



THE BRAHMA KUMARIS

Know your self. Renew your spirit.

Activiteiten 2024



LOCATIES

In Nederland heeft de Stichting Brahma Kumaris Spirituele Academie vijftien locaties, waar cursussen en activiteiten plaatsvinden en van waaruit wordt samengewerkt met externe partijen en netwerken. Alkmaar, Almere, Amsterdam, Amsterdam-Bijlmermeer, Den Haag, Den Haag-Loosduinen, Eindhoven, Groningen, Hilversum, Middelburg, Nijmegen, Papendrecht, Rotterdam, Utrecht, Zwolle.

ACTIVITEITEN ALGEMEEN

De hieronder genoemde activiteiten vinden plaats in bijna alle locaties van de stichting Brahma Kumaris Spirituele Academie.

RAJA YOGA MEDITATIE

De Brahma Kumaris Spirituele Academie geeft lessen in Raja Yoga Meditatie, die de basis vormt de studie. In Amsterdam Bijlmermeer, Den Haag-Loosduinen en Hilversum wordt de Raja Yoga cursus ook gegeven in Hindi. In Hilversum kan de Raja Yoga gevolgd worden in Farsi.

VERVOLGCURSUSSEN Stap voor Stap en Studie Cursus

CURSUSSEN

Positief Denken. Omgaan met stress. Zelfrespect ontwikkelen. Boosheid overwinnen.

WEKELIJKSE OPEN of BESLOTEN MEDITATIEBIJEENKOMSTEN zowel fysiek als online

Door regelmatig te mediteren verdiepen zich spirituele ervaringen. Samen mediteren versterkt de concentratie en de ervaring van onderlinge verbondenheid.

In bijna alle afdelingen van de Brahma Kumaris Spirituele Academie worden wekelijks (open en besloten) meditatie gegeven. In Den Haag wordt een lunchpauze meditatie gegeven.

In Hilversum een vroege ochtend meditatie Power Boost.

WERELD MEDITATIE UUR



Elke derde zondag van de maand vindt het Internationale Wereld Meditatie Uur plaats als spirituele bijdrage aan wereldvrede. Deze meditatie is voor iedereen toegankelijk en wordt op bijna alle locaties van de Brahma Kumaris Spirituele Academie gegeven.

DOCENTEN

Alle lessen, cursussen, workshops, themadagen en programma's zijn kosteloos te volgen voor een ieder die geïnteresseerd is in persoonlijke, spirituele groei en ontwikkeling. Alle docenten zijn ervaren studenten die zelf dagelijks studeren en mediteren.

PROGRAMMA'S & WORKSHOPS

BK Alkmaar

- Programma - Klimaatverandering
Over de impact die onze gedachten hebben op het klimaat: het 'geestelijk klimaat' heeft een connectie met ons fysieke klimaat. Een invloed die op mens, natuur en milieu inwerkt. Het programma inspireerde tot beter begrip van spirituele wetmatigheden en zuiver gebruik van de geest.

BK Almere

- Workshop- De taal van gedachten. Gedachten kunnen iets makkelijk maken; gedachten kunnen een situatie ook moeilijk maken, Welke taal gebruik je en waar luister je naar?
- Workshop - Persoonlijk Leiderschap. Krijg een beter begrip van jezelf en meer helderheid hoe je je leven een goede wending kunt geven.
- Workshop - Van Zelfkritiek naar Zelfcompassie. Word je ervan bewust hoe je tegen jezelf praat en in hoeverre je verbonden bent met jouw werkelijke aard. Door vertrouwen te hebben in je vermogen om je te verruimen, te groeien en te veranderen, heb je een uitweg om je los te maken van je kritische, afwijzende stem.

- Lente meditatie
- Stiltewandeling
- Kerstbijeenkomst 'Als een engel'
- Programma 'Unburden the Burden' met Sr Savitha van Shantivan in India
In an ongoing rapidly changing world everyone faces one or more challenges in the form of workload, dealing with difficult people, overinvolved, digital stress, information overflow...How can I free myself and my dear ones from the load of tension and grief? When I try to control situations and other people I become burdened. Calming my busy mind, downshifting for a moment from the fifth gear of thinking and doing... It is possible! Deep within us we have the ability to face situations and circumstances with calmness and stability. Let go of your resistance to slowing down and join a journey of discovery within.

