

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) 20/06/2016 (Mon) - 29/06/2016 (Wed)	3) 18/07/2016 (Mon) - 27/07/2016(Wed)
2) 04/07/2016(Mon) - 13/07/2016(Wed)	4) 01/08/2016(Mon) - 10/08/2016(Wed)



NEXT B.S.T: 11/08/2016(THURSDAY) TO 14/08/2016(SUNDAY) B.S.T. FEES:Rs.900

AGY VENUES	NAME OF THE TEACHERS	PHONE / MOBILE NUMBERS
MYLAPORE	Guruji Sri T.S.Narayanan & V. Rajaraman (Evening Class)	TIME: 7.00 AM to 8.30 AM 10.00 AM to 11.30 AM PH: 24996457/9884096457 6.30 PM to 8.00 PM PH: 9789016935 / 24481935
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 / 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 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
VEDARANYAM, NAGAI DIST.	Dr. M.S. Rajan	TIME : 7.00 TO 8.30 A.M. PH : 9486066790
CLASS CO-ORDINATOR	Mr. S.M. Kumar	PH : 9840940804 E-mail : gsmkumar@yahoo.co.in

"Losers live in the past. Winners learn from the past and enjoy working in the present toward the future"

Thanks to our Meditator **Sri V.RAJARAMAN** for sponsoring this issue

"Atma Gnana Centre " (ஆத்ம ஞான கைம்ஸ்) 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 கைம்ஸ்



Guruji speaks.

The sages say that when we learn to harness laziness and check restlessness, we are close to experiencing Cosmic Oneness. But it is easily said than done.

We need to grasp the fundamental Truth. Go beyond material, worldly knowledge and go in search of Truth. For this inward spiritual journey , according to Bhagavad Gita , Sraddha (Total devotion) and Jitendriya (control of one's senses) are required to strengthen our intellect. Our senses are drawn to objects of enjoyment and we are easily distracted. Then Sraddha is eroded. The mind is restless without peace. Thus endless desires , chasing pleasures, frustration & anger leads to sub-optimal performance and low contribution to our family, organization and society. Adi Sankara says our true nature is identical to God who is non-dual and is Consciousness-Existence –Bliss (Sat-Chit-Ananda). Due to ignorance we have identified with the perishable body, mind & intellect and we are unable to release ourselves from birth and death.

AGY & BST will help us to experience Cosmic Oneness.

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

More Illness is caused by the malnutrition of the mind than of the body



From the Editor's Desk

It is human nature that a person wants to dominate others. He blames others for his misfortunes. The lack of tolerance among human beings has created a lot of problems. Despite the fact that man wants to live in peace, he is always in a state of turmoil. It is all due to reflection of EGO to satisfy their false self. The transition from dominance to tolerance is difficult because the desire for ego satisfaction is very strong. Making the change from dominance to tolerance requires disciplining the ego and listening to your SACRED SELF. With tolerance you become more in tune with your HIGHER SELF as you neglect the stubborn demands of ego. Your HIGHER SELF will gently take over when you no longer control others. You will begin experiencing unconditional love and in the process you will finally find the peace that you crave for. It is this Ego which stands as a China Wall between you and your realizing your true divine nature. Ego separates you from the awareness of your Higher Self. When Mother Teresa was asked if she would march against the war in Vietnam, she replied, "No, but if you have a march for peace, I will be there". If there is no inner harmony, there is no outer harmony. Ego is a spiritual disease leading to a lot of physical ailments and breakdown of precious relationships. AGY/BST will help us to shatter EGO ; to promote total acceptance of all persons and situations and to create awareness that all are spiritually connected with one another. AGY/BST are doing the greatest service to create HEALTH, HARMONY AND HAPPINESS in families and through them to Society.

V.Rajaraman
Mobile: 9789016935

8 TIPS TO BE HAPPY

1. NEVER BE LATE
2. DO NOT CHEAT
3. LIVE SIMPLE
4. WORK MORE
5. GIVE MORE THAN YOU TAKE
6. ALWAYS SMILE
7. HAVE FAITH IN GOD
8. NEVER LOSE HOPE

Acceptance*

When we don't accept an undesired event, it becomes *Anger*;

when we accept it, it becomes *Tolerance.*

When we don't accept uncertainty, it becomes *Fear*;

when we accept it, it becomes *Adventure.*

When we don't accept other's bad behaviour towards us, it becomes *Hatred*;

when we accept it, it becomes *Forgiveness.*

When we don't accept other's Success, it becomes *Jealousy*;

when we accept it, it becomes *Inspiration.*

Acceptance is the key to handling life well.

Ha, Ha, Ha

A man parks his bicycle nearby the Parliament house and walks on...

A police constable stops him and asks: Why did you park your bicycle here.... dont you know its a VIP road and many MPs, CM's, Ministers & Politicians pass from here...

Don't worry, replied the man, i have locked my bicycle.

How should you love God? Love Him as the miser loves money; as the drowning man yearns for breath ; as the desert wanderer craves water. Love Him with the first love of true lovers. When you have learned to Love Him with all your heart, you will have Him.

Paramhansa Yogananda

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 has 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. Mobile No: 944428499

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. Smt.Samundeswari... Rs. 5000
3. Mr.S.Murali .. Rs.3000 (Monthly Donor)
4. AGY teacher V.Rajaraman .. Rs.2600
5. Mrs.S.Padma..Rs.1000.
6. Mrs.Preetha .. Rs.1000.

