

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. 13-03-2017(Mon) – 22/03/2017(Wed)	3. 10/04/2017(Mon) – 19/04/2017(Wed)
2. 27/03/2017(Mon) – 05/04/2017(Wed)	4. 24/04/2017(Mon) – 03/05/2017(Wed)

NEXT B.S.T.from 23/03/2017 (Thursday) TO 26/03/2017(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

“The breath is the barometer of the emotions”

Thanks to our AGY Meditator Sri A.VAIDYANATHAN 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,

In “Ashtavakra Gita”, the great saint Ashtavakra at the age of twelve imparts “Self-knowledge” to King Janaka who was already enlightened.

Sri Sri Ravishankar says that the message of Ashtavakra is one should be always happy & practise dispassion in life. The Rishi declares that “ craving” can be obstacle to spiritual growth. One should arrest the jumping nature of the mind & focus on hollow & emptiness by going beyond outer appearances to get a glimpse of reality. Consciousness is the Master of divinity.

Flirting mind can be brought under control by practicing Pranayama, proper Food habits, Meditation & assimilating the Art of Living Principles. Through Self-enquiry you will realise that you are not the body with consciousness. But Consciousness with the Body. Once you know your true nature you will start seeing your body like other objects in the world. Thus you are freed from “ Fear of Death”.

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

“ Satisfaction lies in the Effort , not in the Attainment”

March 2017 / Volume : 9 Issue : 10

மார்ச் 2017



From the Editor's Desk

A person desires to stay forever young. People will pay exorbitant prices for products and procedures to "beat old age." What is the best way to achieve this goal? It is to leave a legacy that will last after your passing from this world to the next. You can live on by creating something of value that will last for the next generation of your offspring. What you leave behind can be totally of your own choosing - it may be determined by how you have lived your life. The legacy can be a donation to an organization, a trust fund for a child, a business to be inherited, or as simple as a lifetime of gentle, kind deeds to others or spreading spiritual knowledge among society members. Kindly enrol your relatives and friends for AGY/BST. Start preparing your legacy now! Preserve & Practise AGY/BST and propagate to all

V. Rajaraman
Ph: 9789016935.

The will of God will never take you where the grace of God will not protect you. Every bad situation will have something positive. Even a stopped clock shows correct time twice a day. So learn to accept life as it comes and face the reality. Life is a tussle between a tear and a smile. Don't think of your tears, but wipe the tears of others. Forget your own sorrow but ever keep in mind the suffering of others.. When God takes something from your grasp, he is not punishing you but merely opening your hands to receive something better.

Mrs.Sunanda, AGY Meditator
Ph: 9677041646

Adopt the pace of nature. It's secret is patience and acceptance. When you sow a seed, you must wait for it to sprout, to become a small plant and eventually to grow as a big tree. After that we can enjoy the fruits the tree yields. It takes its own time and is in no hurry, as is the law of nature. So too In meditation, we sit still -- quietly and silently -- simply watching our thoughts. We also become aware that between one thought and the next, there is a small gap. It happens spontaneously in your **patient attention**, without any effort. In that gap, the mind not only is at peace but in a nameless ecstasy : Extending the gap, which requires patience and no efforts, is the secret of one's spiritual progress.

Y.Venkataraman
AGY Teacher 94442 14899

Relax, open your mind, and let the creative thoughts flow freely! Enjoy the moment of the "mind at work!" Solutions to your life problems will be included among the many creative thoughts that you will receive. "You are what you think." Be sure of one thing - good thoughts produce good results; bad thoughts are destructive and harmful.. Practice positive thinking, and you will have creative, successful outcomes in your life. Man is the product of mind. Mind is the product of what you think. Love today, live today.

Life's Voice

Faith is power. Develop faith by steady effort. You all have faith in tomorrow following today and hence you take up activities and projects, that extend beyond this day! People with no faith cannot plan, they court misery due to their lack of faith! Faith must lead to effort. Through knowledge, faith and effort, wisdom can be attained. Equipped with these, you can scale great heights and emerge victoriously. Do not cultivate too much faith in things that are merely material. Develop deep faith in the eternally valid Truth - God!

Satya Sai Baba

An Appeal

Those who want to donate to Atma Gnana Trust, can contact Gurujī 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 towards Cyclone Relief Fund.

	₹	
S.Murali	Rs. 3000	(Monthly donor)
Smt.PadmaRaghavan..	Rs. 1000	(Monthly donor)
Sri T.S.Narayanan..	Rs. 20000	
Sri Jeevanandam ..	Rs. 1000	
Sri M.V.Balaji..	Rs. 1001	
Sri V.Janakaran	Rs. 10000	
Sri A.Vaidyanathan..	Rs. 3000	
Sri R.Rajesh/Mrs.Devaki	Rs. 2000	
/AGY Teacher:		
Sri Viswanath		
(Ramanan&Co)..	Rs. 10000	
Sri M.Selvaraj..	Rs. 1000	
Sri V.Rajaraman		
AGY Teacher..	Rs. 1500	

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

"God comes to the hungry in the form of Food"

