



## Митрополит Иларион: Верующий человек должен следить за своим здоровьем

*19 января 2013 года гостем программы «Церковь и мир» на телеканале «Россия-24», которую ведет председатель ОБЦС митрополит Волоколамский Иларион, стал руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко.*

**Митрополит Иларион:** Здравствуйте, дорогие братья и сестры! Вы смотрите передачу «Церковь и мир». Здравствуйте, Геннадий Григорьевич!

**Г. Онищенко:** Здравствуйте, Владыка. Сегодня я хотел бы поговорить о традиции крещенских купаний. Мне кажется, эта традиция, издавна существовавшая на Руси, может способствовать не только сохранению здоровья, но и его приумножению. Тем более, что это именно добрая человеческая традиция, а вовсе не какое-то "объединение христианства и язычества" — купание в проруби в крещенские морозы. Сегодня все больше и больше наших соотечественников следуют этой традиции. Но жаль, что при этом они уделяют мало внимания постоянному поддержанию здорового образа жизни. Что считает по этому поводу Русская Православная Церковь?

**Митрополит Иларион:** Прежде всего, хочу сказать, что купание в проруби не является обязательным атрибутом празднования Крещения Господня. Это не церковное правило, это добрая благочестивая традиция, которую могут соблюдать здоровые люди, у которых нет каких-то заболеваний, препятствующих купанию в проруби. Что же касается церковного устава, то он предписывает в этот праздник лишь чин освящения воды. В ходе этого чина обычная вода - благодаря молитве священника, молитве церковной общины - становится великой святыней: люди хранят ее в течение всего года, и она не портится. Этой водой окропляют жилища и людей, ее принимают внутрь как святыню, она обладает исцеляющим действием.

**Г. Онищенко:** Я сам купаюсь в проруби, но не обязательно на Крещение, а и в обычные зимние дни. Конечно, не каждый человек может окунуться в прорубь - особенно если он к этому не подготовлен, если, например, он делает это всего раз в год. Особенно это касается людей с заболеванием сердечно-сосудистой системы - ведь при погружении в холодную воду происходит мощное сужение капилляров, кровь уходит в сердце, во внутренние органы. Происходит так называемый феномен эндорфизма, при котором начинают выделяться особые химические соединения - эндорфины, которые мобилизуют организм человека. Поэтому в такие моменты и происходит повышение настроения.

Стоит вспомнить, что водное крещение, описанное в Священном Писании, происходило в совсем другой климатической зоне, но люди крестились именно в воде. В нашей климатической зоне такие погружения в воду могут быть для кого-то и опасны для здоровья - особенно, если человек в целом не закален, а окунается в прорубь всего раз в год. Что Вы думаете об этом, Владыка?

**Митрополит Иларион:** Я тоже погружаюсь в прорубь, причем не только в праздник Крещения Господня. В прошлом году я вообще решил не прекращать купальный сезон с окончанием лета. Я погружался в воду в Москве. В Серебряном бору есть прорубь, которая освящается в Крещение, но я старался хотя бы раз в десять дней, раз в две недели погружаться в эту прорубь, чтобы не отвыкнуть. Могу сказать, что последствия для моего здоровья были самые благотворные — у меня никогда не было простуды. В этом году мне не хватает времени для того, чтобы регулярно погружаться в прорубь, но в праздник Крещения надеюсь это осуществить.

Вы совершенно правы в том, что касается Иордана и климатических условий. Несколько месяцев назад мы вместе со Святейшим Патриархом Кириллом посещали Святую землю, и Его Святейшество освящал воду в Иордане. Конечно, когда ты находишься там, то понимаешь, что эти места теплые, вода там никогда не остывает до каких-то серьезных температур, к которым мы здесь привыкли. Поэтому перенесение традиции погружения в воду Иордана на нашу русскую землю, особенно в зимнее время, — это своего рода экстремизм. Здесь требуется здоровье. Вы совершенно правы в том, что этот обряд сопряжен и с определенными рисками для здоровья. Вы бы могли пояснить для наших телезрителей, какие риски в этом есть? Что должен сделать человек, который решился погружаться в прорубь, чтобы эти риски минимизировать?

**Г. Онищенко:** Итак, первое. Конечно, если брать для примера Москву и другие крупные города, то сейчас для совершения этого обряда и желания православных людей таким образом испытать себя создаются определенные условия. Во-первых, выбираются соответствующие водоемы. Предъявляются, кстати, требования и к воде, которая там находится, чтобы она была проточной, чтобы водоем был чистый, чтобы туда не сливались химические вещества и так далее. Водоем соответствующим образом оборудуется. Всегда дежурят медицинские работники. Создаются условия для того, чтобы человек мог раздеться и отогреться.

