

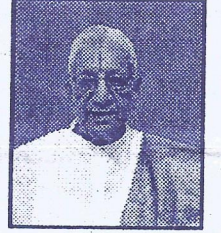
Atma Gnana Times

ஆத்ம ஞான டைம்ஸ்

March 2019 / Volume : 11 / Issue 9

Price Re. 1/-

மார்ச் 2019



Dear Meditators,

Let us understand & get fully convinced that the root cause of all desires and fears is the same - The longing for happiness. Now, the happiness that you can think of and long for, is mere physical or mental satisfaction. Such sensory or mental pleasure is not the real Absolute Happiness . We have our roots in imagination; not in Reality. A man who is given a stone & assured that it is a priceless diamond will be mightily pleased until he realizes his mistake. In the same way , pleasures & pains lose their impact when " Self-Knowledge" is gained.

Then both pleasure & pain are seen as they are --- conditioned responses, mere reactions, plain attractions & repulsions, based on memories or preconceptions. Usually pleasure & pain are experienced when expected. It is all a matter of acquired habits & convictions

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 50000 persons have benefitted. For Health, Harmony and Happiness, attend AGY programme. Class/Programme Details are given on the 4th Page.

EDITORIAL TEAM

1. Mr. S. Sridharan (Editor)
2. Mr. V. Rajaraman (Mg.Editor)
3. Mr. Y. Venkatraman
4. Mr. PR. Nagappan
5. Mr. T. Saravanabarathi
6. Dr. M. S. Rajan
7. Mr. K.R. Rajagopalan

"THERE IS NO ELEVATOR TO SUCCESS. YOU HAVE TO TAKE THE STAIRS"

Bus Route to our Asramam in PUDUPAKKAM:

From Adyar Bus Station to Kelambakkam.Via-Pudupakkam.Bus No.19 P.

Timing: 6.00 AM, 10.00 AM, 12.00 Noon; 3.45 PM; 7.00 PM; 10.00 PM



From the Editor's Desk

Journey together is short !

Whatever troubles anyone brings us, let us remember that our journey together is so short. So don't get upset but set up yourself & go ahead finding solutions for the trouble. No one knows the duration of this journey. No one knows when their stop will come. Our journey together is so short. So shower as much love as possible on all. Let us cherish friends and family. Let us be respectful, kind and forgiving to each other. Let us be filled with gratitude and gladness. After all, our journey together is so short! Togetherness is the need of the hour and call of the day. Togetherness brings joy, peace, security & strength. Let us do, redo AGY & BST to gain inner strength and live a life of purpose

V. Rajaraman, Ph. 8939094789 / 9789016935

Many persons hesitate to seek God, imagining that life will then have to be gloomy. Not so ! The unalloyed happiness I find in communing with the Lord no words can describe. Night and day I'am in a state of joy. That joy is God. To know Him is to perform the funeral rites for all your sorrows.

Paramahansa Yogananda

Once a Man asked GOD..

Why you don't fulfill my wishes if you are everywhere..?

GOD replied.. Iam like "WiFi" my Child..

Iam available everywhere but you need to connect with me with a Correct Password..

And the "password is : FAITH"

FAITH WORKS. EFFORTS WIN

The Beauty of Meditation

Meditation is a profound personal experience of silence, fullness and eternity. It's purpose is to realise our true nature, the essential unity with the entire nature. Yet, there are amazing side benefits on our physical level also. Adi Sankarar use to liken our mind to a drunken monkey, always restless and jumping from branch to branch. How to calm our mind ? During meditation our active mind is withdrawn to its source. We experience the timeless reality of non change, stillness and silence. As a result of regular practice, functions of the organs become more efficient. Stress speeds up our ageing process. This is reversed in meditation, as stress is totally avoided.

Other benefits are ageless body and timeless mind. Our AGY course is the best one to learn this sacred meditation.

Y. Venkataraman, AGY Teacher, 9444214899

STAR MESSAGE

*Forget your own unhappiness
by creating*

a little happiness for others..

BECAUSE...

*When you are good to others,
you are best to yourself...*

Just remember...

*The things you do for yourself are
gone when your are gone,*

but

*the things you do for others
remain as your legacy!*

If you don't get what you want, you suffer; if you get what you don't want, you suffer; even when you get exactly what you want, you still suffer because you can't hold on to it forever. Your mind is your predicament. It wants to be free of change. Free of pain, free of the obligations of life and death. But change is law and no amount of pretending will alter that reality.

Socrates

Well, you know, the mind is nothing. The mind is only a bunch of thoughts. Thoughts about the past and the future, that is all a mind is. But, the Heart is a center of stillness, of quietness, of Absolute Peace. When you rest your mind in your heart, you feel a joy and a bliss that overwhelms you, and you will know. Surrender your mind to your Heart, and you will feel it.

