

August 2017/ Volume : 10 Issue : 3

ஆகஸ்ட் 2017

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. 14/08/2017(Mon) - 23/08/2017(Wed)	3. 11/09/2017(Mon) - 20/09/2017(Wed)
2. 28/08/2017(Mon) - 06/09/2017(Wed)	4. 25/09/2017(Mon) - 04/10/2017(Wed)

NEXT B.S.T. FROM 07.09.2017(THURSDAY) TO 10.09.2017 (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 10.30 am to 12.00 noon 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 10.00 am to 11.30am 4.30pm to 6.00pm
VAITHEESWARAN KOIL	Dr. M.S. Rajan	9486066790 / 8883252869	7.00 am to 8.30 am
THIRUMULLAIVOYAL	Yogarathna 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

“ Realization is end of negative thoughts “

Thanks to our AGY Meditator **Sri G.Venkatakrishnan** 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 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.

# Atma Gnana Times

## ஆத்ம ஞான கைம்ஸ்

August 2017/ Volume : 10 Issue : 3

Price Re. 1/-

ஆகஸ்ட் 2017



Guruji speaks

Dear Meditators,



Our scriptures recommend five important Principles that everyone should know for Universal welfare and for redemption of every human being.

The first cardinal Principle is to know that the whole Cosmos – the Earth and billion & billions of galaxies are illuminated by the same Divine Power.

The second Principle is the Divine Power in the hearts of all beings. Only human being through practice of following four types of Yoga learn to join the Atman & the Brahman.

a. Jnana Yoga which involves the study of scriptures, meditation and introspection so that we develop the capacity to perceive the unchanging Reality that lies behind all manifestation.

b. Practice of Bhakti Yoga which involves a total surrender in love & devotion to one's chosen Deity.

c. Then Karma Yoga which involves to undertake work in a spirit of selfless dedication to the Divine.

d. The fourth Yoga is Raja Yoga. Regulation and Awareness of our breath between our body & our consciousness is the key concept of Raja Yoga.

The third important Principle is to consider the human race as a single family. Science & Technology has given us instant communication through discovery of internet, television, etc. and made the world potentially a single unit.

The fourth Principle is “Truth is one”. The wise call it by many names. There are many paths to the Divine and it is absurd to assume that there is only one path to Reality.

The fifth & final cardinal Principle is to work for the welfare and harmony of everyone in the world.

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.

“If you love life, don't waste time, for time is what life is made up of”



August 2017 / Volume :10 Issue :3

ஆகஸ்ட் 2017



## From the Editor's Desk

We all want to change something in this world. We are not totally satisfied with our current status, whether it is our personality, our location, our job, our life style, etc. There is one thing that we can improve upon at any time and in any place - it is our self! What one thing would you change given the opportunity? There are some things that we cannot change, like age and body type, but we can change our attitude. The way we think is an important choice that will influence the rest of our life. How does it work? Simple - breathe in the positive and breathe out the negative. Now your life should be back on a better course! For self-transformation join AGY and attend BST and enrol your friends and relatives for these wonderful, simple and effective courses.

V.Rajaraman PH: 9789016935

The circumstances of life will always keep changing. Change is nature's unchanging law. However, it is we who make experiences bitter or sweet — our mind and our attitude. As long as we are unable to bring our mind under our control, sorrow will continue to hunt us down. However, once the mind comes under our control, then no problem or tragedy can devastate or paralyze us. In reality, the foundation of happiness is gratitude. When the mind becomes filled with gratitude, we will spontaneously become happy.

Ammma

Yoga is cessation from thinking of particulars, annihilation of the feeling of separateness or individuality, existing as ONE and UNIFIED with all. Yoga is the dissolution of thought in eternal awareness, pure consciousness without objectification, knowing without thinking, merging finitude in infinity.

-Swami Sivananda

One can attain the powers to tame the wild animals like tiger, lion, and mad elephants, render the deadly cobras and rattlesnakes immobile, attain the power of alchemy being able to convert base metals into gold, render oneself invisible to others, can walk on fire and water, maintain the body eternally young, enter the bodies of others, be possessed of the eightfold powers spoken of in the Yoga Treatise; but Oh Lord! utterly difficult it is to stop the turbulent movements of thought by stilling the mind, and thus abiding in the pure Awareness of the Self.

Saint Thayumanavar

Sage Patanjali, the authority of Yoga, in his Yoga Sutras, gives us a list of obstacles and mental distractions that may retard our spiritual growth. They include distractions caused by disease, dullness, doubt, carelessness, laziness, craving, delusion, feeling sad for no reason, unsteadiness, boredom and nervousness. When we become aware of these obstacles, we can take the right steps to remove them, by being steadfast and one-pointed in the spiritual path. When that happens, a new approach in human relationships dawns and is symbolised by friendship, compassion, and cheerfulness. In that beautiful, blissful and balanced outlook, meditation is spontaneously facilitated.

Y.Venkataraman, AGY Teacher  
Ph: 94442 14899

Help may be a small word but it has great depth and greater meaning. Nothing can surpass the feeling of being useful. Yes. Helping makes us useful. It is a great, gratifying feel. It takes our emotions to a new height, and justifies our human form. The indifferent people will not help any one. Only the ones who are sensitive to the trauma others are going through, will become helpful. In this World the selfish people have become insensitive. It is by treading the path shown by the Divine that we shun our indifference and regain our sensitivities. God helps us become an accomplished human being by teaching us to be helpful. Help ever, hurt never.

