

## 「マルテン温泉日記」

宵地 季恵 (4-17 美創 4-4 優子)

8月に入り、瞑想に取り組んでいます！！

優) 目をつむって、自分の中の光を感じてみて！

約5分後…

優)どんな感じ？

宵)うお～！！かる～～！！飛べるんちゃう？

季恵！飛ぶぞ！！

季)ほんまや～！ふわふわする～！！飛ぼ！

…しばらく二人で 部屋中をパタパタしてました。

優)瞑想してる間のこと、覚えてる？

宵)体の真ん中からぽかぽか全身があっただかくな  
ったで。超元気になったやん！！

季)おかあちゃんのいる方からあたたかくなった。

優)色とかあった？

宵)白の霧みたいなところ

季)それ、フォトンやる！

気持ちよくて超元気になってました(^o^)

始めて1分も経たないうちに座ったまま寝ている  
こともあります。

どうやって、伝えようかな？と、思ってましたが、

やってみたら、できてしまうのは子供の得意技

ですね(^^♪ 電磁波の影響を受けているかな？

と、感じることもあります。みんなでマルテン温泉に

つかって回復です(^o^)