Date of Publication : 10th of every month.
RNI TNBIL / 2008/26889 *Atma Gnana Times* Page 4 ஆத்ம ஞான டைம்ஸ் RNI Registration No. TNBIL / 2008/26889
December 2016 / Volume : 9 Issue : 7 டிசம்பர் 2016

ATMA GNANA TRUST
AGY
YOGA • PRANAYAMA • MEDITATION

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. 19/12/2016 (Mon) – 28/12/2016(Wed)	3. 16/01/2017(Mon) – 25/01/2017(Wed)
2. 02/01/2017(Mon) – 11/01/2017(Wed)	4. 30/01/2017(Mon) – 08/02/2017(Wed)

FROM26/01/2017 (THURSDAY) TO 29/01/2017 (Sunday) 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**	**6.00 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**

“ He who thinks he is the doer is also the sufferer “

Thanks to our Meditator **Sri. Chandrasekaran** for sponsoring this issue

“Atma Gnana Centre (ஆத்ம ஞான மையம்),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

“Postal Registration No. TN/CH/(C)/386/15 - 17
“Licensed to post without prepayment” WPP License No. (Inland) TN/PMG(CCR)/WPP-133/15-17

Atma Gnana Times
ஆத்ம ஞான டைம்ஸ்

December 2016 / Volume :9 Issue : 7 Price Re. 1/- டிசம்பர் 2016

Guruji Speaks

Guruji speaks

Dear Meditators,

WISH YOU ALL A HAPPY & PROSPEROUS NEW YEAR 2017

The most poisonous three letter word is EGO. It means “ Edging God Out “. That means wrongly identifying with the finite perishable body. Vedanta says man's salvation is , as a first step to transform “EGO” to HUMILITY . Later enquire about our essential nature. Self Enquiry reveals that human being's true nature is Pure Consciousness.

As I am 81 years old I am able to see that my child body changed to youth body, then to adult body and now an old body. “ I” the Divine Being has not undergone any modification. I am a changeless entity and therefore eternal and all pervading. I have lost the role of a child, a youth , a husband , a father , a son-in-law , a brother because now my wife , children , parents, sister & father-in-law have safely landed in Heaven !

Life will be fulfilling and meaningful if we acquire Vedantic Knowledge and allow our “Higher Divine Self “ to preside while interacting with the transactional or relative 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 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. T. SARAVANABHARATHI

“Love Today, Live Today”

December 2016 / Volume : 9 Issue : 7 டிசம்பர் 2016

From the Editor's Desk

Yoga /Spiritual Sadhanas if constantly practised, will help us give up all our negativities. The problem is 1. we are not regular. 2. We expect quick result. 3. We do it not for heightening our awareness but for health issues alone.4. We tend to give up the practice if some challenges arise in the family or official or business front. We never understand that problems are part of life and misunderstand that happiness is being free of problems. Awarness that I must be bigger than my problems must be groomed and nurtured. For this meditation and other sadhanas must be a regular practice without any wavering of mind. Problems are insignificant to the mind with full of awareness and are threatening for the mind which is not in awareness. Unless everyday we do sadanas for a few hours to strengthen our spiritual centre, all issues in life will appear to be very serious. On one track let us do our best to find solutions and on the other track simultaneously strengthen our spiritual awareness. Spiritual awakening is the only solution for facing the challenges in all spheres of our life. AGY/BST are the best spiritual programmes propagating spiritual awareness in a simple way. Let us put in our best efforts to enrol more and more people for AGY & BST and serve the society through these programmesJai Guru Dev!

WISH YOU ALL A HAPPY & PROSPEROUS NEW YEAR 2017.

V. Rajaraman 9789016935

I will not become too much attached to things, as this will cause me to forget God. We lose possessions, not as a punishment, but as a test to see if we love material things more than the Infinite Lord **ParamhansaYogananda**

The people and objects that we are attached to must leave us one day. They cannot be with us forever. In due course they will disappear from our life. Our wife and children, our home and car, and everything that we are attached to will change or disappear. And when each thing or person disappears we are again overcome by agony and fear. This will continue until we surrender to God and develop faith in the eternal nature of our real Self. **Amma**

Smile costs us nothing where as it means a lot to many who long for care and love. The best gift we could give someone is our Time and our unconditional love. Love is contagious.The smile with which we begin the day catches on and a feel good situation emerges. let us be a catalyst in creating a peaceful heaven for the human fraternity to live.A word of concern and care, a gentle caring touch of love and warmth, truly signify the humanitarian traits in us.

Mrs.Sunanda,AGY Meditator Mobile: 9677041646

Resolutions from the New Year 2017.

