

## Relatório Anual de Atividades

Exercício 2019

### Identificação

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

CNPJ: 45.286.200/0001-90

Endereço da Matriz: Rua Dona Germaine Burchard 589, Perdizes, São Paulo/SP, CEP 05.002-062

Telefone 1: (11) 3864.3694 Telefone 2: (11) 3564.8946 Fax: (11) 3564.8945

E-mail Entidade: [nco@br.brahmakumaris.org](mailto:nco@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

Natureza Jurídica: Associação de Direito Privado, sem fins econômicos ou lucrativos

Data de Fundação: 16/09/1980 Data do Registro: 14/10/1980 Registro/Microfilme: 6.280

Cartório: 2º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoas Jurídicas de São Paulo

### Atual Estatuto Social

Data da Assembleia Geral: 15/04/2017

Data do Registro: 29/06/2017 Registro/Microfilme: 140.915 às margens do registro 6.280

Cartório: 2º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoas Jurídicas de São Paulo

### Atual Diretoria Estatutária

Data da Assembleia Geral: 18/08/2016 Mandato: 4 anos (até 18/08/2020)

Data do Registro: 24/08/2016 Registro/Microfilme: 136.760 às margens do registro 6.280

Cartório: 2º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoas Jurídicas de São Paulo

### Composição da Atual Diretoria

Presidente do Conselho Deliberativo e membro da Diretoria Executiva: Kenneth Graeme O' Donnell

Diretor Financeiro: Rodrigo Gastão Fernandes Alves de Brito (até maio de 2020)

*(substituído em maio de 2020 por Sandra Regina da Silva Barros)*

Diretora Administrativa: Maria Aparecida Mendes de Oliveira

Diretora Jurídica: Ana Maria Calazans

### Entidades Mantidas (Filiais)

CNPJ: 45.286.200/0001-90 (BK São Paulo)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Dona Germaine Burchard 589, casa, bairro Perdizes

Cidade: São Paulo UF: SP CEP: 05.002-062

Telefone: (11) 3864.3694 Fax: (11) 3864.2639

E-mail Entidade: [sao.paulo@br.brahmakumaris.org](mailto:sao.paulo@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletr.: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0019-10 (BK Serra Negra)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: Centro de Retiros Serra Serena

Endereço: Estrada Serra Negra-Lindóia, km 155, Caixa Postal 108

Cidade: Serra Negra UF: SP CEP: 13.930-970

Telefone: (19) 3842.1940 Fax: (19) 3842.1940

E-mail Entidade: [serraserena@br.brahmakumaris.org](mailto:serraserena@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletr.: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0007-86 (BK Brasília)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: SCLRN 711, bloco G, loja 27, Asa Norte

Cidade: Brasília UF: DF CEP:70.750-557

Telefone: (61) 3447.6793 Fax: (61) 3447.6793

E-mail Entidade: [brasil@br.brahmakumaris.org](mailto:brasil@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0024-87 (Editora BK)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Dona Germaine Burchard 508, casa, bairro Perdizes

Cidade: São Paulo UF: SP CEP: 05.002-062

Telefone: (11) 3564.8947 Fax: (11) 3873.3304

E-mail Entidade: [editora@br.brahmakumaris.org](mailto:editora@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.editorabk.org.br](http://www.editorabk.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0017-58 (BK Limeira)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Deputado Otávio Lopes, 291, casa, bairro Centro

Cidade: Limeira UF: SP CEP: 13.480-020

Telefone: (19) 3451.8191 Fax: (19) 3451.8191

E-mail Entidade: [limeira@br.brahmakumaris.org](mailto:limeira@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0011-62 (BK Campinas)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Monte Aprazível, 387, casa, bairro Chácara da Barra

Cidade: Campinas UF: SP CEP: 13.090-764

Telefone: (19) 3241.7480 Fax: -

E-mail Entidade: [campinas@br.brahmakumaris.org](mailto:campinas@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletr.: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0002-71 (BK Piracicaba)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua João de Oliveira Algodoal, 84, casa, bairro Jardim Elite

Cidade: Piracicaba UF: SP CEP: 13.417-430

Telefone: (19) 3411.5680 Fax: (19) 3411.5680

E-mail Entidade: [piracicaba@br.brahmakumaris.org](mailto:piracicaba@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0014-05 (BK Belo Horizonte)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Industrial José Costa, 587, casa, bairro Nova Granada

Cidade: Belo Horizonte UF: MG CEP: 30.431-330

Telefone: (31) 3371.9802 Fax: (31) 3371.9769

E-mail Entidade: [belo.horizonte@br.brahmakumaris.org](mailto:belo.horizonte@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletr.: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0030-25 (BK Jaboticatubas)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: Portal da Paz - Centro de Retiros  
Endereço: Fazenda Capão do Batista, s/n, Capão do Clemente  
Cidade: Jaboticatubas UF: MG CEP: 35.830-000  
Telefone: (31) 3371.9802 Fax: -  
E-mail Entidade: portaldapaz@br.brahmakumaris.org Sítio Eletr.: www.brahmakumaris.org.br

CNPJ: 45.286.200/0004-33 (BK Rio de Janeiro / Urca)  
Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris  
Nome Fantasia: não há  
Endereço: Rua Osório de Almeida, 10, casa, bairro Urca  
Cidade: Rio de Janeiro UF: RJ CEP: 22.291-000  
Telefone: (21) 2275.7693 Fax: -  
E-mail Entidade: rio.urca@br.brahmakumaris.org Sítio Eletr.: www.brahmakumaris.org.br

CNPJ: 45.286.200/0006-03 (BK Porto Alegre)  
Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris  
Nome Fantasia: não há  
Endereço: Rua Ferreira Viana, 812, casa, bairro Petrópolis  
Cidade: Porto Alegre UF: RS CEP: 90.670-100  
Telefone: (51) 3388.1244 Fax: (51) 3388.1244  
E-mail Entidade: porto.alegre@br.brahmakumaris.org Sítio Eletr.: www.brahmakumaris.org.br

CNPJ: 45.286.200/0013-24 (BK São Leopoldo)  
Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris  
Nome Fantasia: não há  
Endereço: Rua Jorge Naaman, 47, casa, bairro Centro  
Cidade: São Leopoldo UF: RS CEP: 93.020-680  
Telefone: (51) 3592.6466 Fax: (51) 3592.6466  
E-mail Entidade: sao.leopoldo@br.brahmakumaris.org Sítio Eletr.: www.brahmakumaris.org.br

CNPJ: 45.286.200/0018-39 (BK Florianópolis)  
Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris  
Nome Fantasia: não há  
Endereço: Rua Papa João XXIII 215, casa, bairro Coqueiros  
Cidade: Florianópolis UF: SC CEP: 88.085-700  
Telefone: (48) 3240.9845 Fax: (48) 3240.9845  
E-mail Entidade: florianopolis@br.brahmakumaris.org Sítio Eletr.: www.brahmakumaris.org.br

CNPJ: 45.286.200/0009-48 (BK Salvador / Barris)  
Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris  
Nome Fantasia: não há  
Endereço: Rua Rockefeller, 80, casa, bairro Barris  
Cidade: Salvador UF: BA CEP: 40.070-160  
Telefone: (71) 3328.0863 Fax: (71) 3328.2936  
E-mail Entidade: salvador@br.brahmakumaris.org Sítio Eletr.: www.brahmakumaris.org.br

CNPJ: 45.286.200/0033-78 (BK Salvador / Pituba)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Alexandre de Humboldt, 212, casa, bairro Pituba

Cidade: Salvador UF: BA CEP: 41.810-030

Telefone: (71) 3506.3900 Fax: -

E-mail Entidade: [pituba@br.brahmakumaris.org](mailto:pituba@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0022-15 (BK Lauro de Freitas)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Praia da Penha, quadra D-17, lote 08, casa, bairro Vilas do Atlântico

Cidade: Lauro de Freitas UF: BA CEP: 42.700-000

Telefone: (71) 3379.2256 Fax: (71) 3379.2256

E-mail Entidade: [vilas@br.brahmakumaris.org](mailto:vilas@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0015-96 (BK Fortaleza)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Rua Gonçalves Lêdo, 1438, casa, bairro Centro

Cidade: Fortaleza UF: CE CEP: 60.110-261

Telefone: (85) 3224.5390 Fax: -

E-mail Entidade: [fortaleza@br.brahmakumaris.org](mailto:fortaleza@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

CNPJ: 45.286.200/0028-00 (BK Olinda)

Nome/Razão Social: Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris

Nome Fantasia: não há

Endereço: Av. Luis Gomes, 144, casa, bairro Farol

Cidade: Olinda UF: PE CEP: 53.120-150

Telefone: (81) 3429.4550 Fax: -

E-mail Entidade: [olinda@br.brahmakumaris.org](mailto:olinda@br.brahmakumaris.org) Sítio Eletrônico: [www.brahmakumaris.org.br](http://www.brahmakumaris.org.br)

### **Objetivos Sociais de acordo com o Estatuto Social vigente**

- Promover o crescimento espiritual e a transformação pessoal, essenciais na criação de um mundo pacífico e justo;
- Proteger, preservar e disseminar valores espirituais por meio do ensinamento e da prática do Raja Yoga;
- Promover ações de relevância pública e social, de assistência e amparo social gratuitos e permanentes, sem discriminação de clientela e sem distinção de raça, cor, língua, condição social, religiosa, política ou de outra natureza entre seus beneficiados;
- Promover a educação ética e moral do ser humano, por meio do reconhecimento de sua espiritualidade, com o propósito de melhorar sua qualidade de vida;
- Proporcionar o crescimento pessoal e o autodesenvolvimento espiritual do ser humano, por meio do entendimento, absorção e aplicação dos ensinamentos e práticas do Raja Yoga;
- Proporcionar o desenvolvimento natural, harmonioso e verdadeiro entre os seres humanos, baseados no respeito, pureza e amor, estimulando a expressão de talentos, valores e qualidades de cada indivíduo;
- Difundir os ensinamentos do Raja Yoga, por meio de projetos, cursos, seminários, palestras e outras atividades a serem desenvolvidas através dos meios de comunicação;



- Criar e manter um sistema de gerenciamento de recursos assegurando a continuidade e expansão da instituição no Brasil;
- Promover de forma permanente e sem qualquer discriminação ou distinção, uma melhor qualidade de vida do ser humano em geral, por meio de assessoramento que lhe possibilite o desenvolvimento de melhores condições sociais, de saúde, educação, através de projetos, cursos, oficinas;
- Promover a compreensão e encorajar a utilização do processo de aprendizagem baseado na orientação de estudar, praticar, assimilar e implementar os ensinamentos de Raja Yoga na vida diária; e
- Zelar pela imagem e pelos ensinamentos do Raja Yoga no Brasil, protegendo a essência e as criações, inclusive as intelectuais.

