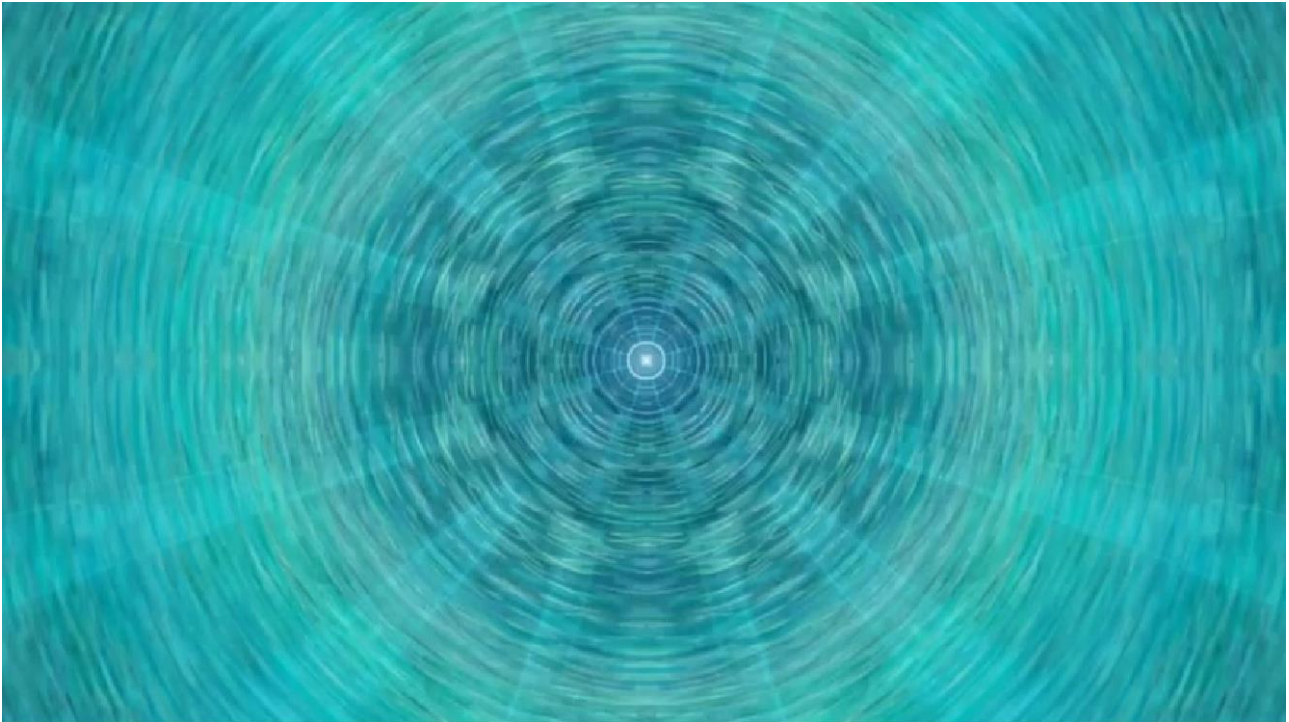


Activiteiten 2023



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 van de studie.

CURSUSSEN

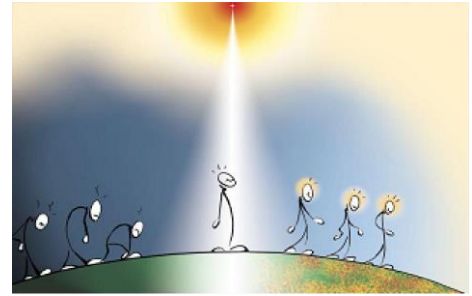
Positief Denken, Leven zonder Stress, Zelfrespect Ontwikkelen, Boosheid overwinnen.

WEKELIJKSE OPEN of BESLOTEN MEDITATIEBIJENKOMSTEN zowel fysiek als online

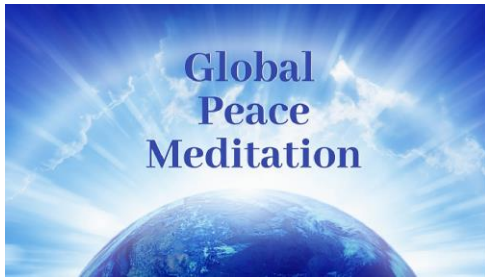
Door regelmatig te mediteren verdiepen zich spirituele ervaringen.

