

ACTIVITEITEN 2022



AFDELINGEN

De Brahma Kumaris Spirituele Academie heeft (sub)centra die gevestigd zijn in: Amsterdam, Alkmaar, Almere, Amsterdam-Bijlmermeer, Den Haag, Den Haag-Loosduinen, Eindhoven, Groningen, Hilversum, Middelburg, Nijmegen, Papendrecht, Rotterdam, Zwolle en Informatiepunt Utrecht, waar activiteiten plaatsvinden zoals cursussen, seminars en open of besloten meditaties.

ACTIVITEITEN

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

Maandelijkse Raja Yoga meditatie cursussen of Soul Seminars

Elke derde zondag van de maand het internationale Wereld Meditatie Uur, als bijdrage aan wereldvrede.

Wekelijkse (online) open of besloten meditaties

Cursussen

Raja Yoga meditatiecursussen en vervolg cursussen in Engels in Almere, Amsterdam, Den Haag, Hilversum en Nijmegen

Raja Yoga meditatiecursussen en vervolg cursussen in Hindi in Amsterdam-Bijlmermeer, Den Haag-Loosduinen en Rotterdam

'Zelfrespect' in Amsterdam-Bijlmermeer, Hilversum en Rotterdam

'Positief Denken' in Hilversum en Rotterdam

'Omgaan met Boosheid en Agressie' in Hilversum en Rotterdam

'Omgaan met Stress' in Rotterdam

PROGRAMMA'S WORKSHOPS INTERN

Alkmaar:

- Workshop 'Eenzaam? Je doet er toe!'

Almere

- Workshop 'Omgaan met stress en onzekerheid'

Amsterdam

- Sister Jayanti, Europees Directeur Brahma Kumaris World Spiritual University (BKWSU) ontmoet een groep van 50 genodigden over het thema 'Being Kind and Compassionate'
- Sr Jaymini, senior teacher ontmoet de plaatselijke coördinatoren van de Nederlandse afdelingen om met elkaar van gedachten te wisselen over het belang van persoonlijke innerlijke kracht en collectieve saamhorigheid.

Amsterdam-Bijlmermeer

- Programma 'Liefde, Licht en Leiderschap' voor vrouwen in leidinggevende functies
- Open Huis met Vredesmaaltijd, virtuescope en info over Raja Yoga Meditatie in het kader van de Vredesweek
- elke avond meditatie voor bezoekers tijdens de Vredesweek
- Programma met strategieën om rust te vinden voor Honours studenten die de collegereeks 'Law and Love, rebuilding justice' volgen op de Vrije Universiteit Amsterdam

Den Haag

- 'Met een groot hart – Gods onbeperkte liefde' ervaringsgericht programma
- Pilot workshop 'Vrede Leven' voor leerkrachten uit het Hoger, Universitair en basis onderwijs. Verkennende sessies, uitgebreid met reflecties over toepasbare mogelijkheden van deze workshop in het onderwijs.
- Programma 'Een andere kijk op identiteit' ter gelegenheid van Internationale Vrouwendag
- Workshop 'Vrede leven' voor cliënten en medewerkers van de Stichting Voorall die de belangen behartigt van mensen met een lichamelijke, verstandelijke of zintuiglijke beperking en/of een chronische ziekte in Den Haag
- Introductie BK aan Post NL (team van scrummasters)
- Workshop 'De Taal van Stilte' over hoe je met je blik, houding en met wat je denkt en voelt, de taal van stilte spreekt. In het kader van de Dag van de Stilte

Eindhoven

- Participatie in 'Eindhoven in Dialoog' met dialoogtafel

Hilversum

- Powerboost online vroege ochtend meditatie
- Wereld Meditatie Uur – er is een onderzoek en experiment gestart om het WMU in samenwerking met anderen in te vullen. Persoonlijke bijdragen van vrede waaronder foto's gedichten, nieuwsitems, korte filmpjes worden bij elkaar gebracht. Het WMU is zowel online als offline bij te wonen. In 2022 zijn er bijdragen geweest van verschillende kunstenaars en musici

Middelburg

- Schrijfmeditatie online

Nijmegen

- Workshop 'Geheim van spirituele kracht in onzekere tijden'

Papendrecht

- Cursus 'Omgaan met Tegenslagen'

Rotterdam

- Workshop 'Emotionele Vrijheid'
- Programma 'Rust en Ontspanning'

Zwolle

- Schrijfmeditatie online
- Stiltemeditatie online

PROGRAMMA'S WORKSHOPS EXTERN

- Workshop 'Veiligheid en Zelfzorg' bij Sarvata Centrum voor Gezondheid en Welzijn in Nijmegen
- Wekelijkse meditatie bij Sportschool Lef030 in Utrecht
- Lezing over Positief Denken In Utrecht
- Meditatie in inloophuis Belle die ondersteuning biedt aan (ex)sekswerkers en mensenhandel slachtoffers in Utrecht en omstreken
- 'Omgaan met Tegenslagen' in buurthuis Xiejezo in Zwijndrecht
- Stiltewandeling in Zwolle
- Programma met meditatie voor Oekraïense vrouwelijke vluchtelingen in Zwolle

SAMENWERKING MET DERDEN

- **Prinsjesdag**

In De Grote Kerk te Den Haag wordt jaarlijks een inter-levensbeschouwelijke bijeenkomst gehouden 'de Prinsjesdagviering' ter gelegenheid van de opening van het parlementaire jaar en werd dit jaar voor de 23e keer georganiseerd. Vertegenwoordigers van Brahma Kumaris Den Haag maken deel uit van de voorbereidingen en participeren in de viering.

