

# **Я поддерживаю позицию: да, лучше пусть преданные делают какие-то физические упражнения**

Вопрос адресован мне: что нам делать, должны ли у нас быть регулярные занятия по йоге, чтобы поддерживать здоровье? Начало этому было положено в ашраме брахмачари в Москве, где, похоже, почти все преданные болели почти регулярно. Это было начато в Москве – обязательная йога для всех брахмачари. Может, это хорошая идея. Как я сказал, мы не слишком хотим в это все погружаться, но мы также не хотим провести полжизни в больнице!

Мы видим здесь, в Индии, что наши преданные (хотя они не очень стары, они могли присоединиться, когда им было 20 лет) уже довольно больны. Так что я соглашаюсь: да, лучше пусть преданные делают какие-то физические упражнения. Не только брахмачари, но также грихастхи, которые живут дома – они тоже должны делать. Да, у нас в жизни и так много дел. Времени мало. Мы едим пищу, чтобы поддерживать здоровье, спим, чтобы поддерживать здоровье, но ещё один фактор необходим телу – необходимо определённое количество движений. Отсутствие этого, даже если мы едим и спим, будет влиять на пищу и сон. Пищеварение будет страдать, сон будет страдать. Таков мой вывод по этому вопросу.

Преданные, которые ведут сидячий образ жизни, даже те, кто выходит на распространение книг... Хотя это – физически активная деятельность, тело-то движется определенным образом. То есть у вас вес только с одной стороны тела. И со временем у преданного возникает проблема со скелетом. Из-за того, что вес только на одной стороне тела. Это очень распространено у преданных. Так что, да, какие-то упражнения нужны.

Наш солдат здесь. Как там в армии? Очевидно, в армии вам нужны крепкие, здоровые люди. Старые офицеры замечают, что нынешнее поколение не такое сильное как предыдущее? Ведь это довольно очевидно. Интересно. Это может быть решением индийско-пакистанского конфликта. Все будут настолько слабы физически, что никто уже не будет пригоден для армии.

Вы можете сказать: «А как Америка может быть такой сильной в военном плане? «Они сильны не столько физически, сколько технологиями. Они могут сесть где угодно в Лас-Вегасе, видеть Ирак на своем дисплее и запускать ракеты. У них сейчас есть дроны. Они даже не должны сами туда ехать. Это такая странная форма ведения боя. Вы можете быть физически слабым, с большим животом, испускать газы, отрывивать и убить при этом кучу людей. Что они делают? Они понижают стандарты по приему в армию или пока нет? Каждый год все участники должны проходить переаттестацию.

Насколько я знаю, за каждым воюющим солдатом стоит целый штат людей, повара, инженеры. Они все должны быть физически подготовлены? Или инженерам нет необходимости? Стандарты одинаковы для всех. То есть их отправляют на северо-восток или на северо-запад, затем они оказываются в ситуации, где всё не так интенсивно, и они живут в казармах. В Пенджабе много казарм, потому что это главная горячая точка. Пенджаб, Кашмир. Вопросы? (Вопрос неразборчив – ред.).

Нужно точную цитату привести. Я хочу это подробнее обсудить. Готовлю лекцию на эту тему. Но нельзя сказать, что всё в шастрах предназначено для каждого во всех обстоятельствах. Йога и упражнения – это не синонимы. Когда я говорил о йоге в этой лекции, я обычно имел ввиду то, как это понимают сегодня. Но значение йоги, которое Кришна использовал в

«Бхагавад-гите», отличается от того, что йога значит в современном языке, то есть - упражнения. В современном хинди, в других языках тоже... Патанджали-йога не имеет ничего общего со всеми этими упражнениями. Даже при всем уважении к Баба Рамдеву.

(Махарадж цитирует санскрит - ред.) Вивекананда интерпретировал это так, что без силы невозможно осознать атму. И Шрила Прабхупада критиковал Вивекананду за то, что он так сказал. Интерпретация Вивекананды такова: играй в футбол, ешь мясо, развивай бицепсы. Я не знаю, насколько бицепсы развиваются при игре в футбол. Скорее развиваются квадрицепсы.

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