BK Amsterdam

In Amsterdam wordt de cursus Raja Yoga Meditatie aangeboden als een serie van vier themadagen / Soul Seminars.

- Soul Care - je spirituele identiteit kennen en ervaren
- Soul Power - je gewaar worden en blijven van je spirituele (innerlijke) kracht en deze bewust inzetten in je leven
- Soul Living - leven vanuit een geweldloze visie en met besef van rechtvaardig handelen.
- Soul Experience - meditatie waarbij de focus ligt op het ervaren van zielsbewustzijn.

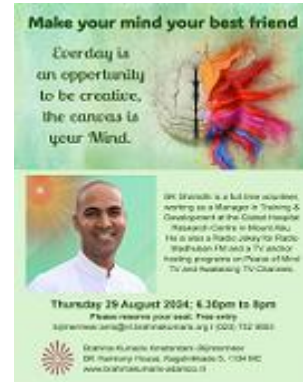
Deze Seminars hebben plaatsgevonden in Studio da Vasco in Amsterdam West

BK Amsterdam Bijlmermeer

- De kracht van eenvoud - open meditatie met Sr. Loes Bemmél, Nationale Coördinator Brahma Kumaris Suriname.
- Luister naar wat je niet hoort, we hebben allemaal een verhaal.
Een openhartige dialoog met Cindy de Koning, netwerk agent in Amsterdam
‘Het praten over verschillen van identiteit en cultuur is hard nodig en moet ons niet verdelen. We mogen allemaal trots zijn op onze achtergrond en wie we zijn.’



- Make your mind your best friend met BK Shrinidhi van Mount Abu, India
BK Shrinidhi is a full-time volunteer, working as a Manager in Training & Development at the Global Hospital Research Centre in Mount Abu. He is also a Radio Jokey for Radio Madhuban FM and a TV anchor hosting programs on Peace of Mind TV and Awakening TV Channels.



BK Den Haag

- Programma Een lichtend voorbeeld; **praktische** tips om te leven vanuit innerlijke kracht en wijsheid.
- Programma in combinatie met het Wereld Meditatie Uur in samenwerking met gastsprekers die deelnamen aan een internationale retreat van Brahma Kumaris. A different perspective on change. About dealing with (major) changes on a circumstantial, personal or a professional level and being able to build inner resilience and maintaining a stable mind.
- Wereldwijde meditatie ter gelegenheid van de 'Dag van de Aarde' - Verbonden Met een inleiding door Ashok Thakur, directeur Customized Energy Solutions en beschermheer bij de organisatie van Earth Day. Over de verbondenheid met de wereld/moeder aarde en wat je daar aan bij kunt dragen.



- Programma Van Onmacht naar Daadkracht - gesprek en begeleide meditatie
Hoe sta ik innerlijk sterk genoeg om niet alleen mezelf maar ook anderen tot steun te zijn? Welke persoonlijke kwaliteiten kan ik inzetten? Hoe blijf ik zelf opgeladen?
- Programma Gods onbeperkte (moederlijke) liefde met BK Atam Prakash, Raj Yogi uit Madhuban.
- Programma 'Van brandhaard naar haardvuur'; Vrede dichterbij brengen door vrede te sluiten: als eerste met jezelf en vervolgens met ieder ander in je omgeving zodat vrede en vriendschap een einde maken aan vijandschap.

- Programma 'Jeugdig ouder worden' voor ouderen (op uitnodiging). Gesprek, reflectie en uitwisseling over een variëteit aan thema's die relevant zijn bij het ouder worden.
- Receptie voor genodigden - samenwerkende organisaties en de BK familie om het behoud van het pand te vieren op 6 en 7 september en om een nieuw tijdperk in te luiden waarin we samen -in de stad van vrede en recht-toekomst blijven creëren.
- 100 Lichtpuntjes uitgedeeld aan bezoekers en buurtgenoten: een bemoedigende tekst in de donkere decemberdagen.