Mrs.Sunanda,  
AGY Meditator  
Ph: 9677041646

## An Appeal

Those who want to donate to Atma Gnana Trust, can contact Gururji Sri T.S.Narayanan. Ph:044-24996457. Donors may 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.PadmaRaghavan..	Rs. 1000 (Monthly donor)
3. Sri T.S.Narayanan ..	Rs.20000 (Monthly donor)
4.Sri V.Rajaraman(AGY Teacher):	Rs. 4700
5. M.S. Ramachandran	Rs. 1000
6. Sri. Sivakumar :	Rs. 1000
7. K.S. Senthil	Rs. 2000
8. G. Venkatakrishnan	Rs. 4000
9. Sri N. Vadivelu	Rs. 5000

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 Mysore, Abiramapuram, Chennai-600018

Account holder: Atma Gnana Trust

IFS Code: SBMY 0040203

SB Account No: 54008551039

August 2017 Volume :10 Issue :3

ஆகஸ்ட் 2017



## EDITORIAL TEAM:

1. Mr. S.SRIDHARAN (EDITOR)
2. Mr.V.Rajaraman (Mg.Editor).
3. Mr.Y.Venkataraman
4. Dr.M.S.Rajan

**Bus Route to our Asramam 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

## வேதாந்திமதரிஷி-நற்சிந்தனைகள்

- \* மனம் தான் மனிதவாழ்வின் விளைநிலம். அதை செம்மையாக வைத்துக் கொண்டால் வாழ்வு வளம் பெறும்.
- \* மனதை அடக்க நினைத்தால் அலையும். அதை அறிய நினைத்தால் அடங்கும். தவறு செய்வதும் மனம் தான். இனி தவறு செய்யக்கூடாது என்று தீர்மானிப்பதும் மனம்தான்.
- \* அன்றாடம் மனம் பலவிதமான விஷயங்களில் அலையவிட்டு தடுமாற்றம் பெறுகிறது. குறிப்பிட்ட நேரம் தியானம் செய்து மனதை தூய்மைப்படுத்தினால் மனநலம் மேம்பாடு அடையும்.

ஆன்மீகப் பயிற்சிகளுக்கு இடைவேளை என்பதே கூடாது. அப்படி விட்டுவிட்டுச் செய்யும் பயிற்சிகள், முந்தைய நல்ல பலன்களையும் அடித்துச் சென்று விடும். அது மட்டுமின்றி உள்ளத்திலிருந்து துரத்தப்பட்ட எதிரிக்கு (தீய எண்ணங்கள்) மீண்டும் நல்வரவு கூறுவதாக அமைந்துவிடும். சுயநலமின்மை, தியாகம் நிறைந்த தொடர்ந்த செயல்களால், மனம் தூய்மை அடைந்தாலன்றி இறைவனின் அருள் கிடைப்பதில்லை.

சுய் பாரா

இன்பமும் துன்பமும் உளது மனதிலிருந்து உண்டாகின்றன; மனமே பந்தத்திற்கும் முத்திக்கும் காரணமாகிறது. தீய மனம் நரகத்தைத் தருகிறது. நன்மனம் பரகதியைத் தருகிறது. மனத்தழுக்கு அற்றவரே பெரியார். மனத்துக்கண் மாசில்லாமல் இருந்தால் எல்லா அறங்களும் உண்டாகும். ஆதலினால் உன் மனம் பளிங்குபோல் இருக்கட்டும்.

ஆன்மீக நடர்

நாம் மட்டும் சிறந்தவர்கள் என்ற அகந்தை கொண்டு பிறரை அவமதிப்பதன் எண்ணத்தீர்கள். உலகில் அற்பமானவர் என்று யாரும் இல்லை. வீட்டை தூய்மைப்படுத்தும் துடைப்பம் கூட முக்கியமான பொருள் தான். சிறிய செயல், பெரிய செயல் என்று எதுவுமே இல்லை. எல்லாவற்றையும் மதிப்பதுதான் செய்யும் பண்பு நம்மே நெறிப்படுத்தும்.

அன்னை சாரதாதேவி

இந்த உடல் நமக்கு அளிக்கப்பட்டது, தெய்வீக அருளைப் பெறுவதற்காகவே. அதனால் இந்த உடல் நன்கு பராமரிக்கப்பட வேண்டும். சுத்தமாகவும், தூய்மையாகவும், அழுக்கு, வியாதி, வறுத்தம், தோல்வி மனப்பான்மை இவற்றால் பாதிக்கப்படாமலும் உடல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் உடலல்ல. உடல் என்பது ஒன்பது துவாரங்களடங்கிய அழியும் பொருளாகும். ஆகவே இந்திரிய சுகத்தை புலனியப் நுகர்ச்சியை நாடிச் செல்லாதீர்கள்.

கடவைள நோக்கி மனதை திருப்பங்கள். அப்போது மனம் இயற்கையாகவே உலக இன்பத்தை நாடுவதை விட்டு விடும்.

குள நீபம்

வெளிச்சம் தருவது விளக்கின் இயற்கை. அவ்வெளிச்சத்தின் உதவியால் சிலர் சமைக்கலாம், சிலர் பெயர்ப் பத்திரங்கள் எழுதலாம், வேறு சிலர் பாகவதம் படிக்கலாம். இப்படியெல்லாம் செய்வது விளக்கின் குற்றமாகுமா? அது போல, இறைவனுடைய திருநாமத்தின் உதவியால் சிலர் முக்தியடைய முயல்வதும், வேறு சிலர் களவு செய்வதில் வெற்றி கிட்ட வேண்டுமென்று அவரது திருநாமத்தை சொல்வதும் கடவுளுடைய தப்பாக்குமா?

ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்

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.