



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. 24/10/2016(Mon) – 02/11/2016(Wed)	3. 21/11/2016(Mon) – 30/11/2016(Wed)
2. 07/11/2016(Mon) – 16/11/2016(Wed)	4. 05/12/2016(Mon) – 14/12/2016(Wed)

NEXT B.S.T.from 17/11/2016 (Thursday) TO 20/11/2016(Sunday)-B.S.T Fees: Rs.900/-.

AGY VENUES	NAME OF THE TEACHERS	PHNOS	TIME OF THE CLASS
MYLAPORE	Guruji Sri T.S.Narayanan	24996457/9884096457	7.00 am to 8.30 am 10 am to 11.30 am 6.30 pm to 8.00 pm
ANNANAGAR	Mrs.LAKSHMI MONY	26153147 / 9444468360	10.30 am to 12 noon 6.30 pm to 8.00 pm
WEST MAMBALAM /ASHOKNAGAR	Mrs.DEVAKI RAJAGOPALAN	24893109 / 9840257303	6.00 am to 7.30 am 10 am to 11.30 am 6.00 pm to 7.30pm
ASHOK NAGAR	Mr.Y.VENKATARAMAN	24850489 / 9444214899	7.00 am to 8.30 am
TIRUVANMIYUR /KOTTIVAKKAM	Mr.V.RAJARAMAN	9789016935 / 9629152978	6.30 am to 8.00 am 10.30 am –12.00 noon 6.30 pm to 8.00 pm
VIRUGAMBAKKAM / VALASARAVAKKAM	Mr.N.SRIDHARAN	23770219 / 9444973799	7.00 am to 8.30 am 10.30 am to 12 noon 4.30pm to 6.00pm
THIRUMULLAIVOYAL	Yogarathna CRS.Raghavan & Mrs. Puspa	8939249128 / 9962753892	7.00 am to 8.30 am
Class Coordinator	Mr.S.M.Kumar	9840940804	e mail gsmkumar@yahoo.co.in

“ Some are destined to succeed, some are determined to succeed”

Thanks to our Meditator **Smt.S.Padma** for sponsoring this issue

“Atma Gnana Centre (ஆத்ம ஞான கைம்ஸ்),Our Asramam at PUDUPAKKAM “

Bhava Samadhi Training (BST) Programme( 3.1/2 day residential programme) is conducted in our Asramam “AtmaGnana 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 Asramam built in the year 2002 has all the necessary amenities like Borewell, Inverter, Ladies dormitories, etc. The ambience is simply rustic with Asramam building overlooking a lake, surrounded by lush green plants and trees, standing majestically in the background 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 கைம்ஸ்

October 2016 / Volume : 8 Issue : 5

Price Re. 1/-

அக்டோபர் 2016



Guruji speaks

Dear Meditators,

The great spiritual master Sri Ramakrishna Paramahansa said that God Realisation is the only goal of human existence. According to him there are many paths.

A little self- enquiry will reveal that behind all our impulses, all our hunger and lust for material objects lies the one true desire for completeness, fulfilment, security, peace, satisfaction & absolute happiness.

Study of Scriptures particularly the Upanishads with the help of a qualified teacher convinces us that we are not the perishable body but a divine being ( Atman) who is eternal, embodiment of peace, happiness & security . Atman is free from physical modifications, neither a doer nor enjoyer, not part of the body or product of the body. It enlivens the physical body and all pervading.

In addition to all religious practices and selfless social service activities, we should allocate daily some time to know our “True nature” by exposing ourselves to scriptural knowledge.

Jai Guru Dev  
T.S.Narayanan



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:

- V.RAJARAMAN ( Mg.Editor)
- Y.VENKATARAMAN
- PR. NAGAPPAN
- Dr. M.S. RAJAN

“The riches of the world cannot fill up the emptiness within”



October 2016 / Volume : 8 Issue : 5

அக்டோபர் 2016

From the Editor's Desk

Non-attachment is the key to purposeful and blissful life. Many spiritual teachings instruct us to be detached from the outcomes that we're going after. Detachment is hard on your heart. Non-attachment is actually nourishing, and much easier to put into practice. Detachment is like saying 'I'm taking my ball and going home.' Whereas non-attached is 'I'm playing full-out, but I'm not attached to an outcome.' Detachment is a sort of dejection due to hatred, disappointment and depression one has been undergoing. Whereas Non-Attachment is involved participation in all the necessary actions in this life without being influenced by results. So be attached to actions but detached from the results of actions. Renunciation of results is more important. Bhagavad Gita says, "One who performs his duty without attachment, surrendering the results unto the Supreme Lord, is unaffected and not bound by his actions as the lotus is untouched by water." Attachment is the STILL WATER in which the mosquitoes of stress /worries grow. The fear of death looms over the people who are so attached to their body/relationships/possessions/status and so on. Non-attachment is not that you should own nothing. But nothing should own you. Desires lead to Attachment and Attachment leads to Worries and Worries lead to Depression. Be contented with what you have and keep ceiling on your desires and be less attached to mundane things. We must enhance our spiritual strength to practice non-attachment in our day to day life. Let us enrol for AGY/BST and keep practicing pranayama & meditation and applying AGY art of living principles daily in our life and improve our spiritual strength.

