BEYOND YOUR MIND FOUNDATION

వసుధైవ కుటుంబకం

తెలుగు ఈ-న్యూస్‌లెటర్

WWW.BEYONDYOURMIND.ORG @BYM Foundation @BYM Foundation

వ్యవస్థాపకుల ఆత్మీయ సందేశం

ప్రియమైన BYM కుటుంబ సభ్యులారా,

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మన BYM కుటుంబ సభ్యులు అందరినీ హృదయంతో అనుసంధానిస్తున్న మన నెలవారీ న్యూస్‌లెటర్స్‌ను మీరు ఆనందంగా ఆస్వాదిస్తున్నారని ఆశిస్తున్నాను. మరోసారి ఆ దివ్య చైతన్యంతో, ప్రకృతితో మరింతగా మమేకమయ్యే అద్భుతమైన అవకాశాన్ని విశ్వం మనకు అందించింది.

విక్టోరియా రాష్ట్రంలోని **క్యాంప్ జుంగాయ్** లో, **రూబికాన్ నది** ఒడ్డున, అందమైన పర్వతశ్రేణులు, వన్యప్రాణులు, పచ్చని పచ్చిక బయళ్ల నడుమ సెప్టెంబర్ 25 నుంచి 27 వరకు మన ఐదవ BYM ఆస్ట్రేలియా రిట్రీట్‌ను నిర్వహించుకున్నాం.

ప్రతి ఉదయం , అందమైన సూర్యోదయం తో, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంతో మమ్మల్ని పలకరించేది. ప్రతి సాయంత్రం , సూర్యాస్తమయ వేళ, గుంపులుగా వచ్చే కంగారూలు మమ్మల్ని పలకరిస్తున్నట్లుగా సందడి చేసేవి. రాత్రివేళ ప్రకృతి నిశ్శబ్దంలో, దూరంగా ప్రవహించే రూబికాన్ నది చేసే మధురమైన నీటి సవ్వడి మాకు నేపథ్య సంగీతంలా వినిపించేది.

నెమ్మదిగా సాగుదాం... హృదయంతో జీవిద్దాం :

ఈ రిట్రీట్‌కు నిర్వాహక బృందం ఎంచుకున్న ప్రధాన అంశం— “**Invitation to Slow Down**” (నెమ్మదిగా సాగేందుకు ఆహ్వానం).

మన ధైనందిన జీవితంలో వేగాన్ని తగ్గించుకోవడం ఎందుకు అవసరం? మనసు నుంచి కాకుండా హృదయం నుంచి జీవించడం ఎలా? అనే అంశాలపై ఎంతో చక్కని చర్చలు జరిగాయి. పాల్గొన్నవారు ఈ సందేశాన్ని హృదయపూర్వకంగా స్వీకరించారు. రిట్రీట్ మూడు రోజులు అనుక్షణం ఒకరికొకరు గుర్తుచేసుకుంటూ, వేగాన్ని తగ్గించి, హృదయంతో జీవించే ప్రయత్నం చేశారు.

చిన్నారుల ప్రజ్ఞ... మాకందరికీ గర్వకారణం :

ఈ రిట్రీట్ లో పిల్లలు చూపిన చురుకైన భాగస్వామ్యం ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. మొదటి రోజు 13 ఏళ్ల **ముకుంద్** ఆనందం గురించి, 14 ఏళ్ల **అపరాజిత** సమర్పణ గురించి వివరించారు. రెండో రోజు 8 ఏళ్ల **వేదిత** పంచకోశాల గురించి, 16 ఏళ్ల **సచిన్** కృతజ్ఞత గురించి ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. వారు సిద్ధం చేసుకున్న అంశాలు ఎంతో చక్కగా ఉండటమే కాకుండా, అంత చిన్న వయసులో వారు చూపిన ఆత్మవిశ్వాసం, విషయాన్ని వివరించిన తీరు నిజంగా ప్రశంసనీయం. ఈ చిన్నారులు నన్నే కాదు, మన BYM కుటుంబం మొత్తాన్నీ గర్వపడేలా చేశారు.

డిబేట్ లోనూ వెలిగిన జ్ఞానం :

రెండో రోజు మనందరికీ ఎంతో ఆసక్తికరమైన ఆధ్యాత్మిక చర్చా కార్యక్రమం నాలుగు బృందాలుగా జరిగింది.



ప్రతి బృందానికీ ఓ యువకుడు నాయకత్వం వహించారు — **ఓం సాయి, సచిన్, ముకుంద్, అపరాజిత.**ఈ కార్యక్రమంలో జరిగిన ఒక చిన్న సంఘటన నన్ను ఆశ్చర్యంతో పాటు ఆనందంలో ముంచెత్తింది. ఒక బృందానికి కరుణ, మరో బృందానికి షరతులు లేని ప్రేమ అనే అంశాలు వచ్చాయి. మిగతా రెండు బృందాలతో సహా అందరూ తమ తమ అంశాలపై ఉత్సాహంగా చర్చిస్తూ, వాదిస్తూ ఉన్నారు. అంతలో ఎనిమిదేళ్ల సాయి అనే చిన్నారి ఎంతో గంభీరంగా నా దగ్గరకు వచ్చి,**“అమ్మా! కరుణ, షరతులు లేని ప్రేమ రెండూ ఒకటే కదా! మరి వాటి గురించి అంతగా ఎందుకు వాదించుకుంటున్నారు?”** అని అడిగింది.

ఆ చిన్నారి మాటలు నన్ను ఒక్క క్షణం నిశ్చేష్టురాలిని చేశాయి. మేమంతా ఒక ఆటలో భాగంగా పాత్రలు పోషిస్తూ వాదించుకుంటుంటే, ఆ చిన్నారి మాత్రం ఆ రెండు భావాల వెనుక ఉన్న అసలు తత్వాన్ని గుర్తించింది. వాదనను దాటి, వాటి అంతరార్థాన్ని చూడగలిగింది. ఆ చిన్నారిని ఆప్యాయంగా హత్తుకున్నాను. ఇంత చిన్న వయసులోనే అంతటి జ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకున్నందుకు నా హృదయం ఆనందంతో నిండిపోయింది.

అగ్ని తత్వ ధ్యానంలో... ఒక్కటైన హృదయాలు :

విశ్వం మనకు అందించిన మరో అద్భుతమైన అవకాశం క్యాంప్‌ఫైర్ సమయంలో ఎదురైంది. నిర్వాణ షట్కం నేపథ్యంగా వినిపిస్తుండగా, అగ్నిధ్యానం చేస్తూ, అగ్ని చుట్టూ ఆనందంగా నృత్యం చేస్తున్నాం. అందరం ఎంతో ఉత్సాహంతో, శక్తితో నిండిపోయాం. రూబికాన్ నది ఒడ్డున అగ్నిధ్యానం చేయడం ఒక అద్వితీయమైన అలౌకిక అనుభూతిలా అనిపించింది. అంతలోనే స్పీకర్ల ఛార్జింగ్ అయిపోయి సంగీతం ఆగిపోయింది. రెండు నిమిషాల పాటు అంతటా నిశ్శబ్దం ఆవరించింది.

ఆ తర్వాతే అసలైన అద్భుతం మొదలైంది!



అక్కడ పాల్గొన్నవారు ఒక్కొక్కరుగా **"అహం ప్రేమ"** అంటూ పాడటం ప్రారంభించారు. కాసేపట్లోనే అందరి గొంతులూ ఒక్కటై, అక్కడున్న ధ్యానులందరి నుంచి "అహం ప్రేమ" అనే గానం ఒకే స్వరంగా ప్రతిధ్వనించింది. సంగీతం ఆగిపోయినా, హృదయాల్లో ప్రేమ ప్రవాహం మరింత ఉధృతంగా సాగింది. ఆ క్షణం అగ్ని తత్వ ధ్యానాన్ని మునుపెన్నడూ అనుభవించని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లింది.

ఈ సందర్భంలో **కిశోర్ సర్** గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలి. ఆయన ఎంతో ఉత్సాహంతో, అందరికంటే గట్టిగా "**అహం ప్రేమ**" పాడుతూ, తోటి ధ్యానుల్లోనూ మరింత ఉత్సాహాన్ని నింపారు. ఆ రాత్రి ఆ గానం మా అందరినీ మరింత లోతుగా అనుసంధానించింది.
రిట్రీట్ ముగిసినా... ఆ అనుభూతులు మాలో సజీవంగా :

రిట్రీట్ ముగిసి వారం రోజులు గడిచినా, ఆ అనుభూతుల ప్రకంపనలు ఇంకా మా హృదయాల్లో సజీవంగానే ఉన్నాయి. రాత్రివేళ నిద్రకు ఉపక్రమించినప్పుడు కూడా, దూరంగా ఎక్కడో ప్రవహిస్తున్న రూబికాన్ నది నీటి సవ్వడి నాకు ఇప్పటికీ వినిపిస్తున్నట్లే అనిపిస్తుంది.

