

Испытано на себе

По морозу босиком к проруби ходил я, или Как корреспондент «ОН» на Крещение в ледяную купель окунался



Николай ЧУКАЕВ. Фото Антона СУРОВЦЕВА

Цель установлена

В памяти сохранилась картинка из советского детства: моя тетушка — женщина верующая и нагрывавшая в гости посреди зимы из теплого Волгограда, выводит родственников по очереди во двор, заставляя креститься, а потом выливает на них по ведру холодной воды.

Бррр! Для чего все это? Неокрепшему сознанию понять сложновато. Взрослые, судя по перекосившимся лицам, не особо рады таким водным процедурам. Хотя тетушка всем объясняет, что Крещение, так надо, «крепкие духом и здоровьем православные вообще в прорубь ныряют».

Тогда порция водицы из ведра мне не досталась — видимо, маловат еще был. А вот слова про ледяную прорубь впечатлили. В голове крутилось: «Вот вырасту и обязательно нырну!».

Вырастаешь, оказывается, достаточно быстро и не всегда выполняешь детские обещания. И хотя страсть проверять себя на прочность с годами никуда не исчезает (по крайней мере у меня так), вечное находится, а если быть честным, придумываются разные отмазки, лишь бы не совершить задуманное.

А еще, повзрослев, узнаешь, что традиция окунания в купели относительно недавняя да и не такая православная, и уж точно не главная часть праздника Крещения. Но предавать детскую мечту нельзя! Задача выяснить, как, зачем и

почему люди лезут в ледяную воду в лютой мороз, учиняя над собой добровольную пытку, поставлена, к ее выполнению готов.

Отступить, батенька, некуда

В первый раз я окунался в крещенскую купель в прошлом году. Можно сказать, что товарищ не оставил выбора. Антон уже несколько лет кряду ныряет, осведомлен о всех тонкостях и нюансах этого действия и со знанием дела руководит процессом, не давая новичкам идти на попятную. Он-то и предложил ехать к купели не в ночь с 18 на 19 января, как это многие делают, а в сам праздник, днем.

— И светло, и людей немного. Не забудь плавки, полотенце, шлепки, халат, если есть. Хорошее настроение и бодрячок гарантирую! — резюмировал Антон.

То, что мы должны были ехать окунаться днем, меня, откровенно говоря, порадовало. Несколько лет подряд я видел ночные купания (бывал на них по работе), и некоторые моменты происходящего меня огорчали. Перспектива лицезреть, как «смывают грехи» молодые и не очень люди — веселые, задорные, некоторые еле стоящие на ногах, захмелевшие явно не от ожидания радостного события, ругающиеся отборным матом, — не из радужных.

Первое погружение точно не забуду. Во-первых, не буду кривить душой, было страшновато: я же не знал, как мой орга-

низм воспримет такую своеобразную экзекуцию. Во-вторых, пока вся наша команда собиралась, мы, приехавшие первыми, околели так, что зуб на зуб не попадал, и уже ни о каком купании даже думать не хотелось. В-третьих, за то время, когда мы раскладывали свои наряды капусты, перед нами образовалась приличная очередь — и уже околели во второй раз. Поэтому было одно желание, чтобы все это поскорее закончилось.

«Ну, Колян, давай, с Богом!» — кто-то крикнул за спиной. И я вступил на скользкую дорожку, в прямом смысле этого слова. Заскочив стремительно на лесенку, понял, что сцепление с ней и у рук, и у обутых в резиновые шлепки ног полностью отсутствует — дерево покрыто толстым слоем льда. Каким-то чудесным образом повезло не навернуться и сразу же плюнуться в освежающую воду.

Вот уже по колено в воде, шепчу про себя молитву. Перекрестившись, окунаюсь с головой (кстати, врачи не рекомендуют так делать). В первые доли секунды ледяная вода обжигает тело. Опять осеняю себя крестным знамением и со словами «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа!» погружаюсь еще два раза.

В этот момент слышу с «берега» развеселый голос Антона: «Улыбнись, тебя фотографируют!». Ага, улыбнешься тут! Кто сказал, что в проруби тепло?! Не верьте, вы же разумные люди и понимаете, куда лезете! Интересно, когда засовываешь себя с головой в воду, тело как бы само из нее выскакивает, и делает это невероятно быстро. Да и рот вместо улыбки «выдает» какой-то звериный оскал (это потом на фотографиях хорошо видно), так что карточки в большинстве своем отнюдь не для семейного альбома.

