



Hari Om!

As we enter 2026, it will be appropriate to reflect on the profound words of Puja Gurudev: "The day you decide to change yourself, that day becomes your New Year." The change referred to here is to gently let go of old/undesirable habits - attachment to past grievances, restless desires, impatience, inertia, and the tendency to live mechanically rather than mindfully which veil our innate clarity. By surrendering at the Lord's feet with humility and trust, let us make space for discipline, devotion, and purposeful living.

January is not merely the first page of a calendar, but a quiet awakening of creation itself. In our spiritual tradition, this time ushers in Vasant Rutu, the season of renewal and hope. Across India, this sacred transition is celebrated through festivals that honour nature and invoke divine grace for a fresh beginning.

Pongal is one of the pan-Indian cluster of harvest and solar festivals. Celebrated in Tamil Nadu as **Thai Pongal**, marking the harvest of paddy and the sun's northward journey. Homes are cleansed, kolams bloom at doorsteps, and the earth is thanked as Bhū Devi, the nurturing mother. Pongal reminds us that prosperity flows when we live in harmony with nature.

The day is celebrated as **Makar Sankranti, Uttarayan, Lohri, Magh Bihu / Bhogali Bihu, Maghi, Paush Sankranti, Khichdi Parv** in other parts of our Bharat. All these festivals revolve around Sun's transition into capricorn, marking the beginning of Uttarayana.

This shows our cultural unity in diversity, celebrations with different names and customs while the core philosophy remains the same.

Let us be proud of India's achievements in space sector. The successful LVM3-M6 launch, placing the heaviest satellite ever launched from Indian soil, the spacecraft of USA, BlueBird Block-2, into its intended orbit, marks a proud milestone in India's space journey. It strengthens India's heavy-lift launch capability and reinforces our growing role in the global commercial launch market. This is also reflective of our efforts towards an Atmanirbhar Bharat. India continues to soar higher in the world of space.

May our lives bloom in tune with the eternal rhythm of Dharma.

## Contents

Activities

Know our Acharyas

Announcements

Members' articles

Students' articles

Students' talent page

Crossword/ Quiz

Legality updates

## Editorial Board

Smt.S R Vijayalakshmi

Smt.Geetha Ganesan

Smt. Bhavadharini Suresh

Smt. Vidya Venkatesan

Smt. Latha Venkatakrishnan

ஹரி ஒம்!

2026ஆம் ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் இந்த வேளையில், பூஜ்ய குருதேவரின் ஆழ்ந்த வார்த்தைகளை நாம் சிந்திப்பது மிகச் சிறப்பாக இருக்கும்:

“நீ உன்னை மாற்ற முடிவு செய்யும் அந்த நாளே உன் புத்தாண்டாகிறது.”

இங்கு கூறப்படுவது வெளிப்புறமாற்றமல்ல; அது உள்மாற்றம். கடந்த கால குறைகளைப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் மனநிலை, அடங்காத ஆசைகள், பொறுமையின்மை, சோம்பல், விழிப்புணர்வின்றி இயந்திரமாக வாழும் பழக்கம் - இவை அனைத்தும் நம்முடைய இயல்பான தெளிவையும் ஆனந்தத்தையும் மறைக்கும் திரைகள். முழு நம்பிக்கையுடன் இறைவனின் திருவடிகளில் சரணடைந்து, கட்டுப்பாடு, பக்தி மற்றும் உயர்நோக்கமுள்ள வாழ்வுக்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்வோம்.

ஜனவரி என்பது ஒரு நாட்காட்டியின் முதல் பக்கம் மட்டுமல்ல; அது படைப்பின் அமைதியான விழிப்புணர்வாகும். நமது ஆன்மிக மரபில், இக்காலம் வசந்த ரூது - புதுமையும் நம்பிக்கையும் நிறைந்த பருவத்தின் தொடக்கமாகும். இந்தியா முழுவதும், இந்த புனிதமான பருவ மாற்றத்தை இயற்கையைப் போற்றி, புதிய தொடக்கத்திற்கான தெய்வீக அருளை வேண்டி, பல்வேறு பண்டிகைகளின் மூலம் கொண்டாடுகிறோம்.