ప్రకృతి ఒడిలో గడిపిన ఆ క్షణాలు, చిన్నారుల మాటల్లో వెలిగిన జ్ఞానం, అగ్నిచుట్టూ ఒక్కటైన హృదయాలు — ఇవన్నీ రిట్రీట్ జ్ఞాపకాలుగా మాత్రమే మిగిలిపోలేదు. మరింత ప్రేమతో, నెమ్మదిగా, హృదయంతో జీవించాలనే స్ఫూర్తిని అందరిలో నింపాయి.

ప్రేమతో,
సరోజ అమ్మ

సంపాదకుల సమీక్ష

సమర్పణ ఉన్న చోట, దివ్య ప్రజ్ఞ ప్రవహిస్తుంది.

ఈ సంవత్సరం సెప్టెంబర్ మొదటి వారంలో ఇండియా లోనూ, చివరి వారంలో ఆస్ట్రేలియా లోనూ సరోజ అమ్మ ఆధ్వర్యంలో రెండు రిట్రీట్ లు ఎవ్వరూ ఊహించని విధంగా అత్యద్భుతంగా జరగడం ఒక విశేషమైతే, BYM ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటివరకు మొత్తం 10 రిట్రీట్ లు జరగడం మరొక విశేషం. ఈ రెండు రిట్రీట్ లలో ప్రవహించిన దివ్య శక్తిని, ఈ సంచిక ద్వారా మనమూ అనుభూతి చెందుతూ ఆస్వాదిద్దాం.

మనస్సు నుండి కాకుండా, దివ్య మేధస్సు నుండి ప్రజ్ఞ ఒక ప్రవాహంలా అందుతుండగా ప్రతి కార్యక్రమం రూపుదిద్దుకుందని చెప్పడానికి ఎన్నో నిదర్శనాలు ఉన్నాయి. కార్యక్రమాలను తీర్చిదిద్దిన ప్రతి నిర్వాహకుని అనుభవంలోనూ ఈ ప్రజ్ఞా ప్రవాహం స్పష్టంగా కనిపించింది. దీనికి మూలం **ప్రేమ, సమర్పణ** భావం. BYM మాస్టర్స్‌లో ఈ రెండు గుణాలు మరింతగా వికసిస్తున్నాయి. రిట్రీట్‌ల ఎనర్జీస్ ఈ వికాసానికి మరింత తోడ్పడుతోంది.

ఇండియా లోనూ, ఆస్ట్రేలియా లోనూ రిట్రీట్‌ల కోసం లభించిన వేదికలు BYM కుటుంబానికి విశ్వం అందించిన ఆశీర్వాదాలుగా నిలిచాయి. విశ్వ కళ్యాణం కోసం సరోజ అమ్మ BYM శక్తితో చేస్తున్న సేవకు లభించిన గౌరవంగా, అక్కడి ప్రతి హృదయం ఈ అనుభూతిని తనదైన రీతిలో ఆస్వాదించింది.
ముఖ్యంగా, ఇండియా రిట్రీట్‌లో ఈసారి అన్ని వయస్సుల వారు ఎంతోమంది కొత్తవారు , యువత పాల్గొనడం ఆనందాన్నిచ్చింది.

భాషతో సంబంధం లేకుండా, కేవలం భావనతోనే కార్యక్రమాలన్నింటినీ ఆనందంగా స్వీకరించిన **సునీత మేడం** లాంటి వారు మనందరికీ స్ఫూర్తిగా నిలిచారు. ఆధ్యాత్మిక అనుభూతికి భాష కంటే హృదయ స్పందనే ముఖ్యమని వారి అనుభవాలు మనకు గుర్తుచేస్తున్నాయి.

రెండు రిట్రీట్‌లలోనూ ప్రకృతితో, పంచభూతాలతో మరింతగా మమేకమయ్యే అవకాశం లభించడం మరో విశేషం. ప్రకృతి ఒడిలో గడిపిన ఆ క్షణాలు మనలోని అంతరంగ చైతన్యాన్ని మరింతగా అనుభూతి చెందేందుకు సహకరించాయి.

సరోజ అమ్మ వివరించిన **సాక్షి జ్ఞానం** పట్ల అవగాహన పెరుగుతున్న కొద్దీ, BYM మాస్టర్స్‌లో కొత్త బలం, విశ్వాసం, ఉత్సాహం, నూతన ఉత్తేజం కనిపిస్తున్నాయి. ఈ అంతరంగ పరివర్తన వారి వ్యక్తిగత జీవితాల్లోనే కాకుండా, వారు అందిస్తున్న సేవలోనూ ప్రతిఫలిస్తోంది.

BYM ప్రేమ చైతన్య శక్తి నిరంతరం విస్తరిస్తూ, ఎన్నో హృదయాలను తాకుతూ, స్వస్థతను అందిస్తోంది. ఈ సంచికలో మనకు అందుతున్న దివ్యమైన ప్రేరణను హృదయపూర్వకంగా స్వీకరిస్తూ, ఆ చైతన్యంతో మనమూ ఏకమవుదాం.

మరిన్ని విశేషాలతో వచ్చే సంచికలో మళ్లీ కలుద్దాం. అప్పటివరకు మన అంతర్ముఖ ప్రయాణాన్ని కొనసాగిద్దాం.

ప్రేమతో, వినయంతో, కృతజ్ఞతతో,
జ్వాల సాగి, సంపాదకురాలు

రాబోయే కార్యక్రమాలు & ప్రోగ్రామ్‌ల క్యాలెండర్

2026 స్పిరిట్యుయల్ పేరెంటింగ్

ఆధ్యాత్మిక పేరెంటింగ్ ఇంగ్లీష్/తెలుగు తరగతుల కొత్త బ్యాచ్ ప్రారంభం కాబోతోందని ప్రకటించడానికి మేము సంతోషిస్తున్నాము! ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం తల్లిదండ్రుల కోసమే.
రిజిస్టర్
https://forms.gle/XbHQ3TUQbHCneLnR8

2026 ఇన్నర్ చైల్డ్

సరోజ అమ్మ సారధ్యం లో ఈ సంవత్సరం జరిగే మన జీవిత పురోగమనానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన ఇన్నర్ చైల్డ్ ప్రోగ్రామ్ కు ఈ గూగుల్ ఫారం నింపి రిజిస్టర్ చేసుకోండి..ఎప్పుడు నిర్వహిస్తారు అన్నది తొందరలోనే తెలియచేస్తాము
రిజిస్టర్
https://forms.gle/ZiW9vWvytD67gL886

YouTube Links

బ్రహ్మోత్సవం ముఖ్య ఘట్టాలు

https://youtube.com/watch?v=oriOAMKPjZA&si=2zOB2s-0ym6mNj-u

BYM ఆస్ట్రేలియా రిట్రీట్–5

https://youtube.com/watch?v=k-VgUItaBno&si=eDrAaXnClsjpOPZ4

యువ హృదయాల్లో వెలిగిన స్ఫూర్తి

ఒక ప్రేరణ... సమర్పణతో సాకారమైన సృష్టి !

శ్రీమతి శైలజ సాగి | వైజాగ్



ఈ సంవత్సరం సెప్టెంబర్‌లో జరిగిన మూడు రోజుల ఇండియా రిట్రీట్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించే అవకాశం నాకు లభించింది. మొదట ఒక ప్రేరణ అందుతున్నట్లు అనిపించింది. దాన్ని గమనిస్తూ, కొంత స్పష్టత వచ్చాక, "అమ్మా, నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను" అని సరోజ అమ్మకు మెసేజ్ చేశాను.

మా కాలేజీలో నాకు ఎంతో ఇష్టమైన సరస్వతి అమ్మవారి విగ్రహం దగ్గర అమ్మతో నా ఆలోచనను పంచుకునే అవకాశం వచ్చింది. "ఏం చేద్దామనుకుంటున్నావు?" అని అమ్మ అడిగినప్పుడు, "**Presenting the Life of a Great Guru**" అనే భావనను పంచుకున్నాను. దానికి అనుసంధానంగా, ఈసారి మూడు రోజుల రిట్రీట్‌కు "**Live the Wisdom** — జ్ఞానంగా జీవించడం" అనే ప్రధానాంశాన్ని ఎంచుకున్నాం. అంగీకారం, సమతుల్యత, ప్రేమతో కూడిన జీవితాన్ని ఎలా జీవించాలి అనే అంశాలపై అవగాహన, చర్చలు ఉండేలా కార్యక్రమాలను రూపొందించుకున్నాం. అలాగే, **సాక్షి 63 ఎపిసోడ్స్** సారాన్ని కూడా ముఖ్యమైన అంశంగా తీసుకున్నాం.