BK Den Haag Loosduinen

- Elke zaterdag een verdiepende meditatie van twee uur

BK Drechtsteden

- Cursus Omgaan met tegenslagen

BK Hilversum

- Circle of Wisdom Thema's; In 2024 hebben we 2 circles gehad over De kracht van vernieuwing en Being Brave.
De Circle van wijsheid brengt mensen met elkaar in contact die over thema's in gesprek gaan vanuit een spiritueel perspectief. Nadruk ligt op ruimte voor culturele en religieuze diversiteit. Tijdens het gesprek is er tijd voor stilte en vertraging; luisteren vanuit een open houding.
- Spiritualiteit en meditatie op de werkvloer GGZ collega's
Serie teambijeenkomsten bij Easy Walker in Amsterdam (kinderwagenfabrikant) over. Balans tussen werk en prive, ontspanning en inspanning en spiritualiteit op de werkvloer.
- Sneh Milan en meditatie met deelnemers aan de Peace of Mind retreat; met Michael en Joe Timmens en Frank Hubbard van Australië.
- Inspiratie en verdiepingssessies met GGZ collega's
Verdiepingsbijeenkomsten over identiteit en spiritualiteit, meditatie en opladen van kracht en de spirituele krachten van de ziel.
- Jaarafsluiting en terugblikken en vooruitkijken. Balans opmaken van je persoonlijke spirituele vooruitgang.

BK Middelburg

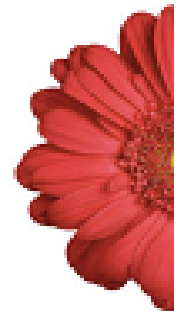
- Geschenk voor de ziel – meditaties
- Reflectieve schrijf meditaties

BK Nijmegen

Workshop voor vrouwen” De kracht van spiritualiteit in de zorg” voor hulpverleners uit zowel GGZ als reguliere. Hieruit is een groep ontstaan die jaarlijks bij elkaar wil komen met spiritualiteit als thema.



Optimisme en hoop gaan hand in hand. Ze zijn gewoeteld in het diepe weten dat alles goed zal komen. Als spirituele wezens nadenken we een turbulente overgang door. Uiteindelijk keren we terug naar onze oorspronkelijke staat – prachtige, pure wezens van vrede, liefde en licht. Dat is het doel waarvoor ik mij inzet.



BK Rotterdam

- Programma met meditatie: Vertrouwen, Wijsheid en Liefde
- Programma How can I stay stable in these uncertain times?
Met BK Raghav Chawla van India. It's normal to feel uncomfortable about not knowing what's next. We want to control our lives but there is a lot that's out of our control. Uncertainty can cause anxiety. How can I reduce those emotions?
- Programma met meditatie: Rust
Rust kunnen we ervaren als liefde en geluk in ons leven zijn. Nee, het komt niet zomaar aanwaaien maar... heel hoopvol, je kunt het zelf creëren!
- Programma met meditatie: Het verleden achter je laten
In het heden leven geeft alle ruimte aan onze creatiekracht. Enthousiasme en goede gevoelens nemen toe, door een heldere focus en daadkracht te hebben. Gevoelens van acceptatie en genade ontwikkelen, is in de meeste gevallen de manier om vooruit te gaan en achter je te laten, wat je achter je wilt laten.
- Programma met meditatie: Leven in de liefde van genade
Jezelf bevrijden van negatieve gedachten, over jezelf en anderen, betekent voor zelfrespect te kiezen. Respect ontwikkelen voor jezelf vraagt vooral om inzicht krijgen in je eigen kwaliteiten. Zwakheden, angst, frustratie, boosheid etc. kun je transformeren in vrede en liefde waardoor je genadevolle gevoelens kunt gaan ervaren.
- Programma met meditatie: Meesterschap over mijn gedachtegoed
Ben ik mij gewaar van de gedachten die ik denk, dat ik de schepper daarvan ben?
- Mag het een beetje stiller? Kom tot rust in meditatie.
- Programma met meditatie: Vertrouwen in jezelf Hoe meer ik aan het stuur sta van mijn gedachtewereld, des te meer mijn zelfvertrouwen toeneemt. Ego is gebaseerd

op angst en geeft verdriet. Ik hoef niets meer te bewijzen waardoor ik nog over grenzen van mezelf of anderen ga.

- Programma met meditatie: Vooruit, wat wil ik achter me laten? Het water van de rivier stroomt één kant op. Hoe leef ik, in het hier en nu met mijn doelen voor ogen, zonder mezelf te laten blokkeren door het verleden?
- Hoe communiceer ik?
- Zelfvertrouwen geeft zelfrespect
- Boosheid de baas blijven!
- Hoe kan ik leren mediteren?
- Vrij blijven van druk en spanning van buitenaf
- Kerstmeditatie. Doneer je ook vrede?