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



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 en workshops

BK ALKMAAR

- programma: Op zoek naar verbinding, vanwege een binding. Hoe ga ik boven eenzaamheid uit
- programma voor Ouders: Leven vanuit Deugden

BK ALMERE

- meditatie workshop 'Zelfzorg'
- interactief programma 'Ongekende kracht' Obstakels kunnen je sterker maken. Je kunt dat wat je tegenhoudt, gebruiken om vooruit te komen, door geduld, creativiteit en moed te ontwikkelen.
- meditatie workshop 'Innerlijke vrijheid'
- workshop 'Hoe zie jij jezelf?'
- workshop 'Maak gebruik van je innerlijke krachten'
- programma 'Baas over stress'



BK AMSTERDAM

- de cursus Raja Yoga Meditatie aangeboden als een serie van drie 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.



BK AMSTERDAM BIJLMERMEER

- dialoog 'Jezelf volledig manifesteren en jezelf zijn' met Domenica Ghidei Biidu. Het herkennen van discriminatie en handelsperspectieven op individueel en maatschappelijk niveau.
- workshop 'FLOW' voor jongeren tussen de 16-25 jaar

BK DEN HAAG

- programma 'Vertrouwen – de tegenpool van angst en wantrouwen'
- programma 'Met een groot hart – Gods onbeperkte liefde'
- programma ter gelegenheid van de Haagse Vrouwendagen 'Spirituele Spa' Hoe breng je meer rust en ontspanning aan in je leven terwijl toch alles in gezin en werk gewoon doorgaat? Een aantal bijeenkomsten met de thema's: Zelfzorg, Vrijheid en vrede, Opvoeding, Duurzaamheid en Kracht
- vier ééndaagse retreats met als thema 'Wat vraagt de tijd?' Een dag die in het teken staat van een spirituele spa en innerlijke groei: door op te laden, nieuwe inzichten te vergaren en te anticiperen op wat de tijd van ons vraagt.
- One-day 'Arts' retreat 'Explore the star that you are'
- ééndaagse retreat 'De vier Gezichten van de Vrouw'.
Het 'vrouw zijn' door de tijd heen heeft verschillende gezichten: van pure liefde, innerlijke schoonheid en autonomie naar afhankelijkheid, onderwaardering en een laag zelfbeeld.
- interview met Loes Bemmels van Brahma Kumaris Suriname 'Samenleven in vrede en vriendschap'.



BK DEN HAAG LOOSDUINEN

- workshops over het ontwikkelen van verhoogde waarden
- een keer per maand een bijeenkomst in het centrum met studenten en mensen die in contact staan met het centrum
- wekelijks stilte meditatie van twee uur voor iedereen toegankelijk
- het ontvangen van internationale gasten en bieden van accommodatie voor het verzorgen van openbare lezingen en programma's in de verschillende centra van de Brahma Kumaris Spirituele Academie.

BK HILVERSUM

- meditatieve stiltewandelingen
- wekelijks; Powerboost, meditatie aan het begin van de dag
- het jaar is met stilte begonnen met een stilte dag ter afronding van het oude en voorbereiding van het nieuwe jaar.
- Raja Yoga helpt bij burn out
- Bij verschillende ondernemingen en organisaties in de regio draagt BK Hilversum bij aan herstel na burn-out. Werknemers krijgen gelegenheid om als onderdeel van hun hersteltraject meditatie in hun leven te implementeren. Daarvoor komen ze naar de locatie aan de Bussumerstraat of komt BK op locatie van het bedrijf/organisatie.



BK MIDDELBURG



- workshop 'Emotionele vrijheid' door Rita Hilhorst
Emotionele Vrijheid betekent het verwerken van emotionele pijn. De workshop bestaat uit verschillende onderdelen: Identiteit, Relatie met mezelf, Een beslissing nemen, Kracht, Persoonlijke kernemotie, Realisatie, Loslaten en als je kan, vergeven.

BK NIJMEGEN

- workshop "De Vijf Gezichten van de vrouw" door Petra van der Beek
- workshop 'Spiritualiteit en Communicatie' door Hillien van Kampen

BK ROTTERDAM

- nieuwjaar meditatie
- lezing en meditatie 'Wat creëer ik? Inzicht in het resultaat van je gedachten'
- lezing en meditatie over 'Vergeven'
- workshop 'Emotionele Vrijheid'
- lezing en meditatie over 'Een positieve levenshouding'
- programma 'Omgaan met Tegenslagen'
- programma 'Grip op Emoties'
- workshop 'Omgaan met stress'
- programma tijdens Internationale Yoga dag
- programma 'Raakvlakken in religies' speciaal voor moslims
- programma tijdens Internationale Dag van de Vrede
- lezing en meditatie over 'Rust'
- eindejaarsprogramma 'De weg naar geluk begrijpen'
- Engelstalige programma's met uitleg en meditatiebegeleiding
 - 'Master your Mind'
 - 'The transformative power of constructive thinking'

BK ZWOLLE

- online meditaties:
 - schrijf meditaties
 - stilte-meditaties
- stiltewandelingen
- Virtuescope maken en bespreken

Samenwerking

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

BK ALKMAAR

Sinds april 2023 neemt de Brahma Kumaris deel aan het Vredesnetwerk Alkmaar, ontstaan vanuit Pax Nederland. Deelnemers zijn maatschappelijke en levensbeschouwelijke organisaties die aandacht vragen voor herdenkingsdagen en jaarlijks de vredesweek in september met elkaar vorm en inhoud geven. Ook neemt de Brahma Kumaris vanuit dit netwerk deel aan vredesgesprekken op stadsniveau. Aanleiding hiervoor was maatschappelijke onrust voortkomend uit het conflict in Gaza.

