

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. 10-04-2017(Mon) – 19-04-2017(Wed)	3. 08-05-2017(Mon) – 17-05-2017(Wed)
2. 24-04-2017(Mon) – 03-05-2017(Wed)	4. 22-05-2017(Mon) – 31-05-2017(Wed)

NEXT B.S.T.from 04-05-2017(Thursday) TO 07-05-2017(Sunday)-B.S.T Fees: Rs.900/-.

AGY VENUES	NAME OF THE TEACHERS	PH.NOS	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	6.30 am to 8.00 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
KARAIKAL	Dr. M.S. Rajan	9486066790 / 8883252869	7.00 am to 8.30 am
THIRUMULLAIVOYAL	Yogarithna CRS.Raghavan & Mrs. Puspaa	8939249128 / 9962753892	7.00 am to 8.30 am
Class Coordinator	Mr.S.M.Kumar	9840940804	e mail gsmkumar@yahoo.co.in

“Don't curse the darkness- light a candle .”

Thanks to our AGY Meditator Sri S.MURALI 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 “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 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



Guruji speaks

Dear Meditators,

Gurudev Sivananda's message is “ Serve – Love-Give-Purify-Meditate-Realise”. Service comes first. But service alone is nothing but just charity. Love must be added – Serve with Love. In all our social services there must be a feeling – an awareness that the person who has come to you needs to be reassured, needs your affection, needs your help.

According to Vedanta, Social services will help in accumulating good karma, when done with a worshipful attitude. But for gaining freedom from Samsara, Scriptural Knowledge & “Self-Enquiry” is a must.

The Mundaka Upanishad beautifully explains the similar features between the Self (Atman) and Brahman (Creator). Both are (1) One Reality- (Cause) but effects (products) are many (Anekam). (Ekam)

For example: From Gold, many ornaments are produced. (2) Every product is impermanent (Anityam) while Creator & Self are Nityam (Eternal). (3) Products are mere forms & names but weight does not belong to it. They are non-substantial. Only Cause (Brahman/Self/Gold) is substantial. (4) Cause (Brahman & Self) is the only Truth. Because it exists INDEPENDENT of the products.

In short both Brahman & Atman are Ekam-Nityam-Sarvam-Satyam (One-Eternal-Substantial-Truth). Vedanta declares Brahman as PURE EXISTENCE AND THE ONLY REALITY. The whole creation consisting of Forms & Names are unreal. But due to Brahman's Maya Sakthi, it appears to be real. Brahman & Atman are formless, all pervading, pure consciousness. Also the Upanishad concludes that BRAHMAN (Existence Is...ness in everything) & Atman (I am) which is witness consciousness are one. “ AHAM BRAMAASMI “ is the Veda Vakya (I am Brahman).

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 45000 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. T.SARAVANABARATHI
5. Dr.M.S.Rajan

“ We can't change what happens to us. We can only change our response to it”



From the Editor's Desk

Teaching (academic or spiritual) involves sharing of Knowledge with Love. The teacher first loves his knowledge and develops conviction in it. Then he/she loves to share this knowledge with others and at the same time he shows gratitude to the listeners. Teaching is a team work. Unless love is there, he can't find soul satisfaction (AtmaTirupthi) in teaching. For outsiders, it may seem that teacher's knowledge helps him to deliver but it is actually the LOVE behind the knowledge that does the work. Intellect is taken over by Love while teaching happens. Considerations like money, name and fame are just incidental for a true teacher and the Love which does not see all these truly capacitates the teacher to do his precious job. So LOVE is the motivating factor. Without Love, knowledge is dangerous. With love, knowledge is divine. Logic (knowledge) with Love does the magic in teaching. I would request you all to preserve and practise AGY & propagate the knowledge of AGY/BST by enrolling as many people as you can.

V. Rajaraman
Ph: 9789016935.

When Sri Rama was building the bridge to Sri Lanka, a lot of monkeys were helping him build it. So the monkeys were picking up stones, writing Sri Rama on the back of the stones and putting it in the water. When they put the stones in the water, they would float.

This has a spiritual significance. When the name of the Lord is with you, you will float through the ocean of misery; you won't sink in the world of misery.

Sri Sri Ravisankar

AGY Meditators !

Those who are receiving ATMA GNANA TIMES are requested to communicate their Phone Numbers (Landline or Mobile numbers) to the Managing Editor. His mobile number is 9789016935. Your immediate compliance is requested please.

Non - Acceptance of Uncertainty is FEAR.

