

*How to Attain
Permanent Peace
Through Simple Living*

by

SRIMATH SWAMY GANGADHARANANDA

How to Attain Permanent Peace through Simple Living

(SRIMATH SWAMY GANGADHARANANDA)

A pure ideal to lead the life, devotion to God, happiness of body restraint of mind, discipline in the execution of daily duties, purity of heart, purity of actions, and harmony in family are ethical principles of life. If one's life is interwoven with these 8 ethical principles his life will be nectareous like the lives of the birds which feed on nectar.

Compassion towards all beings, respectful conduct with associates, dispassionate performance of social service, refraining from disliking others under any-circumstance, leading the life with the deep consideration that society is divinity, avoiding extravagant expenditure for self-esteem, execution of work without losing patience under any circumstance, strength of mind to prevent the ideals and principles succumbing to the pressures of circumstances, unconcerned attitude towards praise and censure of the people in the world, accomplishment of tasks after arriving at a clear conclusion through repeated careful contemplation, maximum refrainment from indebtedness, and curtailing expenditure so as to not to exceed the derived income will elevate a human being.

The ideal way is to act in a state of self-surrender to God instead of repeatedly thinking over the consequences of the actions. Whatever thoughts may arise from the mind, devotion must be deepened to the extent that

these arising thoughts are blend with God consciousness. Habits which are detrimental to the Muk Karanas must be annihilated.

Healthy Life

Body must be maintained in a healthy condition as body is indispensable for the accurate fulfilment of work. Long life could be led with a healthy constitution if diet, sleep, work, exercise to mind, and exercise to body are systematised. Yoga postures excel all the other physical exercises. Yoga postures purify, harmonise and ensure the flawless functioning of the body, mind, intellect and prana, and hence these postures are incomparable with any other physical exercises.

Yoga exercises will activate the latent power of talents and will cure the existing ailments and also will provide immunity to diseases. Yoga postures bestow strength of mind, memory, activeness and happiness. It is desirable to learn Yoga postures under a Guru.

Significance of food

There is a close relationship existing between food and the sensations of the mind. Happiness of mind, longevity, clear intellect, courage of mind, ability to endure and immunity to disease depend on the essence of the food consumed. Food is the main cause of flawless heart beat, pulse, and blood circulation.

Vegetarian diet is more beneficial. The correct and common nutritional rule is that during lunch only half the stomach must be filled with food, quarter of

the stomach with water and the balance empty space of the stomach with air. The intake of less food and more water in the mornings and evenings will render best benefits. A healthy body could be maintained with less consumption of food provided natural energies of the body are not necessarily dissipated.

Sleep

Sleep is the short period of voluntary rest taken by the mind due to the exhaustion caused by the impact of the innumerable thoughts. What is vital is not how long one should sleep but how one should sleep. If the sleep is devoid of dreams and mental disturbances short period of sleep is sufficient.

Family

All the wealth of a family depend on the unity that prevails in the family. The development and happiness of the family will diminish even if there is a trace of discord in the family. The woman in a family should administer the family with immense patience and love like replicas of goddess Lakshmi.

The happiness and satisfaction of a family lies in the contemplative hearts of the women of the family who are Sri Devis. Therefore men must consider women as objects of worship and conduct themselves accordingly. The care and guidance of a perfect guru will be very conducive.

Children

If the children should grow up with good morals, the parents must lead a virtuous life. The impres-

sions of the past births, the qualities of the father, mother and teachers and the type of people the child associates with are the three factors which determine the future of the child. Taking these facts into consideration the child must be brought up exercising Sama, dhana, bedha and dhanda, cautiously and tactfully, at those instants the child needs to be disciplined.

Daily duties

Arise from bed at least at 4 o' clock in the morning. Remain in bed for a short while and pray to god mentally. After drinking a little cold water attend to the nature's call, wash etc and perform your physical exercises. Then take a bath (Those who are incapable of bathing can wipe their body with a wet towel). According to the availability of time prayers to god could be said, and japa and meditation could be performed. Thereafter commence to fulfil your duties.

Japa and meditation should be performed twice a day. What ever path your prayers, japa and meditation may belong to yet they should be done deeply so as to penetrate into your life's atoms.

During the execution of duties recollect the thought of god frequently. Gradually develop it to the extent that the thought of god exists during all the activities of your life. Live in submission and in union with the Divine Power with the firm conviction that to place your trust and to be a source of consolation there is no one in this world apart from God.

In this manner if you could attain maturity your whole life will be advantageous to you.