### **Público Alvo**

Público em Geral (crianças, jovens, adultos, idosos), Empresas Públicas e Privadas, organizações do Terceiro Setor, Associações, Fundações etc.

### **Alterações Estatutárias**

Houve alterações estatutárias no exercício anterior? Não

### **Dados relativos a eventuais alterações estatutárias da Entidade ocorridas no último exercício**

Data: -

Finalidade da alteração: -

### **Recursos Humanos**

#### **Quantidade de pessoas que colaboram com a entidade**

<b>Colaboradores</b>	<b>Quantidade</b>
<b>Funcionários:</b>	25
<b>Estagiários Remunerados:</b>	0
<b>Diretores Remunerados:</b>	0
<b>Total de Pessoal Ocupado Assalariado:</b>	25
<b>Voluntários Permanentes:</b>	261
<b>Voluntários Eventuais:</b>	97
<b>Estagiários Não Remunerados:</b>	0
<b>Total de Pessoal Ocupado Não Remunerado:</b>	258
<b>Trabalhadores Autônomos:</b>	0

### **Atividades**



### **Apresentação:**

A Brahma Kumaris é um movimento espiritual mundial dedicado à transformação pessoal e à renovação do mundo. Fundada na Índia em 1937, onde mantém sua sede principal em Mount Abu, difundiu-se para mais de 110 países em todos os continentes, tendo um amplo impacto em muitos setores, como uma ONG internacional. Seu verdadeiro compromisso é ajudar as pessoas a transformarem sua perspectiva em relação ao mundo, de material para espiritual. Apoia a cultura de uma profunda consciência coletiva de paz e dignidade individual de cada ser.

Em âmbito nacional é Associação Religiosa de direito privado, sem fins lucrativos ou econômicos, de cunho espiritual, educacional e filosófica, cujas atividades são geralmente coordenadas por equipes locais que se alinham aos princípios espirituais da Brahma Kumaris, operando de acordo com as leis locais. As atividades de interesse internacional são coordenadas por regiões a partir de escritórios situados em Londres, Moscou, Nairóbi, Nova York e Sydney.

O Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris realiza atividades para desenvolver o potencial humano através, principalmente, de palestras e cursos de Meditação Raja Yoga, Qualidade de Vida, Espiritualidade Prática e outros programas, não apenas em suas sedes, como também nas instituições públicas, empresas privadas, organizações da sociedade civil etc, num serviço gratuito planejado e executado pelos seus associados e voluntários, visando a promoção da qualidade de vida e desenvolvimento de habilidades e valores para o público em geral, sem nenhuma distinção.

### **Detalhamento das Atividades**

#### **BK São Paulo:**

##### **Descrição:**

No período de janeiro a dezembro de 2019 pela sede matriz da Brahma Kumaris em São Paulo e seus Núcleos foram realizadas as seguintes atividades. Nas suas próprias sedes: 54 cursos de "Meditação Raja Yoga", com a participação total de 787 pessoas no período de janeiro a dezembro de 2019. Foram administrados 4 cursos de "Meditação Raja Yoga", em outras organizações, com a participação de 29 pessoas. Foram realizados 112 seminários / conferências em auditórios diversos de outras organizações públicas e privadas de São Paulo, com a participação total de 3.102 pessoas. Foram administradas 724 palestras sobre temas de meditação e qualidade de vida na sede principal e seus Núcleos em São Paulo, bem como nas sedes de outras organizações da cidade, com a participação de 8.960 pessoas. Participação e realização de 5 feiras espirituais na sede principal da entidade bem como em parques públicos e centros de informações da cidade, com a participação de 59 pessoas. Realização de 129 atividades entre palestras e workshops para públicos alvos específicos, tais como, deficientes físicos, idosos, médicos, homens, mulheres, jovens, crianças, voluntários, escolas, grupos inter-religiosos, escolha a calma, em sedes de outras ONGs, hospitais, livrarias e outros locais, com a participação de 3.096 pessoas. Foram ministradas 26 palestras através da Web, com a participação de 1.666 pessoas.

Durante o ano de 2019 foram publicadas 1 matéria em jornal e 1 matéria em revista atingindo um público de 29.000 pessoas, além de 36 matérias através da internet atingindo um público de 1.938.439.

Durante o ano de 2019 foram realizados 259 momentos de meditação na sede principal e seus Núcleos em São Paulo com a participação de 1.111 pessoas.

##### **Objetivo:**

O objetivo de todas as atividades promovidas é o de trazer uma melhor qualidade de vida, levando os participantes a refletirem sobre aspectos importantes em suas vidas: saúde, educação, meio ambiente, interações familiares, relacionamentos na escola etc.

##### **Público Alvo:**



Crianças e adolescentes, Idosos, Mulheres, Associações, Portadores de deficiência, Estudantes, Famílias, Comunidades locais, Lideranças comunitárias, Outras ONGs, Empresas privadas e públicas, Adolescentes em conflito com a lei.

#### Resultados obtidos:

Os resultados obtidos são positivos, sendo atingidos os objetivos previstos de acordo com a avaliação feita pelos participantes. Os cursos voltados ao entendimento e prática da meditação foram apresentados num total de 7 aulas, com duração de uma hora e meia cada, durante dois dias da semana (em quatro semanas). As palestras possuem duração média de uma hora e meia nos períodos matutino, vespertino e noturno, em dias de semana e finais de semana. Os workshops têm duração média de três horas e os cursos de qualidade de vida com carga horária de sete horas. No total foram beneficiadas 1.986.249 pessoas, pelo serviço de 87 voluntários.

Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 1.986.249

#### **BK Atividades Realizadas no Maranhão e Região Norte:**

##### Descrição:

Durante o ano de 2019, a Brahma Kumaris desenvolveu diversas atividades nas capitais dos estados do Maranhão, Amazonas, Amapá, Roraima, Rondônia, Acre e Tocantins. O curso de "Meditação Raja Yoga" foi ofertado ao menos uma vez em cada capital, tendo sido realizado por três vezes em Porto Velho – RO, beneficiando um total de 376 pessoas. As aulas de Espiritualidade Prática contaram com 40 participantes, distribuídos nos estados do Acre e Roraima. Foram também ministrados workshops e palestras nos estados do Amazonas, Amapá, Rondônia, Acre e Tocantins, os quais atenderam a diversos públicos, tais como mulheres, alunos de faculdades, professores e profissionais de diferentes áreas, contabilizando a participação de 422 pessoas.

Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 838

#### **BK Serra Negra:**

Durante o ano de 2018 foram ministradas no Centro de Retiros Serra Serena, no município de Serra Negra/SP, seis palestras abordando temas relacionados a valores humanos, autoconhecimento, autoestima e mudança positiva nos relacionamentos, beneficiando 210 pessoas, havendo ainda mais nove palestras realizadas em outras organizações para benefício de 867 pessoas. Na sede foram realizados nos feriados e finais de semana 46 retiros para o público em geral, adolescentes, jovens e adultos de diferentes profissões, atendendo 1.149 pessoas, cinco cursos introdutórios à Meditação Raja Yoga, com duração de doze horas, beneficiando 26 pessoas, além de quatro cursos intensivos com o mesmo conteúdo, para 60 pessoas incluindo um curso realizado em área próxima. Também foram realizados outros doze eventos especiais e cursos sobre "Pensamento Positivo", "Mestre do Tempo", "Conquistando a Autoestima", "Vencendo o Stress" etc., com participação de 41 pessoas. Utilizando o espaço como um museu de conhecimento espiritual ou centro de informação, foram recebidas 139 pessoas durante o ano, somando-se ainda mais um evento especialmente direcionados para as mulheres, jovens, médicos, voluntários e grupos inter-religiosos que favoreceu 100 pessoas. Estima-se, por fim, que a publicação de artigos, entrevistas e material de divulgação na mídia permitiu atingir nos jornais 2.500.000 pessoas. As atividades fornecidas na modalidade de retiros nos finais de semana são gratuitas, havendo contribuição apenas para a alimentação e hospedagem dos participantes.

##### Objetivo:

O principal objetivo foi a revalorização do ser humano para construção de um mundo melhor, mais justo e igualitário, proporcionando aos participantes, nos diversos retiros e demais eventos,



momentos de reflexão para uma efetiva tomada de decisões na construção da trajetória de suas vidas, voltadas para o bem comum, a melhoria dos relacionamentos, a liberação de tensões etc.

**Público Alvo:**

Mulheres, Estudantes, Famílias, Comunidades locais, Comunidades científicas, Outras ONGs, Empresários, Educadores, Lideranças comunitárias, Crianças e Adolescentes.

**Resultados obtidos:**

A grande maioria dos participantes relatam melhorias significativas em suas vidas, retornando às suas atividades com maior clareza e discernimento sobre o propósito de sua existência e com melhor disposição para realizar medidas que favoreçam o bem comum. Os resultados são avaliados pelos próprios beneficiados através de um questionário de avaliação dos cursos e retiros oferecidos.

