

О сне

Тот, кто спит больше, чем шесть или семь часов, то он Кумбхакарна. Кумбхакарна был братом Раваны. Он спал шесть месяцев, а следующие шесть месяцев бодрствовал. Это означает, что любой, кто спит половину, из двадцати четырех часов, если он спит двенадцать часов, то он Кумбхакарна. По крайней мере, я думаю, что никто не должен спать больше, чем семь часов. Вполне достаточно, достаточно, семь часов. Таким образом, вы спите шесть часов ночью и один час отдыхаете днем. Этого достаточно. Но если вы спите больше этого, то вы Кумбхакарна. Вы должны приспособиться.

Из лекции Шрилы Прабхупады по «Шримад-Бхагаватам», 6.3.18 — Горакхпур, 11 февраля 1971 года