சன்மார்க்க நெறி

(ஸ்ரீமத் சுவாமி கங்காதரானந்தஜி)

தூய்மையான ஒரு ஜீவித லட்சியம், கடவுள் பக்தி, சரீர சுகம், மனக்கட்டுப்பாடு, நித்திய கருமங்களில் ஒழுங்கு, இருதய சுத்தி, கரும சுத்தி, குடும்ப ஐக்கியம் இந்த எட்டும் ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் அமையுமானால் அவருடைய வாழ்க்கை அமிர்தம் உண்டு வாழும் அமிர்த பகிணிகள் போன்று அமிர்தமயமாயிருக்கும்.

ஜீவகாருணியம், எவரோடும் மரியாதையுடன் பழகுவதல், பொது சேவைகளை பவேச்சையில்லாமல் செய்தல், எக்காரணம் கொண்டும் அயலாரை வெறுக்காதிருத்தல், சமுதாயத்தை கண் கண்ட தெய்வமாய்க் கருதி வாழ்தல், கௌரவத்திற்காக ஆடம்பரச் செலவுகளைச் செய்யாதிருத்தல்.

எந்த ஒரு சூழ்நிலையிலும் பொறுமையை இழக்காமல் காரியமாற்றுதல், சூழ்நிலைகளின் நிர்ப்பந்தங்களுக்கு லட்சியமும் கொள்கையும் அடிமைப்பட்டுப் போகாத மனத்திடம், உலகத்தவர்களுடைய இகழ்ச்சி புகழ்ச்சிகளுக்குச் செவிசாய்க்காதிருத்தல்.

காரியம் செய்யுமுன் நிதானமாகப் பலமுறை சிந்தனை செய்து தெளிவுபடுத்திச் செய்தல், இயன்றளவில் கடன்படாமல் இருத்தல், வரும்படிக்குத் தக்கபடி சிக்கனமாய் செலவு செய்து பழகல் ஆகியன மனிதனை உயர்வடைபடச் செய்வனவாகும்.

செய்யும் செயலின் பலாபலனை எண்ணி எண்ணிக் கொண்டிராமல், இறைவனையே தஞ்சமெனக்கொண்டு செயற்படுவதே சிறப்பு.

மனதில் உதிக்கும் எண்ணங்கள் எதுவாயினும் சரி, இறை உணர்வோடு கலந்துவருமளவிற்குத் தெய்வ பக்தியை ஆழமாக்கவேண்டும்.

முக் கரணங்களுக்கு கேடு விளையக் கூடிய பழக்க
வழக்கங்களை அறவே ஒழித்தல் வேண்டும்.

ஆரோக்கிய வாழ்வு

கருமங்களை சரிவரச் செய்வதற்கு சரீரம் அதி பிரதான
மாகையால் அதனை ஆரோக்கியமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

உணவு, உறக்கம், தொழில், மனப் பயிற்சி, தேகப்
பயிற்சி இவைகளை ஒழுங்குபடுத்திச் செய்வதால் நீடித்த
ஆயுளுடன் ஆரோக்கியமாய் வாழலாம்.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் மற்றுள்ள தேகப் பயிற்சி
களைவிட சிரேஷ்டமானது. சரீரம், மனம், புத்தி, பிரா
ணன் இவைகளைச் சக்திகரித்து ஒன்றிணைத்து ஒழுங்காக
இயங்கவைப்பதற்கு இதற்கிணையானது வேறெதுவுமில்லை.

யோகாசனப் பயிற்சிகள் ஒடுங்கியிருக்கும் அறி
வாற்றல் சக்திகளை வெளிப்படுத்தும். இருக்கும் நோய்களைக்
குணப்படுத்தி நோய் வராமல் பாதுகாக்கும்.

மனத்திடம், ஞாபக சக்தி, சுறுசுறுப்பு, சந்தோஷம்
இவைகளை உண்டாக்கும். யோகாசனங்களை குரு மூலம்
கற்றுச் செய்வதே நல்லது.

உணவின் முக்கியம்

உணவுக்கும் மன உணர்வுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு
பிருக்கின்றது. மன சுகம், தீர்க்காயுள், தெளிந்த புத்தி,
மனத் தைரியம், சகிப்புத் தன்மை, நோய்த் தடுப்புச்
சக்தி என்பன உண்ணும் உணவின் சாராம்சங்களைப்
பொறுத்திருக்கின்றன.

இருதயத் துடிப்பு, நாடித் துடிப்பு, இரத்தோட்டம்
என்பன சீராக செயற்படுவதற்கும் உணவு முக்கிய காரண
மாயிருக்கின்றது.

தாவர உணவுதான் அதிக நன்மை செய்யக்கூடியது.
மத்தியானம் அரை வயிறு உணவினாலும், காற்பங்கு நீரி
னாலும் மிகுதிப் பாகம் காற்றினாலும் நிரப்பப்படுவதுதான்
சீரான, பொது உணவு நியமம்.

காலே மாலையில் குறைந்தளவு உணவும் கூடுதல் நீரும் பருகுவதால் சிறந்த நன்மை பயக்கும்.