- Robert Adams

An Appeal

Those who want to donate to Atma Gnana Trust, may contact Guruji 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.Murali	Rs.3000 (Monthly donor)
2. Smt. Padma Raghavan	Rs.1000 (Monthly donor)
3. Sri. T.S.Narayanan	Rs.20000
4. Sri. Mahat	Rs.5000
5. Ms. Meera	Rs.5000
6. Sri. Murali Bharadwaj	Rs 10000
7. Smt. Maithreyi Bharadwaj	Rs.10000

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 **Atma Gnana Trust**

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

Account holder : Atma Gnana Trust

IFC Code : SBIN 0040203.

SB Account No : 54008551039

PAN : AAATA6367J

(Please mention your name when donation is made online)

"Tension is who you think you should be. Relaxation is who you are"

March 2019 / Volume : 11 / Issue 9

மார்ச் 2019



உயிர் உடலை விட்டுப் பிரியும்போது கடவுள் நினைவு இருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு வேண்டிய வழியை முன்கூட்டியே செய்து கொள்ள வேண்டும். அந்த வழிதான் பயிற்சி யோகம். இறைவனை இடைவிடாது நினைப்பதைப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டால் கடைசி நேரத்திலும் அவரை நினைக்க முடியும். ஒவ்வொரு முறை மூச்சு விடும்போதும் இறைவனை நினைக்கப் பழகினால், இறுதி மூச்சு விடும் போதும் நினைத்துக் கொண்டே விட முடியும்.

மகா பெரியவா

பகவன் ரமண மகரிஷியின் நற்சிந்தனைகள்:

- * நான் யார் என்ற கேள்வியை கேள். பதிலைத் தேடிச் செல். உனக்கான வழி தெரிய வரும்.
- * துறவு என்பது வசதிகளைச் சுருக்குவது அல்ல. மனதால் விரிவடைந்து எல்லா உயிர்களையும் தன்னுயிராகக் கருதுவது.
- * தன்னை அறிந்தவனால் மட்டுமே, உலகத்தையும் முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.
- * ஆன்மிகத்தின் உயர்ந்த வடிவம் மஹிம். அதுவே மற்றவர்களுக்கு நீ செய்ய வேண்டிய உபதேசம்.

ரமணர்

தன்னம்பிக்கை !

பணக்கார இளைஞனின் விலை உயர்ந்த கார் நின்றுகொண்டிருந்தது. ஏழைச் சிறுவன் ஒருவன், எட்டி நின்று அந்தக் காரையே ஆசையுடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

சிரித்துக் கொண்டே அந்த இளைஞன் சொன்னார், "இது என் அண்ணன் எனக்கு பரிசளித்தது". சிறுவன் முகத்தில் வியப்பு.

"உனக்கு அப்படி ஓர் அண்ணன் இருந்திருக்கலாம் என்று ஆசைப்படுகிறாயா?" இளைஞர் கேட்டார். சிறுவன் சொன்னான், "இல்லை! அப்படியேர் அண்ணனாக வளர வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்".

நம்பிக்கையுணர்வு நல்லெண்ணங்களையே வளர்க்கும்...

சுயநலமின்மை, அன்பு என்னும் இருசிறகுகளைக் கொண்டுதான் ஆன்மிக உலகில் பறக்கமுடியும். அன்பு இருக்குமிடத்தில் தான் ஆண்டவன் இருப்பான். சுயநலம் இல்லாவிட்டால் எதை செய்ய நினைத்தாலும் இறைவனே முன்நின்று உதவுவான். கடவுள் மீது யாராலும் அசைக்க முடியாத அளவுக்கு உறுதியான நம்பிக்கை கொள்பவன் எல்லாவகையான தீயசக்திகளில் இருந்தும் தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்வான்.

சத்குரு ஸ்ரீ மாதா அமிர்தானந்த மயி

முன்னும், பின்னும்

என் பெயர் V.S. சிவக்குமார். நான் கடந்த 11.2.19 முதல் 20.2.19 வரை அண்ணாநகரில் நடந்த ஆத்ம ஞான யோகா என்ற பத்து நாள் யோகா பயிற்சியை கற்றுக் கொண்டேன். AGY பற்றிய என்னுடைய அபிப்பிராயங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. 1. உடல், மனம் இரண்டின் ஆரோக்கியத்திற்கு இது நல்ல பயிற்சி. 2. இந்த பயிற்சிக்கு பின் எனக்கு நல்ல தூக்கம் வருகிறது. 3. பிராணாயாமா எனக்கு நல்ல சக்தியை கொடுக்கிறது. 4. என் வழக்கமான வேலைகளை உற்சாகத்துடன் செய்யும்மனப்பான்மை வந்துள்ளது. 5. சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடிகிறது. 6. மன அமைதி கிடைக்கிறது. என் பணிவான நன்றியை AGY teacher திருமதி. வெட்சுமி மோனி அவர்களுக்கும், வணக்கத்தை குருஜி திரு. T.S. நாராயணன் அவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