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, Guruji Rs. 20000
  - 2. Sri S.Murali(Monthly donor) Rs. 3000
  - 3. Smt.S.Padma(Monthly donor) Rs. 1000
  - 4. Sri V.Rajaraman, AGY Teacher Rs. 7000
- We thank Mr. Siva Gurunathan, AGY Mediator for his donating one TV Set to our asramam.

Try not to confuse "attachment" with "love." Attachment is about fear and dependency, and has more to do with love of self than love of another. Love without attachment is the purest love because it isn't about what others can give you because you're empty. It is about what you give others because you're already full.

-Yasmin Mogabed

Whatever kind of thought arises, have the same reaction: Not me, not my business". It can be a good thought or a bad thought. Treat them the same way. To whom are these thoughts arising? To You. That means you are not the thought. You are the Self. Remain as the Self, and don't latch onto anything that is not the Self.

Annamalai Swami

Meditation is not something that should be done in a particular position at a particular time, it is an awareness and an attitude that must persist throughout the day.

Annamalai Swami

THE GREATEST WORDS

- ☞ The greatest achievement is selflessness
- ☞ The greatest quality is seeking to serve others
- ☞ The greatest patience is humility.
- ☞ The greatest generosity is non-attachment
- ☞ The greatest meditation is a mind that lets go
- ☞ The greatest wisdom is seeing through appearances
- ☞ The greatest goodness is a peaceful mind.

If there is no potter, clay cannot be converted into pots. Even though potter is there, he cannot make pots without clay. Therefore both potter and clay are necessary for making the pots, god is both the potter and clay for the universe. But we generally think of the clay and not the potter. Similar is the case for the gold and goldsmith. Without gold no ornaments can be made and without goldsmith gold cannot be converted to ornaments. But generally we think of the gold and not the goldsmith. So we blame our fate and fail to realise that god the goldsmith can solve our problems. So we must resort to Naamasarana, prayer, etc to solve our problems.

R.MURALI. Mobile: 9444281499

"Compassion without detachment is attachment to the bodily platform"



October 2016 / Volume : 8 Issue : 5

அக்டோபர் 2016



Feedback

ஜெய குருதேவ்

என் பெயர் அஞ்சனா. நான் விருகம்பாக்கத்தில் ஆத்ம குண யோகா என்ற பத்து நான் பயிற்சியை பயிற்சியாளர் திரு ஸ்ரீதாஸ் அவர்களிடம் பயிலும் வாய்ப்பு பெற்றேன். மிகவும் எளிமையான, பயனுள்ள பயிற்சியாக உணர்ந்தேன். முதலில் எப்படி பத்து நாளில் அனைத்தையும் கற்றுக் கொள்ளமுடியும் என்று வியந்தேன். ஆனால் திரு ஸ்ரீதாஸ் அவர்களின் திறமையான பயிற்சி எனக்கு நல்ல தன்மைபிக்கையை கொடுத்தது. முதல் பராணாமாம் நல்ல பலன் கொடுத்தது. எனக்கு நீண்ட நாள் முதுகு வலி இருந்து வந்தது. இந்த பயிற்சியின் மூலம் எனக்கு நல்ல நிவாரணம் கிட்டியது. இந்த எளிமையான, பயனுள்ள பயிற்சியை ஒவ்வொருவரும் பயின்று நல்ல பலன் அடைய வேண்டும் என்பது என் விருப்பம். பயிற்சியாளர் திரு ஸ்ரீதாஸ் அவர்களுக்கும், குருஜி ஸ்ரீ நாராயணன் அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

திருமதி. அஞ்சனா Mob: 9600014968

நல்லமறையே நிரைப்போகம்...

நல்லமறையே நிரைப்போகம்... நல்லமறையே நிரைப்போகம்... எனப் பொதுவாக பெரியவர்கள் சொல்வார்கள். ஒருவளின் எண்ணத்தை பொறுத்து தான் அவளின் வாழ்க்கை அமையும். நீங்கள் எந்தக் குழந்தையின் இருந்தாலும் சரி, வாழ்வில் நீங்கள் உயர்ந்த இடத்துக்குச் செல்ல வேண்டுமெனில் உங்களுக்கு மிக மிக அத்தியாவசியமானது நேர்மறை என்னும் . நேர்மறை விஷயத்தையும் நேர்மறை எண்ணத்தோடும், புத்திசாலித்தனத்தோடும் அணுகிப்பாருங்கள் உங்களை வெற்றி தேவதை தொற்றிக்கொள்ளும்...பாசிட்டியைக் இருப்பவர்களோடு பழகுங்கள் நம்மைக் கற்று எப்போதும் பாசிட்டியை வைப்போடு இருந்தால் நம் இயல்பாகவே அதிக முனைப்போடு ஒரு விஷயத்தை செய்வோம். எனவே எதிர்மறை எண்ணத்தோடு ஒரு செயலை செய்பவர்களை எப்போதும் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். பவர்ப்புல்லாக உணர்வுகள் :- உடல் வலிமை, பண வலிமை எல்லாவற்றையும் தாண்டி மனவலிமை மிக முக்கியம். உங்களை போல இந்த உலகத்தில் பவர்ப்புல்லாவவர் யாருமில்லை. உடனே சிபிக்காதீர்கள். இது தான் நிஜம். உங்களின் பெயர் சேறு என்று உங்களுக்கே இன்னும் தெரியவில்லை. உங்கள் வலிமையை உணர்ந்து செயலாற்றினால் நீங்கள் வேற வெவ்வேறு ஆள், Confidence Boss, Confidence. என்னம்