BK AMSTERDAM BIJLMERMEER

Deelname campagne Orange The World met themamiddag 'Zelfrespect ontwikkelen', ook een sleutel tegen huiselijk geweld. Orange the World is de 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.



Deelname conferentie 20 jaar URI Nederland vanuit Women's Group Amsterdam. Een programma met diverse lezingen en workshops rond het thema Vrouwenrechten. De bijdrage van Brahma Kumaris was de interactieve sessie 'In dialoog' met de Women's Group uit Amsterdam onder leiding van Sheela Vyas, Artie Narain en Carola Goodwin. Via diverse gesprekken en dialogen wil BK mensen inspireren en helpen nadenken over 'waar gaan we heen?' wat is er nodig om onze focus en energie de komende jaren op te richten?

BK DEN HAAG

Initiatives of Change

In de samenwerking met Initiatives of Change

- Het programma Geloven in Mensenrechten: 'Het recht om jezelf te zijn' waarin is onderzocht hoe het hebben van een positieve houding en goede gevoelens de basis zijn voor het waarborgen en respecteren van mensenrechten.
- Deelname aan Festival 'Geloven in Mensenrechten' Van Onmacht Naar Daadkracht. 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?



Prinsjesdagviering

Deelname 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 23e keer georganiseerd ter gelegenheid van de opening van het parlementaire jaar.

De viering stond in het teken van mensenrechten, mede naar aanleiding van de viering van 75 jaar Universele Verklaring van de Rechten van de Mens. 'Mensenrechten - Wij zijn de tijden'

De bijdrage van de Brahma Kumaris was een reflectie op het thema waarbij de aanwezigen werden uitgenodigd voor een moment van stilte en bezinning.



Vredesbeurs



Opening Haagse Vredesbeurs door Burgemeester Jan van Zaanen en Marie-Lisette Derks (coördinator Brahma Kumaris Den Haag) In samenwerking met Peace in the Park deed Brahma Kumaris mee door middel van het aanbieden van drie workshops over 'Vrede leven'- in gedachten, woorden, daden en relaties. Bezoekers konden bij BK een persoonlijke oplaadkaart in ontvangst nemen.

Voor Zorgorganisatie Pherenike zijn een drietal workshops gegeven, verspreid over het jaar met het thema 'Zelfkennis en Opmerkzaamheid'. Pherenike biedt begeleid wonen voor cliënten die werken aan herstel van verslaving.



In samenwerking met Stichting Voorall workshop 'Vrede Leven' 'Vrede in het denken', voor mensen met een fysieke beperking.

In samenwerking met WinterSTEK is de workshop 'De kracht van vredige gedachten' georganiseerd.

BK DEN HAAG LOOSDUINEN

Op afspraak worden lezingen in het wijkcentrum Weimarstraat voor Hindoestaanse vrouwen georganiseerd.

BK DRECHTSTEDEN

In de bibliotheek Papendrecht is het programma 'Omgaan met tegenslagen' gegeven.
In buurthuis Xiejezo in Zwijndrecht is het programma 'Omgaan met tegenslagen' gegeven.

Een One week retreat met het thema 'Omgaan met tegenslagen' is georganiseerd in Sardinië

BK EINDHOVEN

Deelname aan het Dag van de Aarde programma bij Omslag.
Door BK werden de bezoekers gevraagd om hun relatie met de aarde/natuur te onderzoeken en een gift voor de aarde vorm te geven en waar de aarde blij mee is.



Peace in the Park is een jaarlijks festival, in het Anne Frankplantsoen in Eindhoven. Het thema vrede staat centraal. Brahma Kumaris heeft deelgenomen met de 'Meditatie Tent' en 'Living Peace books'

BK HILVERSUM

Narcotics Anonymous (NA) biedt verslaafden hulp via een gestructureerd zelfhulpprogramma gebaseerd op de Twaalf Stappen. De Brahma Kumaris werkt samen met NA en heeft een programma voor spirituele groei en persoonlijke ontwikkeling zonder verplicht religieus aspect. In follow up programma's besteden we aandacht aan Raja Yoga meditatie, het ontwikkelen van de spirituele krachten van de ziel, de wet van actie en reactie en in contact te



staan met De Bron, of zoals het binnen NA je Hogere Macht genoemd wordt.