தேகத்திலிருக்கும் இயற்கையான சக்திகளை வீண் விரயம் செய்யாமலிருந்தால் குறைந்தளவு உணவினாலேயே நல்ல தேக சுகத்துடன் இருக்கலாம்.

உறக்கம்

எண்ணற்ற எண்ணங்களின் தாக்கத்தால் களைத்துப் போன மனம் தானாகவே மேற்கொள்ளும் ஒரு குறுகிய ஓய்வு காலம்தான் உறக்கம்.

எவ்வளவு நேரம் உறங்க வேண்டுமென்பதை விட எப்படி உறங்க வேண்டுமென்பதுதான் முக்கியம். களவு களும் மன அலட்டலும் இல்லாதிருந்தால் குறைந்த நேர உறக்கம் போதுமானது.

குடும்பம்

ஒரு குடும்பத்தின் சகல ஐஸ்வரியங்களும் அதன் ஐக்கியத்தில் தங்கியிருக்கின்றன குடும்பத்தில் எள்ளளவேனும், பிளவிருந்தால் குடும்ப வளர்ச்சியும், சந்தோஷமும் குன்றி விடும்.

லக்ஷியின் பிரதி ரூபங்கள்போன்ற குடும்பப் பெண்கள் மிகப் பொறுமையுடனும், அன்புடனும் குடும்பத்தை நடத்த வேண்டும்.

குடும்பத்தின் சுகமும் திருப்தியும் ஸ்ரீ தேவிகளாகிய குடும்பப் பெண்களுடைய பாவன இருதயத்தில்தான் தங்கியிருப்பதால் அவர்களை பூஜிக்கத் தக்கவரென்று கருதி ஆண்களும் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒரு உத்தம குருவின் பார்வையும் துணையும் இருப்பது மிக நன்று.

குழந்தைகள்

குழந்தைகள் நல்லவர்களாக வளர வேண்டுமென்றால் பெற்றோர்கள் நல்லவர்களாக வாழவேண்டும். பூர்வ ஜென்ம வாசனைகள் தாய், தந்தை ஆசிரியர் இவர்களுடைய குண

விசேஷங்கள், சகவாசம், இவை மூன்றும் சேர்ந்துதான் ஒரு குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்க்கை நிர்ணயிக்கப்படுகின்றது.

இதைக் கருத்தில் வைத்து, திருத்தவேண்டிய இடத்தில் சாம, தான, பேத தண்டங்களை சிரமமாயும், சாதுரியமாயும் உபயோகித்து வளர்க்க வேண்டும்.

தினசரி கருமங்கள்

குறைந்த பட்சம் காலை யில் நான்கு மணிக்காவது எழுந்திருக்க வேண்டும். படுக்கையில் இருந்தபடி சிறிது நேரம் மானசீகமாய் இறை வழிபாடு செய்து, கொஞ்சம் குளிர்ந்த நீர் பருகி, காலைக் கடனை முடித்து, தேகப்பயிற்சிகள் செய்க.

அதன் பின் ஸ்நானம் பண்ணி (இயலாதவர்கள் ஈரச்சீலையால் உடலைத் துடைக்கலாம்) நேர காலவசதிக் கேற்பஇறை வழிபாடியற்றி ஜெப தியானங்கள் முடித்துத் தன்தன் கடமைகளை செய்ய ஆரம்பிக்கவும்

ஜெப தியானங்கள் இரண்டுவேளை செய்க. செய்கின்ற வழிபாடுகள், ஜெய தியானங்கள் எந்தவொருமார்க்கத்திற்குட்பட்டதாயினும் சரி செய்வது உங்கள் உயிரணுக்களை ஊடுருவிச் செல்லும் வண்ணம் ஆழமாய்ச்செய்க.

கடமைகளின்போது அடிக்கடி இறைவனை நினைவுகூர்க. படிப்படியாக வாழ்க்கையின் எல்லா வசங்களிலும் இறைவனுடைய சிந்தனை சகஜமாய் வருமளவிற்கு அதை வளர்த்தெடுக்குக.

நம்பிக்கை வைப்பதற்கும் ஆறுதல் அளிப்பதற்கும் இறைவனைத் தவிர இவ் உலகத்தில் வேறொன்றுமேயில்லை என்ற பரிபூரண விசுவாசத்துடன் அந்தத் திவ்ய சக்தியில் இணங்கிச் சேர்ந்து வாழ்க.

இவ்விதம் உங்களைப் பக்குவப்படுத்திக்கொண்டால் ஜீவிதம் முழுவதும் அனுசூல சகமுடையதாயிருக்கும்.

Published by: Veeraraghavan Family.
Printed at: St. Sebastian Press, Batticaloa,