**Período de realização:** 2019

**Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita:** 2.506.767

**BK Brasília**

Em 2019, pela filial da Brahma Kumaris em Brasília, foram desenvolvidas as seguintes atividades: (i) Curso Introdutório à Meditação Raja Yoga, abordando ensinamentos filosóficos e práticos iniciais para o exercício desta forma de meditar, num curso intensivo que ocorre em um final de semana (sábado e domingo) ou em três sábados consecutivos, com aulas de três horas e meia de duração, nestas datas: 12 e 13/01; 09 e 10/02; 16, 23 e 30/03; 13 e 14/04; 11 e 12/05; 01, 08 e 15/06; 06, 13 e 20/07; 03 e 04/08; 14 e 15/09; 19 e 20/10 e 02/11, beneficiando um total de 56 pessoas; (ii) Palestras com temas variados, sendo abordados assuntos relacionados aos ensinamentos do Raja Yoga e de Qualidade de Vida em geral, sempre aos domingos, com uma hora de duração, favorecendo um total aproximado de 2.000 pessoas; (iii) Aulas de Espiritualidade Prática, que trata de ensinamentos vinculado ao Curso Introdutório à Meditação Raja Yoga, numa abordagem mais profunda e de aplicação efetiva na vida cotidiana, realizadas aos sábados das 18h às 19h30, e às quartas-feiras das 19h às 20h30, com uma hora de duração, beneficiando cerca de 80 pessoas. Vale registrar que todas as atividades são gratuitas.

**Objetivo:**

Os objetivos são os seguintes: (i) A meditação é um método efetivo para a saúde física, mental e espiritual. Remove as tensões e há menor incidência de doenças psicossomáticas. O resultado é um indivíduo mais integrado à sociedade, melhor preparado intelectual e emocionalmente para enfrentar os desafios; (ii) introduzir o público em geral no conhecimento do Raja Yoga, bem como da prática de meditação, com a explanação de temas pontuais, extraídos dos ensinamentos da filosofia e da prática do Raja Yoga.; (iii) promover o aprofundamento e prática dos ensinamentos aprendidos no curso Introdutório à Meditação Raja Yoga.

**Público Alvo:**

Pessoas em geral, com qualquer grau de instrução, situação financeira, gênero, raça etc. Não há discriminação de público.

**Resultados obtidos:**

Os participantes percebem, em geral, a importância de se colocar em prática o conhecimento aprendido durante os citados cursos e palestras. Mesmo no decorrer das atividades há manifestações no sentido de obtenção de resultados satisfatórios, no que diz respeito à melhora nos relacionamentos, concentração no estudo, melhor desempenho profissional e uma visão positiva de si e suas potencialidades.

**Período de realização:** 2019

**Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita:** 2.136

**Editora BK:**

A Editora Brahma Kumaris é responsável pela produção e comercialização de todo o material de interesse da instituição, distribuindo e fomentando a venda de literatura de apoio às atividades da Brahma Kumaris no Brasil em sua sede e filiais, exposições, feiras, palestras externas etc.O





material produzido tem por objetivo divulgar o conhecimento espiritual e complementar o conhecimento do Raja Yoga (RY) com o fornecimento de material de apoio. O material editado atende o público em geral e abrange títulos como qualidade de vida, autogestão, liderança, meditação, virtudes e inspirações, valores na educação, além de CDs, DVDs, revistas, jogos educativos, camisetas, dentre outros produtos. O material produzido tem impacto favorável no bem-estar do ser humano e trabalha na consciência espiritual, influenciando positivamente o caráter do ser. Segue um breve relato das realizações de 2019, que beneficiaram, no total, 2.966 pessoas:

- Janeiro/2019: Participação na palestra “Comece o ano em alta” por Susan Kauderer – com exposição e venda de material (106 pessoas)
- Janeiro/2019: Participação na palestra – “A arte de pensar bem” por Lucia Ferrer no Centro Cultural Swami Vivekananda com exposição e venda de livros (20 pessoas)
- Fevereiro/2019: Lançamento do novo livro do projeto Vivendo Valores na Educação por Anna Maria Oliveira e Cleide Romero – com exposição e venda de livros (96 pessoas)
- Fevereiro/2019: Participação na palestra “Experimente meditar” por Mariana Santos no Centro Cultural Swami Vivekananda com exposição e venda de livros (12 pessoas)
- Março/2019: Participação na palestra “Em sintonia com o divino - como conectar-se e invocar a Luz na sua vida” por Luciana M. S. Ferraz - Socióloga, coordenadora da BK no Brasil (100 pessoas)
- Abril/2019: Participação na palestra “Superando a raiva - como lidar com emoções fortes de maneira saudável” no Centro Cultural Swami Vivekananda por Ezequiel Neves (24 pessoas)
- Abril/2019: Participação na palestra de aniversário das atividades BKs em Santos “Cuide, compartilhe e inspire” por Kátia Roel no SESC Santos – Auditório (70 pessoas)
- Mai/2019: Participação na palestra “A arte de permanecer feliz e contente, não importa o que aconteça” por Ken O’Donnell na BK em SP com exposição e venda de livros (105 pessoas)
- Mai/2019: Participação na palestra INTERNACIONAL Quem medita transforma e se transforma por Sister Sudesh no Memorial da Inclusão (500 pessoas)
- Junho/2019: Participação na palestra Experimente Meditar por Kátia Roel no Centro Cultural Swami Vivekananda (16 pessoas)
- Julho/2019: Participação na palestra Deusas indianas e seus poderes - como aplicá-los em nossa vida por Marcia Sposito no Centro Cultural Swami Vivekananda com exposição e venda de livros (32 pessoas)
- Agosto/2019: Participação na palestra Sabedoria indiana antiga para tempos modernos por Ezequiel Neves no Centro Cultural Swami Vivekananda com exposição e venda de material (26 pessoas)
- Agosto/2019: Participação na palestra Um vínculo de amor - criando a condição de ser amado e protegido por Sister Rajini Daulataran com exposição e venda de material (122 pessoas)
- Setembro/2019: Participação na palestra de Lançamento do livro “Sendo você mesmo - liberte-se do ego, cure suas emoções, renove sua energia” por Dr. Celso Galhardo na BK SP com exposição e venda de livros (110 pessoas)
- Setembro/2019: Participação com estande de exposição e venda no “Dia sem pressa” realizado na UNIBES Cultural dia 28/9 das 10 as 19h, ocorreu distribuição de mensagens positivas (445 pessoas)
- Outubro/2019: Participação na VEGFEST 2019 em Brasília com balcão de exposição, venda e distribuição gratuita de mensagens positivas (670 pessoas)
- Outubro/2019: Participação na palestra de Lançamento do livro “Resolução de conflitos” por Rodrigo Brito na BK SP com exposição e venda de livros (96 pessoas)
- Novembro/2019: Participação na palestra “Meditar para prosperar” por Jayanti Kirpalani no Memorial da Inclusão com exposição e venda de material (400 pessoas)
- Dezembro/2019: Participação na palestra “Alimentação Satvica” por Ezequiel Neves no Centro Cultural Swami Vivekananda (16 pessoas)

#### **BK Limeira:**



Em 2019 a filial da Brahma Kumaris (BK) de Limeira/SP, promoveu Palestrase Workshops Externos com temas variados sobre valores e espiritualidade: 1) 11 workshops no Centro de Atenção Psicossocial de Limeira, para 69 pessoas; 2) 02 palestras na Escola Estadual PSG Luis Narciso Gomes para 17 educadoras; 3) 01 palestra na E.E. Prof.DorivaldoDamn/Pinhal sobre EAC Tolerância para 40 participantes; 4) 01 palestra sobre Vivendo Valores na Educação na EEMIF Prof. Franceschi para 26 participantes; 5) 05 palestras sobre valores no Núcleo de Assistência à Família (NASF) para 51 participantes; 6) 02 Workshops sobre Escolha a Calma no SENAC para 433 participantes; 7) 01 palestra Escolha a Calma para 15 secretárias da Uniodonto; 8) 03 Encontros na Escola Estadual Brasil sobre Paz para 200 alunos; 9) 04 participações na TV Jornal de Limeira, programa Casa&Cia, com apresentação de Culinária Vegetariana; e 10) Atividades Internas na Sede da BK/Limeira: 20 cursos Introdutório à Meditação Raja Yoga beneficiando 98 pessoas, 12 workshops Escolha a calma, sobre os valores: confiança, tolerância, compaixão, humildade, gentileza e amor, flexibilidade, cooperação, perdão, paciência, humor, respeito, beneficiando 135 participantes, 05 workshops e 52 palestras com temas variados sobre espiritualidade oferecidas semanalmente na sede da BK beneficiando mais de 4.000 pessoas.

#### Objetivo:

O objetivo das palestras externas e internas sobre valores e espiritualidade é trazer mais qualidade de vida aos participantes, através da reflexão e da vivência dos valores e da espiritualidade. O objetivo dos workshops é aprender em cada situação, extraindo dela o que há de melhor, conduzindo à melhoria da qualidade de vida. O objetivo do curso de meditação Raja Yoga para crianças é educá-las para a paz. O objetivo do horóscopo das virtudes é despertar em cada um a consciência de suas próprias qualidades inatas, conduzindo-os a aperfeiçoá-las e vivenciá-las.

#### Público Alvo:

Público em geral, profissionais de diferentes áreas, jovens, crianças, mulheres, pessoas em situação de risco etc.

#### Resultados obtidos:

Os resultados são positivos, de acordo com a avaliação dos próprios beneficiados que informam terem observado mais harmonia nos locais onde foram desenvolvidos os valores. Nas escolas e creches há relatos que as crianças aproveitaram praticando virtudes e observou-se que o grupo ficou mais unido.

#### Período de realização:

As atividades são geralmente realizadas através de palestras com duração de uma hora e meia, workshops com duração média de duas horas. Já os cursos voltados para o entendimento e prática de meditação são apresentados, de forma extensiva, com oito aulas, cada aula durando cerca de uma hora e meia, durante três semanas e, também, de forma intensiva, em três sábados consecutivos. As atividades foram realizadas durante todo o ano de 2018 de forma gratuita.

#### Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: estimado em mais de 50.000 pessoas.