BK Zwolle

Wekelijkse schrijfmeditatie

BK Utrecht

Stilte-bijeenkomsten met reflectie in Seniorencomplex in Utrecht Tuindorp.

SAMENWERKING MET DERDEN - PROGRAMMA'S & WORKSHOPS

De stichting streeft naar samenwerking met externe partijen, partners en netwerken.

BK Alkmaar Huiswaard

Deelname aan het Vredesoverleg Alkmaar: een initiatief van burgemeester Anja Schouten met deelname van levensbeschouwelijke en maatschappelijke organisaties die elkaar tweemaandelijks ontmoeten, uitwisselen en activiteiten organiseren om bij te dragen aan een vreedzame stad.

Deelname aan Ambassade van Vrede Alkmaar: een overleg van levensbeschouwelijke en maatschappelijk organisaties die werken aan vrede, verwondering en respect voor de medemens. Jaarlijks wordt een weekprogramma georganiseerd in de nationale PAX vredesweek. Op 21 september heeft de Brahma Kumaris in dit kader een programma georganiseerd over **Familiewijsheid bij Conflicten** met o.a. Kitlyn Tjin A Djie.

BK Almere

Positief Denken in Buurtcentrum Amerika in Almere Poort

BK Amsterdam

Stil in jezelf op Stille Zaterdag

Stilte meditatie in de Grote kerk in Oostzaan - met het thema: Stilte en Hoop.

BK Amsterdam Bijlmermeer

In samenwerking met Hart voor de K-Buurt - Deelname Burendag

Burendag is een dag waarop de buurt gezellig samenkomt waarbij veel mensen iets goeds doen voor elkaar en de buurt.



Deelname campagne Orange The World met themamiddag **Zelfrespect ontwikkelen**, ook een sleutel tegen huiselijk geweld

Themamiddag over vier kernbegrippen: ken jezelf, accepteer jezelf, versterk jezelf en wees jezelf. Zelftransformatie om uit geweld-situaties te komen en je leven vorm te geven vanuit eigen kracht. Deze themamiddag staat in het teken van Orange the World, een wereldwijde campagne tegen geweld tegen vrouwen en meisjes. De campagne vindt ieder jaar plaats van 25 november, de Internationale Dag tegen Geweld tegen Vrouwen, tot 10 december, de Internationale Mensenrechtendag www.orangetheworld.nl

BK Den Haag

Workshop '**Opmerkzaamheid**' in samenwerking met en voor cliënten van Zorgorganisatie Pherenike. Betreft een drietal workshops verspreid over het jaar. Thema: Zelfkennis en Opmerkzaamheid

Programma ter gelegenheid van de Haagse Vrouwendagen, in samenwerking met PEP Thema: Eén wereld, 1000 vrouwen - **De vier Gezichten van de Vrouw**

Het 'vrouw zijn' door de tijd heen heeft verschillende gezichten en brengt verschillende ervaringen met zich mee: van pure liefde, innerlijke schoonheid en autonomie naar afhankelijkheid, onderwaardering en een laag zelfbeeld. De huidige tijd doet een appèl op ieders authenticiteit en innerlijke kracht.

Deelname aan de **Internationale Yoga Dag** - 1 juni in het Stadhuis.

Workshop Vrede leven in samenwerking met de Stichting Voorall - voor Hageenaars met een beperking Thema: hoe komt vrede in je woorden tot uiting. Over bewustzijn van de impact van het spreken, voor jezelf en anderen. "Wat zeg je, hoe zeg je het en waarom en hoe wordt het ontvangen?"

Op veteranendag met Blessing Cards op het Malieveld

Meet & Greet met de nieuwe Indiase Ambassadeur Kumar Tuhin.



Prinsjesdagviering

Bijdrage met een moment van stilte en bezinning aan de interlevensbeschouwelijke Prinsjesdagviering in de Grote Kerk, Den Haag.

De Prinsjesdagviering is een initiatief van tien samenwerkende religies en levensbeschouwingen en werd dit jaar voor de 25e keer georganiseerd ter gelegenheid van de opening van het parlementaire jaar.