ఒక్కో అడుగు ముందుకు వేస్తున్న కొద్దీ, ఈ భావాలకు అనుగుణంగా మరిన్ని కార్యక్రమాల ఆలోచనలు అందుతూ వచ్చాయి. అలా మూడు రోజుల కార్యక్రమాల రూపకల్పన, టైమ్‌టేబుల్ సిద్ధమయ్యాయి.

ముఖ్యంగా, రిట్రీట్ ప్రారంభోత్సవాన్ని ప్రేమపూర్వక ఆహ్వానంతో మొదలుపెట్టాలని, లవ్ బెలూన్లు, హృదయ చిహ్నాలు, గురుస్తోత్రంతో కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాలనే ఆలోచన విషయంలో నాకు స్పష్టత ఉంది.

సృష్టి నుంచి ప్రేరణ రూపంలో అందిన ఈ ఆలోచనలను అందంగా తీర్చిదిద్ది, ఆచరణలో పెట్టి, అందరికీ చేరువ చేయడంలో మన BYM మాస్టర్స్ ఎంతోమంది సహకారం అందించారు. అందరి సమష్టి కృషితో ప్రతి కార్యక్రమం చక్కగా సాగింది.

ఈ అవకాశం నాకు ఎంతో సంతృప్తిని, ఎన్నో మధురమైన అనుభూతులను ఇచ్చింది. ఈ ప్రయాణంలో నేను మరింత లోతుగా గ్రహించిన విషయం ఒక్కటే — ఆలోచనలు నావి అని భావించకుండా, అందిన ప్రేరణను సమర్పణతో స్వీకరించినప్పుడు, అవి కార్యరూపం దాల్చే మార్గం దానంతట అదే తెరుచుకుంది.ఈ అందమైన అవకాశాన్ని అందించిన సరోజ అమ్మకు, ప్రతి అడుగులోనూ సహకరించిన BYM మాస్టర్స్ అందరికీ హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు, కృతజ్ఞతలు.

ఒక దివ్య సంకల్పం... సంపూర్ణ విద్యకు తొలి అడుగు!

శ్రీమతి దీప్తి గాయం | హైదరాబాద్



ఈ రిట్రీట్‌లో నేను ఎదగడానికి,
నా ఆలోచనలను పంచుకోవడానికి,
నాలోని సృజనాత్మక శక్తిని వ్యక్తీకరించడానికి ఎన్నో అవకాశాలు లభించాయి.మొదటి రోజు స్వాగత కార్యక్రమం, ప్రారంభోత్సవం, వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరించే అవకాశం వచ్చింది.

నా మనసు నెమ్మదించినప్పుడు, ఆ దివ్య మేధస్సు ద్వారా అందిన విషయాలను స్పీచ్ గా రాసుకుని, దాన్ని ప్రెసెంట్ చేసేప్పుడు అందరినీ భాగస్వాములను చేస్తూ, సరదాగా, ఎవరికీ విసుగు కలగకుండా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించగలిగాను. ముఖ్యంగా, నేను హృదయంతో ఏకమవుతూ, ప్రతి క్షణాన్నీ అనుభూతి చెందుతూ, నాకు లభించిన ఆ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నాను.

మన BYM గ్రూప్‌లోని శక్తి, రిట్రీట్‌లోని దివ్య శక్తి నాలో ఎంతో మార్పును తీసుకొచ్చాయి. ఎప్పుడూ బయటకు పరుగెత్తాలి, ఏదో భౌతికంగా చేసేయాలి, సాధించేయాలి అనే అంతర్గత తపన తొలగిపోయింది. నాలో ఉన్న చిన్నపాటి సందిగ్ధత కూడా తొలగి, ఒక నిశ్శబ్దం, స్పష్టత నెలకొన్నాయి. నేను కొంత ఆగి, ప్రస్తుతం నా అంతరంగ స్థితి , నా ఎనర్జీ స్టేట్ ఎలా ఉంది అన్నది ఇంకా నిశితంగా గమనించాలని దృఢమైన ప్రేరణ కలిగింది .

విద్యార్థులకు నిజంగా ఏది అవసరం?

ప్రస్తుత విద్యావ్యవస్థ గురించి, నా విద్యార్థి దశలో నేను ఎదుర్కొన్న అనుభవాల నుండి ఎన్నో ఆలోచనలు, ప్రేరణలు కలుగుగుతున్నాయి. ఇప్పుడు నేను కూడా అదే విద్యారంగంలో ఉండటంతో, ఈ విషయాలను మరింత దగ్గరగా గమనిస్తున్నాను. పిల్లలకు జీవితంలో ఉపయోగపడని ఎన్నో విషయాలను పాఠాలుగా ఇచ్చి, బట్టీ పట్టిస్తున్నారు. దీనివల్ల వారిలో ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. నేటి సమాజంలో బాగా చదివి, డిగ్రీలు సంపాదిస్తేనే విలువ పెరుగుతుందని, బాగా సంపాదిస్తేనే ఆనందంగా ఉండగలమనే అభిప్రాయం బలంగా నాటుకుపోయింది. కానీ, ఇదంతా దేనికోసం? ఈ ప్రయాణంలో పిల్లలు తమ విలువైన బాల్యాన్ని కోల్పోతున్నారు. ముందుగా ఆనందంగా జీవించడం ఎలాగో నేర్చుకోవాలి. ఆ ఆనందంలోంచే ఏదైనా సాధించాలనే తపన కలగాలి. అప్పుడే వారిలోని సృజనాత్మక శక్తి వికసిస్తుంది. ఎన్నో విషయాలను బోధించే విద్యావ్యవస్థలో, 'నిన్ను నువ్వు తెలుసుకోవడం ఎలా?' అనే ప్రశ్నకు సమాధానం ఇచ్చే విద్య ఎక్కడుంది? జీవితంలోని తొలి దశలోనే తమ గురించి తాము తెలుసుకునే అవకాశం లభించాలి. నలభై, యాభై ఏళ్ల వయసులో జీవితం గురించి, తమ గురించి తెలుసుకోవడం ప్రారంభిస్తే, అంతకుముందు గడిచిన విలువైన జీవితాన్ని తిరిగి పొందగలమా?

Happy Student.com—ఆనందమయ విద్యార్థి జీవితం కోసం

ఈ ఆలోచనల నుంచే BYM లో Happy Student.com ప్రాజెక్ట్‌ను తీసుకొచ్చాం. ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా Emotional wellness కు సంబంధించిన అవగాహనను BYM CCC అకాడమీ ద్వారా పిల్లలకు ఒక పాఠ్యాంశంగా, పుస్తకాల రూపంలో అందించాలన్నది మా ఆలోచన. ఈ విద్య పిల్లలకు తమ మనసు గురించి తెలియజేస్తుంది.



WWW.BEYONDYOURMIND.ORG @BYM Foundation @BYM Foundation

యువ హృదయాల్లో వెలిగిన స్ఫూర్తి

వివిధ పరిస్థితులను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి, వాటిని ఎలా స్వీకరించాలి అనే వివేకాన్ని అందిస్తుంది. తద్వారా విద్యార్థి దశ నుంచే సమగ్ర, సంపూర్ణ జీవన విధానం (హోలిస్టిక్ లైఫ్) అలవడుతుంది.
ఈ రిట్రీట్‌లో మా ప్రాజెక్ట్ గురించి వివరంగా తెలియజేస్తూ, ఈ దివ్య సంకల్పాన్ని కార్యరూపంలోకి తీసుకురావడానికి మా ఆలోచనలను అందరి ముందూ ఉంచినప్పుడు, మాస్టర్స్ నుంచి అద్భుతమైన స్పందన లభించింది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగస్వాములు కావడానికి ఎంతోమంది స్వచ్ఛందంగా ముందుకు వచ్చారు. అది నాకు ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చింది. సమాజంలో మార్పు రావాలంటే విద్యాసంస్థల నుంచే ఆ మార్పు ప్రారంభం కావాలి. అక్కడ బోధించే విధానంలో మార్పు రావాలి. మనం ఒక్క ప్రయత్నం మొదలుపెడితే, ఈ సృష్టి నుంచి ఎంతో సహాయం లభిస్తుందని, అసాధ్యమనుకున్నది కూడా సాధ్యమవుతుందని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. ఆ విశ్వాసంతో కూడిన సమర్పణ భావమే మన బలం అని నమ్ముతున్నాను. ఈ సంకల్పం నాది మాత్రమే కాదు; మరెందరో హృదయాల్లో ఉన్న ఆకాంక్ష. ఆ సంకల్పం నెరవేరే సమయం వచ్చిందని నాకు అనిపిస్తోంది.