March 2017 / Volume : 9 Issue : 10

மார்ச் 2017



Feedback

என் பெயர் அபூபக்ஷ் சித்ரீ. நான் ஆத்மஞானயோகா என்ற பத்து நாள் (27.2.2017-8.3.2017) பயிற்சியை அசோக்நகர் AGY டீச்சர் திருமதி. தேவலீ ராஜகோபாலன் அவர்களிடம் பயின்றேன். இந்த பயிற்சியின் மூலம் எனக்கு பின்வரும் பயன்கள் கிடைத்துள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

1. என் உடல்/மனம் அசதியிலிருந்து (fatigue) நல்ல நிவாரணம் கிடைத்துள்ளது.
2. முன்னாள் என்னால் கீழே தரையில் அமர்ந்து எந்தவேலையும் செய்யமுடியாத நிலை இருந்தது. இந்த யோகா பயிற்சிக்குப் பின் என்னால் கீழே சுவரில் சாயாமல் முதுகு நேர் நிலையில் எந்த வலியும் இல்லாமல் அமர முடிகிறது.
3. புத்துணர்வுக்கும், ஓய்வு நிலைக்கும் சொல்லி கொடுக்கும் பயிற்சி 10 -15 நிமிடங்களில் நல்ல பலன் கொடுக்கிறது.
4. மதிப்பற்ற, பலன் இல்லாத (Junk food) உணவு வகைகளை சாப்பிடும் பழக்கம் முற்றிலும் போய்விட்டது. இந்த பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ள பயிற்சியாக நான் உணர்கிறேன். பயிற்சியாளர் திருமதி. தேவலீராஜகோபாலன் அவர்களுக்கும், குருஜி T.S. நாராயணன் அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

அபூபக்ஷ் சித்ரீ.
9003055599

வில்லியம் லேக்ஸ்பியர்:

- வாழ்க்கையில் நீங்கள் வெற்றி பெற மூன்று வழிகள்
1. பிறரைக்காட்டிலும் அதிகமாக அறிந்து கொள்ள முயலுங்கள்.
 2. பிறரைக்காட்டிலும் அதிகமாக உழைக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
 3. பிறரைக் காட்டிலும் குறைவாக பிறரிடமிருந்து பெற முயலுங்கள்.

ஆதி சங்கரர் அருளுரை

குருவருளில் நம்பிக்கை கொண்டு மனதை அடக்கப் பழகினால், உள்ளத்தில் உறைந்திருக்கும் தெய்வத்தைக் காணலாம். செல்வத்தாலும், சற்றத்தாலும், இளமையாலும் யாரும் கர்வம் கொள்ளாதீர்கள். என்னைக்காவது ஒருநாள் இவையெல்லாம் நம்மை விட்டு விலகிச் சென்று விடும். அதனால், வாழ்நாளுக்குள் கடவுளை அறிய முற்படுங்கள்.

எண்ணம்

கவனியுங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள் அவைகளே வார்த்தைகளாக வருகின்றன. உங்கள் வார்த்தைகளை கவனியுங்கள் அவைகளே செயல்களாக ஆகின்றன. உங்கள் செயல்களைக் கவனியுங்கள் அவைகளே பழக்கமாகின்றன. உங்கள் பழக்கங்களைக் கவனியுங்கள் அவைகளே உங்கள் நடத்தையாகின்றன. உங்கள் நடத்தையைக் கவனியுங்கள் அவைகளே உங்களுடைய எதிர்காலத்தை நிச்சயிக்கின்றன.

- உலகின் குறைகளை பற்றி பேசாதே. எங்கும் நீ குறைகளை காண்பாய். நீ உலகுக்கு உதவி செய்ய விரும்பினால் உலகை தூற்றாதே, குறை சொல்லாதே. குறை சொல்லி உலகை இன்னும் பலவீனப்படுத்தாதே.
- உனது மனதை உயர்ந்த இலட்சியங்களாலும், சிந்தனைகளாலும் நிரப்பு. அவற்றை ஒவ்வொரு நாளின் பகலிலும் இரவிலும் உன் முன் நிறுத்து; அதிலிருந்து நல் செயல்கள் விளையும்.
- உலகில் உள்ள தீமைகளைப் பற்றியே நாம் வருந்துகிறோம். நம் உள்ளத்தில் எழும் நச்சு எண்ணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து கவலை கொள்வதில்லை. உள்ளத்தை ஒழுங்குபடுத்தினால் இந்த உலகமே ஒழுங்காகிவிடும்.
- எப்போதும் பொறாமையை விலக்குங்கள். இதுவரையிலும் நீங்கள் செய்யாத மகத்தான காரியங்களை எல்லாம் செய்து முடிப்பீர்கள்.

சுவாமி விவேகானந்தர்

பகவத் கீதை நமன் மன ஞானியே

நிரந்தரமில்லாத இந்த வாழ்க்கையில் ஒழுக்கமும், தர்ம சிந்தனையும், நேர்மையையும் பின்பற்றி வாழ்ந்தோம் என்று சொன்னால், மலையில் இருந்து விழும் அருவி, புண்ணிய நதியில் சேருவதை போன்று நமக்கு இறைவன் உள்ளதமான வாழ்க்கையை கொடுப்பார் என்ற தன்னம்பிக்கையும், இப்படிதான் வாழ வேண்டும் என்ற நல்ல சிந்தனையும் தருகிறது பகவத் கீதை

"உண்மையான அன்பு இரும்பின் நேரம், செல்வம், ஒத்துழைப்பு தானே வந்து சேரும்"