பொங்கல் என்பது இந்தியா முழுவதும் காணப்படும் அறுவடை மற்றும் சூரிய விழாக்களின் ஒரு பகுதியாகும். தமிழ்நாட்டில் தை மாதத்தின் முதல் நாள் தைப் பொங்கல் எனக் கொண்டாடப்படும் இந்த விழா, நெற்பயிரின் அறுவடையையும், சூரியன் வடக்கு நோக்கி பயணிக்கும் (உத்தராயணம்) தொடக்கத்தையும் குறிக்கிறது. வீடுகள் சுத்தம் செய்யப்படுகின்றன; வாசல்களில் கோலங்கள் மலர்கின்றன; பூமி - பூதேவியாக - பராமரிக்கும் தாயாக நன்றி கூறப்படுகிறது.

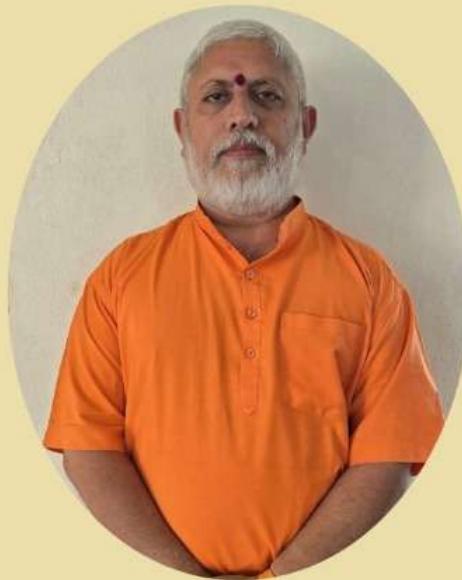
தமிழ்நாட்டில் - தைப்பொங்கல், ஆந்திரப் பிரதேசம், தெலுங்கானா, கர்நாடக, மகாராஷ்டிராவில் - மகர சங்கராந்தி, கேரளாவில் - மகர விளக்கு, குஜராத்தில் - உத்தராயண், பஞ்சாப் / ஹரியாணாவில் - லோஹ்ரி, அசாமில் - மாக் பிஹ்ரா (போகாலி பிஹ்ரா), மேற்கு வங்கத்தில் - பெள்ளி சங்கராந்தி, ஒடிசாவில் - மகர மேளா, உத்தரப் பிரதேசம் / பீகாரில் - மகர சங்கராந்தி / கிச்சடி பண்டிகை என்றும் கொண்டாடப்படுகிறது.

இந்த நாள் இந்தியாவின் பல பகுதிகளில் சூரியன் மகர ராசியில் நுழையும் நிகழ்வையும், உத்தராயணத்தின் தொடக்கத்தையும் மையமாகக் கொண்டவை. வேறுபட்ட பெயர்களும் வழக்கங்களும் இருந்தாலும், அடிப்படை தத்துவம் ஒன்றே - இதுவே நமது பன்முகத்தன்மையில் ஒற்றுமை கொண்ட பாரம்பரியத்தின் அழகாகும்.

இந்தியாவின் விண்வெளித் துறையில் சாதனைகள் நிகழ்த்தப்படுவதற்கு நாம் பெருமை கொள்ள வேண்டும். LVM3-M6 ஏவுகணையின் வெற்றிகரமான ஏவுதல், இந்திய மண்ணிலிருந்து இதுவரை ஏவப்பட்ட மிகப் பெரிய செயற்கைக்கோளான அமெரிக்காவின் BlueBird Block-2 விண்கலத்தை அதன் நிர்ணயிக்கப்பட்ட சுற்றுப்பாதையில் நிலைநிறுத்தியது - இது இந்தியாவின் விண்வெளிப் பயணத்தில் ஒரு முக்கிய மைல் கல்லாகும். இது நமது கனரக ஏவுதல் திறனை வலுப்படுத்துவதோடு, உலகளாவிய வணிக ஏவுதல் சந்தையில் இந்தியாவின் வளர்ந்து வரும் பங்கையும் உறுதிப்படுத்துகிறது. ஆத்மநிர்ப்பர் பாரத் நோக்கி எடுக்கப்படும் முயற்சிகளின் பிரதிபலிப்பாகவும் இது திகழ்கிறது. பல துறைகளிலும் முன்னேறி வரும் இந்தியா விண்வெளித் துறையிலும் தொடர்ந்து மேலும் உயர்ந்து கொடி கட்டி பறக்கிறது.

