



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

AGY SCHEDULE	
From every alternate Monday to next Wednesday (10 days * 1 ½ Hours Programme)	
FEES Rs. 400/- only.	
1. 23/10/2017(Mon) - 01/11/2017(Wed)	3. 20/11/2017(Mon) - 29/11/2017(Wed)
2. 06/11/2017(Mon) - 15/11/2017(Wed)	4. 04/12/2017 (Mon) - 13/12/2017(Wed)

Next B.S.T. From 02/11/2017(Thursday) To 05/11/2017(Sunday) - B.S.T FEES: Rs.900/-

(** 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	Guruji Sri T.S. Narayanan	24996457 / 9884096457	7 am to 8.30 am 10.00 am to 11.30 am 6.30 am to 8 pm
ANNANAGAR	Mrs. Lakshmi Mony	26153147 / 9444468360	10.30 am to 12 noon 6.30 pm to 8 pm
WEST MAMBALAM /ASHOKNAGAR	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	7 am to 8.30 am
TIRUVANMIYUR /KOTTIVAKKAM	Mr. V. Rajaraman	8939094789 / 24481935	6.30 am to 8 am 10.30 pm -12 noon 6.30 pm – 8 pm
VIRUGAMBAKKAM / VALASARAVAKKAM	Mr. N. Sridharan	23770219 / 9444973799	7 am to 8.30 am 10 am to 11.30 am 4.30 pm to 6 pm
THIRUMULLAIVOYAL	Yogarathna 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	Mr. S. M. Kumar	9840940804	email gsmkumar@yahoo.co.in

" When I lost my Excuses, I found my Results "

Atma Gnana Trust thanks our Meditator Sri S. MURALI 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 "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 tranquility.

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 : 16th OCTOBER 2017

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.

Atma Gnana Times

ஆத்ம ஞான தைம்ஸ்



Guruji Speaks

Dear Meditators,

" Stress" is a burning topic. Everywhere you find references to Stress Management and Stress Reduction. But, what is the real cause of stress?

Your neighbours, family & work do not create stress for you. Actually, stress results either when you feel that you are doing something that you should not do or you feel that you are being forced to do what you are doing . Also when others don't do the way you want them to do you feel stressed. This Principle applies to how you feel about Food, sex, sleep & your needs for self-preservation.

With technological advancement, quite a many feel that they are unable to cope with new challenges. As a result they are fired inspite of long service. Many feel that life is stressful but hide their feelings by putting on a mask & try to look nice. This adds to the stress which causes bodily diseases.

AGY / BST programmes will immensely help in relieving stress .

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 45000 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. Saravnbharathi 6. Dr. M. S. Rajan

" No one is useless " in the world who lightens the burden of others "

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

October 2017 / Volume : 10 Issue : 5

அக்டோபர் 2017



From the Editor's Desk

So much hurt, disappointment and sadness in our lives comes from our taking things personally. In most cases it's far more productive and healthy to let go of other people's good or bad opinion of you, and to operate with your own intuition and wisdom as your guide. No time for us. We need to go ahead to explore our inner nature without getting stuck up in reactions to others' negative emotions. Be focused on the purpose of this short life. Purpose is realising our true divine nature. To achieve this purpose we need to create coordination between our Body-Mind-Spiritual Centre by weeding out tension & stress and impurities like lust, greed, envy, anger, pride and arrogance. AGY / BST programmes help us to purify our mind by enhancing awareness in our work & relationship in our daily life. Practice / Preserve / Propagate AGY / BST.

V. Rajaraman, Ph. 8939094789

Be still for a minute or two. Sit down if you can. Focus on just your in-breaths and out-breaths. Nothing else. This will calm your body down from the stress and it helps your mind to return to what is happening right now in this moment instead of being lost in future fears or past worries. We are responsible for our stress and for our calmness. Stress is the source of all physical & mental problems. Breathing exercise (Pranayam) is one of the simplest & best spiritual practices to calm the agitated mind very quickly.

