

Guruji. Sri T.S.Narayanan : 24996457

AGY SCHEDULE

From every alternate Monday to next Wednesday
(10 Days * 1 ½ Hours Programme)

FEES Rs.400 only

1) 17/07/2016 (Mon) - 27/07/2016 (Wed)	3) 15/08/2016 (Mon) - 24/08/2016(Wed)
2) 01/08/2016(Mon) - 10/08/2016(Wed)	4) 29/08/2016(Mon) - 7/09/2016(Wed)



NEXT B.S.T: 25/08/2016(THURSDAY) TO 28/08/2016(SUNDAY) B.S.T. FEES:Rs.900

AGY VENUES	NAME OF THE TEACHERS	PHONE / MOBILE NUMBERS
MYLAPORE	Guruji Sri T.S.Narayanan &	TIME: 7.00 AM to 8.30 AM 10.00 AM to 11.30 AM PH: 24996457/9884096457
ANNA NAGAR	Mrs. Lakshmi Mony	TIME: 10.30 AM to 12.00 Noon. 6.30 PM to 8.00 PM PH:26153147/9444468360
WEST MAMBALAM / ASHOKNAGAR	Mrs. Devaki Rajagopalan	TIME: 6.00 AM to 7.30 AM 10.00 AM to 11.30 AM 6.00 PM to 7.30 PM PH:24893109/9840257303
ASHOK NAGAR	Mr.Y.Venkataraman (Y.V.)	24898460/9444214899 7.00 a.m to 8.30 a.m
THIRUVANMIYUR /VELACHERY KOTTIVAKKAM / KILPAUK	Mr.V.Rajaraman	TIME: 7.00 AM-8.30 AM. 6.30 PM- 8.00 PM. PH : 9789016935 / 24481935
VIRUGAMBAKKAM/ VALASARAVAKKAM	Mr.N. Sridharan	TIME: 7.00 to 8.30 a.m, 10.00 to 11.30 a.m 4.30 to 6.00 p.m PH: 9444973799/23770219
THIRUMULLAIVOYAL	Yogarathna CRS Raghavan & Ms. Puspa	TIME : 7.00 to 8.30 a.m. PH : 8939249128/9962753892
CLASS CO-ORDINATOR	Mr. S.M. Kumar	PH : 9840940804 E-mail : gsmkumar@yahoo.co.in

“ He who angers you controls you”

Thanks to our Mediator **Sri S. MURALI** for sponsoring this issue

“Atma Gnana Centre “ (ஆத்ம ஞான மையம்) Our Ashramam At Pudupakkam.

Bhava Samadhi Training (BST) programme (3 ½ day residential programme) is conducted in our Ashramam “Atma Gnana Centre” once in 2 months. The Centre is situated at Pudupakkam village, between Kelambakkam (OMR) and Vandalur Highways. It is 2 Kms. from Pudupakkam. This Ashramam built in the year 2002 has all the necessary amenities like Borewell, Inverter, Ladies dormitories, etc. The ambience is simply rustic with Ashramam Building overlooking a lake, surrounded by lush green plants and trees, standing majestically in the back ground of rural tranquillity.

Published by T.S. Narayanan on behalf of Atma Gnana Trust, published from Flat B1, Lalitha Terrace, No. 7, First Street, East Abhiramapuram, Mylapore, Chennai - 600 004 and printed by A. Balasubramaniam at ARROW PRINTS, (old No. 20) New No. 73, Valluvar Kottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034.

Mg. EDITOR - V. RAJARAMAN

Atma Gnana Times

ஆத்ம ஞான மையம்



T.S. Narayanan

Dear Meditators

Majority of us agree that " thoughts" are the greatest hurdle in meditation. It is said that approximately 60000 thoughts appear in our mind in a day. Tidal waves of stray thoughts can rock your boat of quiet mind disrupting your meditation. You are overpowered by stray thoughts. There is no mind without thoughts. Thoughts are a product of the conditioned mind. Meditation is about transcending the conditioned mind. The cause of the conditioned mind is evolution. You should not react to any thought . Simply drop it. Treat all thoughts with equal indifference . By heightening your awareness or mindfulness thoughts not only become feeble but they almost stop emerging. Therefore playfulness , practice & perseverance are required for success in meditation.

Jai Guru Dev.

T.S.NARAYANAN

044-24996457

ATMA GNANA YOGA (Since 1989) is a simple , practical & holistic family programme. It consists of PRANAYAMA, FOOD HABITS, ART OF LIVING & MEDITATION. It is a 10-day programme 1 ½ Hrs. each day . Over 40000 persons have benefitted . For Health, Harmony and Happiness , attend AGY programme . Class/Programme Details are given on the 4th Page.