If we accept That Uncertainty, it becomes Adventure.

Non-Acceptance of Good in others is ENVY.

If we accept that Good, it becomes Inspiration.

Non Acceptance of Things which are beyond our control is ANGER.

If we accept, it becomes Tolerance.

Non-Acceptance of Person as he is HATRED.

If we accept that person unconditionally, it becomes Love.

Shared by

Y.Venkataraman
AGY Teacher 94442 14899

Without steadfast devotion and unswerving faith, God cannot be attained. By knowledge alone, he cannot be reached. Through the nine fold path, God can be perceived and worshipped. They are as given below:

1. Shravan (hearing the attributes or achievements of the divine);
2. Keertan (reciting);
3. Smaran (meditating upon the names);
4. Paadasevan (washing the holy feet of divine)
5. Archana (outward worship and offering naivedya);
6. Vandan (adoration);
7. Daasya (service in general);
8. Sakhya (cultivating fellowship);
9. Atmanivedan (Consecration of one's self)

To get liberated and relieved of birth death cycle, with total surrender in mind and thought a devotee must act.

Mrs.Sunanda, AGY Mediator
Ph: 9677041646~

Excerpts from "SamarpanYog" by Swami Shivkrupananda

• First of all we will have to think of ourselves as souls, and only then will we be able to get the spiritual experience of the Soul and we will become aware of the spiritual experience.

• When our attention goes to the spiritual experience, the physical body will also feel happy, peaceful and free from stress.

• When man's attention is not on the body at all, then the attention on physical problems will begin to reduce; and when man does not put his attention on problems, then the problems will automatically stop being formed.

• One has to perform spiritual Practice every day; and as the awareness of the spiritual experience grows in the body, awareness of the body will decrease.

An Appeal

Those who want to donate to Atma Gnana Trust, can contact Gururji Sri T.S.Narayanan. Ph:044-24996457. 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 S.Sridharan (Eucare):	Rs. 10000
2. Sri.S.Murali ..	Rs. 3000 (Monthly donor)
3. Smt. Padma Raghavan..	Rs. 1000 (Monthly donor)
4. Sri T.S.Narayanan ..	Rs. 20000
5. Sri V.Rajaraman (AGY Teacher):	Rs. 1400
6. Dr.S.Somasundaram:	Rs. 501
7. Mrs. Lakshmi Raguram:	Rs. 500

Your donation may be made by cash or cheque or through on-line transfer. To facilitate on-line transfer, we give below the Account details of AtmaGnana Trust:

Bank Name: State Bank of Mysore, Abiramapuram, Chennai-600018

Account holder: AtmaGnana Trust

IFS Code: SBMY 0040203

SB Account No: 54008551039



Feedback

என் பெயர் ஜெ.வடிவாம்பிகை. ஆத்ம ஞான யோகா என்ற பத்து நாள் பயிற்சியை அண்ணாநகரில் சென்ற மார்க் மாதம் திருமதி ஸ்ஷீயிமோனியிடம் பயின்றேன். எனக்கு முதுகு வலி பிரச்சினை கடந்த மூன்று வருடங்களாக இருந்து வந்தது இந்த பயிற்சியில் சொல்லிக்கொடுத்த பிரணாயாமா (மூச்சு பயிற்சி) எனக்கு முதுகு வலி மற்றும் குதி கால் வலி பிரச்சனை மிட்டு நலம் நிவாரணம் கொடுத்துள்ளது. தியானம் பயிற்சி செய்வதால் என் கோபமும், மன இறுக்கமும் நன்றாக குறைந்துள்ளது. எனது பயிற்சியாளர் திருமதி ஸ்ஷீயிமோனியிடம், குருஜி திரு T.S.நாராயணனுக்கும் என் மனமார்த்த நன்றியையும், வணக்கத்தையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

ஜெ.வடிவாம்பிகை Mobile: 9840716251

சத்தங்கம்

“ஒரு பறவைக்கு தன் கூடு எப்படி பாதுகாப்பானதோ, அதுபோல், அமைதியின்றி சுற்றித்திரியும் மனித மனதுக்கு சத்தங்கம் இன்றியமையாதது.”

