

## Хочешь быть счастливым - будь им!

Идея проводить оздоровительные семинары с таким названием родилась в праздник Крещения у группы энтузиастов «Глобуса» - приверженцев здорового образа жизни. В этот день каждый может испытать на себе чудотворное действие воды - ведь она обретает живительные свойства и может быть использована в качестве целебного средства, не теряя свою силу на протяжении долгого времени. Издавна существует традиция в Крещение обливаться водой, окунаться в природные источники для оздоровления и слияния с природой, получая при этом заряд целительной жизненной энергии на целый год.



По инициативе Александра Романова традиция купания в проруби была наконец-то в этом году осуществлена. Для этого было выбрано озеро *Harthasee* недалеко от Борны.



И вот все сомнения позади, мы прибыли на место, и за сложное дело подготовки проруби взялся Александр Романов.

Лёд был очень тонким (сантиметра 3-4). Поэтому подготовить прорубь можно было только лёжа. Когда Александр вырубал прорубь, лёд под ним прогибался. Это было опасное занятие, так как он рисковал оказаться в воде в одежде ещё до начала настоящего купания. Но чтобы ему не было скучно и страшно, в самый критический момент, когда поверхность льда была уже покрыта водой и вот-вот можно было

провалиться от собственного веса, на «помощь» ему прибежала довольно большая молодая собака. Не понимая, что на озере лёд, она хотела прыгнуть в воду прямо с разбега, чуть не потопив и себя, и нашего «ледоруба» тоже.

Температура воздуха в тот день была минус 8. Но после купания все, кто рискнул, остались здоровыми, получили дополнительный прилив энергии, ощущая это как минимум неделю (со слов тех, кто купался).

Обогреваясь в палатке, в которой была установлена печка «буржуйка», и наслаждаясь горячим чаем, все ощущали необыкновенную атмосферу единства и праздника. Вот тогда-то и родилась идея под крышей «Глобуса» организовать проведение оздоровительных семинаров, даже и название сразу пришло: **«Хочешь быть счастливым - будь им!»**



На этих семинарах мы будем обсуждать вопросы здорового образа жизни, правильного питания, умения контролировать своё тело и эмоции.

В феврале первую встречу мы уже провели, говорили о духовном выравнивании и о том, на что и каким образом тратится наша психическая энергия. Мы убедились, что основное количество жизненной энергии уходит на навязанные нам извне ценности, а не на развитие своего внутреннего потенциала.

Эти встречи проводятся не в форме бесед или лекций, когда докладчик – всегда один и тот же, а в форме дискуссии и диалога. Где каждый, готовясь к проведению занятия по теме, в которой чувствует себя уверенно, может поделиться приобретёнными знаниями и навыками. При этом сам развиваясь и помогая развиваться другим.

Ведь темы оздоровления и самолечения, как физического и духовного, неисчерпаемы.

Приглашаем заинтересовавшихся читателей газеты принять участие в наших встречах.

***Игорь Шемяков***