После выхода, вернее, выскока на «сушу» бурлящий коктейль эмоций устраивает взрыв мозга. Описать словами сложно. Когда обтираешься полотенцем, тело бросает в жар, словно миллиард тоненьких

иголочек вбивается в кожу, а потом невероятная бодрость, легкость и радость. Чувствуется выброс эндорфинов в кровь. Настроение приподнятое. Вот когда нужно фотографировать — улыбка такая, что слепит ярче январского солнца. Главное, в этот момент на радостях не забыть одеться.

Бодрящее ныряние

Обещание «каждый год 19 января ходить с друзьями к купели», данное после первого крещенского купания, в этом году я сдержал. Хотя в запасе была сто одна причина этого не делать. Но Антон не позволил нарушить его. Он по традиции собрал «моржей-профессионалов» (я теперь причисляю себя к этой группе) и не забыл пополнить команду новичками.

Надо сказать, что в этот раз было морознее. Но замерзнуть мы не успели. Возле «иордани» было пустынно (кстати, минус дневных купаний в том, что в это время уже спасатели и медики не дежурят), поэтому не пришлось ждать своей очереди.

Немного разогревающих упражнений, как рекомендуют доктора, — и в купель. Да, и немаловажный факт — никакого алкоголя для «сугреву». Ощущения непередаваемые, мне показалось, даже острее, чем в первый раз. Теперь уже решено окончательно и бесповоротно: на каждое Крещение обязательно буду окунаться, если, конечно, позволит здоровье.

Естественно, не для того, чтобы «смыть грехи», как считают некоторые. Не бывает такого: целый год грешил, а потом нырнул в «иордань» и снова чист, как новорожденный. Это какая-то профанация светлого праздника. А ради того, чтобы зарядиться положительной энергией, наполнить себя силой и бодростью.

Вот еще бы закаливанием начать заниматься, чтобы подготовить свой организм к очередному погружению. Над этим вопросом стоит поработать...

Мнение

Не искушайте Бога своего!



Сергий ПОПОНИН, настоятель храма св. прп. Сергия Радонежского:

— Традиция окунаться на Крещение появилась не так давно. Если говорить о дореволюционной России, то тогда в проруби не купались. Да, она освящалась, в ней умывали лица только те, кто во время Святков надевал на себя костюмы нечисти — тем самым они как бы смывали с себя этот грех перевоплощения.

После распада СССР люди стали тянуться к церкви. Именно тогда и сложился стереотип: искупался в проруби на Крещение — смыл грехи. Это заблуждение! Грехи в освященной купели не смываются, и об этом нужно знать и помнить!

В этот светлый для верующих праздник необходимо идти в храм, чтобы помолиться, исповедаться и причаститься. Только во время исповеди и причастия смываются грехи, а никак не в ледяной воде.

Кстати

Что говорят врачи

Перед купанием в проруби обязательно разогрейте тело, сделайте разминку, пробегитесь. Окунаясь, старайтесь не мочить голову, чтобы избежать сужения сосудов головного мозга. Если вы окунаетесь в первый раз, ограничьте свое пребывание в проруби одной минутой.

После купания обязательно нужно растереться махровым полотенцем и, конечно же, одеться в сухую одежду, а затем — выпить горячий чай (из термоса), лучше всего из ягод, фруктов. И никакого алкоголя как до купания, так и после.

Следует помнить, что зимнее плавание противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- ✓ сердечно-сосудистой системы;
- ✓ центральной нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа; склероз сосудов головного мозга в выраженной стадии);
- ✓ периферической нервной системы (невриты, полиневриты);
- ✓ эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- ✓ органов зрения (глаукома, конъюнктивит);
- ✓ органов дыхания (туберкулез легких, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема);
- ✓ мочеполовой системы (нефрит, цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- ✓ желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, энтероколит, холецистит, гепатит);
- ✓ кожно-венерических заболеваний;
- ✓ воспалительных заболеваний носоглотки, придаточных полостей носа, отитах.

Это интересно

Бояре, в прорубь шагом марш!

Бывали времена, когда «крещенские заныры» в Москве проходили весело и запомнились надолго. Оказывается, Иван Грозный обожал демонстрировать иностранным послам доблесть и удалство своих бояр. Для этого заставлял их непринужденно сбрасывать свои собольи шубы и подчёркнуто весело нырять в прорубь, делая вид, что им все это легко и просто. Причем необязательно в Крещение, а в любой зимний день.