"Ego must go. How high you go, stay low"



Feedback

என் பெயர் T. முகுந்தன். நான் கடந்த மே மாதம் 2016 இல் ஆத்ம ஞான யோகா என்ற பத்து நாள் பயிற்சியை கொட்டிவாக்கம் திரு. ராஜாராமன் வீட்டில் கற்றுக் கொண்டேன். என் மன இறுக்கம், மன உளைச்சலுக்கு AGY பயிற்சி நிவாரணமாக இருக்கிறது. மூச்சுப் பயிற்சி எனக்கு நாள் முழுதும் உடல், மன அளவில் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. எளிமையான உடல் பயிற்சி, வாழும் கலை நுணுக்கங்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. மிகவும் அருமையான பயிற்சி. என் பயிற்சியாளர் திரு. ராஜாராமனுக்கும், குருஜி T.S. நாராயணனுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த பயிற்சியை எனக்கு அறிமுகப்படுத்திய திருமதி. சுபத்ரா அவர்களுக்கு என் நன்றி.

ஜெய் குரு தேவ்.

T.MUKUNTHAN. Mobile 9994078932

நம் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்கும் 7 காரியங்கள்

வாய்விட்டு சிரிப்பது

நமக்கு பிடித்த நபர்களை அடிக்கடி சந்திப்பது...

நாம் நேசிக்கும் இதயத் துடன் நேரம் செலவிடுவது...

மனதில் உள்ளதை கடிதம் மூலம் வெளிப்படுத்துவது...

பாசத்திற்குரியவர்களுடன் கைகோர்த்து நடப்பது.... எல்லாம் நன்மைக்கே என்ற எண்ணம்...

கைக்கொள்ளுங்கள்....கவலையின்றி வாழுங்கள்...



"ஆன்மீக வெளிச்சம்"

கண்ணிமையில் பூசிய கருநிற மை கண்ணுக்குள் படிவதில்லை. நீரில் இருக்கும் தாமரை மலர் சேற்றினைத் தீண்டுவதில்லை. கடவுளை முற்றிலுமாக உணர்ந்த மனிதர்கள் உலக வாழ்வில் ஈடுபட்டாலும் அவர்கள் மனம் அதில் ஈடுபடுவதில்லை. எப்போதும் இறைவனை எண்ணிக் கொண்டு இருப்பார்.

விதூரர் சொன்ன நீதி சாஸ்திரம்

இந்த மூன்று சமயங்களில் எந்த முடிவும் எடுக்கக் கூடாது.

1. பசி வயிற்றை கிள்ளும் போது.
2. தூக்கம் நம் கண்களை சுழற்றும் போது.
3. போதையில் இருக்கும் போது.

இந்த மூன்று சமயங்களில் யாருக்கும் வாக்குறுதி தரக்கூடாது.

1. மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது.
2. மிகவும் துக்கத்தில் இருக்கும் போது.
3. மிகவும் கோபத்தில் இருக்கும் போது.

இந்த மூன்று பேரை எப்போதும் மறக்கக் கூடாது.

1. ஆபத்தில் நமக்கு உதவி செய்தவர்கள்.
2. நம் குறைகளை பெரிது படுத்தாதவர்கள்.
3. நம்முடைய நலத்தை நாடுபவர்கள்.

பகிர்ந்தவர் : திரு . L. செங்குட்டுவன், AGY Mediator.
Mobile: 9789856009

அகம்பாவத்தை வெற்றி கொள்வது கடினமான செயல். அதில் வெற்றி பெற வேண்டுமானால் பல ஆண்டு முயற்சி தேவை. இரவுபகலாகப் புத்தகங்களைப் படித்து ஒப்பிடுத்துப் பலவருடம் போராடி ஒரு பல்கலைப்பட்டம் பெறுகிறீர்கள். ஆன்மீகப் பரீட்சை இதைவிடக் கடுமையானது. இந்தப் பரீட்சையில் வெற்றி பெறுவதால் பிறப்பு, இறப்பு தொடரிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும். நிலையான மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்.

‘ஆன்மீகம்’

கற்றவர்களிடமும், ஆன்மீக அனுபவம் கொண்டவர்களிடமும் மீண்டும் மீண்டும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அப்போது, நாளடைவில் உங்கள் மனமும் புலன்களும் நேர்த்தியாக மாறும். தூயபஞ்சினைப் போல லேசாகி விடும். ஆனால், உலகில் பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் மனங்களையும், புலன்களையும் ஈரவிறகைப் போலவே வைத்து இருக்கிறார்கள். அதனால், கொழுந்து விட்டு எரியும் ஞானத்தீ கூட அஞ்ஞானம் என்னும் ஈரத்தால் அணைக்கப்பட்டு விடுகிறது.

-சாய்ப்பா

மனிதனுக்குள் இருக்கும் தெய்வீக இயல்பை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரே வழி துன்பப்படுவோருக்கு உதவுவது ஒன்றுதான்.

- விவேகானந்தர்

"உலகத்தில் இருப்பது பற்று இல்லை. உன் மனதில் உலகம் இருப்பதுதான் பற்று."