Life Style

"There is nothing that is higher than Yoga". -- Yogasikha YAMA, the five Restraints, are : Non-harming, Truth, Non-stealing, Chastity and Heedlessness. NIYAMA, the five Observances, are : Purity, Contentment, Austerity, Self-study and Devotion. A true Yogi, by his sheer presence, is spreading his own inner peace and tranquility to those in his immediate surrounding. All living beings abandon enmity in his presence. Even wild animals and serpents shed their violence and are being friendly towards a Yogi. But perfection in Yoga is not achieved easily by wearing the apparel of a Yogi or by talking about it. Practice alone is the means to success.

Y.Venkatraman, AGY Teacher, Ph: 94442 14899

Change* is the essence of Nature. It teaches us lessons in impermanence, life and death. These are things to be accepted. If there is anything that stays the same, it is our soul or our consciousness, or what some people call the "higher Self." Those who realise this truth will always be happy.

"Consciousness"

There are people who do not work hard enough and are able to earn a lot of money. Some are born to rich and famous parents. We call them lucky. When we look at it from a spiritual angle, it is their destiny which plays its role owing to the good Karmas done in the past, the fruits of which have ripened. Such people forget that riding luck is like driving a car with a fixed fuel capacity. Till you keep refilling your Karma balance with good Karmas, the fuel keeps going down and then suddenly, when the reserve fuel is over, everything goes haywire. This stage is called misfortune when the fruits of bad Karmas take over. To remain lucky, work hard, work smart and keep doing good Karmas. You will never run out of fuel of good luck.* Good luck to you!

Mrs.Sunanda, AGY Mediator, Ph: 96770 41646

One can train the mind through spiritual practices. Therefore, Krishna says in the Bhagwad Gita: "O Arjuna, the mind is moulded through constant practice." The agitated mind can be trained to become calm and constructive. 'Along with this if we also improve our daily routine and eating habits, our cells will become healthy, which in turn will lead to mental & physical health.

Spiritual Sadana.

Attention Please

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 8939094789. Your immediate compliance is requested please.

An Appeal

Those who want to donate to Atma Gnana Trust, 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 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 V. Rajaraman (AGY Teacher)	Rs.1200
5. Sri Jayakrishnan	Rs.1000

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

"If you hate a person, then you're defeated by them."

October 2017 / Volume : 10 Issue : 5

அக்டோபர் 2017



சும்மா இருக்கும் சகம்

"சோம்பியாய்ச் சும்மா சகம் உண்டு உறங்கிடிச் சொல் வேறு என்கதி அருணாசலா" விளக்கம் அகந்தை காரணமாய் எழும் முக்கரண சேஷ்டைகள் அறவே ஒழிந்து வெளி விஷயங்களில் மனம் சிறிதும் செல்லாமல் சும்மா இருந்திடிச். இயல்பாய் அகத்தில் விளங்கும் ஆத்ம சுகத்தைச் சாந்தியுடன் அனுபவித்து அங்கே லயித்திருப்பதே உயர்கதி, அதைவிட மேலான கதி உண்டெனில் அதனை எனக்குக் கூறி அருள், அருணாசலா! என்று ரமணை மகரிஷி இறைவனிடம் கேட்கிறார். நன்றி: திருமதி கிரிஜா நந்தகுமார் AGY Mediator. Ph: 94458 46325

எப்பொழுது, "நாம் எதை மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கிறோமோ அதுவேதான், பல்கிப் பெருகி நமக்குத் திருமதி வரும்" என்பதைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுகிறோமோ அதாவது நன்மை செய்தால் நன்மை.... தீமை செய்தால் தீமைதான் என்பதை, தெளிவுபுரிந்து கொள்கிறோமோ" அப்பொழுது நமக்கு "ஆன்மீக அறிவு" உள்ளது என்று பொருள்படும்.