Ten Do's& Don'ts

When we follow the below given Do's& Don'ts , certainly our life will be transformed into a noble and happier life, filled with love and peace and untouched by sorrows and sadness ever.

1. Read from atleast one good book each day, so the mind does not stray.
2. Manage your time well, use your space well and live in harmony with the world.
3. Develop an exercise routine; walk at least 5000 steps a day and also do other physical activities.
4. Do not speak of your own merits and the faults of others.
5. Think of others first, when there is some benefit to be had. Become a blook/organ donor.
6. Be sincere and polite. Say "please", "thank you" , and " sorry".
7. Do not be jealous of those who have done good deeds and respected by all. Instead follow their example.
8. Allow other people to be happy and be willing to suffer.
9. Meditate atleast 10 minutes each day and do Yoga regularly.
10. ''Practisc detached attachment''. Be a trustworthy trustee and be willing to share what you have with others.

" Wish you all a Happy New Year 2017 "

Y.Venkataraman, AGY Teacher
Mobile: 9444214899

Those who want to donate to AtmaGnanaTrust, can 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 AtmaGnana 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. 4000
5. Sri V.Chandrasekar	Rs. 3000
6. IIT AGY Meditators	Rs. 5500

December 2016 / Volume :9 Issue :7 டிசம்பர் 2016

முன்னும் பின்னும்

Feedback

முன்னும், பின்னும்

ஜெய் குருதேவ்

என் பெயர் திருமதி கீதா வெங்கட். நான் கடந்த நவம்பர் மாதம் 7.11.2016 முதல் 16.11.2016 வரை நடந்த ஆத்ம ஞான யோகா என்ற 10 நாள் பயிற்சியை அம்பத்தூரில் பயின்றேன். இந்த யோகா பயிற்சி எனக்கு பல நல்ல பலன்களை கொடுத்துள்ளது. இந்த பயிற்சியினால் ஒருவருக்கு மனோ பலம், பொறுமை, தன்னம்பிக்கை கூடுவது உறுதி. மன இறுக்கம், கோபம் இவற்றை போக்குவதற்கு ஒரு நல்ல கருவியாக உள்ளது. மூச்சு பயிற்சி நல்ல மன அமைதியை கொடுக்கிறது. வாழும் கலை நுணுக்கங்கள் என் அன்றாட வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக வாழ உதவுகிறது. தியானம் மனதுக்கும், உடலுக்கும் நல்ல ஓய்வை அளிக்கிறது. குறிப்பாக எனக்கு என்னுடைய மோதிர விரலை மடக்கவோ, நிமிர்த்தவோ முடியாமல் இருந்தது. இந்த பயிற்சியில் செய்த முத்திரை பிரணாயாமா மற்றும் சில முத்திரை பயிற்சியினால் என்னால் அந்த விரலை நன்கு மடக்கவும், நிமிர்த்தவும் முடிகிறது. மொத்தத்தில் ஆத்மஞான பயிற்சி ஒருவரின் வாழ்கையில் நல்ல மாற்றத்தை கொடுக்கவல்லது. இதை அனைவரும் பயின்று அமைதியான, ஆரோக்கியமான, ஆனந்தமான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். AGY பயிற்சியாளர் திரு **V. ராஜாராமன்**, குருஜி திரு **T.S. நாராயணன்** அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். எனக்கு இந்த யோகா பயிற்சியை அறிமுகப்படுத்திய திருமதி **கீதா மனோகரன்** அவர்களுக்கு என் நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

திருமதி கீதா வெங்கட், மொபைல் : 9962659954

கபீர்தாஸர் சொல்கிறார் ---- குருவையே நேசிக்கிறேன்.

'குரு, தெய்வம்' என்ற இரண்டு பேரும் எதிரே வந்தால் நான் யாரை ஸ்வீகரிப்பது என்கிற கேள்வி வரும். நான் குருவைத்தான் ஸ்வீகரிப்பேன். தெய்வத்தை விட்டுவிடுவேன்.

ஏன் தெரியுமா. குரு என் தாய் போல, நான் மல மூத்திரதாரியாய் உடம்பெல்லாம் அசிங்கம் பண்ணிக்கொண்டு கிடக்கையில் என் தாய் என்னைக் குளிப்பாட்டி, சுத்தம் செய்து மறுபடி புத்தாடை அணிவித்து கொண்டாடினாள்.

என் தந்தை அப்போது கண்டுகொள்ளவில்லை. நான் உயர்ந்த படிப்பு படித்து நல்ல பதவிக்கு வந்தவுடன் இவன் என் மகன் என்று என் தந்தை கொண்டாடுகிறார்.