2 தர்மத்தின் நித்திய ஒத்திசைவோடு நமது வாழ்க்கை மலர்ட்டும்.

## KNOW OUR ACHRYA - SWAMI ATMAVIDANANDA



Hari Om!

In this month's "Know our Acharya" column we shall see about Swami Atmavidananda Saraswati.

Swami Atmavidananda Saraswati was born on August 8, 1969, in Vijayawada. His connection to the Chinmaya Mission began before his birth, as his parents were already dedicated members. Encouraged by them, he joined the Chinmaya Mission's Balavihar during his childhood.

He attended Children's Montessori High School in Vijayawada.

In 1984, during his intermediate studies, Swami ji joined the Chinmaya Yuva Kendra (CHYK). He became a deeply active member, serving as the Secretary of the Vijayawada CHYK for nearly four years. During this period, he was involved in organizing two major Yajnas by Swami Chinmayananda (Pujya Gurudev) in 1986 and 1990.

His devotion led him to travel across the country to attend Gurudev's Yajnas and Youth Camps in cities such as Kolkata, Nagpur, Delhi, Chennai, and Bengaluru. He also regularly attended the annual Office Bearers Conference (OBC) at Sandeepani. In 1990, his dedicated service was recognized when he became the first recipient of the "Best Secretary Award," an honor newly introduced by the Mission.

In 1992, Swami ji decided to pursue the Vedanta course. On Gurudev's instructions, he joined the course conducted by Pujya Swamini Sharada Priyananda in Ellayapalle, Andhra Pradesh, on August 8, 1992.

contd../

**Upon completing his studies, he took Brahmacharya Deeksha on August 3, 1995, under the name Brahmachari Vishruth Chaitanya.**

**His subsequent service include:**

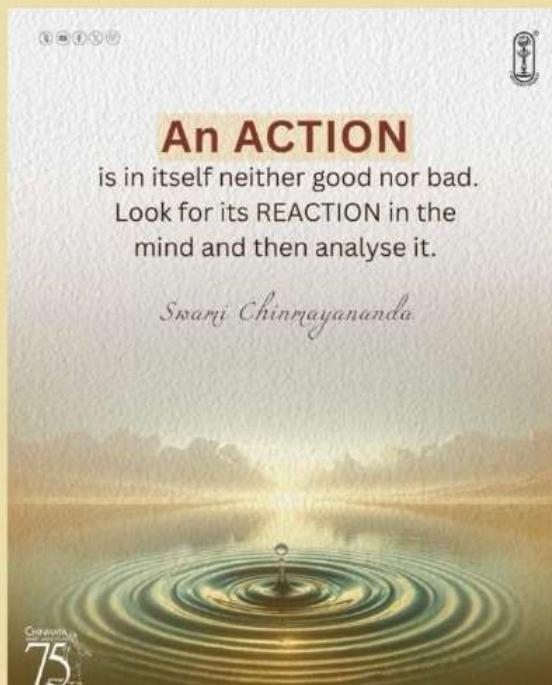
**Serving the Guntur Chinmaya Mission for three and a half years.**

**Working at the Kadapa Chinmaya Mission for two years.**

**Serving as the Secretary of the Chinmayaranyam Ellayapalli Ashram for seven years, following the Mahasamadhi of Swamini Sharada Priyananda in 2000. During this time, he organized significant programs such as Matru Vandana and Chinmaya Saurabham.**

**From 2008, he has been serving at the Anantapur Chinmaya Mission. A major milestone of his tenure has been the reconstruction of the Sri Chinmaya Jagadeeswaralayam temple, which had fallen into disrepair. The re-consecration of the temple was performed by Swami Tejomayananda on February 17, 2017.**