#### BK Campinas:

Durante o ano de 2019 na filial da Brahma Kumaris em Campinas/SP foram realizadas 53 palestras na sede da associação, com temas variados para benefício de 2.096 pessoas, 52 palestras e eventos externos (fora da sede da BK Campinas, principalmente em Barão Geraldo, Indaiatuba, Vinhedo e Valinhos), beneficiando 664 pessoas, 8 workshops na presença de 72 pessoas, 19 Cursos Introdutórios à Meditação Raja Yoga contando com 235 participantes, além de 21 eventos externos que contaram com participação de 303 pessoas e 12 eventos internos com participação de 209 pessoas. Dentre os principais tipos de eventos e temas abordados é possível destacar: Espiritualidade Prática, Bhathi Yoga, Yáguia VIVA, Encontro de Família, Aula de Culinária, Capacitação de novos Facilitadores, Curso Intermediário, Curso de Aprofundamento, Palestras Internas e Externas com temas sobre Qualidade de Vida e Meditação, Workshops com temas sobre Qualidade de Vida e Vivendo Valores (Saúde, Educação, Organizações), Cursos de Valores na Educação, Cursos de Qualidade de Vida: Superando o medo com o poder do silêncio, O poder da força de vontade, Neurociência: Meditação diminuindo seu stress, Novos hábitos para



grandes realizações, Viver com entusiasmo, Viver com entusiasmo, Silêncio: o som da vida, Torne sua mente saudável com o poder da introversão, O chamado do tempo: é hora de renovação, Como ser vitorioso no jogo da vida, A mente que caiu no labirinto, Aplicando competência espiritual nos ambientes profissionais, Desapego: Valor da Liberdade, A arte de viver com auto estima, Gentileza - o poder de servir etc., além de Auto Estima, Projeto Escolha a Calma com temas de Valores (compaixão, humildade simplicidade, confiança, respeito, perdão, humor etc.), Projeto Medita Campinas: Experiências de Meditação RY, Participação no Fórum Campinas pela Paz, Meditação pela Paz Mundial, Medita na Praça etc., registrando que todas as atividades são voluntárias e gratuitas, beneficiando, no total, 3.579 pessoas.

#### Objetivo:

Levar aos participantes o conhecimento espiritual, ensinamentos para mais qualidade de vida e experiências espirituais em relação ao ser e ao Ser Supremo.

#### Público Alvo:

Público em geral: crianças, jovens, adolescentes e adultos. Os temas estão indicados àqueles que procuram se aprofundar no conhecimento espiritual do Raja Yoga da Brahma Kumaris, se tornando um aluno ou simpatizante.

#### Resultados obtidos:

Grande número de pessoas se beneficiaram com as atividades e a procura por elas tem aumentado.

#### Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 3.579

#### BK Piracicaba:

Durante 2019, a filial da Brahma Kumaris em Piracicaba/SP ofereceu todos os meses dois cursos de Meditação Raja Yoga, sendo um extensivo que ocorre dois dias na semana e um intensivo que acontece aos sábados. Todos os domingos são realizadas palestras abertas ao público, sendo que no terceiro domingo é realizada meditação pela Paz Mundial. Mensalmente também ocorre a Campanha Escolha a Calma, que desenvolve um valor humano universal em forma de workshop, a Oficina de Arte para crianças de 5 a 10 anos, os cursos de Qualidade de Vida (A Arte de Pensar Bem, A Arte de Viver sem Stress e A Arte de Viver com Autoestima), sendo realizado o Concerto da Paz na Praça do Jardim Elite em Piracicaba SP aberto ao público. Assim, foram realizados 21 cursos de "Introdutório à Meditação Raja Yoga" (intensivos e extensivos) beneficiando 107 pessoas, 12 meditações especiais pela Paz Mundial, sempre aos terceiros domingos de cada mês, estimulando a criação de pensamentos positivos com vibração de sentimentos de paz e amor, contando com um público total de 127 pessoas, 53 palestras para o público em geral, na própria sede e com temas diversos, com o objetivo de revalorizar o ser humano na construção de um mundo melhor, beneficiando um total de 3.514 pessoas, 12 Workshops da Campanha Escolha a Calma na sede da filial, com temas diversos (Respeito, Humor, Cooperação, Paciência, Perdão, Tolerância, Compaixão, Humildade, Gentileza, Amor) que teve 123 pessoas beneficiadas, além da realização de 35 Workshops da Campanha Escolha a Calma fora da sede (Bike Café e SESC na cidade de Piracicaba, e nas cidades de São Pedro, Santa Bárbara e Americana), beneficiando um total de 742 pessoas. Celebração de Festivais Indianos (*ShivRatri, Rakshabandhan, Diwali*) que juntos beneficiaram 137 pessoas, além do evento externo denominado "Concerto da Paz", ocorrido em dezembro na presença de cerca de 600 pessoas. As experiências de Meditação foram realizadas mensalmente beneficiando 482 pessoas, os Cursos de Qualidade de Vida contaram, no total, com a presença de 43 pessoas e as Oficinas infantis beneficiaram 120 crianças. A quantidade total de pessoas beneficiadas, em 2019, com os programas oferecidos foi de 5.312, lembrando que todos os eventos foram oferecidos de forma inteiramente gratuita.

#### Objetivo:

O objetivo das atividades apontadas acima é o de promover e revalorizar o ser humano na construção de um mundo melhor, além de proporcionar um maior entendimento dos processos internos do ser e o relacionamento com o ser Supremo - Deus. A meditação pela Paz mundial tem como objetivo criar pensamentos de paz e vibrar sentimentos de paz e amor. Os Cursos de Qualidade de Vida têm como finalidade (i) diminuir o fluxo de pensamentos negativos e aprender a pensar positivamente entendendo processo interno do eu; (ii) diminuir a tensão ao compreender e



aceitar a situação atual, diminuir o imaginário/irreal através do controle dos pensamentos e aumentar a resiliência através da meditação Raja Yoga para lidar com os estímulos estressores; (iii) sentir-se especial ao entender e aceitar a capacidade de interagir com o mundo (autoconfiança), o próprio valor como ser espiritual (autovalorização), a percepção de quem realmente sou em essência (autoconhecimento) e a estabilidade interna por experimentar tais características pessoais (autorrespeito). A Campanha Escolha a Calma é uma Campanha de utilidade pública que tem como objetivo promover a escolha consciente pela paz e pela não violência na sociedade, visando: favorecer escolhas positivas, diminuir chances de reatividade e erros, gerar clareza sobre os efeitos futuros dos atos, melhorar a saúde e qualidade de vida, harmonizar relacionamentos e trazer qualidade para desempenhar atividades detalhadas. A Oficina de Arte para Crianças tem como proposta o resgate dos valores humanos, realçando o que é positivo, através de atividades lúdicas. As experiências de Meditação levam ao público a prática da Meditação Raja Yoga, com absorção e prática do conhecimento espiritual, proporcionando bem-estar, leveza, paz e preenchimento interior. A realização do Concerto da Paz tem como proposta unir a arte e a espiritualidade e deste modo contribuir para que o público possa experimentar momentos de Paz e apreciar o Silêncio.

#### Público Alvo:

As atividades da Brahma Kumaris são abertas ao público que tem interesse na espiritualidade, na experiência de paz e silêncio e na construção de um mundo melhor.

#### Resultados obtidos:

Os resultados obtidos no nível físico é uma diminuição das tensões, harmonia nos relacionamentos e a menor incidência das doenças psicossomáticas. No nível mental há maior controle sobre os pensamentos, emoções e a concentração é desenvolvida para lidar melhor com nosso meio. No nível espiritual há maior entendimento dos processos internos do ser, há um sentimento de bem-estar profundo e a utilização do potencial interior é enaltecida.

#### Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 5.312

#### BK Belo Horizonte:

No ano de 2019, na filial da Brahma Kumaris (BK) em Belo Horizonte/MG, foram realizadas sempre às 18h30 dos domingos, 50 palestras abertas ao público em geral, com temas variados, tais como, "O Poder do Desapego", "Desacelerando – Como manter o foco no presente", "Deus como o Benfeitor", "Exercitando a bondade", "Meditação – abrindo seu coração e sentindo-se conectado", "Faça o bem, receba o bem - a dinâmica do eu do Karma", "Perdão - Reconciliando - se com o passado", "Vishnu - Entendendo o arquétipo da plenitude do ser", "Foco e Concentração - Como manter a estabilidade em meio às crises", "Deus - O Libertador - Do que realmente queremos nos libertar?", "Despreocupação - Como aceitar responsabilidades sem pressão", "Serenidade- Antídoto para a intensidade do dia a dia", "Pensamento e Karma - Criando o futuro que queremos" e "A Fonte de Poder - Como tomar benefício prático da presença de Deus" etc., beneficiando 1.809 pessoas e, em dias da semana previamente agendados, foram ministrados 39 Workshops, na presença de 739 pessoas, explorando temas como "O que pode me fazer mais feliz em 2019?", "Coaching para a vida - Aprendendo com a caminhada", "Mestre do Tempo - A arte de trabalhar menos e realizar mais", "Qualidade de vida - A arte de viver sem stress", "Escolha a calma : Perdão", "Mulheres de Espírito: Mudando paradigmas, a luz da consciência espiritual", "Espiritualidade na terceira idade - Equilibrando o físico e o Espiritual", "Qualidade de vida - Desenvolvendo a Inteligência Espiritual" e "Mente Sã em Corpo São", dentre outros, merecendo destaque o "Retiro Especial de Ano Novo", conduzido por Ken O'Donnell. Vale registrar ainda as meditações especiais pela Paz Mundial, realizadas no final da tarde do 3º domingo de cada mês e os 14 Cursos Introdutórios à Meditação Raja Yoga que beneficiaram 144 pessoas.

No total, foram beneficiadas 3.081 pessoas.

#### Objetivo:



As atividades oferecidas têm como objetivo a conscientização dos participantes quanto à importância de se obter uma melhor qualidade de vida. Os projetos desenvolvidos objetivam a implantação de valores éticos nas diferentes áreas profissionais. Na área educacional, visa-se promover uma relação mais saudável entre alunos e professores. Com os idosos, torná-los mais conscientes do próprio valor, aumentando-lhes a autoestima. Com funcionários do governo o objetivo é conciliar responsabilidades com ética e satisfação pessoal.

**Público Alvo:**

Crianças e adolescentes, mulheres, idosos, associações, família, estudantes, autoridades locais, empresas, autarquias, comunidades locais, outras ONGs.