నా ఆలోచనలను అర్థం చేసుకుంటూ, నన్ను నిరంతరం ప్రోత్సహిస్తూ, సహకరిస్తున్న సరోజ అమ్మ ప్రేమ, ఆమె అందిస్తున్న జ్ఞానం వల్లనే నా దృక్పథంలో ఇంతటి మార్పు వచ్చింది. అమ్మకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

నాపై ప్రేమను చూపిస్తూ, ఈ ప్రయాణంలో తోడుగా నిలుస్తున్న BYM మాస్టర్స్‌కు, ఈ రిట్రీట్‌కు విచ్చేసిన మాస్టర్స్ అందరికీ వారి ప్రేమకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

నేర్చుకుంటూ , సేవ చేస్తూ , అంతరంగంలో ఎదుగుతూ :

శ్రీమతి లావణ్య విశ్వనాథ్
ఆస్ట్రేలియా



సెప్టెంబర్ లో జరిగిన ఆస్ట్రేలియా రిట్రీట్ ప్రోగ్రామ్ ఆర్గనైజింగ్ టీమ్ లో ఒకరిగా నాకు వర్క్ చేసే అవకాశం వచ్చింది. ఈసారి రిట్రీట్‌లో పెద్దలతో పాటు పిల్లలకు కూడా స్వచ్ఛందంగా తమ జ్ఞానాన్ని, అనుభవాలను పంచుకునే అవకాశాలు కల్పించడం ప్రత్యేకత. గంగాధర్ సర్, నేను నిర్వహించిన సాక్షి సెషన్స్ లో పాల్గొన్నవారు తాము జీవితాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరిస్తూ, సమర్పణ భావం తోఎలా జీవిస్తున్నారో తెలియచెప్పిన విధానం ఎంతో స్ఫూర్తినిచ్చింది. క్రిస్టల్ చిల్డ్రన్ కార్నర్ (CCC) పిల్లలు ఆత్మవిశ్వాసంతో, అవగాహనలు పంచుకోవడం ఆనందాన్నిచ్చింది.

కొత్తగా వచ్చినవారు తమకు కలిగిన ప్రశాంతతను, హృదయాన్ని తాకిన అనుభూతులను పంచుకోవడం ఎంతో సంతృప్తినిచ్చింది. సరోజ అమ్మ చెప్పినట్లు, కనీసం ఒక్కరికైనా సహాయం చేయగలిగితే మన సంకల్పం నెరవేరినట్లే.

ఆస్ట్రేలియా రిట్రీట్స్ కుటుంబసమేతంగా పెద్దలు, పిల్లలు కలిసి నేర్చుకోవడానికి, ఎదగడానికి అవకాశం కల్పిస్తాయి. కొన్ని సవాళ్లు, సమయాల్లో మార్పులు ఎదురైనా, అందరి ప్రేమ, ఆప్యాయత, సహకారంతో కార్యక్రమాలు సజావుగా సాగాయి.

సరోజ అమ్మ నుంచి నేర్చుకున్న విలువలను ఇతరులతో పంచుకోగలగడం కృతజ్ఞతాభావాన్ని కలిగించింది.

ఈ రిట్రీట్ నాకు నేర్పిన ముఖ్యమైన పాఠం—ఎవరూ ఎక్కువ కాదు, ఎవరూ తక్కువ కాదు. **ప్రతి ఒక్కరూ ఒక పజిల్ లోని ప్రత్యేకమైన భాగం వంటివారు; అందరం కలిసినప్పుడే సంపూర్ణ చిత్రం ఏర్పడుతుంది.**

ఇంతకు ముందు జరిగిన అన్ని రిట్రీట్ ఎనర్జీస్ లాగే ఈ రిట్రీట్ కూడా మరింత నేర్చుకునేందుకు, సేవ చేసేందుకు, అంతరంగంలో ఎదిగేందుకు అవకాశం కల్పించడంతో పాటు, అందమైన ప్రయాణంగా నా జీవితంలో నిలిచిపోతుంది.

సరోజ అమ్మకు కృతజ్ఞతలు

ప్రతి రిట్రీట్ ద్వారా నేర్చుకుంటూ, సేవ చేస్తూ, అంతరంగంలో ఎదిగే అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్న సరోజ అమ్మకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ప్రకృతి ఒడిలో వికసించిన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి!

శ్రీ గంగాధర్ ,ఆస్ట్రేలియా



విక్టోరియాలోని క్యాంప్ జుంగై పచ్చని ప్రకృతి అందాల మధ్య సెప్టెంబర్‌లో జరిగిన ఆస్ట్రేలియా 5వ రిట్రీట్‌లో నిర్వాహక బృంద సభ్యులుగా భాగస్వామిని కావడం ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చింది. గడిచిన ఈ మూడు రోజులు మధురమైన ఆధ్యాత్మిక అనుభూతులను అందించాయి.

నెమ్మదిగా... అంతరంగంలోకి!

సరోజ అమ్మ, లావణ్య మేడం మార్గదర్శకత్వంలో రూపొందిన కార్యక్రమాలు మనల్ని మనం తెలుసుకునే దిశగా నడిపించాయి. సరోజ అమ్మ ప్రారంభ సందేశం, నవీన మేడం రూపొందించిన సాక్షి విజ్డమ్ వాల్ ఈ ప్రయాణానికి స్ఫూర్తినిచ్చాయి.

నాలుగు బ్రహ్మవిహారాలపై జరిగిన ఆరుబయట చర్చలో శారద బృందం వరుసగా మూడోసారి విజేతగా నిలిచింది. కార్యక్రమాల విశ్లేషణ అందించిన **నవ్య గుళ్లపల్లికి** ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

సరోజ అమ్మ ఉదయపు సందేశంలో పంచుకున్న షరతులు లేని ప్రేమ హృదయాలను ఆనందంతో నింపింది. అమ్మతో జరిగిన ఆధ్యాత్మిక ప్రశ్నోత్తరాలు మరింత లోతైన అవగాహనకు మార్గం చూపాయి.

ఆనందం... ఆత్మీయత!

ఆధ్యాత్మిక ప్రశ్నావళి, ఆటలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు రిట్రీట్‌కు మరింత ఉత్సాహాన్ని జోడించాయి. **రాగిణి** మేడం, క్యాటరింగ్ బృందం అందించిన భోజనం, **నవీన** మేడం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన సాంస్కృతిక వేడుకలు, **కీర్తన** మేడం స్వయంగా తయారుచేసిన కేక్‌తో జరిగిన సంబరం అందరినీ ఆనందంలో ముంచెత్తాయి. ప్రతి మధుర క్షణాన్ని చిత్రీకరించిన **పూర్ణ** సర్‌కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు.

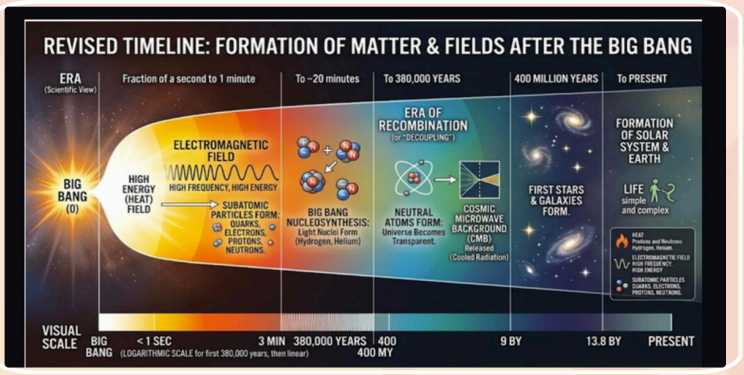
యువ హృదయాల్లో వెలిగిన స్ఫూర్తి

ఒక విలువైన పాఠం... హృదయపూర్వక కృతజ్ఞత!

ఈ రిట్రీట్ నాకు నేర్పిన విలువైన పాఠం — ప్రస్తుత క్షణం ఎంతో పవిత్రమైనది. బిగ్ బ్యాంగ్ నుంచి ఎన్నో బిలియన్ల సంవత్సరాల విశ్వ ప్రయాణం తర్వాత ఈ క్షణం మన ముందుకు వచ్చింది. ఈ అవగాహనను ఎరుకలో ఉంచుకుంటూ, నా భయాలు, అంచనాలు, నమ్మకాలు, భావోద్వేగ అడ్డంకులతో ప్రస్తుత క్షణానికి ముద్ర వేయకుండా, ఎరుకతో, కృతజ్ఞతతో, కరుణతో స్పందించి నా వంతు ఉత్తమమైనదాన్ని అందించడం నేర్చుకున్నాను.

BYM ఒక ప్రేమ, శక్తుల నిధి. మనకు అవసరమైనప్పుడు ఈ నిధి నుంచి ప్రేమను, శక్తిని పొందవచ్చు. మనలో అవి సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు తిరిగి అందించవచ్చు. ఇలా ఒకరి నుంచి మరొకరు ప్రేమను, శక్తిని పొందుతూ, పంచుకుంటూ ఎదగడమే BYM కుటుంబంలోని అందమైన స్ఫూర్తి.

ఈ అద్భుతమైన అనుభవానికి మార్గం చూపిన సరోజ అమ్మకు, క్యాంప్ జుంగాయ్ బృందానికి, నిర్వాహకులకు, వాలంటీర్లకు, పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరికీ, ఈ అవకాశాన్ని అందించిన విశ్వానికి మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు.