EDITORIAL TEAM:

1. V.RAJARAMAN (Mg.Editor)
2. Y.VENKATARAMAN
3. PR. NAGAPPAN
4. Dr. M.S. RAJAN

“IF IT IS COMPLICATED, IT IS FROM EGO. SPIRIT IS SIMPLE “



From the Editor's Desk

The whole essence of the Bhagavad Gita is to act without being attached to the fruit of the action. If you can manage your mind in a war-like scenario, then you can manage any situation. This skill in action is called yoga. Excellence in work is yoga. It is this wisdom of yoga that transforms one's attitude from arrogance to self-confidence; from ego to divinity; from ignorance to awareness; from the separatist attitude to oneness with the whole. When performing action, if the attention is only on the end result, then you can't perform. Just give yourself fully to the task with 100 percent. This is what open eye meditation is. Your mind is in the present when it is cent percent into what it does. Yoga is living in the present. This removes doership consciousness and makes the existence blissful and productive. Yoga reinforces your internal relationship with your Spiritual Centre and external relationship with divinity in all. Atma Gnana Yoga and Bhava Samathi Training Programme train our minds to live in the present and help us realize divinity in us and see the same divinity in all others.

V.Rajaraman
Mobile 9789016935.

I T.H.I.N.K. before I speak:

T- is it true?
H- is it honest?
I- is it inspiring?
N- is it necessary?
K- is it kind?

“Way to Thought”

A real Guru points out the divine aspect within you. He also draws your attention to the reservoir of strength and wisdom in your own hearts. So always follow your guru. All that you are seeking outside you is inside you. That is the road to peace. Guru shows that road to you within you.

R. Murali
Mobile No. 94442 81499

You are born once and die once. All the so-called births and deaths are only sleeps and wakings.

The difference between sleep and death is that after you sleep you awake and find yourself in the same body; but after death you awake in a different body.

Meher Baba

Most humans are never fully present in the now, because unconsciously they believe that the next moment must be more important than this one. But then you miss your whole life, which is never not now.

Eckhart Tolle

You cannot make steel until you have made the iron white-hot in fire. It is not meant for harm. Trouble and disease have a lesson for us. Our painful experiences are not meant to destroy us, but to burn out our dross, to hurry us back Home. No one is more anxious for our release than God.

Paramahansa Yogananda

Transforming ego into absolute awareness is spirituality. The ego is not something that can simply be destroyed; it is rather a vital aspect of individuality, for life and indeed for conscious awareness. The ultimate objective therefore is not to attempt to destroy it, but rather to transcend its influence, thereby bringing it under complete control in order to serve its intended purpose by accentuating its necessary positive attributes while suppressing the negative and destructive attributes so detrimental to genuine peace, happiness, harmony, and most importantly personal evolution and progress.

“Awareness Consciousness”

An Appeal

Those who want to donate to Atma Gnana Trust, can contact **Guruji Sri T.S.Narayanan** Ph: 04424996457. Donors can avail 80G Income Tax Exemption for their donations. We thank the following Donors who have donated liberally to the Atma Gnana Trust.

1. Sri T.S.Narayanan .. Rs.20000
2. Sri R.Sai Balaji & V.Rajaraman .. Rs. 3300
3. Sri S.Murali .. (Monthly donor): Rs. 3000
4. Smt.S.Padma .. (Monthly donor) Rs. 1000
5. AGY Meditators: Rs.2000
6. Sri M.Selvaraj.. Rs.1000
7. Smt.V.Vijayalakshmi .. Rs.500
8. Mrs. Hema Rajan RS.500



Feedback

என் பெயர் **M.R. ஹேமலதா** நான் கடந்த ஏப்ரல் மாதம் அண்ணாநகரில் நடந்த ஆத்ம ஞான யோகா என்ற பத்து நாள் பயிற்சியில் கலந்துகொள்ளும் வாய்ப்பு பெற்றேன். வெறும் உடற்பயிற்சி மட்டும் இல்லாமல், மூச்சு பயிற்சி, உணவு பழக்கம், தியானம், வாழும் கலை நுணுக்கங்கள் என்று எல்லாம் கலந்த ஒரு அற்புத பயிற்சி என்பதை உணர்ந்தேன். என்னுடைய நீண்ட நாள் கழுத்து வலி இந்த யோகா பயிற்சி மூலம் போய்விட்டது. ஆத்ம ஞான யோகா மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சி என்பதை இதில் சேரும் அனைவரும் உணருவார்கள். பயிற்சியாளர் திருமதி **லக்ஷ்மி மோனி** அவர்களுக்கும் குருஜி **T.S. நாராயணன்** அவர்களுக்கும் என் நெஞ்சார்ந்த நன்றியையும், வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

M.R.. ஹேமலதா
MOBILE: 9442546181

எப்போதும் மந்திரத்தையோ நாமத்தையோ உச்சரித்துக்கொண்டிருப்பது அஜபா எனப்படும். எந்நேரமும் விழித்திருக்கும்போதும் தூங்கும்போதும் எந்நேரமும் எப்போதும் உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பது.

