

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. 21/11/2016(Mon) – 30/11/2016(Wed)	3. 19/12/2016(Mon) – 28/12/2016(Wed)
2. 05/12/2016(Mon) – 14/12/2016(Wed)	4. 02/01/2017(Mon) – 11/01/2017(Wed)



NEXT B.S.T. FROM 01/12/2016 (THURSDAY) TO 04/12/2016(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	6.00 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

“ Moksha is freedom from the sense of Limitation “

Thanks to our Meditator **Sri N.S.Srinivasan** 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 “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

Atma Gnana Times

ஆத்ம ஞான கைம்ஸ்



Guruji speaks

Dear Meditators,It is said “ Life” is as sweet as you make it.

To enjoy good physical health one should not only have a hygienic surrounding but also sufficient resistance or immunity to face the external world.

Apart from the above two factors, mental health is of paramount importance. One should be free from psychological problems such as fear, anxiety, stress, anger, jealousy, diffidence, depression, inferiority complex, insomnia, etc.

Our scriptures point out that weakness of mind is a major cause for poor mental health. If one is mentally strong & sound, the external factors will have less impact on the person . Scholars say that the subject matter of Bhagavat Gita is to improve inner strength & resistance. Arjuna discovers that his inner weakness was the cause of emotional dependence on kith & kin. He is helpless and surrenders to Lord Krishna.

Inevitable consequence of intense emotional dependence is sorrow. Next to follow is delusion which weakens the intellect also.

The scriptures declare that only study of Vedanta through a learned master will give us “Self-Knowledge” to free ourselves from mental diseases.

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. Dr. M.S. RAJAN

“ When you become non-demanding, you find you are “ yourself “



From the Editor's Desk

We will be much happier If our mind wanders less. Most of the time mind is not with our actions. This affects the happiness of the mind and the results of the actions as well. Mind living in the present is always happier. That is when it is cent percent with what it is doing that is the mind living in the present. Such a mind will be more productive. For that mind should love what it does. It is not the body that is living. Body is just growing, decaying and dying. It is mind that is the entity which should live, experience and gather living impressions and continue its cosmic travel towards its destination called " liberation". Wandering of mind to the past or the future may be allowed only to the extent it picks up lessons and a little planning. Happiness lies in the present moment and to harness that mind should live in the present moment. AGY/BST principles aim at living in the present moment and being joyful moment to moment. Let us love today and live today and that is the happy way of living and true art of living.

V. Rajaraman
9789016935

Don't read success stories, You will get only message
Read failure stories, You will get some ideas to get success..!!

A.P. J. Abdul Kalam

Hope

" Never stop believing in 'Hope' because miracles happen everyday. The word 'Hope' is used extensively by all of us very casually, without really dwelling deep into its meaning. Most of us say, 'I hope we get through these ordeals soon'. I hope this happens. I hope I get a promotion. I hope he gets well soon..... and so on. Unknowingly we create a positive environment within us and around us that evolves into a positive energy. According to me, 'HOPE' means - Haven Of Positive Energy. Hope is an incredible medicine that cures most fears and paves way to a purposeful living. Hope is a rope that swings you through Life.

Mrs. Sunanda
AGY Meditator
Mob:96770 41646

The heart that doesn't have hatred is sacred one.
The head that doesn't nurture ego is humble one.
The body that doesn't cultivate bad habits is healthy one.
The mind that doesn't swing to past is happy one.
The intellect that doesn't get doubt is the clear one.
Outer & Inner purity is the basic foundation for one's healthy physical and spiritual life.

“ INNER VOICE”

“What is not started today is never finished tomorrow”

Disciple:- "Master, what is the difference between Death and Moksha" ???

Buddha:- "When Breath stops, and Desire remains, that is Death....and when Desires stop and Breath remains....that is Moksha"

Great minds discuss ideas;
Average minds discuss events;
Small minds discuss people.

How much time do you spend discussing ideas, events, or people? The quality of your character is determined by the amount of time you devote to discussing ideas, events and people. There is the yardstick for measuring the kind of person you are. What good does it do to discuss people and past events? Yes, you can think back in time to a challenging situation to see how to handle it today. But you must not dwell in past events, or your future thinking will not be sharp. If you must discuss people, it should be to emulate them as role models. Discussing new and innovative ideas broadens the mind and inspires individual creativity. Develop yourself!

A.E. Roosevelt

Discrimination is a faculty which enables us to distinguish good from bad. In a given situation we must use discrimination to give importance to certain matters. In matters of conflict discrimination will help us to follow the right path. Discrimination is a component of wisdom.

R. Murali.
9444281499

Those who want to donate to AtmaGnanaTrust, 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 AtmaGnana Trust.

