

*По вере вашей да будет вам
(Евангелие от Матфея, 9:29)*



Крещенские купания Инструкция

Перед окунанием

1. **Подумайте, готовы ли вы.** Погружаться в прорубь полезно, но при ряде заболеваний или предрасположенности к ним, это может быть опасно. Сосуды резко сужаются, после чего ритм сердца начинает учащаться, чтобы обогреть тело, дыхание при погружении в ледяную воду перехватывает.
2. **Закаляйтесь.** Лучше всего, если вы закаляетесь в течение года, тогда тело спокойно воспримет резкий перепад температуры.

Окунание

3. **В чем окунаться?** Стоит предусмотреть что-то, в чем вы будете ожидать своей очереди перед купелью и в чем пойдете до места одевания: лучше всего махровый халат или тулуп. Обязательно возьмите с собой резиновые тапочки, а лучше валенки – ноги замерзают в первую очередь. Обычно для окунания используется длинная белая рубаха, под которую лучше одеть белье или плавки/купальник.
4. **Заходить в воду** надо быстро, и долго в ней не задерживаться.
5. **Окунание** происходит трижды с головой, сопровождается крестным знаменем и словами: «Во имя Отца. Аминь», «И Сына. Аминь», «И Святого Духа. Аминь». Лучше сказать эти слова и перекреститься заранее, потому что потом может не хватить дыхания.
6. **При погружении** постарайтесь за что-то держаться. Если вы почувствовали дезориентацию в пространстве, остановите погружения, осмотритесь и постарайтесь выйти в правильную сторону.

После окунания

7. **Вытираться необязательно**, но лучше растереться. Лучше всего смахнуть с себя лишнюю воду, максимально быстро обуться и переодеться. Вы почувствуете тепло и сможете несколько минут довольно комфортно пребывать на морозе, но следите за руками и ногами.
8. **Одежда.** Необходимо запастись теплыми вещами, которые легко одевать: чем меньше застежек и чем просторнее, тем лучше. Пальцы после окунания в ледяной воде будут слушаться вас гораздо хуже. Не забудьте про шапку, которую наденете на мокрые волосы.
9. **Обувь.** Чем теплее и просторнее, тем лучше. Завязывание шнурков может стать неожиданно сложной задачей.
10. После одевания можно выпить горячего чая, если вы не готовитесь в этот день к Причастию.

*По вере вашей да будет вам
(Евангелие от Матфея, 9:29)*



Крещенские купания Инструкция

Перед окунанием

1. **Подумайте, готовы ли вы.** Погружаться в прорубь полезно, но при ряде заболеваний или предрасположенности к ним, это может быть опасно. Сосуды резко сужаются, после чего ритм сердца начинает учащаться, чтобы обогреть тело, дыхание при погружении в ледяную воду перехватывает.
2. **Закаляйтесь.** Лучше всего, если вы закаляетесь в течение года, тогда тело спокойно воспримет резкий перепад температуры.

Окунание

3. **В чем окунаться?** Стоит предусмотреть что-то, в чем вы будете ожидать своей очереди перед купелью и в чем пойдете до места одевания: лучше всего махровый халат или тулуп. Обязательно возьмите с собой резиновые тапочки, а лучше валенки – ноги замерзают в первую очередь. Обычно для окунания используется длинная белая рубаха, под которую лучше одеть белье или плавки/купальник.
4. **Заходить в воду** надо быстро, и долго в ней не задерживаться.
5. **Окунание** происходит трижды с головой, сопровождается крестным знаменем и словами: «Во имя Отца. Аминь», «И Сына. Аминь», «И Святого Духа. Аминь». Лучше сказать эти слова и перекреститься заранее, потому что потом может не хватить дыхания.
6. **При погружении** постарайтесь за что-то держаться. Если вы почувствовали дезориентацию в пространстве, остановите погружения, осмотритесь и постарайтесь выйти в правильную сторону.

После окунания

7. **Вытираться необязательно**, но лучше растереться. Лучше всего смахнуть с себя лишнюю воду, максимально быстро обуться и переодеться. Вы почувствуете тепло и сможете несколько минут довольно комфортно пребывать на морозе, но следите за руками и ногами.
8. **Одежда.** Необходимо запастись теплыми вещами, которые легко одевать: чем меньше застежек и чем просторнее, тем лучше. Пальцы после окунания в ледяной воде будут слушаться вас гораздо хуже. Не забудьте про шапку, которую наденете на мокрые волосы.
9. **Обувь.** Чем теплее и просторнее, тем лучше. Завязывание шнурков может стать неожиданно сложной задачей.
10. После одевания можно выпить горячего чая, если вы не готовитесь в этот день к Причастию.