ஆன்மீக ஆரோக்கியம் பிரம்மர்ஷி பத்ரிஜி

உடல் நலத்தின் அடித்தளம் மனநலம் ஆகும். மனநலத்தின் அடித்தளம் உடல்நலம் ஆகும். ஆன்மீக அறிவின் மற்றொரு பெயர் ஆன்மீக நலம். எங்கு மனநலம் இல்லையோ அங்கு உடல் நலம் இல்லை. அதேபோல் எங்கு ஆன்மீக அறிவு இல்லையோ அங்கு உண்மையான விஷயம் என்பதுவும் 'புத்தி' என்பதுவும் இல்லை. உடல்நலம் என்பது மனநலத்தைச் சார்ந்துள்ளது. நலமான மனம் அல்லது மனநலம் என்பது மகிழ்ச்சியோடு இருப்பது அதாவது வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் மகிழ்வோடு இருப்பதுதான் மனநலம் ஆகும். இளமையிலும் முதுமையிலும், எப்பொழுதும் எந்தச் சூழ்நிலையிலும், 'மகிழ்வோடு' இருத்தலே நலமான மனத்தின் அடையாளம். ஆன்மீக அறிவு (Spiritual Intelligence).

சேவையின் நோக்கம் அகந்தையை அழிப்பது அது நமக்கு அழியவில்லை என்றால் நாம் பெருமைக்காகவோ அல்லது பொழுதுபோக்குக்காகவோ அல்லது சில பிரச்சனைகளிலிருந்து தற்காலிகமாக தப்பிப்பதற்காகவோ தான். சேவையை பயன்படுத்துகிறோம் என்பதாகிவிடும். எப்பொழுதும் பிறருக்காக பிரார்த்தனை செய்வதின் நோக்கமும் அகந்தை அழியத்தான் மற்றவர்களுக்காக விட்டு கொடுப்பதும் இந்த அகந்தை ஒழியத்தான். தியானம் செய்வதின் நோக்கமும் நம் அகந்தையை விரட்டத்தான் சத்தங்கம் கோவில் வழிபாடு இவையனைத்தும் அந்த அகந்தையை அகற்றத்தான் எதிர்பார்ப்பு இன்றி நம் கடமையை ஆற்றுவதும் அகந்தையை சாகடிக்கத்தான் ஆன்மீக சாதனைகள் அனைத்தும் நம் அகந்தையை பொசுக்கத்தான் அகந்தையை அப்புறப்படுத்த மட்டுமே நாம் நம் ஒவ்வொரு செயல்களையும் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிடில் அகந்தை நம்மை அரசாட்சி செய்து கொண்டே நம்மை துன்பத்தில் தள்ளிவிடும் மன அழுத்தம், மன இறுக்கம் மன உளைச்சல் நமக்கு வாடிக்கையாகிவிடும். பிணிகள் நமக்கு நண்பர்களாகிவிடும் Ego is Edging God Out. அகந்தையற்ற மனதில் மட்டுமே ஆண்டவன் குடியிருப்பான். ஆன்மீகம்

குறளின் குரல் "துறந்தார்க்கும் துவ்வா தவர்க்கும் இறந்தார்க்கும் இல்வாழ்வான் என்பான் துணை" பற்றற்ற துறவிகட்கும் பசியால் வாடுவோர்க்கும், பாதுகாப்பற்றவர்க்கும் இல்லற வாழ்வு நடத்துவோர் துணையாக இருதல் வேண்டும். Essence: It is therefore indicated that every family is responsible for the welfare of society also. Do charities to needy people.

செயலில் பற்றுடன் அதன் பலனில் பற்றில்லாமல் அந்த செயலின் பலன் பிறர் நலனைச் சார்ந்ததாக உள்ளதில் கவனம் கொண்டு, பலனில் சம நோக்குடன் செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும் யோக செயல்கள் ஆகும். இந்த ஞானத்துடன் செய்யும் அனைத்து செயல்களிலும் கர்ம யோகமும், ஞான யோகமும், பக்தி யோகமும் அடங்கி உள்ளது.

யோக வாழ்வு

"உன்னை மதிப்பவரிடம் தாழ்ந்து பேசினும், உன்னை மிதிப்பவரிடம் வாழ்ந்து பேசினும்"