- | | |
|--|----------|
| 1. Sri T.S.Narayanan,Gurujī..... | 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. 6000 |
| 5. Sri V.Chandrasekar | Rs. 3000 |
| 6.Mrs.R.Vidya (D/o Mrs.Lakshminomy,AGYTr): | Rs. 1000 |
| 7. Sri.LalithMandya | Rs. 1000 |
| 8. Sri N.S.Srinivasan | Rs. 3000 |



Feedback

முன்னும், பின்னும்

ஜெய் குருதேவ்
என் பெயர் C. லக்ஷ்மிநரசிம்மன். நான் கடந்த ஏப்ரல் 2016-ல் அண்ணாநகரில் நடந்த ஆத்ம ஞான யோகா என்ற பத்துநாள் பயிற்சியை AGY பயிற்சியாளர் திருமதி லக்ஷ்மிமொனி அவர்களிடம் பயின்றேன்.இந்த பயிற்சிக்குப் பின் என் உடல் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறது . மூச்சு இரைப்பு நோய் கட்டுபாட்டுக்கு வருவதாக உணர முடிகிறது. மனதும் அன்றாட வேலைகளை அலுப்பு இல்லாமல் செய்ய துணை செய்கிறது. கோபம் குறைவதை உணரமுடிகிறது. மனம் அமைதி நிலையில் இருப்பதை உணரமுடிகிறது. மொத்தத்தில் உடல் , மனம் இரண்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது . என் மனமார்ந்த நன்றியை பயிற்சியாளர் திருமதி லக்ஷ்மிமொனிக்கும், குருஜி ஸ்ரீ T.S.நாராயணனுக்கும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். C.LakshmiNarasiman
9940239787

“நிறைவே நற்பிறர் செய்யினும் சீறாநொந்து அறனல்வ செய்யாகை நன்று”

தீமைகளை பிறர் தனக்குச் செய்தாலும், அதனால் தனக்கு வரக்கூடிய துன்பத்தைக் கண்டு மனம் வருந்தி ஒருவர் அறமற்ற செயல்களைச் செய்யக்கூடாது. நீங்கள் மற்றவர் செய்த தீமையின் வலியை மனதில் கமக்கும்போதும், அதற்கு பதிலுக்கு பதிலாக தீமை இழைக்கும்போதும், அந்த வெறுப்புணர்ச்சியால் முதலில் பாதிக்கப்படுவது நீங்களே என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களின் நன்மையைக் கருதியாவது முதலில் மன்னிக்கும் குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வள்ளுவர் வாக்கு

கடவுள் மனிதனை படைக்கும் போது அளவற்ற சக்திகளை அவனுக்கு தர எண்ணினார். ஆனால் அதை சுலபமாக அடையக் கூடாது என்று நினைத்தார். மற்றவர்களிடம் கேட்டார் கடலுக்கடியில் வைக்கலாம் என்றார் ஒருவர். வான்வெளிகளில் வைத்து விடலாம் என்றார் மற்றொருவர் இறைவன் முடிவெடுத்தார் மனம் இதன் பின் தான் மனிதன் பயணிப்பான். மனம் தன்உடம் இல்லவாததேயே தேடும். ஆகையால் அந்த சக்தியை அவன் மனதுக்குள்ளேயே வைத்தார். தானும் அதனுள்ளேயே உறைந்து விட்டார். அன்றிலிருந்து மனிதன் அவரை மனதின் போக்கால் வெளியே தேடிக்கொண்டிருக்கிறான். எவ்வொருவன் இறைவனை தனக்குள் தேடுகிறானோ அவனே அவரை உணர முடியும் கட+உள்=கடவுள்.

ஞானியின் வாக்கு

நான் யார்!!!

பிறப்பு, தேய்தல் , மூப்பு, சாவு ஆகிய மாறுதல்கள் எனக்கு இல்லை..
ஏனெனில் நான் உடல் அல்ல
ருசி முதலிய புலன் விஷயங்களில் எனக்குப் பற்றில்லை..
ஏனெனில், எனக்கு புலன்கள் இல்லை.
துக்கமும், பற்றும் , பொறாமையும் எனக்கு இல்லை.
ஏனெனில், நான் மனம் அல்ல..
என்றும் உள்ளதாய், மாசற்றதாய், பற்றற்றதாய், இரண்டற்றதாய், ஆனந்தமும், உண்மையும், அறிவும் உருக் கொண்டதாய் உள்ள பரப்பிரம்மம் நானே..
அறிவும் நானே..
அறியப்படுவதும் நானே..
அறிபவனும் நானே..
அறிவின சாதனங்களும் நானே..
அறிபவன், அறிவு, அறியப்படுவது என்ற மூன்றையும் கடந்த ஆன்மாவும் நானே..
பக்தியும் நானே..
பூஜையும் நானே..
மோட்சமும் நானே..
மோட்சத்திற்கான வழியும் நானே..
அனைத்து உயிர்களையும் ஆள்பவனும் நானே..
சென்றது, வருவது, இருப்பது என்ற அனைத்திற்கும் மூலகாரணம் நானே..

..... சீவநாதன்

நேற்றைய வெற்றிகளையும் ,தோல்விகளையும் நேற்றோடு விட்டு விடுங்கள். இன்று புதிதாக பயணத்தை தொடங்குங்கள், ஏனெனில் இன்றுதான் உங்களுடைய எதிர்காலம் தொடங்குகிறது.

மஹாந்ரயா ரா.

ரோஜாவின் மணம் தெரியுமா?

லா சூவின் கோட்பாடு ஒன்றைத் தீவிரமாக சம்பாணையின் 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 வழித்துச் சொல்லுங்கள். பாக்கலாம்.”
சீடர்கள் எல்லோரும் மெளனமாகி விட்டார்கள்.

அன்பு உயிர்களை இணைக்கும் தெய்வக் குணம். வெறுப்பு உயிர்களை பிரிக்கும் அகர குணம்.