**As a tribute to Pujya Gurudev and to mark the Chinmaya Mission Amritotsavams, Swami ji felt inspired to conduct a comprehensive Gita Jnana Yajna. This 108-day event covers all 18 chapters of the Bhagavad Gita, running from January 18th to May 8th (the birthday of Swami Chinmayananda). This endeavor was personally named "Sampoorna Mangalakara Geetha Jnana Yajna" by Pujya Swami Tejomayananda.**



## Arudhra celebrations - Hariom balavihar



*Time never stops - it ever flows: the future rushes towards us to become the present, and moment by moment it merges with the entire past.*  
*Swami Chinmayananda*

## Pongal celebrations Shri Mathe Balavihar



## ACHIEVEMENTS

### FANCY DRESS COMPETITION HELD AT NANGAINALLUR



BHAWYA AND BHAVANYA



RAGHAVA NAGAR BALAVIHAR



PRATHUMNA RUDRANARAYANAN





**PRADYUMNA VYAS - RAGHAVA NAGAR BALAVIHAR  
THIRUPPAVAI COMPETITION**



**V. SHRADDHA RAGHAVA NAGAR BALAVIHAR PRIZE FOR THIRUPPAVAI RECITATION COMPETITION  
CONDUCTED BY BRILLIANT MATRICULATION SCHOOL**



PUGALYA DINESHKUMAR- SHRI MATHE  
BALAVIHAR. THIRUPPAVAI COMPETITION HELD  
AT SRI RAMAKRISHNA HR.SEC. SCHOOL, T. NAGAR



K TEJASRI - RAGHAVA NAGAR BALAVIHAR I PRIZE  
THIRUPPAVAI RECITAL COMPETITION  
MAITRI TRUST



SHRAVAN, UKG

RAGHAVA NAGAR BALAVIHAR THIRUPPAVAI COMPETITIONS

PRADYUMNA VYAS, LKG

## KOLAMS BY POORNAKRUPA - RAGHAVA NAGAR BALAVIHAR



K. A SRAVAN UKG  
RAGHAVA NAGAR BALAVIHAR



E. LAKSHAN I STD  
SHRIMATHE BALAVIHAR



## E. REVATHI SHRI MATHE BALAVIHAR



E. REVATHI  
III<sup>rd</sup> STD

பொங்கல்  
ஏற்கால வார்த்தை பொங்கல்  
விழிவான வார்த்தை  
கால்பாலை வார்த்தை  
நாளையில் பொங்கல்  
பால் பொங்கல்  
மகிழ்ச்சி பொங்கல்  
பொங்கலை பொங்கல்  
நாற்கு உறைந்து  
உறவினர்களுக்கு  
விடுதியை விருத்தியள்ளு  
நிதிக்கும் குறிபு உண்டு  
பெரியோர்களின் அழியுடன்  
ஷாங்கங்களின் சிறப்பை  
பொற்கி நூகள்டாடுவதாக.



G. RISHWANTH - RAGHAVA  
NAGAR BALAVIHAR



K BHAWYA K BHAVANYA  
RAGHAVA NAGAR  
BALAVIHAR



## HEALTH IS WEALTH

**Swami Chinmayananda once said, “Not sickness but health is the mystery of life.”**

This simple sentence carries a deep truth. We often think about illness, pain, and weakness, but rarely stop to wonder how life continues smoothly most of the time.

Health is life's natural state; sickness is only a temporary disturbance.

When human life moves in harmony with nature, well-being follows naturally. Suffering arises not because life is broken, but because harmony is disturbed.

Swami Chinmayananda's words echo Vedantic wisdom.

We notice sickness because it disrupts life, but we forget the silent miracles happening in our body every second/minute/day - through out our life : the heart beating without effort, wounds healing naturally, the mind restoring balance after distress, etc.

Health is the background music of life; sickness is only a passing noise.

Swami Chinmayananda's profound observation – “Not sickness but health is the mystery of life” – invites us to reverse our habitual way of thinking. Human attention is often drawn to pain, decay, and limitation, yet beneath these passing conditions lies a deeper, enduring principle: life's natural inclination towards balance, wholeness, and harmony. Health, in this sense, is not merely the absence of disease, but the silent intelligence that sustains existence itself.

