

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. 26/09/2016(Mon) – 05/10/2016(Wed)	3. 24/10/2016(Mon) – 02/11/2016(Wed)
2. 10/10/2016(Mon) – 19/10/2016(Wed)	4. 07/11/2016(Mon) – 16/11/2016(Wed)



NEXT B.S.T.from17/11/2016 (Thursday) TO 21/11/2016(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 6.30 PM to 8.00 PM 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.)	24850489/9444214899 7.00 a.m to 8.30 a.m
THIRUVANMIYUR / KOTTIVAKKAM	Mr.V.Rajaraman	TIME: 7.00 AM-8.30 AM. 6.30 PM- 8.00 PM. PH: 9789016935
VIRUGAMBAKKAM/ VALASARAVAKKAM	Mr.N. Sridharan	TIME: 7.00 to 8.30 a.m, 10.00 to11.30 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

“ It is to teach humanity the way of Love that Avatars come in the world”

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 Abhirampuram, 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 கைம்ஸ்



Guruji speaks

Dear Meditators,

Although 12 centuries have elapsed since the incarnation of AdiShankara , his advice has relevance even today for all of us. He emphasized that the purpose of birth is to learn how not to be reborn. He said the seed for the Tree of Moksha (Liberation) is “ Atma Gnana “ (Self Realisation) and its proper use. Psychic imprints caused by tragedies, comedies, traumatic shocks due to loss of dear ones & possessions in numerous births , need to be cleansed through Spiritual Practices. Attachment to untruth should wither away by practicing Meditation.

Let us pray for the Grace & Blessings of Great saints like Sri Shankara& Sri Ramanuja to enlighten us.

Jai Guru Dev.

T.S.Narayanan

Ph: 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 |

‘ATMA GNANA YOGA’ is pleased to inform you that AGY Teacher Shri. **V. Rajaraman** has been elevated as **B.S.T. Teacher** w.e.f. 11-09-2016.

Our congrats and best wishes to Him.

T.S. Narayanan- Guruji

“If a sugar crystal thinks that it is bitter, it can't recognize that its natural taste is sweet”



From the Editor's Desk

To create a powerful balance of mind, one needs to create and maintain determined thoughts. To create determined thoughts we need to stay in remembrance of who we really are. That is keep remembering your True Divine nature. Let us not allow ourselves to keep thinking about others. Let us think about the effort we are making for transformation.. Don't use situations as excuses in this. Check yourself honestly: How much time do I waste during a day thinking about others? How much time am I spending during the day thinking about the past? Some souls waste whole days in negative thinking. It is as if their intellect cannot get involved in anything positive. Therefore, pay attention; bring God into your awareness - God is the director of this drama of life. Each individual is an actor playing a part.. So maintain elevated thoughts and your internal stage will be elevated. AGY/BST give us opportunities to develop positive outlook and maintain balance of mind. Enrol for AGY/BST and join us in doing this spiritual service.

V. Rajaraman

9789016935

The Guru is both external and internal. From the exterior he gives a push to the mind to turn it inwards. From the interior he pulls the mind towards the Self and helps in quietening of the mind. That is Guru's grace
Ramana Maharshi

In the words of **Bhagwan Ramana Maharishi**:-
Oh Human, Oh Human tell me what is yours....

Birth: Given by others

Name: Given by others

Education: Given by others

Income / Revenue: Given by others

Respect: Given by others

First & Last Bath: will be Given by others

After Death Your Property & Belongings: will be taken by others

Funeral service /Burials: Will be done by others...

Still wonder why We have the unnecessary ego problem .

Good days give you happiness;
Bad days give you experiences;
Both are essential to life.
Happiness keeps you Sweet!
Trials keep you Strong!!
Sorrows keep you Human!
Failures keep you Humble!!
Success keeps You Glowing!
But Only God keeps You Going!!
"Life in Faith"

Compassion is the first step. If we take this first step courageously, without fear, then all of our decisions and subsequent actions and their results will have a special beauty, spontaneity and power.

Amma

One need not go to four corners of Globe to search for Divine but just sit and meditate within. Body is the temple of Almighty and the Soul/Spirit within it, is the spark of Divinity. Arise, Awake and Realise this not thru ego eye of mind and become pure within. Meditation takes one into realm of GOD Almighty.

Swami Vivekananda Notes on Raja Yoga Philosophy

A sculptor chisels and makes an idol of Rama. Did he make it or it was already there before. It was already there before. He had removed all the unwanted pieces before he created that idol. Similarly we must remove all the negative feelings before we enjoy God and bliss

R. Murali -9444281499

It is a sign of indolence to feel that you won't have grief and you won't suffer loss. They are inevitable; so earn the Grace of the Lord to reduce it into a small stream that you can easily walk across.

Body is a house given to you on rent. Live there so long as He wills, thanking Him and paying Him the rent of faith and devotion.

-BABA-

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 S.Murali (Monthly donor)..	Rs.	3000
3. Smt.S.Padma (Monthly donor)	Rs.	1000

We also look forward to AGY meditators to donate one Television Set (new or old one) to Ashramam.



Feedback

கடுகு சிதறிவிட்டால் அவற்றை ஒன்று சேர்ப்பது மிகவும் கடினம். அதுபோல பல்வேறு திசைகளில் ஓடுகின்ற மனத்தை உட்குவித்து ஒருமுகப்படுத்துவது எளிதான செயல் அல்ல. மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு நல்லவர்களுடன் நாடிச் சேர்வது மட்டுமே வழி.

பகவான் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர்.