இருதயத்தில் இறைவனை உணரும்வரை உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பது. இந்த அஜபா ஜபம் உடல் மனம் ஆத்மா உங்கள் உடல் செல்கள் அனைத்திலும் ஊடுருவி பாயும். இறைவனுக்கும் நமக்கும் இடைவிடாத தொடர்பு கிடைக்கும்.

இதற்கு உதாரணமாக ராம் அனுமனை சொல்லலாம். சீதாதேவிக்கு எப்போதும் அனுமன் மீது சிறிது பொறாமை ஏனெனில் ராமனும் சீதாவும் ஒன்றாக இருக்கும்போது அனுமன் வந்துவிட்டால் கூட ராமன் அனுமனையே கண்களால் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். இதை ஒருநாள் ராமன் கண்டு பிடித்து விட்டார்.

அனுமனின் உடலிலிருந்து ரோமத்தை பிய்த்து சீதாவின் காதருகில் கொண்டு சென்றார். அந்த ரோமத்திலிருந்து ராம்ராம் என்ற ஓசை கேட்டுக் கொண்டேயிருந்தது. ராமர் சொன்னார் இப்போது புரிகிறதா சீதா நான் அவனைப் பார்க்கவில்லை. அவன் உறுதியான ஜபம் அவனுள் பரவி அது என்னை தானாக அவன் பக்கம் இழுக்கிறது....என்று

யோகிராம் சுரத்குமார்

சிற்றின்பம்!! பேரின்பம்!!!!

படைப்பினால் ஈர்க்கப்பட்டால் சிற்றின்பம்.
படைத்தவனால் ஈர்க்கப்பட்டால் பேரின்பம்.
நான் இந்த உடல் என எண்ணினால் சிற்றின்பம்.
நான் இந்த உயிர் என எண்ணினால் பேரின்பம்.
செய்வதெல்லாம் தனக்காக என்றால் சிற்றின்பம்.
செய்வதெல்லாம் இறைவனுக்காக என்றால் பேரின்பம்.
முதலில் இனித்து பின் கசப்பது சிற்றின்பம்.
முதலில் கசந்து பின் என்றும் இனிப்பது பேரின்பம்.
மனம் உலகில் அலைந்தால் சிற்றின்பம்.
மனம் இறைவனில் ஒடுங்கினால் பேரின்பம்.
வேறு வேறாய்க் கண்டால் சிற்றின்பம்.
எல்லாம் ஒன்றெனக் கண்டால் பேரின்பம்.
உலகைப் பற்றினால் சிற்றின்பம்.
இறைவனைப் பற்றினால் பேரின்பம்.
பெற்று மகிழ்வது சிற்றின்பம்.
கொடுத்து மகிழ்வது பேரின்பம்.
சக்தியை இழப்பது சிற்றின்பம்.
சக்தியாய் மாறுவது பேரின்பம்.
பற்றுக் கொள்வது சிற்றின்பம்.
பற்றற்று இருப்பது பேரின்பம்.

எல்லா மனிதர்களிடத்திலும் ஈசுவரன் இருக்கிறான். ஆனால் ஈசுவரனிடத்தில் எல்லா மனிதர்களும் இல்லை. இதுதான் அவர்கள் துன்பப்படுவதற்குக் காரணம்.

பகவான் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர்

மனதை மகிழ்ச்சிக்குப் பழக்குங்கள்

எல்லா கஷ்டங்களும் தீர்ந்த பிறகு தான் சிரிப்பது என்று முடிவு கட்டினால் சாகும்வரை யாரும் சிரிக்கவே முடியாது. - சத்குரு

மனித நேயம்

ஒரு கர்வமில்லாமல் பேசுதல்
நோக்கம் இல்லாமல் அன்பை பொழிதல்
எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் அரவணைத்தல்
சுயநலமில்லாமல் உதவுதல்
இவைதான் மனித நேயத்தின் அடையாளங்கள்