ஆத்ம ஞான யோகாவின் சத்தங்கம் 15 நாளைக்கு ஒருமுறை தியானம் நடக்கும் ஞாயிற்று கிழமையில் பிற்பகல் 2 மணி முதல் 3 மணி வரை மைலாபூரி நம் குருஜி இல்லத்தில் நடைபெறுகிறது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். தியானம் நடக்கும் ஞாயிற்று கிழமை தேதியை அறிந்துகொள்ள ஆத்ம ஞான கைம்ஸ் இதழின் நான்காவது பக்கத்தில் உள்ள வகுப்பு அட்டவணையை பார்த்து தெரிந்து கொள்ளவும். அல்லது மொபைல் 9789016935 தொடர்பு கொண்டு அறிந்து கொள்ளவும். ஆத்ம ஞான பயிற்சியாளர்கள், தன்னார்வத் தொண்டு செய்பவர்கள் (Volunteers) மற்றும் ஆத்ம ஞான யோகா பயிற்றவர்கள் அனைவரும் கலந்து கொண்டு பயன் அடையுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்

“இரண்டொழுக்கப் பண்பாடு

1. நாள் எனது வாழ்நாளில் யாருடைய உடலுக்கும்,

மனதுக்கும் துன்பம் தரமாட்டேன்.

2. துன்பப்படும் உயிர்களுக்கு என்னால் முடிந்த

உதவிகளைச் செய்வேன்.

- ஜெவாந்திரி மகரிஷி

“எல்லாச் செல்வமும் இறைவனுடையதே.”

அதை வைத்திருப்போர் அதன் காவலரேயன்றி அதன் உரிமையாளர் அல்லர். இன்று அது அவர்களிடம் இருக்கிறது. நாளை யே அது வேறு இடத்திற்குப் போய்விடலாம். அவர்களிடம் அது இருக்கும்போது அவர்கள் தங்கள் பொறுப்பை எப்படி நிறைவேற்றுகிறார்கள், என்ன உடன்பாங்குடன், என்ன உணர்வுடன், என்ன காரியத்திற்காக அதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அனைத்தும் இருக்கிறது.

ஸ்ரீ அரவிந்தர்

ஈசன், குரு, ஆத்மா மூன்றும் ஒன்றேயாம்.

கேள்வி: குரு கிருபை என்பதென்ன? அது எவ்வாறு இயக்கமுறும், என்ன செய்யும்?

பகவான்: ஆத்மாவேதான் குரு.

கேள்வி: குரு கிருபையால் ஆத்மஞானம் உண்டாவதெவ்வாறு?

பகவான்: ஈசுவரனும் குருவும் ஆத்மாவேதான். உலகத்தில் துன்பமே மிகுந்திருப்பது கண்டு, ஜீவன் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்காக ஈசனை வழிபடுகிறான். அவ்வழிபாட்டால் உள்ளம் தூய்மையாகின்றது. அந்நிலைமையிலேயே ஜீவன் இறைவனருளுக்குப் பத்திரனாகிறான். ஈசனே குரு வடிவாய்த் தோன்றித் தனது சாந்தியத்தாலும் உபதேசத்தாலும் உண்மையை அவனுக்கு உணர்த்துகிறான். உண்மையில் மனம் பதியப் பதிய, உண்முக நாட்டம் உறுதிப்பட்டு உள்ளத்தில் அமைதி சிறந்தோங்குகின்றது. அவ்வமையே ஆத்மா. வெளியே குரு ரூபமாய்த் திகழ்ந்து பக்தனை அகமுகப்படுத்துவதும், உள்நின்று அவனைத் தன்பால் ஆகர்ஷிப்பதும் இரண்டும் குருவருளின் இயல்பாம். ஆகவே, ஈசன், குரு, ஆத்மா மூன்றும் ஒன்றேயாம்.

- பகவத் வசனாம்ருதம் நூலிலிருந்து

பணத்தால் நாம் வாங்கும் அனைத்தும் நிரந்தரமற்ற விஷயமாகத்தான் இருக்கிறது. ஏனெனில் பணமே ஒரு நிரந்தரமற்ற வஸ்துதான். நிரந்தரமில்லாத ஒன்றினால் நிரந்தரமில்லாத ஒன்றைத்தான் வாங்க இயலும். நமது உலக வாழ்க்கையும் நிரந்தரமில்லாத ஒன்றுதான். இந்த நிலையில்லா வாழ்க்கையை நாம் உள்ளே உள்ள நிலையான இறைத்தன்மையின் நிகளவோடு எல்லாரிடமும் அன்பாக, ஆதரவாக வாழ்ந்து முடிப்பதில் தான் பிறப்பின் வெற்றி உள்ளது. மாயையின் தோல்வி உள்ளது.

“ஆன்மீக சிந்தனை”