என் பெயர் **சி. லக்ஷ்மிநரசிம்மன்**. நான் கடந்த ஏப்ரல் மாதம் 2016 -இல் சென்னை - அண்ணாநகரில் நடந்த ஆத்ம ஞான யோகா என்ற 10 நாள்

பயிற்சியை யோகா ஆசிரியர் திருமதி **லக்ஷ்மிமோனி** அவர்களிடம் கற்றுக்கொண்டேன். எனக்கு நிறைய பயன்கள் இந்த யோகா மூலம் கிடைத்துள்ளது. உடல் சுறுசுறுப்புடன் இருக்கிறது. மூச்சு இரைப்பு நேயம் கட்டுபாட்டுக்குள் உள்ளது. மனம் மிகவும் அமைதியாக உள்ளது. கோபம் கட்டுபாட்டுக்குள் இருப்பதை உணரமுடிகிறது. எப்பொழுதும் சந்தோஷமாக இருக்க முடிகிறது. ஆத்ம ஞான யோகா- வின் பிரணாயாமா, உணவு பழக்கம், வாழும் கலை பயிற்சி, தியானம், சிறிய உடல் பயிற்சிகள் அனைத்தும் ஒருவரின் உடல், மனம், புத்தி ஆகியவற்றிற்கு நல்ல சக்தியை கொடுக்கவல்லது. என் பயிற்சியாளர்

திருமதி **லக்ஷ்மிமோனி**, குருஜி ஸ்ரீ **T.S.நாராயணன்** அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியையும், வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். ஜெய் குரு தேவ். நான் உங்களில் ஒருவன்.

C. Lakshminarasimhan
9940239787

ஆன்மீகத் தென்றல்

- தான் ஆத்ம ஸ்வரூபம் என்ற உணர்வில் நிலைத்திருப்பவனை துன்பம் பாதிப்பதில்லை.
- சகித்து செல்லவேண்டிய சூழ்நிலைகளைக் கடக்க அன்பைவிட வேறு எதுவும் உதவிட முடியாது.
- ஆழ்ந்து எதை நாடுகிறாயோ அவை உனக்குச் சொந்தமாகிறது. எனவே இறைவனையே நாடு.

புத்தியை விழிப்புணர்வோடு வைத்துக் கொண்டால், மனம் அமைதியாக இருக்கும். மனம் அமைதியானால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். விழிப்புணர்வு என்பது காமம், கோபம், பயம், கவலை, பொறாமை போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை புத்தி மூலம் அப்படியே சாத்வீக பார்வை பார்ப்பது. இவற்றை வெளிப்படுத்துவதால் தீமைதான் கிடைக்கும் என்று உணர்ந்து அவற்றை அப்படியே உணர்வு அளவில் அழித்துவிடுவது. ஆன்மீகம் என்பது மிருக உணர்ச்சியிலிருந்து விழிப்புணர்வுக்கு ஊர்ந்து செல்லும் பயணமாகும். பயணத்தை நிறுத்தாமல் தொடருவோம்.

இராசாராமன்

நீ நேசிப்பவர் யாரிடமிருந்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காதே. எதையும் அவர்களிடம் கேட்காதே. நீ கேட்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். சிலர் அதிகமாகத் தருவார்கள், சிலர் குறைவாகத் தருவார்கள். அதிகமாகத் தருபவர்களை அதிகமாகவும் குறைவாகத் தருபவர்களைக் குறைவாகவும் நேசிக்க நேரும்; உன் அன்பு எல்லோரிடமும் சமமாக இருக்காது. எனவே நீ நேசிக்கின்ற யாரிடமிருந்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காமல் இருந்தால் உன்னால் அனைவரையும் சமமாக நேசிக்க முடியும். ♥

- அன்னை ஸ்ரீசாரதா தேவி.

பட்டினத்தார் அமுத மொழிகள்

* ஒரு பொருளை நாம் விரும்பத் தொடங்கும்போதே, அதை ஒருநாள் வெறுக்கவும் வேண்டியவரும் என்ற உண்மையை நாம் உணர்வதில்லை. ஆனால், விரும்பும்போதே வெறுக்கவும் தெரிந்து கொண்டவர்கள் வீணான மனவருத்தங்களுக்கு ஆளாக நேர்வதில்லை.

* ஆத்திரம் கொண்டவன் செய்யக் கூடாத செயல்களை புத்தியின்றி செய்ய தலைப்படுவான். அதனால், வாழ்நாள் முழுவதும் தான் செய்த பழிச்செயலை எண்ணி வருந்துவான். அதனால், ஆத்திரத்தை விடுத்து சாந்த குணத்தை பின்பற்றுங்கள்.

தீயகுணம் கொண்டவர்கள் இறந்ததும் மீண்டும் இம்மண்ணில் உடனே பிறந்து விடுவார்கள். இறைவன் அம்மனிதர்களின் பாவ விமோசனத்திற்காக உடனே திருப்பி அனுப்பி விடுகிறான். வாழும் காலத்தில் நன்மையை செய்பவனே முக்தி அடைய தகுதியானவன்.

கடவுளின் இருப்பிடமான மனம் மனிதனுக்கு கிடைத்த பொக்கிஷம். அது குப்பைத் தொட்டியாக இருப்பது கூடாது. அதைப் பாதுகாப்பது நம் கடமை. உலகைப் படைத்த கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துவதற்காகவே கோவில் வழிபாட்டை முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தி வைத்தனர். பக்தியும், சேவையும் மிகவும் முக்கியமானவை. இதில் ஒன்றால் மற்றொன்று பெருமை பெறுகிறது.

- காஞ்சி ஸ்ரீ மஹா பெரியவர்