బ్రహ్మోత్సవం — కొత్త ఆలోచనలు, కొత్త స్ఫూర్తి!



భార్గవి | బెంగళూరు

నేను B.Sc. Biotechnology, M.Sc. Systems Biology పూర్తి చేసి, ప్రస్తుతం **న్యూయార్క్‌లో MPH Global Health** చేస్తున్నాను. ఇండియాకు వచ్చిన సందర్భంగా మా అమ్మతో కలిసి హైదరాబాద్‌లో జరిగిన BYM బ్రహ్మోత్సవానికి హాజరయ్యాను.

గతంలో సరోజ అమ్మ బెంగళూరు లో మా ఇంటికి వచ్చినప్పుడు, నేను చేస్తున్న వాలంటీర్ సేవల గురించి ఎంతో ఆప్యాయంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. అక్కడి మహిళలకు అమ్మ ఇచ్చిన స్ఫూర్తి నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. వారు అదే స్ఫూర్తి తో ముందుకు కొనసాగుతున్నారు

గతంలో నేను కొన్ని ధ్యాన, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు హాజరయ్యాను. కానీ BYM బ్రహ్మోత్సవం మాత్రం నాకు ఒక కొత్త అనుభూతినిచ్చింది. ధ్యానం, జ్ఞానంతో పాటు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, జ్ఞానాన్ని తమ జీవితాల్లో ఆచరిస్తూ ముందుకు సాగుతున్న మాస్టర్స్ అనుభవాలు ఎంతో ఆకట్టుకున్నాయి. నా వయసు యువతతో మాట్లాడటం, వారితో ఆలోచనలు పంచుకోవడం కూడా చాలా ఆనందాన్నిచ్చింది. ఈ రిట్రీట్‌లో నన్నెంతో ఆకట్టుకున్నవి మూడు విషయాలు — ఉత్సాహభరితమైన వ్యక్తిత్వం, సృజనాత్మక శక్తి,
మహిళా సాధికారత.

మొదటి రోజు అందరినీ నిశ్శబ్దంగా గమనిస్తూ గడిపిన నేను, ఆ తరువాత రెండు రోజులు అన్ని కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నాను. నా ఆలోచనలు, భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు, ప్రస్తుతం చేస్తున్న పరిశోధన గురించి ఇతరులతో, వేదికపై కూడా పంచుకునే అవకాశం లభించింది.

BYMలో ఇప్పటికే జరుగుతున్న కార్యక్రమాలతో పాటు, కొత్తగా పరిచయం చేసిన ప్రాజెక్టులు కూడా నన్నెంతో ఆకర్షించాయి. వాటిలో ఇతర మాస్టర్స్‌తో కలిసి పనిచేయాలని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాను.

సరోజ అమ్మతో కొంత సమయం గడిపి, ఎన్నో విషయాలు పంచుకున్నాను. అమ్మ ఇచ్చిన మార్గదర్శనం నాకు ఎంతో విలువైనది.ఈ మూడు రోజుల బ్రహ్మోత్సవం నాకు కొత్త ఆలోచనలను, మంచి పరిచయాలను, మరింత ఉత్సాహంగా ముందుకు సాగాలనే స్ఫూర్తిని ఇచ్చింది. ఇంత మంచి కార్యక్రమంలో భాగమయ్యే అవకాశం కల్పించిన సరోజ అమ్మకు, ఈ బ్రహ్మోత్సవం విజయవంతం కావడానికి కృషి చేసిన ప్రతి ఒక్కరికీ నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

నమ్మకం చిగురించి... కల నిజమైన వేళ!



స్ఫూర్తి రెడ్డి | హైదరాబాద్
వృత్తి: అసోసియేట్ – యాక్సెస్ కోఆర్డినేటర్, *HCA Healthcare*

గత నెల హైదరాబాద్‌లో జరిగిన BYM బ్రహ్మోత్సవం రిట్రీట్‌కు మా అమ్మ, పెద్దమ్మ, ఝాన్సీ పిన్నితో కలిసి మొదటిసారి హాజరయ్యాను. గతంలో ప్రాగ్య, ఇండిగో యూత్ తరగతులకు హాజరైనప్పటికీ,

WWW.BEYONDYOURMIND.ORG @BYM Foundation @BYM Foundation

యువ హృదయాల్లో వెలిగిన స్ఫూర్తి

కళాశాల చదువుల వల్ల కొనసాగించలేకపోయాను.

BYMలో క్రమం తప్పకుండా పాల్గొనే మా అమ్మ, పెద్దమ్మ, పిన్నిలో ఈ జ్ఞానం తీసుకొచ్చిన మార్పు నాకు ఎంతో అద్భుతంగా అనిపించింది. గతంలోని భావోద్వేగ బాధల నుంచి బయటపడి, ఇప్పుడు వారు ఎంతో ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా జీవిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, ఒక తరం మహిళలు తమ భావాలను అణచుకోకుండా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగడం ఈ రిట్రీట్‌లో ప్రత్యక్షంగా చూశాను. మహిళా మాస్టర్స్ తమ సృజనాత్మకతను ధైర్యంగా వ్యక్తపరచడంతో పాటు అంతరంగంలోనూ ఎదుగుతుండటం నాకు ఎంతో గర్వంగా అనిపించింది.

రిట్రీట్‌లో ప్రేమ, సానుకూలతతో నిండిన వాతావరణాన్ని అనుభవించాను. దీప్తి మేడం పరిచయం చేసిన Happy Student.com కార్యక్రమం ఎంతో నచ్చింది. ప్రతి పాఠశాలలో విద్యార్థుల కోసం యోగా, ధ్యానం, విద్యార్థి శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు ఉండాలని భావిస్తున్నాను. అలాగే, జ్వాల మేడం పరిచయం చేసిన BYM శ్రేయస్ కార్యక్రమం కార్పొరేట్ రంగంలో పనిచేసేవారికి ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనేందుకు అవసరమైన జ్ఞానాన్ని, తోడ్పాటును అందిస్తుందని నమ్ముతున్నాను. ఇలాంటి కార్యక్రమాల్లో నేనూ భాగస్వామ్యం కావాలని, నా వంతు సహకారం అందించాలని ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాను.

నా జీవితంలో ఒక మధురమైన మానిఫెస్టేషన్ :

బీటెక్ పూర్తి చేసి రెండు నెలలే కావడంతో, ఇంకా ఉద్యోగం ఖరారు కాలేదనే చిన్నపాటి ఆందోళన ఉండేది. కాస్త విశ్రాంతి, కొత్త ఉత్సాహం కోసం రిట్రీట్‌కు వచ్చాను. అయితే, రెండో రోజే మరో రెండు రోజుల్లో ఉద్యోగ ఇంటర్వ్యూ ఉందని సమాచారం వచ్చింది.

ఆశ్చర్యంగా, ఆ క్షణం నుంచే నాలో ఎంతో బలమైన నమ్మకం కలిగింది — **"ఈ ఉద్యోగం నాకే వస్తుంది. నేను తప్పకుండా సాధిస్తాను! ఇది నాదే"** అన్న దృఢమైన భావన నాలో ఉంది, ఎలాంటి సందేహం లేదు, ప్రతికూల ఆలోచన లేదు. రిట్రీట్‌లో అనుభవించిన ప్రేమ, సానుకూల వాతావరణం నాలో కొత్త ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపాయి.

రిట్రీట్ తర్వాత ఇంటర్వ్యూకు హాజరయ్యాను. 150 మందిలో తొమ్మిది మందిని ఎంపిక చేయగా, వారిలో నేనూ ఒకరిని! పైగా, ఎంతో మంచి ఉద్యోగ అవకాశం లభించింది. నా నమ్మకం నిజమైన ఫలితంగా మారిన ఆ క్షణం నాకు ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చింది. ఈ అనుభవం నా దృష్టిలో ఒక **అద్భుతమైన మానిఫెస్టేషన్**. నాపై నాకు కలిగిన నమ్మకంతో అవకాశాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడంలో రిట్రీట్ ఎనర్జీస్ నాకు ఎంతగానో తోడ్పడ్డాయని భావిస్తున్నాను.

ఫైర్ మెడిటేషన్, డిబేట్‌తో పాటు ప్రతి కార్యక్రమం నాకు ఎంతో నచ్చింది. సరోజ అమ్మ, BYM మాస్టర్స్ అందరి ప్రేమ, ఆప్యాయత నన్ను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. రిట్రీట్ ముగిసినా, అక్కడ పొందిన అనుభూతి ఇప్పటికీ నాలో నిలిచి ఉంది.

