

# Лучше меньше спать и больше служить Кришне

31 января 1998

*Я пишу Вам впервые. Меня зовут М. Моя жена С уже несколько раз писала Вам. Моя главная проблема в том, что я слишком много сплю. Так как я знаю, насколько Ваше Святейшество подчёркивает важность строгой садханы и раннего подъёма, я решил написать именно Вам.*

*В прошлом году, будучи студентом университета, я спал по 9-10 или даже 11 часов в день. Теперь моё обучение окончено, и я живу на ферме. Я обнаружил, что вставать раньше здесь гораздо легче, чем в городе, благодаря тому, что преобладает гуна благости. Мы (С и я) ложимся спать около 10 вечера и встаём в 6 утра, что даёт нам около 8 часов сна.*

*У многих моих знакомых преданных есть эта проблема с ранним подъёмом. Многие старшие преданные спят более 6 часов в сутки, и я вижу, как они идут на компромиссы: спят как минимум 7 часов вместо 6, установленных Шрилой Прабхупадой. В прошлом году я пожаловался преданным, что не могу должным образом учиться, если сплю только 7 часов, и некоторые из них открыто сказали мне, что я могу спать более 7 часов во время интенсивной подготовки к экзаменам.*

*На последнем летнем фестивале я спал по 6 часов в день, но позже, на лекциях, я был уставшим и невнимательным, думая: «О, если бы я только мог поспать ещё часок...» Я чувствовал, что не беру максимум из лекций. Не лучше ли было бы мне пропустить мангаларати и хорошо поспать, чтобы быть более внимательным на лекциях днём?*

*Здесь на ферме, когда С дас был болен, нам пришлось заботиться о коровах в течение месяца. В то время я спал по 7 часов в сутки, и проблем с подъёмом у меня не было, так как я знал: я должен это делать (из-за коров). Но теперь это снова стало проблемой. Мой будильник звенит в 5 или 5:30, но я редко слышу его и, даже если слышу, продолжаю спать ещё 20-30 минут. Чаще всего С встаёт первой и после омовения будит меня. Я думаю, что первым должен вставать я. Но она следует гораздо строже. Она очень вдохновилась Вашими лекциями на летнем фестивале, и, когда мы вернулись, она с энтузиазмом вставала в 4 утра, но позже нам не удалось поддерживать это, и она очень расстроилась. Я говорил ей о том, как когда-то мы спали по 10 часов, а теперь только 7-8, так что это значительный прогресс.*

*Мой брат — преданный санкиртаны, и он рассказывает мне о плюсах раннего подъёма, но я к этому не готов. Я не жил жизнью брахмачари в храме с утренними программами и не могу почувствовать экстаз, как мой брат. Если я поднялся раньше, то сплю по крайней мере 1-2 часа в дневное время. Если я чувствую себя хорошо, поднявшись рано, то позже днём я становлюсь раздражительным из-за усталости. 6 часов сна кажутся мне недостижимыми. Может быть, недолгое время, но всю жизнь — слишком аскетично. Все ли преданные, которые спят более 6 часов, недостаточно ответственны в духовной жизни? Почему я не могу быть преданным и спать 7-8 часов? Я знаю, что в сознании Кришны нет неважного, и если Прабхупада дал наставление, то это лучшее для нас. Но я всё ещё не осознаю этого. Через две недели я иду служить в вооружённые силы, и я знаю, что было бы хорошо подниматься на час раньше других и воспевать, так как другого времени на воспевание позже днём у меня не будет. Но как же, интересно, мне это сделать?*

Общий принцип: уменьшать количество сна, насколько это возможно, так как это потеря времени и погружает нас в гуны невежества всё больше и больше. Лучше меньше спать и больше служить Кришне. В комментарии в «Бхагавад-гите» Шрила Прабхупада пишет, что любой, кто спит более 6 часов в день, находится под влиянием гуны невежества. Однако в других своих работах Шрила Прабхупада говорит, что преданные могут спать до семи или даже восьми часов.

Шрила Прабхупада призывал своих лучших учеников спать менее шести часов в день. Но это не значит, что тот, кто спит более 6 часов, не может быть преданным. Это всего лишь значит, что мы находимся под влиянием гуны невежества, и нам нужно это признать. Не следует ничего делать искусственно, мы должны стараться уменьшать время сна постепенно. Наилучший способ уменьшить количество сна — это не столько механически заставлять своё тело, сколько становиться всё более и более вдохновлёнными в служении Кришне, благодаря чему желание спать автоматически будет преодолено.

Другой момент: то, что требуется от одного преданного, не требуется от другого. Некоторым людям нужно совсем мало спать, в то время как другим нужно больше. Если нам не удаётся концентрироваться на садхане или обучении из-за усталости, это указывает на то, что нам нужно больше спать. Это просто вопрос здравого смысла. Однако вставать рано, чтобы использовать часы брахма-мухурты для слушания и воспевания о Кришне, очень важно. Здесь, в Индии, жаркой стране, традиционно все встают очень рано и занимаются духовной деятельностью, но устраивают себе послеобеденный отдых.

Ещё один важный момент для контроля сна — контроль еды. Если мы едим слишком много, едим слишком жирную пищу или едим на ночь, наша потребность в сне увеличивается. Я слышал, говорится, один час до полуночи стоит двух часов после полуночи. Поэтому рекомендуется ранний отход ко сну с последующим ранним подъёмом. В целом преданные должны стараться уменьшать количество еды и сна, чтобы всё больше и больше сосредотачиваться на служении Кришне. Однако не расстраивайся, если ты не находишься на такой высокой платформе, на какой хотел бы быть. На какой бы платформе мы ни находились, нам нужно вовлекаться в служение Кришне и постепенно продвигаться. Это мы узнаём из наставлений Господа Кришны в «Бхагавад-гите».

Надеюсь, эти мысли окажутся полезными для тебя. Ниже привожу несколько строк на тему гнева, о котором спрашивала бхактин С.

Для С: Гнев возникает из-за чрезмерной привязанности. Она должна быть преодолена, если ты хочешь остаться жить в обществе преданных. Кришна не терпит, когда кто-то не контролирует свой гнев, имея дело с преданными. Это тенденция неофитов — обвинять в возникших трудностях других, вымещая на них гнев. Тот, кто находится в сознании Кришны, никогда не будет обвинять кого-то другого, но будет видеть трудность, с которой он столкнулся, как милость Кришны, помогающую ему принять прибежище у Его лотосных стоп.

### **Где-то в феврале 1998**

Поздравляю тебя с тем, что ты стала бабушкой. Это то, что нужно нашему движению: больше бабушек — океан сострадания и живое прибежище от всех превратностей материального мира (проявляющихся в виде противных санньяси и так далее).

Надеюсь, это письмо найдёт тебя и членов твоей семьи в добрейшем здравии, наслаждающихся воспитанием нового поколения вайшнавов в Америке.

**Письма из книги Бхакти Викаши Свами «Патропадеша» (том 1)**