Elk jaar is er een actueel thema, in 2022 'Verdragen, verzoenen, verbinden'.

Na afloop was er een lunch voor genodigden in het BK centrum met leden van de Inhoudelijke Commissie Prinsjesdagviering en enkele sprekers, afgevaardigden van bijna alle deelnemende religies en levensbeschouwingen.

https://www.npostart.nl/prinsjesdagviering-2022/20-09-2022/KN_1730069

- **Prinsjesdaggesprek**

In aanloop van de Prinsjesdag heeft er een Prinsjesdaggesprek plaatsgevonden.

Vertegenwoordigers van religies en levensbeschouwingen die horen bij de Stichting Prinsjesdagviering gingen in vrede met elkaar in gesprek over het thema 'Omhels het leven'.

<https://youtu.be/Onog9S0hFeA>

- **Stand op het Mensenrechten Festival - Innerlijk Oplaadpunt - op de Haagse Hogeschool - in samenwerking met Initiative of Change (IofC)**

- **Walk of Peace**

BK Den Haag werd uitgenodigd om mee te werken aan de Walk of Peace waarmee de vredesweek werd afgesloten. In combinatie met de Stichting Peace in the Park was er een stand in het Zuiderpark met aanbod van verschillende publicaties over innerlijke vrede. Ook konden mensen meedoen aan de workshop 'Vrede Leven'



- **Samen mediteren ter gelegenheid van Internationale Yogadag**

in het Ghandi Centre (de culturele afdeling van de Indiase Ambassade) in Den Haag, waar Brahma Kumaris sinds 2014 mee samenwerkt.

- **Meditatie** op het plein voor Buurthuis De Bonte Kraai in Bijlmermeer ter gelegenheid van Internationale Yogadag. In samenwerking met Buurtplatform **Hart voor de K-buurt**.

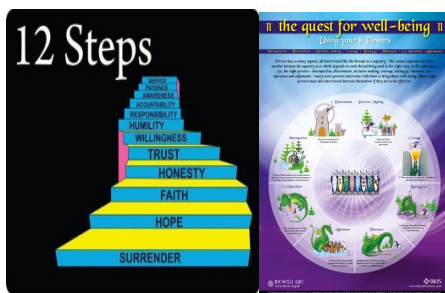
- **Gluren bij de burenen**

De zomereditie van het Huiskamer-podium festival. Studenten van BK Hilversum delen hun ervaringen op het gebied van lessen en leren over spiritualiteit, meditatie en innerlijke wijsheid.



- **Herstel na verslaving**

BK Hilversum organiseert in aansluiting op het 12 stappen programma van 'Narcotics Anonymous', samen met de fellows van NA en AA, activiteiten op het gebied van meditatie en spirituele kracht in het kader van herstel na verslaving. Deze activiteiten zijn zowel individueel als groepsgericht.



12 stappen programma AA en NA spirituele krachten van de ziel

- **Next door open dag, buurttafel**

Tijdens de week van de buurttafel heeft BK Hilversum verschillende tafels georganiseerd waar burenen elkaar aan tafel ontmoeten. Het contact met de buurt, elkaar beter leren kennen en elkaar weten te vinden stond centraal.

INTERNATIONAAL

Brahma Kumaris Nederland is mede initiatiefnemer van
– de online internationale stilte retreat.

Deze tweedaagse online retreat biedt een mogelijkheid voor verdieping van stilte en meditatie.

– een online publieke retreat voor een internationaal publiek met als thema 'Still Mind - Quality Life'. De retreat legt de focus op het belang van spiritueel persoonlijke ontwikkeling en het geven van tijd en ruimte aan meditatie. Daar waar stilte in de geest is, kan er een kwalitatief en evenwichtiger leven zijn wat van belang is voor algemeen welzijn.



The poster features a light blue and white background with a subtle floral pattern. At the top left is the 'Still Mind' logo, and at the top right is the 'BRAHMA KUMARIS' logo. The title 'Still Mind' is written in a large, elegant purple script, with 'QUALITY LIFE' in a smaller, blue, sans-serif font below it. The dates 'FRIDAY evening 28 JANUARY - SATURDAY 29 JANUARY' are centered below the title. A paragraph of text follows, discussing the challenges of modern life and the importance of stillness. Below this is a quote: 'Journey to the sacred space within'. A registration link 'Registration: [Click Here](#)' is provided. At the bottom left, there is a table of prices for different sessions, and at the bottom right, there is an image of three purple crocuses.

Still Mind

BRAHMA KUMARIS

Still Mind

QUALITY LIFE

FRIDAY evening 28 JANUARY - SATURDAY 29 JANUARY

For living life in peace, I have to make choices that lead to access of stillness. Day to day life has become more complex and tense, and I need to let go of what is beyond control. Work, stress, the care, and dedication to loved and dear ones, time to reflect and rest, all are personal choices and responsibilities.

It's more important to organize our lives around these priorities, knowing that the quality of life results from the decisions that only I, the individual, can make. Inner stillness will help me find clarity and focus on what is essential for the well-being of my soul. Then, life will respond more generously on every level.

— Journey to the sacred space within —

Registration: [Click Here](#)

	Regular (€25)
WEDNESDAY SESSION January 24	16.00 16.45
THURSDAY SESSION January 25	08.00 09.00
FRIDAY SESSION January 28	18.00 18.00
SATURDAY SESSION January 29	16.00 16.00