సరోజ అమ్మకు, BYM కుటుంబానికి, రిట్రీట్‌ను అద్భుతంగా నిర్వహించిన మాస్టర్స్ అందరికీ నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఈ రిట్రీట్ నాకు ఆనందాన్నే కాదు, కొత్త ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, జీవితాన్ని సానుకూలంగా చూసే దృష్టిని, ఇతరుల జీవితాల్లోనూ మంచి మార్పుకు తోడ్పడాలనే స్ఫూర్తిని అందించింది.

అనుకోకుండా మొదలైన ప్రయాణం... హృదయాన్ని తాకిన అనుభవం!



సాగిరాజు భార్గవి | హైదరాబాద్

విద్యార్హత: ఆసుపత్రి నిర్వహణలో **ఎం.బి.ఏ.**
వృత్తి: **సీనియర్ మేనేజర్** – ఆర్థోపెడిక్స్ విభాగం,
ఆర్థిక మరియు శస్త్రచికిత్స కౌన్సిలర్, స్టార్ హాస్పిటల్స్.

మా అమ్మ, సత్య ఆంటీ మొదటిసారి బీవైఎం రిట్రీట్‌కు వెళుతుంటే, వారిని అక్కడ దింపడానికి వెళ్లాను. ఆ రోజు సాయంత్రం వారు రిట్రీట్ లో తమ అనుభవాలను ఎంతో ఆసక్తిగా పంచుకున్నారు. వీలైతే నేనూ ఒకసారి వచ్చి చూడాలని సూచించారు.

మరుసటి రోజు ఆసుపత్రికి వెళ్తూ, అప్పటికప్పుడు అనుమతి తీసుకుని కనీసం ఒక గంటైనా రిట్రీట్‌లో గడపాలని వెళ్లాను. అదే నా మొదటి అనుభవం. మనల్ని మనం మరింత లోతుగా తెలుసుకోవడానికి ధ్యానం ఎంత ముఖ్యమో అక్కడ అర్థమైంది. రిట్రీట్ లో మాస్టర్స్ తమ వ్యక్తిగత అనుభవాలను పంచుకుంటుంటే, వాటి నుంచి ఎంతో స్ఫూర్తి పొందాను.

మూడవ రోజు కూడా మరికొంత సమయం అక్కడ గడపాలనిపించింది. ఆ రోజు ఉదయం సరోజ అమ్మ చేయించిన ధ్యానం, వారు అందించిన సందేశం ఎంతో బాగున్నాయని మా అమ్మ చెప్పారు. ముఖ్యంగా, జ్వాల మేడం ఆ రోజు స్వీయ ప్రేమ గురించి వివరిస్తున్నప్పుడు నాలో ఒక కొత్త అవగాహన కలిగింది.

మనల్ని మనం ప్రేమించుకున్నప్పుడు, మనలో సానుకూల దృక్పథం పెరుగుతుంది, అంతర్గత స్వస్థతకు మార్గం ఏర్పడుతుంది. మనతో మనం ప్రేమగా ఉండటం నేర్చుకున్నప్పుడు, అదే ప్రేమతో ఇతరులతోనూ అనుసంధానం కాగలుగుతాం. ఈ అవగాహన నన్ను ఎంతో ప్రభావితం చేసింది.

సాధారణంగా నేను అంత త్వరగా భావోద్వేగానికి లోనుకాను. ఏ పరిస్థితి ఎదురైనా, దానికి పరిష్కారం కనుగొనడం పైనే నా దృష్టి ఉంటుంది. అలాంటిది, ఆ రోజు వేదికపై నా అనుభవాన్ని పంచుకుంటున్నప్పుడు భావోద్వేగానికి లోనయ్యాను. అక్కడ నన్ను చుట్టుముట్టిన స్వచ్ఛమైన ప్రేమ ప్రకంపనలే నన్ను అంతగా కదిలించాయని అనిపించింది. చాలామంది నాతో ఎంతో ఆప్యాయంగా మాట్లాడారు. ప్రతి ఒక్కరినీ కలిసినప్పుడు నాలో సానుకూల శక్తి నిండిన అనుభూతి కలిగింది. మాటల్లో పూర్తిగా వ్యక్తం చేయలేని అందమైన అనుభవం అది.

సేవలో ఆనందం... శ్రేయస్‌తో కొత్త దిశ!

నా వృత్తిరీత్యా రోజులో 24 గంటలూ అందుబాటులో ఉండాల్సి ఉంటుంది. చాలామంది సమయం లేదని అంటుంటారు. కానీ ప్రతి ఒక్కరికీ సమయం ఉంటుందని, దాన్ని మనం ఎలా సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నామన్నదే ముఖ్యమని నేను నమ్ముతాను. సాధారణమైన మాటల కంటే, అర్థవంతమైన పనులకు నేను ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తాను.

కరోనా సమయంలో ఆసుపత్రిలో ఎంతోమంది ఎదుర్కొన్న కష్టాలను, క్లిష్టమైన పరిస్థితులను చూసినప్పుడు నా హృదయం ఎంతో బాధపడింది. ఆ బాధలోనే నాలోని కరుణను గుర్తించగలిగాను.

యువ హృదయాల్లో వెలిగిన స్ఫూర్తి

అప్పుడే నా జీవిత లక్ష్యం ఏమిటో నాకు స్పష్టమైంది. ఇతరులకు సేవ చేయడం ద్వారా నాకు లభించే తృప్తి, ఆనందం మాటల్లో చెప్పలేనివి. అయినా, ఇంకా ఏదో చేయాలనే తపన నాలో ఉండేది. రిట్రీట్‌లో బీవైఎం శ్రేయస్ ప్రాజెక్ట్ గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు, నా ఆలోచనలకు మరింత స్పష్టత లభించింది. సరోజ అమ్మ మార్గదర్శకత్వంలో, శ్రేయస్ బృందంతో కలిసి పనిచేస్తూ నా వంతు సహకారం అందించడానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను.

నా నమ్మకం ఒక్కటే — మన ఆలోచనల్లో నిజాయితీ, మనసులో విశ్వాసం ఉండాలి. మన ఉద్దేశం స్పష్టంగా ఉండి, మనం చేయాలనుకునే పని మంచిదై, ఇతరులకు హాని కలిగించనిదైతే, దాన్ని నెరవేర్చేందుకు చిత్తశుద్ధితో ముందుకు సాగాలి. అలాంటి నిజాయితీతో కూడిన ప్రయత్నాలు తప్పకుండా ఫలిస్తాయని నేను విశ్వసిస్తాను.

కొద్దిసేపటి పరిచయం... చిరకాల అనుబంధం!

నేను రిట్రీట్‌లో గడిపింది కొద్దిసమయమే అయినా, అక్కడికి ఎందుకు వెళ్లానో నాకు అర్థమైనట్లనిపించింది. ఆ కొద్దిసేపట్లోనే మాటల్లో పూర్తిగా చెప్పలేని ఎన్నో అనుభూతులను పొందాను. ఆ అనుభవం నాకు నాలోకి చూసుకునే అవకాశాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా, బీవైఎంతో కలిసి మరింత అర్థవంతమైన ప్రయాణం చేయాలనే ఆకాంక్షను కలిగించింది.

బీవైఎం కుటుంబంతో కలిసి ముందుకు సాగుతూ, నా శక్తి మేరకు సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామ్యం కావాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుకుంటున్నాను.

ఈ అందమైన అనుభవాన్ని అందించిన సరోజ అమ్మకు, రిట్రీట్‌లో పాల్గొన్న ప్రతి మాస్టర్‌కు నా ప్రేమపూర్వక హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

భయం నుంచి స్వేచ్ఛ వైపు... సాక్షి జ్ఞానంతో వెలిగిన జీవితం!



డాక్టర్ శృతి | హనుమాన్ జంక్షన్
వృత్తి: డెంటిస్ట్, న్యూట్రీషనిస్ట్

చిన్నప్పటి నుంచి నేను ఎవరేమన్నా పెద్దగా పట్టించుకోకుండా ఎప్పుడూ ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా ఉండేదాన్ని. జాతీయ స్థాయి ఫుట్‌బాల్ క్రీడాకారిణిగా కూడా రాణించాను. కానీ జీవితంలో ఒకానొక దశలో ఎదురైన కొన్ని పరిస్థితులు నన్ను తీవ్ర ఒత్తిడికి, భయాందోళనలకు గురిచేశాయి. అతిగా ఆలోచించడం, నన్ను నేను ప్రతికూలంగా చూసుకోవడం వల్ల అద్దంలో నా ముఖాన్ని కూడా చూసుకోలేనంతగా కుంగిపోయాను. దానికి తోడు, నా వల్లే ఎంతో ఇష్టమైన మా అమ్మమ్మ కోవిడ్ బారినపడి మరణించారనే అపరాధ భావన నన్ను మరింత కుంగదీసింది. దాదాపు ఏడాది పాటు డిప్రెషన్‌లో ఉండిపోయాను. ఎవరూ నన్ను జడ్జ్ చేయకుండా, నా బాధను అర్థం చేసుకుంటూ వింటే బాగుండునని అనిపించేది.

