

Должны ли мы есть нездоровую пищу, вести нездоровый образ жизни?

Люди, которые физически активны, обычно не делают каких-то дополнительных упражнений. Например, фермеры. Они весь день заняты разной деятельностью, они обычно не совершают каких-то дополнительных упражнений. Они получают это в той или иной форме в процессе своей физической работы. Но большинство людей в современную эпоху, включая большинство преданных, ведут сидячий образ жизни, они весь день сидят. И постепенно это приводит к множеству физических проблем, особенно когда тело начинает стареть.

Так что, должны ли мы следовать? Шрила Прабхупада не поощрял какие-то упражнения среди преданных. Должны ли мы сказать, что это ведь практично, мы хотим служить Кришне как можно лучше? Если мы не упражняемся, таким образом, как мы видим, тело, скорее всего... В конце концов, это же машина. Если вы не обслуживаете её регулярно, не заправляете её бензином, антифризом, то у вас будут разные проблемы с машиной. Её нужно должным образом содержать. Это может быть спорным вопросом. Потому что Шрила Прабхупада сказал одно, но мы можем подумать, может быть, лучше делать что-то другое. Ведь можно наблюдать в нашем Движении повсеместно, что нынешнее поколение физически гораздо слабее предыдущего поколения. Но не стоит думать, что в предыдущем поколении все были здоровыми и крепкими, потому что такова природа этого материального тела, это место болезней.

Ещё один момент. Была группа Сиддхасварупананды, члены которой были помешаны на этой здоровой пище. Они не хотели употреблять белый сахар. И Шрила Прабхупада отверг это. Он прямо перед ним съел большую дозу белого сахара. Но довольно очевидно по всем исследованиям, что белая мука и белый сахар, рафинированное масло – это рафинированная пища, главная пища, которую мы употребляем, является главной причиной серьёзных болезней, косвенно или прямо. Таких болезней, как диабет, проблемы с сердцем и так далее. Мы не хотим, чтобы преданные страдали от этого. На самом деле белый сахар в Индии, как я помню, раньше не был таким белым, он не был таким рафинированным. Вы не могли достать такой белый-белый сахар. То, что раньше называлось белым сахаром, не было таким рафинированным продуктом. И он даже имел некий аромат, небольшой оттенок гура. Но сейчас он очень рафинированный. Белый рис тоже.

Что же нам делать? Должны ли мы прагматически скорректировать нашу диету, наш образ жизни, чтобы тело было более здоровым для служения Кришне? Или мы должны следовать примеру Шрилы Прабхупады, есть много белого сахара и употреблять белую муку? Хотя я видел, что белая мука – это распространенная пища в северной Индии, обычно её используют для каких-то деликатесов, а каждый день люди едят чапати, которые готовятся из муки грубого помола, из цельного зерна – *ата*. Не знаю, насколько это традиционно, насколько глубоко корни этого.

В Пенджабе есть роти из белой муки. А в Бангладеше – я не знаю, опять же, насколько это традиционно – часто можно видеть на улице, как мусульмане готовят паратхи даже из белой муки. Хотя обычно это должно делаться из муки из цельносмолотого зерна.

То есть какое решение принять, в каком направлении двигаться, должны ли мы есть нездоровую пищу, вести нездоровый образ жизни? Это намного увеличивает вероятность того, что мы вряд ли сможем хорошо служить миссии Кришны в будущем. И мы даже можем стать такой обузой, что преданные будут вынуждены заботиться о нас и тратить очень много денег

на оплату медицинских счетов. И нас просто исключат из ашрама, нам некуда будет податься, и мы станем просто бродячим бездомным. В каком направлении нам двигаться?

Я думаю, большинство преданных ответит, что мы должны быть более внимательными и вести более здоровый образ жизни. Большинство преданных ответит. Но кто-то скажет: «Нет. Прабхупада же всё это не поощрял!» Но есть один случай. Нанда Кумар был личным слугой Шрилы Прабхупады, путешествовал с ним, он сказал, что он, Нанда Кумар, ел только сырую пищу. Он спросил у Прабхупады, нормально ли это, и тот сказал, что так лучше для здоровья. Прабхупада сказал, что на самом деле – это лучшая диета для здоровья, это диета йогов. Он сказал конкретно ему: «Ты должен делать всё, что необходимо, чтобы поддерживать здоровье своего тела для служения Кришне». Он рассказал это.

Так как же относиться к этому? Потому что Шрила Прабхупада сказал одно, но его общая миссия состояла в том, чтобы распространить любовь к Богу. Учитывая это, мы должны служить его миссии. Он не запрещал, но ясно, что не вдохновлял преданных делать упражнения, помимо танцев в киртане. Он не был фанатом упражнений. Хотя каким-то преданным он говорил, что брахмачари могут бороться и заниматься плаванием.

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