**Resultados obtidos:**

Os próprios participantes avaliam os resultados após cada atividade respondendo um questionário que lhes é entregue. Na maioria os resultados são avaliados como satisfatórios.

**Período de realização:** 2019

**Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita:** 3.081

**BK Jaboticatubas:**

Na sede de retiros denominada Portal da Paz, localizada no município de Jaboticatubas em Minas Gerais, durante o ano de 2019, foram realizados quatro retiros sobre temas diversos com a presença de 158 pessoas, 14 cursos "Introdutório à Meditação Raja Yoga" ou "Intermediário do Raja Yoga" para 144 participantes e 16 seminários que contaram com a presença de 203 pessoas, sob títulos como "Ser feliz: meta, entendimento, escolhas e decisão", "Treinando sua mente para o sucesso e bem estar", "Dê um tempo para você", "Retorno à Fonte - Explorando os diversos atributos de Deus", "Superando a autossabotagem", "Princípios para um salto quântico", "Ser simples - Valorizando os presentes da vida", dentre outros. As atividades são ministradas de forma gratuitas, nos finais de semana com acomodação local para os participantes que, assim, contribuem apenas com as despesas de alimentação e hospedagem.

**Objetivo:**

Revalorização do ser humano para construção de um mundo melhor e mais justo. Os participantes, através de workshops, reflexões, exercícios de meditação, cursos de qualidade de vida etc., percebem que, para construir um mundo melhor é preciso experimentar os valores essenciais.

**Público Alvo:**

Público em geral, adultos, idosos, jovens, estudantes, família, comunidades locais, empresas, artistas, grupos teatrais, outras ONGs.

**Resultados obtidos:**

As atividades são avaliadas pelos participantes por meio de questionário que é distribuído a todos ao final das atividades, onde manifestam suas satisfações. Muitos deles retornam ao local para novos cursos, seminários e retiros.

**Período de realização:** 2019

**Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita:** 533

**BK Urca:**

Durante o ano de 2019, na filial da Brahma Kumaris da Urca no Rio de Janeiro, foram realizadas as seguintes atividades internas: (i) 38 palestras aos domingos com temas variados beneficiando 765 pessoas, além de quatro palestras especiais com professores sêniores, beneficiando 187 pessoas nas seguintes datas: em 22/05 ministrada por Didi Sudesh (Europa) para 60 alunos regulares, em 27/08 aula matinal especial com Sis. Rajni Daulatran (Japão e Tailândia) para 50 alunos regulares, em 28/08, o Festival de Rackshabandhan, com Sis Rajni, com a presença de 57 pessoas e em 12/09 uma palestra ministrada por Brijitte Forrano (Reino Unido), explorando o tema "Princípios do Raja Yoga", para 20 pessoas; (ii) 280 aulas matinais para 15 alunos regulares; (iii) 130 aulas de espiritualidade prática beneficiando 110 alunos, sendo 60 aulas na Urca para 10 alunos e 70 aulas em Miguel Pereira para 100 alunos; (iv) nove cursos de Introdução à Meditação Raja Yoga beneficiando 70 pessoas, sendo cinco cursos na Urca para 50 pessoas e quatro cursos



em Miguel Pereira para 20 pessoas; (v) dois Workshops com um total de 22 beneficiados, nas seguintes datas e temas: em 23/11 “Práticas do Raja Yoga para um Salto Quântico” para sete pessoas, em 21/12 “Encontro com amigos para compartilhar o conhecimento do Raja Yoga” para 15 pessoas; (vi) 12 eventos do Programa Escolha a Calma que beneficiaram 115 pessoas, nas seguintes datas e temas: em 22/01 “Confiança, como podemos ter?” com 06 pessoas, em 26/02 “Flexibilidade, formas de ver, sentir e fazer” para 14 pessoas, em 26/03 “Respeito, a arte de viver em harmonia” com 11 pessoas, em 30/04 “Humor, levando a vida com mais leveza” para nove pessoas, em 26/05 “Cooperação, ampliando a sua visão” com 11 pessoas, em 30/06 “Paciência, o poder de vencer a ansiedade” para 12 pessoas, em 21/07 “Perdão, o poder que liberta” com nove pessoas, em 25/08 “Tolerância, a virtude necessária” para 11 pessoas, em 22/09 “Compaixão, vendo com o coração, agindo com clareza” com sete pessoas, em 27/10 “Humildade, a força suave da paz” para 10 pessoas, em 13/11 “Gentileza, o poder de servir” com 12 pessoas, em 11/12 “Amor, a fonte de todas as virtudes” para 11 pessoas e 15/12 “Amor, a fonte de todas as virtudes” para 10 pessoas; (vii) Meditação pela Paz Mundial, realizada no terceiro domingo de cada mês das 18h às 19h, foram realizadas seis meditações, beneficiando 30 pessoas; (viii) 05 Meditações Abertas ao Público, realizadas às terças-feiras, às 09h, para 25 beneficiados. No total, as atividades internas beneficiaram 1.090 pessoas. Além destes, foram realizados os seguintes eventos externos que beneficiaram um total de 918 pessoas: (ix) Palestra Pública com Didi Sudesh (Europa) no Teatro Municipal Memorial Getúlio Vargas, com o tema “Quem medita transforma e se transforma”, para 90 pessoas, 15/09 Caminhada pela Liberdade Religiosa com Meditação conduzida por Patrícia Carvalho (representante da Brahma Kumaris – coordenadora em Belo Horizonte – MG) para cerca de 800 pessoas, 28 e 29/09 Retiro em Miguel Pereira com o tema “Recarregando os poderes divinos” para 22 pessoas, durante todo o ano, semanalmente, foram realizadas aulas de Raja Yoga para alunos da Academia Stella Torreão, em um total de 42 aulas para média de seis pessoas por encontro. Assim, no ano de 2019 o total geral de beneficiados foi de 2.076 pessoas em eventos gratuitos desenvolvidos por voluntários.

#### Objetivo:

Promover melhor qualidade de vida aos participantes, ampliando a visão de suas próprias capacidades, sustentabilidade, harmonia com o meio ambiente e com diferentes áreas de atuação.

#### Público Alvo:

Crianças e adolescentes, Mulheres, Associações, Estudantes, Famílias, Comunidades locais, Outras ONGs, Organizações / Movimentos populares, Escolas, Empresas etc.

#### Resultados obtidos:

Considerados satisfatórios, considerando as avaliações feitas pelos participantes e pessoas beneficiadas pelas atividades internas e externas.

#### Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 2.076

#### **BK Atividades Realizadas em Laranjeiras, Rio de Janeiro:**

Durante o ano de 2019 a filial da Brahma Kumaris (BK) de Laranjeiras, no Rio de Janeiro realizou em 28/03a Palestra e Meditação com o tema “Meditação para descomplicar sua vida” na empresa Supera Ginástica para o Cérebro - Unidade Flamengo, Rio de Janeiro, beneficiando 25 alunos, pessoas da terceira idade, com duração de 1h. Em 11/04 realizou o Workshop da Campanha Escolha a Calma com o tema “*Gatilhos que nos fazem perder a calma*”, para funcionários da empresa Petrobras-EDISE, Rio de Janeiro, beneficiando 10 pessoas de diversas áreas, com duração de 1h. Em 12/04 realizou o Workshop da Campanha Escolha a Calma com o tema “*Gatilhos que nos fazem perder a calma*”, para funcionários da empresa Petrobras-EDISEN, Rio de Janeiro, beneficiando 15 pessoas de diversas áreas, com duração de 1h. Em 27/09 realizou dois Workshop da Campanha Escolha a Calma com o tema “*Gatilhos que nos fazem perder a calma*” para funcionários da empresa AZUL Companhia Aérea, no Rio de Janeiro, beneficiando 60 pessoas de diversas áreas, com duração total de 1h. Em 13/12 realizou o Workshop da Campanha Escolha a Calma com o tema “*Cooperação: ampliando sua visão e participação no mundo*”, para funcionários da empresa Saint-Gobain Canalização, Rio de Janeiro, beneficiando 20 pessoas da



área administrativa, com duração de 1h15, ainda, na mesma data, realizou o Workshop da Campanha Escolha a Calma com o tema “Flexibilidade: novas formas de ver, sentir e fazer” para funcionários da empresa Saint-Gobain Canalização, Rio de Janeiro, beneficiando 20 pessoas da área administrativa, com duração de 1h15.

#### Objetivo:

Promover o bem-estar social, moral e espiritual das pessoas, através de campanhas de valores e solidariedade, com o objetivo de melhora da qualidade de vida para todos, com base em escolhas conscientes, pautadas na paz e na não-violência.

#### Público Alvo:

Idosos, Mulheres, Associações, Comunidades locais, Lideranças comunitárias, Outras ONGs, Organizações / Movimentos Populares / Deficientes / Estudantes.

#### Resultados obtidos:

Resultados significativos de acordo com a avaliação feita pelos próprios beneficiados.

#### Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 150

### **BK Porto Alegre:**

Durante o ano de 2019, na filial de Porto Alegre da Brahma Kumaris (BK) foram realizadas diversas atividades que serão agrupadas por natureza (interna ou externa, parceria ou convite) e local de realização, considerando que nesta filial estão vinculados os Pontos de Atividades de Canela, Alegrete e Zona Sul de Porto Alegre. Atividades Internas (Curso de Meditação Raja Yoga): foram oferecidos 19 cursos Introdutório à Meditação Raja Yoga, sendo 18 na filial de Porto Alegre e um curso no Ponto de Atividade de Alegrete, beneficiando 217 pessoas no total, com o objetivo de divulgar o conhecimento principal da escola (Raja Yoga) à comunidade em geral, especialmente aos adultos, que atestaram resultados satisfatórios dos eventos, sendo convidados, após a conclusão dos cursos, a dar continuidade ao conhecimento, através das aulas de espiritualidade prática e serviço voluntariado, sem custo aos participantes. Atividades Internas (Palestras e Workshops): Em 2019, foram realizadas palestras em todos os domingos com temas diversos para apresentar o conhecimento espiritual do Raja Yoga, beneficiando 2.990 pessoas. Também foram realizados 14 Workshops proporcionando reflexões e vivências com algum dos tópicos do conhecimento oferecido pela BK, favorecendo 190 pessoas, com destaque para: “Dia ascensão de Brahma Baba”, “Exercitando concentração e foco através das mandalas”, “As Quatro Faces da Mulher”, “Benevolência: experimente esse poder da Fonte”, “Verdade: experimente esse poder da Fonte” e “Experimentando a Mandala dos 8 poderes”. Vivendo Valores na Educação - VIVE: Este programa educacional de caráter global oferece uma ampla variedade de atividades experimentais de valores e metodologias práticas para educadores, facilitadores, pais e cuidadores, permitindo que crianças e jovens explorem e desenvolvam 12 valores considerados universais. Aplicado a educadores, estudantes, dirigentes escolares, orientadores educacionais, pais e mães, crianças e jovens, o VIVE busca integrar a educação com base em valores ao cotidiano escolar, oferecendo palestras de apresentação do programa, workshops e capacitações, tendo os seguintes objetivos da literatura internacional do Programa: (i) ajudar indivíduos a pensar e refletir sobre diferentes valores e as implicações práticas de expressá-los em relação a si mesmos, aos outros, à comunidade e ao mundo em geral; (ii) aprofundar entendimento, motivação e responsabilidade com relação a fazer escolhas positivas; (iii) inspirar indivíduos a escolher seus próprios valores, bem como a estar cientes de métodos práticos para desenvolvê-los e aprofundá-los; (iv) encorajar educadores e cuidadores a olhar para a educação como provendo aos estudantes uma filosofia de vida, por meio disso facilitando seu crescimento geral, desenvolvimento e escolhas, de modo que eles possam integrar-se na comunidade com respeito, segurança e propósito. Em 2019, foram beneficiadas 82 pessoas com a aplicação do VIVE, numa atividade oferecida pela BK sem custos, descrevendo-se a seguir alguns de seus momentos no ano: (i) Palestra na Escola La Salle, em Canoas, com apresentação do Programa VIVE e “Conscientização de Valores”; (ii) Palestra na Escola Pastor Dohms em POA, RS com apresentação do Programa VIVE; (iii) Workshop no SESC Campestre, onde foi realizada oficina de apresentação do Programa Vivendo Valores na



Educação; (iv) Oficina de apresentação do Programa Vivendo Valores na Educação. Evento foi parte da Feira do Livro de Porto Alegre; (v) Meditação, contação de história no encontro com pais e crianças pela educadora de arte e facilitadora do VIVE Kira. Atividades Internas e Externas (Campanha Escolha a Calma - EAC): trata-se de uma campanha de utilidade pública que promove a escolha consciente pela paz e não-violência na sociedade, com base na reflexão e na prática de 12 valores (amor, perdão, tolerância, confiança, respeito, humildade, paciência, flexibilidade, humor, compaixão, cooperação e gentileza), oferecendo ferramentas que ajudam as pessoas a superar o medo e a raiva e a escolher a calma nas situações do dia a dia. A BK apoia a Campanha EAC, em sua sede de Porto Alegre (23 eventos realizados) e no Ponto de Atividade de Alegrete (25 eventos realizados), para divulgar uma filosofia de paz e valores humanos aos diferentes públicos da sociedade, através de workshops e palestras gratuitas e abertas à comunidade em geral. Em 2019, portanto, 14 eventos. Atividades Externas (convite de entidades locais): Favorecendo 449 pessoas, foram atendidos gratuitamente vários convites de entidades externas para disseminar o conhecimento espiritual e a meditação Raja Yoga, através de palestras e workshops, destacando-se os seguintes temas: “Alinhando Mente e Corpo”, “Transforme seus Pensamentos e Transforme sua Vida”, “Viver com qualidade e sem estresse” e “Sabedoria para Superar Crises”. Atividades no Espaço Canela Darshan (Retiros): Visando realizar jornadas e retiros com tópicos ligados ao conhecimento do Raja Yoga ou Qualidade de Vida e divulgar o conhecimento espiritual da BK no formato de imersão, foram beneficiadas 194 pessoas no Ponto de Atividades de Canela, em atividades gratuitas com sugestão de contribuição para cobrir despesas de manutenção do local e alimentação dos participantes, registrando-se os seguintes temas: “Abundância e prosperidade”, “Jornada de um dia: A vida que você leva & O que você leva da vida” e “Viver consciente: resgatando meu poder interno”.

#### Objetivo:

O objetivo das atividades é estimular as pessoas a desenvolver e vivenciar os valores universais em seu cotidiano, com maior compreensão de aspectos essenciais em suas vidas. Na área da educação trazer um ensino diferenciado para jovens, professores, orientadores e profissionais de apoio, estimulando uma vivência de valores como Paz, Amor, Responsabilidade e Autoestima, com maiores alternativas para enfrentar os desafios da vida moderna. Nas atividades externas a BK Porto Alegre participa das parcerias para se engajar com a comunidade e entidades locais, podendo disseminar o conhecimento espiritual do Raja Yoga e as atividades oferecidas pela escola.

#### Público Alvo:

Crianças e adolescentes, mulheres, associações, estudantes, famílias, comunidades, autoridades locais, lideranças comunitárias, empresas privadas e públicas, educadores, idosos, etc.

#### Resultados obtidos:

Os resultados são satisfatórios conforme declarações dos próprios participantes, o que entusiasma aos componentes da Brahma Kumaris, todos voluntários, a seguir e ampliar os benefícios que a meditação e o revolvimento dos valores humanos trazem à sociedade como um todo.

#### Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 4.559

#### BK São Leopoldo:

No ano de 2019, afilial de São Leopoldo, a Brahma Kumaris (BK) proporcionou 51 palestras abertas ao público aos domingos à noite em sua sede, com temas variados sobre qualidade de vida e prática de meditação para pessoas de diversificado nível cultural, idade, gênero e profissão, com uma média semanal de presenças em torno de 15 pessoas. Em 29/09 promovemos uma palestra pública na cidade de São Leopoldo, em local de eventos onde foram beneficiadas 250 pessoas, público local e da região, ministrada por Ken O'Donnell, cujo tema de interesse coletivo “Vencendo a Ansiedade”. Foram realizados mensalmente, para contatos, vários Workshops do Programa Escolha Calma, com temas sobre “Amor”, “Paz”, “Compaixão”, “Gratidão”, “Cooperação”, “Paciência”, “Perdão”, “Humor”, e “Tolerância”, beneficiando, ao longo do ano, 67 pessoas que conhecem e desenvolvem a espiritualidade. Também foram realizados sete cursos de Meditação Raja Yoga, beneficiando o público local e da região, com presença média de 10 pessoas por curso, no total aproximado de 64 pessoas entre jovens e adultos de várias áreas.





Com periodicidade semanal foi proporcionado aos alunos dos cursos, aulas de Espiritualidade Prática e Meditação conduzida com tempo aproximado de uma hora, de janeiro a dezembro.

**Objetivo:**

Alcançar um maior número de pessoas que possam ser beneficiadas pela meditação Raja Yoga e reflexão sobre qualidade de vida a partir da prática de valores, bem como a espiritualidade na prática. Divulgar as atividades em grupos diversos da cidade e região. Alcançamos um público variado em cidades como Lajeado, Sapucaia do Sul, Novo Hamburgo, Campo Bom e Torres.

**Público Alvo:**

Público diverso entre jovens e adultos, estudantes e profissionais de variadas áreas de atuação. Pessoas que tem interesse em aprender a meditar e melhorar sua performance pessoal em suas áreas de atuação como social, profissional, familiar, educacional etc.

**Resultados obtidos:**

Aumento do interesse na prática de meditação e cooperação nas diversas atividades. Divulgação dos benefícios e aumento pela procura na busca de uma melhor qualidade e desenvolvimento de valores nos vários alcances da vida.

**Período de realização:** 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: cerca de 1.274 pessoas.

**BK Florianópolis:**

As atividades promovidas pela filial da Brahma Kumaris em Florianópolis beneficiaram, durante o ano de 2019, um total de 910 pessoas através das 49 palestras públicas realizadas aos domingos à noite sobre temas diversos vinculados à filosofia Raja Yoga (722 pessoas), além de 10 cursos de Meditação Raja Yoga (81 pessoas), além de duas palestras internacionais ministradas pela indiana Sister Rajni, sendo uma interna com 42 pessoas e outra externa com 65 pessoas.

**Objetivo:**

As palestras, internas e externas, proporcionam um momento para que as pessoas possam meditar e refletir sobre a aplicação da espiritualidade em sua vida, enquanto os cursos visam ensinar o conhecimento e metodologia de meditação Raja Yoga. Quanto aos workshops e programas de Qualidade de Vida oferecem informações práticas sobre como melhorar a qualidade de vida das pessoas, que aprendem a lidar de forma espiritual com as dificuldades que surgem na vida.

**Público Alvo:**

Público em geral que deseja praticar a meditação Raja Yoga: crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos, estudantes, famílias, comunidades locais etc.

**Resultados obtidos:**

Os resultados são positivos, percebendo-se que as pessoas ficam satisfeitas com uma melhor compreensão e forma de lidar com as circunstâncias do cotidiano, aprendem como relaxar a mente, experimentar a Paz e, por vezes, adquirem um melhor sentido para a vida, além de encontrar momentos de reflexão que contribui para a melhoria da qualidade de suas vidas.