Life, when aligned with nature, flows without strain. Suffering arises when harmony is disturbed, not because life itself is flawed.

A life free from illness is a life fulfilled.

Here, “illness” is not only physical disease but also mental agitation, moral confusion, and excess desire. Health is our default state when we live within the rhythm of life.

### **Health as the Silent Miracle**

Geetha Ganesan

## Gita Panchamrit Learn, Live, and Lead

### What is the Gita Panchamrit?

Gita Panchamrit is a daily sādhanā of learning, chanting, and reflecting on five carefully chosen verses from the Bhagavad Gita. Though drawn from different chapters, these ślokas together offer a complete spiritual path, guiding the seeker from self-effort to surrender and from purposeful action to inner freedom.

This initiative welcomes everyone, regardless of background, to absorb the Gita's essence, live its wisdom, and share its light. Through simple and consistent practice, it becomes a source of strength, clarity, and connection in daily life.

### Five Ślokas, One Essence

#### Take Charge of Your Life and Rise Up

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।  
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुः आत्मैव रिपुरात्मनः ॥ ६-५ ॥

uddhared ātmanātmānam nātmānam avasādayet,  
ātmaiva hy ātmano bandhuḥ ātmaiva ripur ātmanah (6.5)

One should lift oneself by oneself; one should not lower oneself. The mind is verily one's friend; the mind is one's own enemy.

#### How Does One Uplift Oneself?

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।  
मा कर्मफलहेतुर्भूः मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्माणि ॥ २-४७ ॥

karmanyevādhikāraste mā phaleṣu kadācana,  
mā karmaphalaheturbhūḥ mā te saṅgo'stvakarmani. (2.47)

Thy right is to work only, but never to its fruits; let the fruit of action not be thy motive, nor let thy attachment be to inaction.

contd/..

Develop an Attitude of Dedication

यत्करोषि यदश्वासि यज्जुहोषि ददासि यत् ।  
यत्तपस्यसि कौन्तेय तत्कुरुष्व मदर्पणम् ॥ ९-२७ ॥

yatkaroṣi yadaśnāsi yajjuhoṣi dadāsi yat  
yattapasyasi kaunteya tatkuruṣva madarpanam. (9.27)

Whatever you do, whatever you eat, whatever you offer in sacrifice, whatever you give in charity, whatever you practice as austerity, O Kaunteya! Do it as an offering to Me.

Shri Krishna's Assurance

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।  
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥ ९-२२ ॥

ananyāścintayanto mām ye janāḥ paryupāsate,  
teṣām nityabhiyuktānām yogakṣemam vahāmyaham. (9.22)

To those who worship Me alone, thinking of no other, to those ever self-controlled, I provide what they need and preserve what they already possess.

Bhagavan Frees Us from All Bondages

सर्वधर्मन्यरित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।  
अहं त्वा सर्वपापेभ्यः मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ १८-६६ ॥

sarvadharmaṇ-parityajya mām-ekam śaraṇam vraja,  
aham tvā sarvapāpebhyaḥ mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ. (18.66)

Abandoning all dharmas (of the body, mind and intellect), take refuge in Me alone; I will liberate thee from all sins; grieve not.

Source: Tapovan Prasad January 2026 Edition



பழைய சிதிலமடைந்த கோவில்களைப்பற்றி மக்களுக்கு தெரிவிக்கும் நோக்கில் நாங்கள் கல்பாக்கம் அருகில் நெரும்பூர் என்ற கிராமத்தில் இருக்கும் சிவன் கோவிலில் உள்ள இறைவன் திருவாலீஸ்வரர் மற்றும் தாயார் திரிபுரசுந்தரியை தரிசிக்க சென்றோம்.

கடந்த டிசம்பர் மாதம் 21-ம் தேதியன்று நங்கநல்லூருவிருந்து காலை 6.30-க்கு புறப்பட்டு 9.30 மணி அளவில் கோவிலை அடைந்தோம். அருகிலேயே அர்ச்சகர் வீடு. அங்கு எங்களை அன்புடன் உபசரித்து காலை சிற்றுண்டியும் கொடுத்தார்கள்.