V.S. சிவக்குமார், Ph. 9841607300

அன்பே சிவம். சிவமே அன்பு. அன்புள்ள இடத்தில் ஆண்டவனின் அருளாட்சி நடக்கிறது. அவர் நம்மை எந்த நேரத்திலும் தொடர்ந்து காத்துக் கொண்டிருப்பார். சிதறிக்கிடக்கும் மனதை ஒரு முகப்படுத்தும் சக்தி தியானத்திற்கு உண்டு. அலைபாயும் மனம் தியானத்தால் கட்டுப்படும். நல்ல செயல்களை இன்றே செய்யத் தொடங்குங்கள். கடவுளின் அருளால் தக்க சமயத்தில் தேவையான உதவிகள் நிச்சயம் கிடைக்கும். எந்த விஷயமும் காய் நிலையிலேயே இருப்பதில்லை. பொறுமையும், விடாமுயற்சியும் இருந்தால் காயும் ஒருநாள் கனிந்துவிடும்.

பக்தி

"எல்லா கடமைகளையும் சரிவரச் செய்ய வேண்டும், ஆனால், மனத்தை இறைவனில் நிறுத்த வேண்டும்."



Guruji. Sri T. S. Narayanan : 044 - 24996457

AGY SCHEDULE

From every alternate Monday to next Wednesday

(10 days * 1 ½ Hours Programme)

Maximum Fee Rs.400 only. (or you may pay any amount as you like as Guru Dhakshina)

1. 11/03/2019(Mon) to 20/03/2019(Wed) 3. 08/04/2019(Mon) to 17/04/2019(Wed)

2. 25/03/2019(Mon) to 03/04/2019(Wed) 4. 22/04/2019(Mon) to 01/05/2019(Wed)

Next B.S.T. FROM 17/05/2019(FRIDAY) TO 19/05/2019(SUNDAY) - B.S.T FEES: Rs.1000/-

(** Atma Gnana Trust will consider CONCESSION in BST Fees to those who can not afford the prescribed BST Fee)

AGY VENUES	NAME OF THE TEACHERS	PH. NOS	TIME OF THE CLASS
MYLAPORE / MANDAVELI / ADAYAR	Guruji Sri T.S. Narayanan	24996457 / 9884096457	7 am to 8.30 am 10.30 am to 12.00 noon 6.30 pm to 8 pm
ANNANAGAR	Mrs. Lakshmi Mony	26153147 / 9444468360	10.30 am to 12 noon 6.30 pm to 8 pm
WEST MAMBALAM / ASHOK NAGAR / CHOOAIMEDU / ANNANAGAR	Mrs. Devaki Rajagopalan	24893109 / 9840257303	6 am to 7.30 am 10 am to 11.30 am 6 pm to 7.30 pm
ASHOK NAGAR	Mr. Y. Venkataraman	24850489 / 9444214899	10.30 am to 12.00 noon
TIRUVANMIYUR / KOTTIVAKKAM / NANGANALLUR / NUNGAMBAKKAM	Mr. V. Rajaraman	9789016935 / 8939094789 /24481935	6.30 am to 8 am 10.30 am to 12 noon 6.30 pm to 8 pm
VIRUGAMBAKKAM / VALASARAVAKKAM /SALIGARAMAM / VADAPALAN	Mr. N. Sridharan	23770219 / 9444973799	7 am to 8.30 am 10 am to 11.30 am 4.30 pm to 6 pm
THIRUMULLAIVOYAL	Yoglarathna CRS. Raghavan & Mrs. Puspa	8939249128 / 9962753892	7 am to 8.30 am
VAITHEESWARAN KOIL	Dr. M. S. Rajan	9486066790 / 8883252869	7 am to 8.30 am
CLASS COORDINATOR'S	Mr. S. M. Kumar Mr. C. Suresh	9840940804 9841529543	email gsmkumar@yahoo.co.in

"Detachment is not that you should own nothing. But that nothing should own you"

Atma Gnana Trust thanks Ms. Meera for sponsoring this issue.

"Atma Gnana Centre (ஆத்ம ஞான மையம்), Our Asramam at PUDUPAKKAM "

Bhava Samadhi Training (BST) Programme(3 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.

To

If undelivered, please return to
Atma Gnana Trust
Flat B1, Lalitha Terrace, No. 7, First Street,
East Abhiramapuram, Mylapore, Chennai - 600 004.

DATE OF DESPATCH : 15th MARCH 2019

Published by T.S. Narayanan on behalf of Atma Gnana Trust, published from Flat B1, Lalitha Terrace, East Abhiramapuram, Mylapore, Chennai - 600 004 T.N. and printed by A. Balasubramaniam at ARROWPRINTS, (Old No.20), New No. 73, Village Road, Nungambakkam, Chennai - 600034. T.N.