ఒకరోజు నాలో నేనే ప్రశ్నించుకున్నాను... "**నేను నిజంగా ఇలాగే ఉండిపోయే వ్యక్తిని కాదు కదా! ఈ బాధ నుంచి బయటపడాలి.**" అప్పటి నుంచి ఆర్ట్, పెయింటింగ్, పిచ్వాయి వర్క్ వంటి నా అభిరుచుల్లో నా దృష్టిని మరల్చుకున్నాను. చిత్రాలు వేస్తున్నప్పుడు వాటిలో పూర్తిగా ధ్యాననిమగ్నమైపోతాను.

ఇదే సమయంలో BYM మాస్టర్ పద్మ రాధిక అక్క పరిచయమై, ఆమె దగ్గర ధ్యానం నేర్చుకున్నాను. ఒకసారి ఏనుగు బొమ్మ వేస్తున్నప్పుడు దానికి కన్ను వేయలేకపోయాను. ఆ రాత్రి ధ్యానంలో రెప్పవేయకుండా నన్నే చూస్తున్న ఒక కన్ను కనిపించినట్లు అనిపించి భయపడ్డాను. రాధిక అక్కకు చెప్పగా, **"భయపడకు. ఏమిటో అడిగి తెలుసుకో"** అని సూచించారు. కొద్ది రోజులకు యూట్యూబ్‌లో కనుబొమ్మలు లేని అదే కన్నును చూశాను. అది సరోజ అమ్మ అందిస్తున్న సాక్షి జ్ఞానం ఎపిసోడ్! అక్కడి నుంచి నా జీవితంలో కొత్త అధ్యాయం మొదలైంది.

సాక్షి జ్ఞానం... నాలో వచ్చిన మార్పు!

గత ఆరు నెలలుగా ప్రతిరోజూ సాక్షి జ్ఞానం ఎపిసోడ్స్ వినడం నా దినచర్యగా మారింది. ముఖ్యమైన అంశాలను నోట్ చేసుకుని, రాత్రి పది గంటల తర్వాత రాధిక అక్క, మరో మేడంతో కలిసి చర్చించుకునేదాన్ని. ప్రతి ఎపిసోడ్‌కు శీర్షిక పెట్టుకుంటూ, ఒక్కో అధ్యాయంలా నోట్స్ తయారు చేసుకున్నాను. అలా సాక్షి జ్ఞానంతో లోతుగా అనుసంధానమయ్యాను. ఆ జ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్న కొద్దీ నాలోని భయం తగ్గి, గత ఆలోచనల నుంచి బయటపడగలిగాను. ప్రతికూల ఆలోచనల్లోకి వెళ్లకుండా ఉండాలనే స్పష్టత వచ్చింది. ఇప్పుడు నన్ను నేను కొత్తగా చూసుకోగలుగుతున్నాను.

రిట్రీట్... ఆనందంతో నిండిన అనుభూతుల ప్రపంచం!

సరోజ అమ్మను ప్రత్యక్షంగా కలవడం, హైదరాబాద్ రిట్రీట్‌కు హాజరవడం నాకు ఇదే మొదటిసారి. రిట్రీట్ ఆవరణలో అడుగుపెట్టగానే ఎంతో సానుకూలమైన వాతావరణం నన్ను ఆహ్వానించినట్లు అనిపించింది. అక్కడ ఉన్నంతసేపూ నేను ఏదో తెలియని ఆనందంలో తేలిపోయేదాన్ని. డాన్స్ చేస్తున్నట్లుగా, బౌన్సింగ్ బాల్‌లా ఉత్సాహంగా, గాలిలో తేలిపోతున్నట్లుగా ఎంతో తేలికగా ఉండేది. ప్రతి కార్యక్రమంలోనూ మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొంటూ, మాస్టర్స్‌ను చూసి స్ఫూర్తి పొందాను. అందరితోనూ త్వరగా కలిసిపోయాను.

ముఖ్యంగా, పంచభూతాలలోని నీటితో అనుసంధానమవుతూ సరోజ అమ్మ చేయించిన ధ్యానం నన్నెంతో ఆకట్టుకుంది. ఆ అనుభవంలో పూర్తిగా లీనమైపోయాను. అమ్మ అందించిన ప్రేమ, ప్రోత్సాహం నాకు మరింత ఉత్సాహాన్నిచ్చాయి.

నా నెమలి స్నేహితులు... మరచిపోలేని వీడ్కోలు!

రిట్రీట్‌లో నా గదికి వెనుకవైపు నెమళ్లు తిరుగుతుండేవి. ఎంతో సంబరం గా ఉండేది, అప్పుడు మనసులోనే అడిగాను **ఇంత దగ్గరగా ఎప్పుడు చూడలేదు, పురివిప్పి చూపించవా అని**, కొన్ని క్షణాలలోనే అది తన అందమైన పురిని పూర్తిగా విప్పి, అక్కడ నడయాడుతూ ఉంది. ఆ దృశ్యాన్ని వీడియో కూడా తీశాను.

రిట్రీట్ నుంచి తిరిగి వస్తున్నప్పుడు, నా స్నేహితులైన ఆ నెమళ్లకు చెప్పకుండా వెళ్లిపోతున్నాననే భావన కలిగింది. లగేజీ తో నడుచుకుంటూ వెళుతుంటే, అవి నాకు మాత్రమే దూరంగా కనిపించాయి. ఆనందంగా నాకు వీడ్కోలు చెబుతున్న స్నేహితుల్లా భావించాను. ఆ మధురమైన అనుభూతిని ఎప్పటికీ మర్చిపోలేను.

WWW.BEYONDYOURMIND.ORG @BYM Foundation @BYM Foundation

యువ హృదయాల్లో వెలిగిన స్ఫూర్తి

రిట్రీట్ ఇచ్చిన స్ఫూర్తి... సేవ వైపు నా అడుగులు!

రిట్రీట్ నుంచి తిరిగి వచ్చాక, ఎప్పుడైనా మనసు దిగులుగా అనిపించినా అక్కడి జ్ఞాపకాలు మళ్లీ ఆనందాన్ని నింపుతున్నాయి.

రిట్రీట్‌కు వచ్చిన BYM మాస్టర్స్ చేస్తున్న సేవా కార్యక్రమాల గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు, "నాకు తెలిసిన విషయాలతో నేనూ ఎవరికైనా సహాయం చేయగలిగితే ఎంత బాగుంటుంది!" అనిపించింది. ఒక న్యూట్రీషనిస్ట్‌గా నాకు తెలిసిన ఆరోగ్య సూచనలను అందరితో పంచుకున్నాను. మళ్లీ రిట్రీట్‌కు వచ్చేలోపు మన ఆరోగ్యం కోసం మనం కొన్ని వాగ్దానాలు చేసుకుందామని సూచించగా, అందరూ ఎంతో ఉత్సాహంగా స్పందించారు.

కృతజ్ఞతతో... కొత్త ప్రయాణం వైపు!

సరోజ అమ్మ అందిస్తున్న జ్ఞానానికి, ఆమె ప్రేమకు, నన్ను ప్రోత్సహిస్తున్న తీరుకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

నా జీవితంలో నాకు నిజంగా ఏమి కావాలో తెలుసుకుంటూ, ఆ దిశగా నా ప్రయాణం మొదలైంది. భయాల నుంచి బయటపడి ఆనందంగా జీవిస్తూ, నాకు తెలిసినదాన్ని ఇతరులతో పంచుకుంటూ ముందుకు సాగాలనుకుంటున్నాను.

ఈ అందమైన అనుభూతులను అందించిన సరోజ అమ్మకు, రిట్రీట్‌లో పాల్గొన్న మాస్టర్స్‌కు, కార్యక్రమాన్ని ఎంతో ప్రేమతో నిర్వహించిన మాస్టర్స్ అందరికీ నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

అమ్మ బోధనలతో వికసించిన జీవితం... విస్తరించిన ఆనందం!



శ్రీ రాజశేఖర్, శ్రీమతి అమృత | బెంగళూరు

రాజశేఖర్ గారు — ఎరుకతో వచ్చిన ప్రశాంతత

రెండుమూడేళ్ల క్రితం బెంగళూరులో అమ్మను కలిసినప్పటి నుంచి ఆమె వాయిస్ అన్నా, జ్ఞానాన్ని బోధించే ఆమె ప్రత్యేక విధానం అన్నా నాకు ఎంతో ఇష్టం. ఆధ్యాత్మికత, సైకాలజీ, సైన్స్‌లను కలిపి అమ్మ వివరించే తీరు ప్రత్యేకం; ప్రతి విషయం హృదయానికి హత్తుకునేల ఉంటుంది

అమ్మ క్లాసుల వల్ల నా ఆలోచనల పట్ల ఎరుక పెరిగింది. అవసరం లేని ఆలోచనలను గమనిస్తే అవి ఆగిపోతాయి; ఆ తర్వాత అంతరంగంలో శూన్యత అనుభవమవుతుంది. గతంలో నాన్నతో అభిప్రాయ భేదాలు వచ్చినప్పుడు వాదించేవాడిని. ఇప్పుడు వాదన సమస్యను మరింత పెంచుతుందని అర్థం చేసుకుని, ఆయనను వినడం నేర్చుకున్నాను. నా జీవిత అనుభవాలను అంగీకరిస్తూ ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతున్నాను.