சின்ன அழகான வீடு. பின்னால் மாட்டு தொழுவம், 4 பசுமாடுகள் கன்றுகளுடன் அமர்ந்து அசை போட்டுக்கொண்டு யார் இவர்கள் என்ற தோரணையில் எங்களையே பார்த்துக்கொண்டிருந்தன. அமைதியான கிராமம்; அழகான கிராமம் என்று சொல்ல முடியாது; ஐன சந்தடி இல்லை. அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக சில வீடுகள்; மார்கழி மாதமாகையால் மஞ்சள் நிறத்தில் பரங்கிப்பூக்கள் பூத்து இருந்தது பார்க்க மிக ரம்யமாக இருந்தது.

பின்னர், அனைவரும் கோவிலுக்கு சென்றோம். கர்ப்பக்ரகமும், சிறிய பிரகாரமும் மட்டும் தான். பெரிய லிங்கம்; தாயாரும் நல்ல உயரம். மெய்சிலிர்த்து போனோம். அபிஷேகம் ஆரம்பம் ஆயிற்று. எங்கள் மனம் எங்களிடமே இல்லை. அப்படி ஒரு ஆகர்ஷண சக்தி; சிலைகளாக தெரியவில்லை அவ்வளவு ஒரு உயிரோட்டம். அங்குள்ள குழந்தைகள் சிலர் சிவனுக்கே உரிய உடுக்கை போன்ற வாத்தியங்களை வாசித்தார்கள். அதில் தான் என்ன லாவகம்! பக்தி! சொல்ல வார்த்தைகள் இல்லை. ஒரு மணி நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

ஓரளவுக்கு காணிக்கை சேர்ந்திருக்கிறது, அடுத்த வருஷம் கும்பாபிஷேகம் செய்யலாம் என்று இருப்பதாக கிராம அதிகாரி கூறினார்.

அடுத்த முறை வரும்போது கோவில் கோபுரத்துடன் கம்பிரமாக இருக்க வேண்டும் என்று ப்ரார்த்தனையுடன் அங்கிருந்து கிளம்ப மனமில்லாமல் கிளம்பினோம்.

நமது அடுத்த சந்திப்பு மற்றுமொரு புராதனமான கோவிலில்.....

## Ramayana Quiz

1. Who wrote the Ramayana? A) Valmiki B) Tulsidas C) Vyasa D) Hanuman
2. What was Rama's father's name? A) Janaka B) Dasharatha C) Sugriva D) Ravana
3. How many brothers did Rama have? A) One B) Two C) Three D) Four
4. Who was Rama's mother? A) Kaikeyi B) Sumitra C) Kaushalya D) Sita
5. Which city was Rama born in? A) Mithila B) Lanka C) Ayodhya D) Kishkindha
6. Which sage took Rama and Lakshmana to the forest? A) Agastya B) Vishwamitra C) Valmiki D) Vashistha
7. Which demoness did Rama kill in the forest with Sage Vishwamitra? A) Surpanakha B) Tataka C) Mandodari D) Simhika
8. What was the name of Sita's father? A) Dasharatha B) Janaka C) Ravana D) Vali
9. What was the challenge to marry Sita? A) Lift a mountain B) String a bow C) Defeat a demon D) Find a gem
10. Whose bow did Rama string to win Sita? A) Vishnu's B) Shiva's C) Indra's D) Brahma's
11. Who was Lakshmana's wife? A) Mandavi B) Shrutakirti C) Urmila D) Tara
12. Who was Bharata's wife? A) Urmila B) Shrutakirti C) Mandavi D) Tara
13. Who was Shatrughna's wife? A) Mandavi B) Urmila C) Tara D) Shrutakirti
14. What did King Dasharatha get from the Yagna fire for his queens? A) Amrit B) Kheer C) Gold D) Gems

### Answers

1. Valmiki
2. Dasharatha
3. four
4. Kausalya
5. Ayodhya
6. Vishwamitra
7. Tataka
8. Janaka
9. String a bow
10. Shiva's
11. Urmila
12. Mandavi
13. Shrutakirti
14. Kheer