"தயவு செய்து விடுவோ என்று அஞ்சி அஞ்சி எந்த செயலையும் செய்யாமல் மீள் வாழ்வு இழிவானது."

தாயே! என்னிடம் பத்தியுமில்லை; யோகமுமில்லை. எனக்கு செல்வமுமில்லை; துணைவருமில்லை. ஒரு வரி மட்டுமே நான் புத்தியும் சிவியும் புவனமில்லை. எனது மனம் எப்போதும் உன் பாத கமலங்களில் நித்யவாசம் பண்ணும்படி மட்டுமே இருப்பேன்

புகளன் ஸ்ரீநாராயணன்

உடனடியான உதவி எதற்காக?

கர்ப்பத்தை அனுபவித்ததற்கான தீர்வுகண்டு என்றால் உடனடியான உதவி எதற்காக? கர்ப்பம் என்பது உடனடி கர்ப்பத்தின் பயன்கள். போன ஜென்மத்தின் நம் மெய்நிலைகளின் விளைவுகளை இந்த ஜென்மத்தில் அனுபவிக்கிறோம். நமக்கு உடனடி நிறைய வாய்ப்புகளைத் தருகிறார். அவற்றை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்வதைப் பொறுத்துத்தான் நம் கர்ம தீர்மானிக்கப்படுகிறது. நன்மையும் தீர்மையும் நம்மிடம் உள்ள இறுக்கத்தின் தவிர உடனடி உதவிக்கு இது தகுந்த இடம் சிபித்து மட்டுமே உள்ளது. இன்னொரு வேண்டுகோள் கிட்டுபு எடுத்துக்கொள்வது ஆனால் நானே வந்து தீர்மானித்து வேலைகளை முடிக்கவேண்டும் என்று அனுபவித்தால் கர்ப்பத்திற்கே, அதுபோலத்தான் ஒருவருடைய நானே கர்ப்பத்தின் போட்டியாளரே தவிர அனைத்து ஒரு நான் நம் அனுபவித்தே ஆகவேண்டும். குருவும் உடனடி நன்மையும் உடனடி உதவி செய்வார்கள். நம் கணப்படைந்தால் உடனடி செய்தி இளைப்பாற்றுவார்கள்.

"ஆத்மம் கிண்து"

நம்மை ஆடிப்படைப்பது நம் மனமே. உருவமற்ற இந்த மனம் பெரிய உருவம் படைத்த நம்மை எப்படியெல்லாம் ஆடிப்படைக்கிறது என்று யோசித்துப் பாருங்கள். மனதுடன் நடத்தும் போராட்டம் என்றும் ஒய்வதில்லை. விழிப்பு நிலையில் மட்டுமல்ல, உறக்க நிலையிலும் கூட மனதின் போராட்டம் நம்மை விட்டு ஒருபோதும் நீங்குவதில்லை...அனைத்து சாஸ்திரங்களும், வேத நூல்களும் மனதை அடக்கும் வழிமுறைகளையே நமக்கு எடுத்துக் காட்டுகின்றன... மனதை அடக்கும் உத்தியை ஆள்வனிடம் கேட்டுப் பெற வேண்டும். உடனடிக்கு கிடைக்கும் இன்பத்தை எவ்வளவு தான் அனுபவித்தாலும் ஒருவனுக்கு நிரந்தரமான திருப்தி கிடைக்கப் போவதில்லை...இருந்தாலும், மனம் அந்த ஆசையை விட்டு விட்டால் தருவதில்லை... பாவவசனத்தில் தூரத்தில் தெரியும் கானல்நீர் அருகில் சென்றாலும் மறைவது போல, வாழ்வில் உண்டாகும் இன்பங்களும் நம்மை ஏமாற்றக் கூடியவையே... அவை நிரந்தரமனதல்ல. காய்ந்த எலும்புத் துண்டைக் கடித்த நாயும், தன் வாயிலிருந்து வழிந்த ரத்தத்தை எலும்பிலிருந்து வருவதாக என்னி மேலும் அழுத்தமாகக் கடித்து துன்பத்தை அடையும். அதுபோல மனிதனும் ஆசைகளைப் பெருக்கிக் கொண்டு துன்பத்தை அனுபவிக்கிறான்... ஆதி சங்கர்