குரு நான் மோசமானவனாக இருந்தபோது என் தாய் போல என்னை எடுத்துச் சீராட்டியவர். என்னைச் சுத்தப்படுத்தி என் மனதில் மலங்களைத் துடைத்து எனக்கு வேறு உடை அணிவித்தவர்.

ஆனால் தெய்வமோ நான் சுத்தமான பிறகு நான் உயர்ந்த நிலைக்கு வந்த பிறகு எனக்குள் வந்து குடியேறியது. நான் நல்லவனான பிறகு என்னை அணைத்துக் கொண்டது.

நான் நல்லவனாக பிறகு என்னிடம் வந்த கடவுளைக் காட்டிலும் நான் ஆபாசமயமாய் இருந்தபோது என்னை அள்ளி எடுத்துச் சீர் செய்த குருவையே நேசிக்கிறேன். அவரே எனக்கு எல்லாம்

"தருமம் செய்வோம் ! தயவுடன் வாழ்வோம் !"
"எல்லா உயிரும் இன்புற்று வாழட்டும்"

என்ற வள்ளலார் அறநெறிக் கொள்கையில் ஆழ்ந்த பிடிப்பு கொண்டு தீபம் அறக்கட்டளையில் தன்னை இணைத்துக்கொண்டு பல வருடங்களாக ஆன்மீகத் தொண்டு, சமுதாயத் தொண்டு ஆற்றிவரும் திரு பாலகிருஷ்ணன் அவர்கள் சீனியர் ஆத்ம ஞான யோகா தொண்டரும் ஆவார். அன்ன தானம், கல்வி உதவி, மருத்துவ உதவி என்று மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு என்ற அடிப்படையில் வாழ்ந்து வரும் திரு பாலகிருஷ்ணன் நித்ய தீப தருமச்சாலை என்ற அமைப்பை சென்னை வேளச்சேரியில் பராமரித்து வருகிறார். **IIT CAMPUS** - லும், வேளச்சேரியிலும் ஆத்ம ஞான யோகா பயிற்சியை பல முறை நடத்தி, யோகா கலையையும் பரப்பி வருகிறார். அவருக்கு ஆத்ம ஞான யோகா மற்றும் ஆத்ம ஞான டைம்ஸ் சார்பாக நம் வணக்கத்தையும், வாழ்த்துகளையும் நம் குருஜி அவர்களின் ஆசிர்வாதத்தையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். "தீப நெறி" என்ற ஆன்மிக மாத இதழில் ஆசிரியர் குழுவிலும் அவர் இருக்கிறார்.இந்த இலவச மாத இதழ் வேண்டுவோர் திரு பாலகிருஷ்ணன் அவர்களை அவரின் கைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளலாம். மொபைல் : 9444073635.

ஒரு குழந்தை நடக்கத் துவங்கும்போது கீழே விழுந்துவிடக்கூடாது என்பதற்காக தாய் கைகளை பிடித்துக் கொண்டிருப்பாள். ஆனால், குழந்தைக்கோ தாய் பிடித்திருப்பதால்தான் தான் விழாமல் செல்கிறோம் என்று தெரியாது. அதைப்போலவே, நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலின் போதும், இறைவன் உங்களது கையைப் பிடித்துக் கொண்டு துணை நிற்கிறார். அறியாமையினால் நீங்கள் அவரை உணராவிட்டாலும், அவர் உறுதுணையாகத்தான் இருக்கிறார். இதை புரிந்து கொண்டு அவரை உணர்ந்து கொள்ள, மனதை பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்."

-ஸ்ரீ அரவிந்தர்

ரோஜாவின் மணம் தெரியுமா?

லா சூவின் கோட்பாடு ஒன்றைத் தீவிரமாக சம்பானையின் மூலம் சீடர்கள் அலசிக் கொண்டிருந்தனர். அந்தக் கோட்பாடு என்னவென்றால்,

"எவர்களுக்கு அதைப் பற்றித் தெரியுமோ அவர்கள் அதைச் சொல்லுவதில்லை ;

எவர்கள் அதைச் சொல்லுகிறார்களோ அவர்களுக்கு அதைப் பற்றித் தெரியாது. "

அந்த அறைக்குள் குரு நுழைந்தவுடன், அவரிடமே அந்தக் கோட்பாடு சொல்லுவதுதான் என்ன என்பதைக் கேட்டார்கள்.

குரு சொன்னார். "ஒரு ரோஜாவின் மணத்தை உங்களில் எவருக்கு நன்றாகத் தெரியும்?" எல்லோருக்குமே தெரியும்.

"எங்கே! அந்த ரோஜாவின் மணத்தைச் சொற்களில் வடித்துச் சொல்லுங்கள், பார்க்கலாம்."

சீடர்கள் எல்லோரும் மௌனமாகி விட்டார்கள்.