Нужно помнить, что погружение в прорубь на Крещение – не экстремальное развлечение, не «волшебный ритуал», очищающий от грехов и не «оздоравливающее упражнение», а благочестивая традиция в корне которой стоит **решительный поступок, посвященный Господу**, за которым или вместе с которым обязательно должен идти другой решительный поступок – **перемена своей жизни и беспощадная борьба с грехом**.



Что нужно делать:

1. Постараться быть в храме на службах в Сочельник Крещения и в сам праздник (18 и 19 января). **Это главное.**
2. Помнить, что окунание в прорубь **не очищает от грехов**. Прощение грехов Богом возможно лишь при чистосердечном покаянии человека в Таинстве Исповеди и никак иначе.
3. Постараться **исповедоваться и причаститься** - это можно сделать в праздник или в ближайшее время после праздника Крещения.

4. Прочитать отрывки из Евангелия от Матфея (глава 3) и от Марка (глава 1), в которых рассказывается о Крещении Спасителя в реке Иордан.
5. Внимательно слушать слова молитв, которые произносятся во время освящения воды, еще лучше заранее найти их в интернете и осмыслить.
6. Вести себя спокойно и благоговейно.
7. Молиться, чтобы Господь укрепил и исцелил нас. Пока стоите, ожидая погружения, лучше всего петь тропарь Крещения:

Во Иордане крещающуся Тебе Господи, Троическое явися поклонение: Родителей бо глас свидетельствоваше Тебе, возлюбленного Тя Сына именую: и Дух в виде голубине, извествоваше словесе утверждение, явлейся Христе Боже, и мир просвещей слава Тебе.

При крещении Твоем во Иордане, Господи, открылось поклонение Троице: ибо голос Родителя свидетельствовал о Тебе, возлюбленным Тебя Сыном именую, и Дух в виде голубя подтверждал Его слова непреложность. Явившийся Христе Боже и мир просветивший, слава Тебе!

Чего НЕЛЬЗЯ делать:

1. Выпивать до и после окунания даже «чуть-чуть для храбрости».
2. Неблагоговейно себя вести

Стоит ли окунать детей?

Это совершенно необязательно, но каждый решает сам, по желанию ребенка. Конечно, если вы в течение года ребенка не закаляли, а сейчас решили окунуть в прорубь, вряд ли это будет ему полезно. Малышей окунать не стоит. Когда ребенок заходит в воду, обязательно будьте рядом с ним.

Пожалуйста, не выбрасывайте и не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.

Нужно помнить, что погружение в прорубь на Крещение – не экстремальное развлечение, не «волшебный ритуал», очищающий от грехов и не «оздоравливающее упражнение», а благочестивая традиция в корне которой стоит **решительный поступок, посвященный Господу**, за которым или вместе с которым обязательно должен идти другой решительный поступок – **перемена своей жизни и беспощадная борьба с грехом**.



Что нужно делать:

1. Постараться быть в храме на службах в Сочельник Крещения и в сам праздник (18 и 19 января). **Это главное.**
2. Помнить, что окунание в прорубь **не очищает от грехов**. Прощение грехов Богом возможно лишь при чистосердечном покаянии человека в Таинстве Исповеди и никак иначе.
3. Постараться **исповедоваться и причаститься** - это можно сделать в праздник или в ближайшее время после праздника Крещения.

4. Прочитать отрывки из Евангелия от Матфея (глава 3) и от Марка (глава 1), в которых рассказывается о Крещении Спасителя в реке Иордан.
5. Внимательно слушать слова молитв, которые произносятся во время освящения воды, еще лучше заранее найти их в интернете и осмыслить.
6. Вести себя спокойно и благоговейно.
7. Молиться, чтобы Господь укрепил и исцелил нас. Пока стоите, ожидая погружения, лучше всего петь тропарь Крещения:

Во Иордане крещающуся Тебе Господи, Троическое явися поклонение: Родителей бо глас свидетельствоваше Тебе, возлюбленного Тя Сына именую: и Дух в виде голубине, извествоваше словесе утверждение, явлейся Христе Боже, и мир просвещей слава Тебе.

При крещении Твоем во Иордане, Господи, открылось поклонение Троице: ибо голос Родителя свидетельствовал о Тебе, возлюбленным Тебя Сыном именую, и Дух в виде голубя подтверждал Его слова непреложность. Явившийся Христе Боже и мир просветивший, слава Тебе!

Чего НЕЛЬЗЯ делать:

1. Выпивать до и после окунания даже «чуть-чуть для храбрости».
2. Неблагоговейно себя вести

Стоит ли окунать детей?

Это совершенно необязательно, но каждый решает сам, по желанию ребенка. Конечно, если вы в течение года ребенка не закаляли, а сейчас решили окунуть в прорубь, вряд ли это будет ему полезно. Малышей окунать не стоит. Когда ребенок заходит в воду, обязательно будьте рядом с ним.

Пожалуйста, не выбрасывайте и не используйте этот листок в бытовых целях. Если он стал Вам не нужен - передайте его другому или верните в храм.