సెప్టెంబర్ హైదరాబాద్ రిట్రీట్‌లో అమ్మ చెప్పిన "వేగం తగ్గించండి" అనే సందేశం నా హృదయంలో ఇప్పటికీ ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉంది. Presenting the Life of a Great Guru కార్యక్రమంలో అమ్మ పాత ఫొటోలు, బంగారు పాపాయి పాట, మాస్టర్స్ పంచుకున్న అనుభవాలు ఎంతో హత్తుకున్నాయి.

మరుసటి రోజు మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ గురించి తెలుసుకోవడం ఆసక్తికరంగా అనిపించింది. అగ్ని తత్వ ధ్యానం కూడా మంచి అనుభూతినిచ్చింది.

అమృత గారు — అమ్మ పరిచయం తో మారిన జీవితం

సంసారంలో మునిగిపోయి, మా వారు ఎంత చెప్పినా మొదట్లో ఆధ్యాత్మికత వైపు రాలేకపోయాను. అమ్మను కలిసిన తర్వాత మా జీవితం ఎంతో మారిపోయింది. ప్రాగ్య క్లాసులకు బాగా కనెక్ట్ అయ్యాను. ఆ క్లాసుల్లో చెప్పే ప్రతి విషయాన్నీ రాసుకుంటాను. ప్రతిరోజూ ఉదయం BYM లో జరిగే అమ్మ హీలింగ్ మెడిటేషన్, మ్యూజిక్ మెడిటేషన్ చేస్తాను. అరికాలిలో వచ్చిన కురుపు వల్ల ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు, అమ్మ కలలోకి రావడం, ఆమె ఆశీస్సులతో ఆ ఇబ్బంది రాత్రికి రాత్రే తగ్గిపోవడం నాకు ఒక ప్రత్యేకమైన హీలింగ్ అనుభూతి.

హైదరాబాద్ రిట్రీట్‌లో మూడు రోజులూ ఎంతో ఉత్సాహంగా ప్రతి కార్యక్రమానికి సమయానికి ముందే హాజరయ్యాం. మాతో వచ్చిన మా స్నేహితులు రెడ్డప్ప దంపతులకు ఆధ్యాత్మికత గురించి పెద్దగా తెలియదు. సరదాగా హైదరాబాద్ చూసేందుకు వచ్చిన వారు, అమ్మను కలిసిన తర్వాత అమ్మకు అక్కడ కార్యక్రమాలకు ఎంతో కనెక్ట్ అయ్యారు. రెండో రోజుకే వారు ఎంతో ఆనందంగా ఉండటం మాకు సంతోషాన్నిచ్చింది.

మా ఇంటి ఎదురుగా ఉండే కన్నడ కుటుంబానికి అమ్మ సీతాయణం క్లాసులను పరిచయం చేయగా, పిల్లలతో సహా కుటుంబమంతా వాటిని వింటూ ఎంతో బాగా కనెక్ట్ అవుతున్నారు. మా అబ్బాయి సాగర్ కుటుంబం సిడ్నీలో ఉంటారు, వారు కూడా సెప్టెంబర్ లో అక్కడ జరిగిన BYM రిట్రీట్‌కు మొదటిసారి హాజరై అమ్మను కలిశారు. మా కుటుంబ సభ్యులంతా అమ్మతో అనుబంధం పెంచుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

మా అనుభూతి_"కృషి ఉంటే మనుషులు ఋషులవుతారు... సరోజమ్మలవుతారు!"

సరోజ అమ్మకు, శాంతి సరోవరం వారికి, BYM మాస్టర్స్ అందరికీ మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఆస్ట్రేలియా రిట్రీట్—5 ఆకర్షణలు









WWW.BEYONDYOURMIND.ORG @BYM Foundation @BYM Foundation

BYM న్యూస్‌లెటర్ – పాఠకుల స్పందనలు

శ్రీమతి కిరణ్మయి , హైదరాబాద్



అమ్మా, నమస్తే!

న్యూస్‌లెటర్ చదివాను అమ్మా. ప్రతి అక్షరం నా హృదయాన్ని తాకింది. ఇది కేవలం చదివే జ్ఞానం కాదు, జీవితాన్ని చైతన్యపరిచే ఆధ్యాత్మిక దీపిక.

ప్రాధాన్యతలను అధిగమించిన చోట సమర్పణ కృపగా వికసిస్తుంది. ఎదురయ్యే ప్రతి పరిస్థితినీ విశ్వం ఇచ్చిన ఉత్తమ ఎంపికగా స్వీకరించడం, మనకు ఏది మంచిదో విశ్వానికి బాగా తెలుసనే నమ్మకంతో జీవించడం — ఎంత గొప్ప జ్ఞానం అమ్మా! ప్రతి సవాలునూ సమర్పణతో స్వీకరిస్తూ రిట్రీట్‌ను అద్భుతంగా నడిపించిన మీకు, సహకరించిన గుప్త సర్, హైమావతి మేడమ్‌లకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు.

"విశ్వం మన ఫ్రెండ్" అనే మీ మాట ఎంతో నచ్చింది అమ్మా. మనకు నచ్చినదే జరగాలనే పట్టుదలను విడిచి, ఎదురైన దానిలోనూ విశ్వకృపను చూడటమే సమర్పణ మార్గమని మీ అనుభవాల ద్వారా ఎంతో అందంగా తెలియజేశారు.

సహేలి సాంగత్యాలు వ్యక్తి చైతన్య విస్తరణే సృష్టి చైతన్య విస్తరణ అనే సత్యాన్ని లోతుగా అనుభూతి చెందేలా చేశాయి. మన ఆనందం ప్రకృతికీ, సృష్టికీ ఆనందాన్ని పంచుతుంది.

"చైతన్యపూర్వక జీవనమే సంపూర్ణ జీవనం; అదే నిజమైన ఆధ్యాత్మికత."

న్యూస్ లెటర్ లో పొందుపరిచిన ఈ లైన్ నన్ను ఆకట్టుకుంది

ఈ రిట్రీట్‌లో పాల్గొనడం నాకు మూడోసారి. అయినా, ఈ అనుభవం నా హృదయంలో ఎప్పటికీ పదిలంగా నిలిచిపోతుంది. ఇంతటి ప్రేమను, ఆనందాన్ని వర్ణించడానికి మాటలు చాలడం లేదు. ఈ జ్ఞానాన్ని జీవితంలో ఆచరిస్తూ మరింత చైతన్యంతో ముందుకు సాగాలనిపిస్తోంది.

అమ్మా మీకు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. ఈ న్యూస్ లెటర్ ను ఇంత అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతున్న వారికి, నా అభినందనలు మరియు ధన్యవాదాలు

శ్రీమతి ఉమారాణి , హైదరాబాద్



అమ్మా ! ఇది న్యూస్‌లెటర్ కాదు... జీవితాంతం భద్రంగా దాచుకోవాల్సిన ఆధ్యాత్మిక డైరీ!

అనుక్షణం మమ్మల్ని మేము చైతన్య పరచుకోవడానికి ఒక జ్ఞానదీపిక. మీకు ఎలా కృతజ్ఞతలు తెలపాలో తెలియడం లేదు అమ్మా!
నాలోని చైతన్యం ఆనందంతో నాట్యం చేస్తోంది. దానికి కావలసినది దొరికిందనే తృప్తితో హృదయం నిండిపోయింది.

సరోజ అమ్మా ! మీకు శతకోటి నమస్సుమాంజలులు. మన జీవితాల్లోకి ఈ అందమైన జ్ఞాన కానుకను అందించిన న్యూస్ లెటర్ బృందం లోని ప్రతీ ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు.

బ్రహ్మోత్సవం–3 ఆకర్షణలు









సహాయక బృందం

ఈ సంచికను ప్రేమతో జీవం పోసిన హృదయాలు, హస్తాలు.



జ్వాల సాగి
పత్రిక రూపకల్పన మరియు సంపాదకురాలు





పూర్ణ వీరమాచనేని
డిజిటల్ కూర్పు మరియు రూపకల్పన

మరిన్ని వివరాలు లేదా మీ విలువైన అభిప్రాయం పంచుకొనుట కొరకు

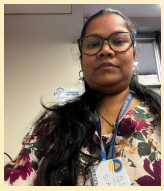
beyonyourmind@hotmail.com

ధన్యవాదాలు



వెంకట మాధురి
సహాయకులు





శిరీష బత్తల
సహాయకులు