Я бы рекомендовал это делать подготовленным людям, которые постоянно следят за своим физическим здоровьем. Если вы решились на это действие, конечно, надо, прежде всего, зная о состоянии своего здоровья, посоветоваться с врачом. Если вы пришли к иордани, то нужно раздеваться не моментально, а постепенно. Сначала снять верхнюю одежду, затем снять обувь, потом, искупавшись в купели три раза, растереться полотенцем, и, конечно же, не делать этого в состоянии алкогольного опьянения, да и после этого не осквернять Таинство принятием

алкогольных напитков. Вот такие рекомендации, которые нужно иметь в виду.

**Митрополит Иларион:** Если позволите, я хотел бы Вас спросить. Мне кажется, что купание в проруби соответствует образу жизни, который мы можем назвать здоровым. А если человек в течении года не следит за своим здоровьем? Ведь часто люди приобретают болезни по собственной вине, в результате вредных привычек, от которых не могут отказаться, или просто не занимаются физическими упражнениями. Сейчас многие люди живут так, что физический труд для них необязателен, но в таком случае его нужно чем-то заменять – зарядкой или тренировками в спортзале.

Также важен вопрос диеты: что человек ест, чем и как питается, регулярно или нет. Если у человека нет такого внимательного отношения к своему здоровью, то купание в проруби как единовременный акт может сработать совсем не положительно. Это будет шоком для организма, не привыкшего к тренировкам, к нагрузкам, который живет в нездоровом ритме.

Здесь, мне кажется, нужно комплексно подходить к этому вопросу, говорить о том, что духовное здоровье должно быть сопряжено и с телесным здоровьем настолько, насколько это позволяет человеку его собственный организм, его жизненные обстоятельства. Иначе говоря, верующий человек должен следить за своим здоровьем.

**Г. Онищенко:** Соглашаясь с Вами, я хотел бы акцентировать внимание на том, что большинство современного населения — это люди, которые вышли из нормального естественного состояния человека как биологического организма. Если человек создан природой постоянно трудиться физически и умственно, то подавляющее большинство населения (особенно городского) — это люди, для которых физическая нагрузка не нужна в их современной жизни. Горожанин проснулся, сел в машину, приехал на работу, сидит, работает на компьютере или проводит какие-то совещания. Произошел дисбаланс между умственной и физической деятельностью, поэтому то, о чем Вы сказали — это не просто желательный, но обязательный, важнейший элемент культуры человека. Обязательно должны быть физические нагрузки, нужно ежедневно уделять определенное время своему физическому здоровью, делать упражнения, не идти на рекорды, но делать то, что нужно сделать как минимум. Это условие, мне кажется, многие не понимают.

И все-таки сам обряд омовения в проруби является очень положительным с точки зрения единения физического и духовного здоровья, а мы должны помнить, что мы только что завершили Рождественский пост. В период поста мы ограничивали себя в пище, прежде всего белковой, чтобы физиология не путалась под ногами у нашего желания избавиться от тех страстей, которыми все мы, к сожалению, обладаем. Мне кажется, если трактовать так, как Вы трактуете, то такое единение и попытка на современном уровне синхронизировать духовное здоровье и

физическое здоровье человека (позволю себе кощунственное высказывание) – это обязательное требование для всякого православного человека.

**Митрополит Иларион:** Не вижу в этом никакого кощунства.

**Г. Онищенко:** Я пытаюсь произносить какие-то канонические вещи с точки зрения мирянина.

**Митрополит Иларион:** Более того, я думаю, что в православной среде существует совершенно неправильное отношение к теме физического здоровья. Люди, например, говорят: «Болезнь – это Божие наказание, это воля Божия. Надо ее просто терпеть». Некоторые говорят, что к врачам ходить не надо, надо помолиться и надеяться на Божье чудо. А некоторые вообще считают, что вся физическая сторона существования человека второстепенна, на нее не надо обращать внимания, что занятия спортом — это чуть ли не грех, что человек целиком должен быть обращен к духовным ценностям.

Но как раз христианская традиция, в том числе святоотеческая и аскетическая, которая существует на протяжении веков в монашеской среде, говорит о том, что духовному здоровью должно сопутствовать и телесное здоровье. Есть вещи, которые от человека не зависят, когда болезнь действительно посылается как вразумление от Господа, но есть очень много вещей, которые зависят от человека — это, прежде всего, здоровый образ жизни.

Чтобы подытожить нашу сегодняшнюю беседу, давайте согласимся с тем, что, во-первых, телесное здоровье необходимо человеку в качестве естественного сопутствующего элемента духовной жизни, то есть духовное здоровье не может быть без заботы человека о телесном здоровье. Давайте также призовем наших телезрителей вдумчиво и ответственно относиться к своему здоровью. Если здоровье позволяет, то погружаться в прорубь. Если нет, то не рисковать, не стараться кого-то эпатировать своим поведением. Самое главное — это соблюдать здоровье и умеренность.

Спасибо Вам большое, Геннадий Григорьевич, за то, что Вы были гостем нашей студии.

**Г. Онищенко:** Спасибо, Владыка.

*Служба коммуникации ОБЦС*