In januari 2023 werd een grote bijeenkomst met 45 fellows en fella's georganiseerd die in wekelijkse sessies in kleinere groepen door het jaar door opgevolgd werd. De unieke samenwerking tussen het stappen werk van NA en de Raja Yoga meditatie levert een belangrijke bijdrage aan kwaliteit van leven in herstel. Inzicht krijgen in waardevolle eigenschappen, angst en verwachting, goedmaken en vergeving zijn een paar van de terugkerende onderwerpen.

Campus Zonnestraal

In december 2023 is BKSA Hilversum een van de 5 Founding Partners geworden van Campus Zonnestraal

Het initiatief van Campus Zonnestraal streeft ernaar een toonaangevend leercentrum te bieden voor zorg, gezondheid en innovatie, waarbij de overgang van traditionele zorg naar een holistische benadering van gezondheid centraal staat en we vanuit een betrokken gemeenschap invulling geven aan de activiteiten die onder-



steunend zijn aan een gezond en gelukkig leven. Samen bouwen we een community of practice waar ruimte is voor intergenerationele samenwerking, bestaande programma's en nieuwe initiatieven. Het is een plek waar we het samen doen, het in de praktijk brengen, ervaren en onderzoeken wat werkt. In gezamenlijkheid. Op het natuurlandgoed zijn we in 2023 begonnen met het organiseren van dag-seminars.

In NDSM FUSE, een openbare ruimte voor de kunsten, heeft BK het wereld meditatie uur gehouden.

Voor de VREDESWEEK is een kort filmportret gemaakt.



Met studenten van het BKSA Hilversum werd een video compilatie gemaakt van verschillende mensen die zich actief met vrede bezighouden, t.b.v. de vredesweek in september. Ook een van de vredesburgemeesters die Nederland heeft laat in dit videoportret zien hoe belangrijk aandacht voor dit onderwerp vrede is juist in een snel veranderende samenleving met veel polarisatie. Het in gesprek zijn met verschillende interkerkelijke en spirituele organisaties helpt bij het creëren van een bredere gemeenschap en diepere verbinding. Het bevordert wederzijds begrip en samenwerking voor een harmonieuzere en inclusievere samenleving.

Circle of Wisdom

In een cirkel van wijsheid deelt iedereen zijn of haar ervaringen en inzichten, waardoor nieuwe perspectieven en ideeën worden opgedaan. Dit stimuleert spirituele persoonlijke en gezamenlijke groei. Het samenkomen in een cirkel van wijsheid bevordert een gevoel van gemeenschap en verbondenheid vanuit gemeenschappelijke belangstelling voor een spirituele benadering. Door openhartige gesprekken en het delen van wijsheid ontstaat grotere onderlinge spirituele verbondenheid en een sterker draagvlak.

Een cirkel van wijsheid biedt een veilige ruimte voor het uiten van gedachten en gevoelens. De steun en bemoediging van de groep kunnen helpen bij het verwerken van uitdagingen en het bevorderen van emotioneel welzijn.

BK NIJMEGEN

Internationale Vierdaagse Nijmegen

Studenten van Brahma Kumaris hebben 1500 blessing kaartjes uitgedeeld aan de wandelaars.



BK ROTTERDAM

City Safari organiseert voor Albeda college voor alle nieuwe eerstejaars een echte kennismaking met Rotterdam. Tijdens de introductieweek gaan alle studenten op City Safari door de regio Rotterdam om in contact te komen met diverse bedrijven en organisaties.

De Brahma Kumaris Spirituele Academie heeft 6 groepen eerstejaars studenten ontvangen. De studenten kregen een introductie, gevolgd door een gesprek aan de hand van de volgende onderwerpen:

1. 1 Denken en doen gaan hand in hand
2. 2 Hoe kan ik bewust kracht ontvangen om gelukkig te leven?
3. 3 De verbinding met de Bron van Liefde
4. 4 Minder spanning meer plezier
5. Innerlijk tot rust komen
6. Wat is meditatie?

Bij Radio Heemskerk zijn twee radio interviews afgenomen met Lia Zonneveld (coördinator Brahma Kumaris Rotterdam) over de onderwerpen 'Je gedachtegoed beter begrijpen' en 'Omgaan met spanning'.

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

Brahma Kumaris heeft de beschikking over een gratis lesruimte in De Mezenhof in Rotterdam Zuid, waar de Raja Yoga Meditatie cursus wordt gegeven en lessen in Positief Denken.

BK UTRECHT

In Sportschool Lef 030 een wekelijks Meditatie in de maand januari.
in Seats2Meet op Hoog Catharijne een Meditatie workshop.