World meditation day 21 december georganiseerd door het Gandhi Centrum in het Christelijk Lyceum Zandvliet. Introductie van Raja Yoga meditatie door de Brahma Kumaris.



BK Drechtsteden

De cursus **Omgaan met Tegenslagen** is gegeven in: wijkcentrum Xiejezo in Zwijndrecht de bibliotheek in Hendrik Ido Ambacht en de bibliotheek in Papendrecht.

BK Eindhoven

Picknick in het park met Atam Prakash van Mount Abu India



BK Hilversum

Spiritualiteit en meditatie op de werkvloer
Serie teambijeenkomsten bij Easy Walker
in Amsterdam (kinderwagenfabrikant)



Everything starts with the heart
Eendaagse retreat met Ash Patel



It all starts with the heart which absorbs and shapes our feelings, attitudes and awareness. Our goal is embody complete awareness. We cleanse g issues, taking what serves us and finding closure. shed burdens, heal our hearts and break free from ing habits and behaviors, fulfilling our elevated



The Unique life of a yogi

Meet Brother Atam Prakash van India



Creative Spaces
met Pauline van der Lee
Bewegingsworkshop Mindfull Movement voor lichaam
en geest.



Je bent je eigen medicijn

met Dr. Judith Kocken

Een nieuw recept van de dokter. Je lichaam bezit enorme kracht en wijsheid. Het geeft je duidelijke boodschappen over wat er speelt en wat er nodig is, in je lichaam en in je leven. Leren luisteren naar die boodschappen kan wonderen doen voor je lichamelijke, emotionele, geestelijke, sociale en spirituele gezondheid.

Silence is golden

Een stiltemiddag voor zelfreflectie en verdieping. Stilte helpt in het herijken van belangrijke thema's in je leven. Een middag met 'trage' vragen, zelfreflectie en support om thuis te komen bij jezelf, in je eigen leven.

Honouring my precious heart

Eendaagse retraite met Margaret Barron uit de UK.

In a world full of unexpected events, we've learned to protect our hearts, creating emotional layers that often get triggered in daily life. These protective layers can disconnect us from our true feelings and inner peace. By reconnecting with the Comforter of Hearts, we can begin to release these layers and rediscover the authentic joy and freedom within ourselves.



Bosbaden en stiltewandelingen van mei tot september

Nijmegen

Workshop "Spirituele kracht van ervaringen"

Voor ouderen in het algemeen in Wijkcentrum Dukenburg



BK Rotterdam

Op Basisschool Ababil Schiedam geeft Brahma Kumaris Positief Denken cursus voor ouders.

In Mezenhof - Rotterdam Zuid worden de cursussen Raja Yoga en Positief Denken gegeven.

Rotterdam werkt samen met:

- City Safari, die voor alle nieuwe eerstejaars een echte kennismaking met Rotterdam organiseert. De studenten leren mediteren en volgen programma's bij Brahma Kumaris.

- Reakt Geestelijke gezondheidszorg: helpt mensen met psychische problemen in hun herstel en op weg in hun dagelijkse leven. Mensen leren mediteren en krijgen les in Positief denken en Omgaan met stress.

Programma **Experience a Higher Power!** met BK Atam Prakash van India

In de Opstandingskerk, De Samaritaan - Hoe kun je meer innerlijke kracht ontvangen om gewenste denk- en gedragspatronen te ontwikkelen waardoor rust en tevredenheid toenemen?

PUBLICITEIT EN MEDIA

Den Haag

- Publicatie over BK Den Haag in het kader van de reeks 'Geestrijke Wijk' in Wijkkrant Archipel
- Publicatie - AD Haagsche Courant - Haagse helpende handen - Interview met Marie-Lisette Derks - 16 mei 2024

Amsterdam Bijlmermeer

Podcast in het Bijlmer Parktheater

Why do we live? How was the earth created? What are human beings? What does God mean to you? In this first episode of the podcast 'LIFE IS...' the Jonge Reporters talk with Brahma Kumaris media producer Shrinidhi from India about the existential questions of life. A production of: Jonge Reporters. Link of the podcast:

<https://youtu.be/fl3xga6NI3s>

RETREATS



Hilversum had een Teambuilding weekend in Worthing in UK
