

Минимализм и поддержание здоровья

Мы не должны есть больше, чем необходимо. Еда, сон, совокупление — это материальные потребности. Чем больше мы сводим потребности к минимуму, тем лучше, если это не представляет угрозу для здоровья. Поскольку мы должны трудиться ради Кришны, то здоровье нужно поддерживать в хорошем состоянии.

Шрила Прабхупада, письмо — 23 августа 1968 года