して寺山がリードしま

す。フィンドホーンでも歌われているテーゼや、セイクレットダンスも楽しくおこないます。

主な
日程と
テーマ
2020
年の

「意識の超越理論」を基に構成しています。

※日程は、急な予定の変更等でやむを得ず変更となる場合がございます。また、各回のテーマと内容は、参加者の状態や構成等により、最善な内容に変更、修正する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

3月27日(金)～29日(日)

1:自分の内面を感じ、感情を手放すコツ、心の平安を感じてみよう

6月19日(金)～21日(日)

2:心の安定を図り、あるがままの自分を愛し、自分とひとつになろう

8月28日(金)～30日(日)

3:自分を愛し、許し、認めて、無条件の愛を感じよう

11月13日(金)～15日(日)

4:自分の存在を深く認め、感謝の気持ちに満ちよう

★各回のテーマの詳しい内容等は、ホームページで更新しています。どうぞご参照ください。

参加者の感想から

スマイルワークショップに参加してくれた方の感想の一部抜粋を掲載しています。全文は弊社ホームページをご覧ください。

◎「どんな私であっても、ここでは受け入れてもらえる」「どんな自分を見せてても大丈」という安心感があると、ありのままの自分でいるのがとても簡単になります。野外と屋内のワークを通じて、グラウンドティングが強化された自分のエネルギーがどんどん拡大し、躍動していくのを感じました。ワークショップが終了して日常生活に戻った時、周囲に対する自分の感覚が違っているのに驚きました。より穏やかで受容的に感じられるようになったのです。その感覚を継続したくて教えていただいたアクティビティを実践していますが、あのような深い喜びと結びつきを再び体験するために機会を見つけてワークショップに戻りたいと思っています。

◎健考館での食事がきっかけで、マクロビ養生食講習を受けるようになり、食に対して同じ意識を持っている仲間ができ、仲間と一緒に食養生を学んでいます。宮澤賢治を再認識したり、ワーク中に流れる音楽が心地よく、癒され、背中を押され、音楽の響きのもつ力を体感しました。ワークショップの時に、点が線になってきましたとお伝えしたら、寺山先生から、それが面になりさらに広がりますよ、とお話しいただきましたが、まさにそんな印象です。スマイルワークショップに参加した事で人生の舵を大きく切った1年だったように思います。これからが楽しみです。

◎今回でスマイルワークショップは10回目、妊娠7ヶ月での参加でした。初めて

参加したのは4年前。当時は毎日ライラ、心身ともに疲れきっていて何のために生きているのかわからないまま、しんどい毎日でした。母との確執もあり、本当に笑顔がない、そして自分が大嫌いな私でした。あらゆる感情に蓋をしていましたが、感動したり泣いたりすることも忘れていました。でも、先生のワークショップに参加はじめ、野外でのワークや登山、呼吸法、歌、ダンス、先生のチエロの演奏、ゲーム、瞑想、チャクラワーク、シェアリング、参加者の方のお話を聞いて笑ったり感動して涙したり…あらゆる角度から魂を揺さぶられたり刺激されたりするうちに、気がつけば幸せで笑顔いっぱいの毎日になっていました。4年前の自分からは想像できなかった「今」があります。

◎スマイルワークショップの素晴らしさは、参加する度に大切なメッセージに気づき、その気づきが深まっていく事を体感出来る事ではないかと思っています。既に何度も参加をさせて頂いておりますが、初めて参加した頃と今とでは、全く異なる自分が存在し、生活が一変したと言っても過言ではないと思っています。堆積した垢を落してくれる唯一の方法は、感謝すること。有難うは魔法の言葉。物の見方や人間関係が深まり、素直な心にさせてくれました。頭で得た知識は頭にしか留まらず、感じた事は、自分の中に宿るもの。スマイルワークが教えてくれました。

参加を希望される方は、ご遠慮なく必要書類をご請求ください。以下に記入の上、ファックスでお送りください。弊社から参加申込書等の必要書類をお送りします。また、電話(03-3339-0020) やウェブサイト(<http://www.shin-terayama.jp/>) の申し込みフォームでも受け付けています。

『寺山心一翁のスマイルワークショップ』参加申込書送付希望

FAX: 03-5936-1900

ふりがな	送付日	年 月 日
お名前 男性・女性	申し込み日程 ※ご希望の日程に☑ (チェックマーク) を入れてください。	<input type="checkbox"/> 2020年3月27日(金)～29日(日) <input type="checkbox"/> 2020年6月19日(金)～21日(日) 会場: 健康増進施設 健考館
電話番号 ファックス		メール
ご住所 (〒) 都道 府県		
通信欄	※どちらで寺山心一翁をお知りになりましたか?	