

# Как бы вы ни растягивали своё тело, в конце концов вы протянете ноги. Буквально!

В первые годы нашего Движения сознания Кришны дневной сон критиковался. Сейчас к этому относятся более прагматично. Тем не менее, мы видим, преданные часто засыпают, особенно на лекции в это время дня. У меня была дискуссия с преданными по переписке: сколько преданные должны спать. Если им нужно больше, должны ли они спать больше? Я сказал: «Наши преданные получают хорошие девять часов сна каждый день: 6 часов ночью, 2 часа во время джапы и 1 час на лекции по Бхагаватам!» Таким образом, у них как минимум 9 часов сна в день! Так не должно быть.

Но мы видим, что многие преданные больны. Они, по сути, не готовы к жизни в ашраме. Даже если они хотят, они слишком больны. Или они приходят более-менее здоровыми, но через некоторое время их здоровье портится. Мы видели, что многие из наших старых преданных... Пару лет назад я был в Мумбаи. В это же время там проходило заседание Джи-би-си. Некоторые из моих духовных братьев были там. Некоторые из них немного старше меня. До того, как я отправился туда, я думал, что моё здоровье довольно плохое. Когда я приехал, посмотрел на них на всех, я понял, что у меня ещё дела не так плохи. Большинство из них в гораздо худшей форме, чем я.

Одна из главных причин этого, помимо «неведической деятельности», в которой большинство из нас участвовало до сознания Кришны, также [в том, что] они всю жизнь ограничивали себя во сне, очень много путешествовали, в связи с этим были расстройства. Много стресса, связанного с положением Джи-би-си, разные проблемы, разные люди, с которыми им приходится иметь дело. Большинство из них – довольно больные люди в той или иной форме. Найти здорового Джи-би-си, это все равно, что *манушьянам сахасрешу!*

Так что, видя это, должны ли мы больше заботиться о своем физическом здоровье? Потому что человеческое тело предназначено для практики садханы, и оно должно быть физически достаточно здоровым, чтобы это осуществлять. Иначе, будучи физически нездоровым, человек, если только он не парамахамса, сталкивается с трудностями в совершении даже основной деятельности в сознании Кришны. Человек может подумать, что он духовно очень продвинут, отрешён от тела, он не заботится о нём, но позднее, когда он заболевает, он просто погружается в это телесное сознание, сознавая эту боль и слабость своего тела. И приходится прилагать больше усилий, чтобы заботиться о теле, если заранее об этом не позаботиться. Так что, похоже, разумно заботиться о теле должным образом, чтобы можно было служить Кришне, но нужно делать это так, чтобы не идти на компромиссы со своим сознанием Кришны.

В мадхава-сампрадае следуют примеру самого Мадхавачарья, который, помимо того, что был очень силён духовно и психически, был очень силён физически. Он, конечно же, Бхима, а до этого он был Хануманом. Он очень силён. Есть примеры: один великий борец хотел вступить с ним в бой, он бросил вызов. Мадхавачарья сказал: «Давай сначала посмотрим, сможешь ли ты оторвать от земли палец моей ноги». Борец не смог этого сделать. Мы видим, что в его сампрадае у мальчиков в гурукуле много упражнений. Сейчас это крикет. По крайней мере, в Пурнапрагья Видьяпитхе, в котором я был, было несколько матчей крикета. Когда я приехал туда, пока мы обсуждали философию, мальчики постоянно играли в крикет.

И не во всей рамануджа-сампрадае, но, по крайней мере, в каких-то ее частях, они

практикуют йогу, то есть физические упражнения из йоги. Айенгар – этот знаменитый учитель йоги, по-моему, недавно он умер. Тоже стоит помнить, что как бы вы ни растягивали своё тело, в конце концов вы протянете ноги. Буквально! Вас положат на носилки, и всё это сожгут или, может быть, похоронят в земле.

Но в вайшнавской традиции это есть. В нашей гаудия-традиции – нет, я не вижу ничего такого. Хотя наша гаудия-традиция – до недавних времен, [до] Бхактивинода Тхакура, в основном не была организационной. Тогда как в шанкара-сампрадае Шанкара ввёл систему матхов или, по-английски, монастырей. Она уже к тому времени существовала у буддистов. Раньше гурукулы были такие неформальные, буддисты это формализовали в образовательные учреждения, монастыри. А Шанкара ввёл это в ведическую традицию. Шанкара и Мадхава следовали этому.

В нашей гаудия-традиции этого не было, сейчас это есть. Матхи начались с Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура. Начало организации положил Бхактивинод Тхакур. Бхактисиддханта Сарасвати продолжил и вывел это на гораздо более организованный уровень, создав эти матхи – ашрамы, монастыри. И Шрила Прабхупада ещё больше расширил это.

Так что же нам делать? Упражнения, йогу? В действительности Шрила Прабхупада не поощрял это. Он часто говорил, что эти телесные упражнения, йога для тех, кто отождествляет себя с телом и не имеет ничего общего с духовностью. На самом деле, это не духовно само по себе. Есть два случая, о которых я знаю.

Шрила Прабхупада на утренней прогулке со своими учениками увидел одного или нескольких человек, которые занимались хатха-йогой. И преданные саркастически отозвались об этом. Шрила Прабхупада сказал: «Нет, на самом деле – это очень хорошо. Даже для духовной жизни». Тогда преданные спросили: «А мы тоже должны это делать?» «Нет, не обязательно!»

То есть Шрила Прабхупада не поощрял это, но, с другой стороны, он сам начал гулять по утрам по совету врача после того, как у него случился инсульт. По-моему, это было в Нью-Йорке или, может, в Калифорнии. Врач посоветовал ему гулять каждый день по утрам. Шрила Прабхупада так и сделал. Это стало началом многих интересных бесед со Шрилой Прабхупадой, которые записывались. Так Шрила Прабхупада связал это всё со служением Кришне. Но есть и то, что Шрила Прабхупада не поощрял. Когда его спросили о физических упражнениях, он сказал: «Танцуйте на киртане!»

Но, может быть, мы не танцуем на киртане так, как раньше, в первые годы Движения. То есть стандартом для преданных, которые жили в ашраме, а тогда практически все преданные жили в ашрамах, было то, что они часами ходили на харинама-санкиртану. В этом смысле было много упражнений.

*Бхакти Викаша Свами, фрагмент лекции [«Должны ли преданные делать физические упражнения»](#)*