**Período de realização:** 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 910

**BK Salvador / Barris:**

No ano de 2019, as atividades internas realizadas nas instalações da filial da Brahma Kumaris (BK) dos Barris em Salvador/BA, beneficiaram 5.573 pessoas, através de 52 palestras aos domingos sobre temas diversos, para cerca de 1.909 pessoas; mais 52 palestras do programa "Paz na Mente", abertas ao público e com meditação orientada, beneficiando 1.169 pessoas; 24 cursos "Introdutório à Meditação e Filosofia Raja Yoga" que trata do autoconhecimento e absorção de conhecimento espiritual para controle e orientação mental com fundamentos do Raja Yoga, beneficiando 213 pessoas; 156 aulas presenciais de "Espiritualidade Prática" para alunos que concluíram o curso Introdutório à Meditação Raja Yoga beneficiando 1.188 alunos, além de 14



aulas de “Espiritualidade Prática” online, que beneficiaram 504 pessoas; 10 oficinas com criança, beneficiando 66 crianças. Soma-se a estes eventos os quatro Workshops que beneficiaram 106 pessoas tratando de temas como: “Jornada do Ser”, “Resgatando o eu verdadeiro” e “Meditação e redução do estresse”, foram ainda realizados seis encontros da campanha “Escolha a Calma”, que beneficiaram 108 pessoas. Ao longo do ano, também foram realizados 12 encontros de “Meditação Pela Paz Mundial”, com a presença de 240 participantes; e o “Programa Estar com o Único”, meditação aberta ao público realizada na última semana de cada mês, das 19h às 20h, com a presença de 270 pessoas. Em relação às atividades externas realizadas junto à comunidade, fora das instalações do BK Barris, ou seja, em órgãos públicos e privados, escolas, instituições, hospitais etc., registra-se a presença total de 1.205 pessoas nos 48 eventos promovidos, podendo-se citar: a participação na Lavagem do Bonfim com celebração inter-religiosa, na Basílica de Nossa Senhora de Conceição da Praia (5 mil pessoas presentes); Palestras realizadas em quatro encontros no Yatch Club da Bahia (97 pessoas); sete encontros do Programa “Escolha a Calma” no Hospital Naval (156 pessoas); realização do Ciclo de Meditação na Faculdade de Direito em dois encontros (83 pessoas); Programa “As Quatro Faces da Mulher” no Centro de Referência de Atendimento à Mulher Loreta Valadares (30 pessoas); aula sobre os “Benefícios da meditação na área da saúde” em apresentação de trabalho sobre Terapia Bioenergética por alunos no Curso de Enfermagem da Universidade de Salvador – UNIFACS (40 pessoas); participação em entrevista com Ida Meirelles por Patrícia Tosta (Rádio Excelsior – Programa Saúde no Ar) “Quem medita transforma e se transforma” (14 mil ouvintes); participação em entrevista na Band News/Salvador com Ida Meirelles e participação de Rafael Bruno (aluno da BK jovem), sendo abordada a temática benefício da meditação Raja Yoga para o público em geral e jovens (10 mil ouvintes); Entrevista em programa de TV local “Conexão Bahia” com o tema “Ansiedade e Meditação” (30 mil espectadores); participação no Encontro Ecumênico da CEUJA – Casa Espiritualista Universalista José de Arimatéia (50 pessoas); participação na Virada Sustentável com venda de livros, distribuição da programação e Joga da Estrela – poderes para orientar meus passos (50 pessoas), dentre outros. No total, entre palestras, cursos, workshops, oficinas etc., foram realizados 400 eventos internos e externos que beneficiaram 6.778 pessoas, sem registrar a supracitada estimativa de ouvintes das Rádios Excelsior e Band News/Salvador e espectadores do programa de TV local “Conexão Bahia”.

#### Objetivo:

Os programas e eventos internos e externos ao Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris, filial dos Barris, em Salvador/BA, tiveram a meta de levar às pessoas interessadas, momentos de aprendizagem e experiência de relaxamento numa atmosfera de paz, proximidade e leveza.

#### Público Alvo:

Crianças, Jovens, Adultos, Idosos, Família, Comunidades, Lideranças Comunitárias, Movimentos Populares, ONG, Empresas Privadas e Públicas, Hospitais, Estudantes, Autoridades locais.

#### Resultados obtidos:

Os resultados foram satisfatórios e gratificantes, sendo todos os eventos e programas oferecidos gratuitamente, através de facilitadores voluntários, estudantes da Brahma Kumaris no município de Salvador/BA.

Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 6.778

#### BK Salvador / Pituba:

Durante o ano de 2019, a filial da Brahma Kumaris (BK) da Pituba em Salvador/BA desenvolveu: Atividades Internas: dentre as Palestras e Cursos, houve 441 eventos beneficiando 7.434 pessoas nas instalações da BK Pituba, sendo 49 palestras semanais sempre às terças-feiras das 19h às 20h para 2.773 pessoas, 49 programas “Paz na Mente” com experiências de meditação, também das 19h às 20h, beneficiando 1.274 pessoas, 33 programas “Meditação Passo a Passo” experiências





de meditação para 132 pessoas, 39 cursos de “Introdução à Meditação Raja Yoga” para apresentação do conhecimento espiritual e o método de meditação Raja Yoga, para 589 participantes, 195 aulas de “Espiritualidade Prática” para capacitar o estudante a colocar o conhecimento espiritual na prática, favorecendo 2.084 pessoas, 12 meditações pela Paz Mundial no 3º domingo de cada mês, com público beneficiado de 138 pessoas, 51 programas “*Bhatthi Yoga*” realizados nos sábados das 17h30 às 19h30 com 243 pessoas presentes, 13 programas de “*Achandhyoga*” com 16 horas de meditação, das 04h às 20h do mesmo dia, com um total de 201 participações. Em relação aos Workshops, foram desenvolvidos 13 eventos de “Qualidade de Vida” que contou com a presença total de 275 pessoas, explorando temas como: “Essência da autogestão consciente”, “Prioridades para o autoprogresso”, “Praticando o desapego atencioso”, “Inteligência Espiritual”, “Liberte-se da Influência das ações” e “A vida é o propósito”, além do Programa “Escolha a Calma”, aprofundando os valores essenciais como: Flexibilidade, Respeito, Paciência, Tolerância, Gentileza e Amor. Quanto às oficinas, foram realizadas 18, beneficiando 297 pessoas, incluindo aqui os seis cursos sobre “Culinária Vegetariana - Comida com Consciência” para 151 pessoas e os 12 “Cursos de Crianças” com 146 participações. Houve ainda sete eventos internos que beneficiaram 723 pessoas, com destaque para o Programa em Homenagem a Brahma Baba e Aniversário de 11 anos da BK Pituba na presença de 150 pessoas, a Palestra “Um Anjo em Construção”, conduzida por Goreth Dunningham e lançamento do livro “Diário de um Anjo em Construção” com a participação de 100 participantes, a Palestra Internacional “Mente Saudável, Planeta Saudável”, conduzida por Golo Pilz, conferencista internacional e membro fundador da Iniciativa Ambiental da BK, para 120 participantes, a Palestra “Adeus ao Passado. Boas-vindas ao Futuro”, conduzida por Goreth Dunningham e confraternização natalina, com apresentação musical de Alex Pochat, com a participação de cerca de 100 pessoas. Atividades Externas: foram realizados 27 eventos fora das instalações do Centro BK Pituba que, juntos, beneficiaram 1.577 pessoas com as Comunidades, Órgãos do Estado, escolas, instituições, hospitais, feiras etc., a exemplo da Exposição Interativa “A Paz pede Passagem” no período de 04/01 à 30/03/2019 no Centro Cultural Solar Ferrão (Pelourinho) com quantidade inestimável de público, tendo em conta a grande circulação de pessoas; Palestra com o tema “Meditação para a promoção da saúde física e espiritual” na UFBA com a participação de 12 pessoas; celebração do Festival Indiano ShivRatri na Praça Nossa Senhora de Assunção com 180 participantes; Palestra “Meditação como Ferramenta para a Felicidade” realizada no Hospital Sara Kubitschek para 40 pessoas, Palestra “A importância da prática da meditação”, realizada no Auditório Paulo Espínola, da Procuradoria Geral do Estado da Bahia – CAB, Salvador, beneficiando 80 pessoas; Programa público em comemoração aos 40 anos da Brahma Kumaris no Brasil com a palestra “Quem medita transforma e se transforma”, ministrada pela palestrante internacional Didi Sudesh, codiretora da BK na Europa, no Salão Nobre da Reitoria da UFBA, Salvador, com cerca de 350 participantes; Palestra “Autoconhecimento e Inteligência Emocional” realizada na abertura da Jornada Pedagógica para instrutores do Centro de Formação Artesanal do Serviço Social do Comércio – SESC/Bahia, para 90 participantes; Programa especial “Paz na Praça”, com caminhada até a Praça Ana Lúcia Magalhães, meditação, distribuição de sementes e participação especial do Coral “Encantando as Horas” com a participação estimada de 100 pessoas; a comemoração do “Festival Diwali” na Praça Nossa Senhora da Assunção com a presença de 300 participantes; dentre outros.



#### Objetivo:

Beneficiar as pessoas de qualquer idade, crença ou nível social com o conhecimento e experiência de meditação Raja Yoga, permitindo-lhes uma maior compreensão das qualidades do ser humano e sua aplicabilidade prática no dia a dia.

#### Público Alvo:

Crianças, jovens, adultos, idosos, empresas públicas e privadas, associações, comunidades, movimentos populares, escolas etc.

#### Resultados obtidos:

De modo geral, os resultados foram considerados muito bons pelos próprios participantes dos eventos, sendo que o Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris, filial Pituba em Salvador / BA, durante o ano de 2019, promoveu e/ou participou de 441 eventos, para benefício de 7.434 pessoas.

Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários atendidos, de forma gratuita: 7.434

#### BK Vilas do Atlântico:

Na sede de retiros de Vilas do Atlântico em Lauro de Freitas/BA, foram realizadas em 2019: (i) 14 cursos “Introdutório à Meditação Raja Yoga”, aberto ao público em geral através de inscrições prévias, beneficiando 105 pessoas, com aulas que abordam os princípios de espiritualidade, Alma, Deus, filosofia do Karma, ciclo da humanidade e prática da meditação, para iniciar os alunos na filosofia Raja Yoga, de conhecimento espiritual, visando levá-los a uma elevação pelo resgate de valores espirituais de: Verdade, Paz, Amor, Felicidade, Poder, Pureza e Equilíbrio que fundamentam pensamentos, palavras e comportamento, ajudando-os a se conhecer e ter melhor relacionamento consigo e com o mundo; (ii) 103 aulas de “Espiritualidade Prática”, de frequência semanal às terças feiras das 19h às 20h e aos sábados das 9h às 10h para alunos que já concluíram o Curso Introdutório, favorecendo 470 pessoas com aulas que visam aprofundar o conhecimento aplicado ao cotidiano e verificado através de pensamentos, palavras, ações e relacionamentos; (iii) No projeto “Experimentando a Meditação” foram oferecidas 51 práticas de meditações, às segundas feiras das 19h às 20h, beneficiando 649 pessoas, com o experimento de meditação conduzida, aberto ao público em geral e com base na filosofia Raja Yoga, visando levar as pessoas a experimentar a meditação Raja Yoga com naturalidade; (iv) foram ministradas um total de 52 palestras internas, às quartas feiras das 19h às 20h30, abertas a um público total de 1.111 pessoas, todas com base na filosofia Raja Yoga e pontos do conhecimento espiritual, visando viver os valores na vida; (v) os professores seniores BK conduziram dois retiros espirituais, começando na sexta-feira até o domingo, restritos para 193 alunos regulares de Raja Yoga com temas que inspiram a elevação espiritual, visando ampliar as experiências internas; (vi) foram realizados no próprio Centro de Retiros de Vilas do Atlântico, de sábado até domingo e com inscrições prévias para o público em geral, 12 retiros de finais de semanas para um total de 211 pessoas, inclusive alunos regulares, com base em temas dos programas de qualidade de vida desenvolvidos pela BK; (vii) nos sábados das 18h às 19h30 ocorreram 48 meditações conduzidas

pag. 20



de aprofundamento da filosofia (*Yoga Bhatthi*) para 168 alunos regulares de Raja Yoga; (viii) houve celebração de dois festivais do calendário indiano, com música, dança e meditação, oferecidas a um público total de 150 pessoas que aproveitaram a tradição da cultura indiana e sua base espiritual; (ix) no terceiro domingo de cada mês, sempre das 17h30 às 18h30, houve 12 “Meditações pela Paz Mundial”, direcionadas e abertas ao público em geral, focadas em levar mais Paz ao mundo, na presença de 83 pessoas ao todo; (x) para introduzir o conhecimento espiritual adaptado para crianças, foram realizadas seis “Oficinas para Crianças” abertas ao público em geral com inscrição prévia, que beneficiou um total de 47 crianças; (xi) foram realizadas quatro Workshops “Comida com Consciência”, beneficiando 55 alunos, (xiii) também foram realizados três Programas Especiais intitulado “Escolha a Calma” para 39 pessoas, direcionados a levar mais experiência do conhecimento espiritual ao público por meio da abordagem de temas especiais.

#### Objetivo:

Além dos objetivos indicados no texto acima, observa-se maior conscientização dos participantes para uma melhor qualidade de vida, cuidados com saúde, educação, valores éticos e promoção do autoconhecimento e do cuidado com o meio ambiente, levando às pessoas interessadas, momentos de aprendizado e experiência de relaxamento numa atmosfera de paz, proximidade, serenidade e leveza, cujos resultados foram satisfatórios segundo avaliação dos próprios beneficiados.

#### Público Alvo:

Crianças, jovens, adultos, idosos, empresas públicas e privadas, associações, estudantes, famílias, comunidades, escolas etc.

#### Resultados obtidos:

No ano de 2019 foram beneficiadas 3.157 pessoas em eventos ministrados por facilitadores voluntários, sendo as atividades oferecidas de forma gratuita, havendo contribuição específica apenas para alimentação e hospedagem nos casos dos retiros de finais de semanas.

#### Período de realização: 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 3.157

#### BK Fortaleza:

Em 2019, na sede de Fortaleza/CE, foram realizadas 48 palestras abertas ao público servindo 589 pessoas, além de 7 palestras fora da sede: 04 palestras no escritório da Construtora Mota Machado, com Mara Gurjão, com os temas “Como atingir metas elevadas” e “Novas atitudes, melhores resultados”; Ida Meirelles, com o tema “Os benefícios da meditação” e Nonato Lima com o tema “Qualidade de vida e felicidade, servindo 69 funcionários; 01 palestra com experiência de meditação na empresa Meireles e Freitas, por Germanda Marques, servindo 13 funcionários; 01 palestra na Secretaria da Fazenda do Estado do Ceará – SEFAZ, com o tema “Autoestima”, com Mara Gurjão, para 22 servidores; 01 palestra na Secretaria de Educação do Ceará – SEDUC, sobre Meditação e bem-estar, com Nonato Lima, servindo 25 pessoas. Na Secretaria da Fazenda do Estado do Ceará, vivências de meditação semanalmente, por Sylvania Teixeira, para 10 pessoas. Na Secretaria de Educação do Estado do Ceará, semanalmente acontecem experiências de meditação conduzidas por Nonato Lima para um grupo de 12 funcionários. Também foram realizados 06 workshops do programa “Escolha a Calma” com os temas “Confiança e Flexibilidade”, “Respeito e Humor”, “Cooperação e Paciência”, “Perdão e Tolerância”, “Compaixão e Humildade” e “Gentileza e Amor”, para 37 pessoas; 03 Oficinas de Culinária Vegetariana para 55 pessoas, uma oficina de “Ikebana e Espiritualidade” – por Andrea Oliveira – professora da Igreja Messiânica e Benedita Sousa, para 15 pessoas. Também foram realizados 11 cursos de Introdução à Meditação Raja Yoga atendendo 69 pessoas, 76 aulas de Espiritualidade Prática, com temas variados, para 38 pessoas, 12 programas “Paz na Mente” para 80 pessoas; Foram comemorados 03 festivais indianos: ShivRatri, com 45 pessoas; Rakshabandhan, com 13 alunos e para um público de 42 pessoas; e Diwali, no Teatro do Shopping Benfica, por Mara Gurjão, para 80 pessoas; 02 confraternizações com presença de 12 alunos e 03 reuniões de serviço com 10 pessoas; e 04 apresentações do Coral “Om Shanti”, da Brahma Kumaris Fortaleza, composto de 10 pessoas: 03 na sede da Brahma Kumaris e uma no Teatro do Shopping Benfica para um público de 80 pessoas. Programa de meditação “Olhar da Paz” no Parque do Cocó, servindo 20



peessoas. Presença na Feira Navegano, na Praça Luisa Távora, para divulgação e venda de livros, atendendo um público de 150 pessoas.

**Objetivo:**

Promover reflexões sobre os valores humanos universais, ampliando a busca pela qualidade de vida mesmo diante do impacto das dificuldades externas e como ter atitudes proativas para obter sucesso, melhorando a autoconfiança e as relações interpessoais, através de atitudes éticas e virtuosas. Diminuir a ansiedade e estimular uma conduta adequada que facilite a ressocialização de pessoas privadas provisoriamente da liberdade física, ampliando a autoestima e reduzindo a procura por substâncias tóxicas, no caso dos dependentes químicos, sempre levando os participantes a pensar mais profundamente sobre aspectos importantes de suas vidas, como a saúde física e mental, os relacionamentos consigo, com os outros, e com a sociedade como um todo.

**Público Alvo:**

Idosos, Mulheres, Associações, Famílias, Usuários de substâncias psicoativas, Comunidades locais, Hospitais, universidades, empresas públicas e privadas, Lideranças comunitárias, Estudantes, Adolescentes em conflito com a lei.

**Resultados obtidos:**

Relatos positivos e favoráveis por parte daqueles que participaram das atividades com percepção visível dos resultados alcançados conforme objetivos esperados, sendo extremamente gratificantes para todos que realizaram as tarefas.

**Período de realização:** 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 1.416

**BK Olinda:**

Durante o ano de 2019 foram realizadas, na sede da filial da Brahma Kumaris (BK) de Olinda/PE, 44 palestras aos domingos com carga horária média de uma hora, beneficiando 615 pessoas; os Cursos de Meditação Raja Yoga, na modalidade intensiva, beneficiaram 104 alunos, no mês de junho foi realizado ainda um Curso Introdutório de Meditação Raja Yoga em João Pessoa/PB com a presença de 80 participantes. Houve 11 meditações pela Paz Mundial, desenvolvida no terceiro domingo de cada mês, com a participação total de 137 pessoas. Houve também dois retiros espirituais, contando com a presença total de 50 pessoas. Os cursos de Espiritualidade Prática, que ajudam na percepção dos benefícios do conhecimento e da meditação Raja Yoga nas atividades práticas do cotidiano, favoreceram 149 pessoas. Houve ainda a realização das Práticas de Meditação Raja Yoga que contaram com a participação de 43 pessoas. Foram realizados três Workshops nas instalações da BK Olinda, para o benefício de 31 pessoas, com temas como "Dicas de como praticar silêncio" e "Trabalhando os valores através da pintura em tela". Merece registro ainda, a celebração dos festivais indianos "ShivRatri", "Rakshabandhan" e "Diwali" que juntos beneficiaram 180 pessoas. A confraternização de Natal contou com a presença de 30 pessoas. Dentre as atividades externas deve-se citar a exposição "Quem medita transforma e se transforma" com circulação de 1.000 pessoas que visitaram o espaço, realizada na Assembleia Legislativa de Pernambuco.

**Objetivo:**

Divulgar o conhecimento e o método de meditação Raja Yoga, além dos valores humanos universais para a melhoria da percepção interpessoal e intrapessoal dos seres humanos em diferentes áreas, em especial na área de educação e saúde.

**Público Alvo:**

Crianças, jovens, adultos, idosos, empresas públicas e privadas, associações, estudantes, família.

**Resultados obtidos:**

Os resultados são positivos, satisfatórios e animadores, mantendo plena aderência aos objetivos pretendidos, o que recomenda a continuidade do serviço espiritual oferecido de forma gratuita, como ocorreu neste ano, para 2.320 pessoas beneficiadas com realização de 127 eventos.

**Período de realização:** 2019

Nº total de beneficiários, atendidos de forma gratuita: 2.567



### Conclusão:

A Organização Brahma Kumaris, conhecida no Brasil como Centro de Raja Yoga Brahma Kumaris, é um movimento espiritual mundial dedicado à transformação pessoal e à renovação do mundo, que desenvolve permanentes esforços para difundir valores humanos universais, sustentados pelo conhecimento espiritual e a apreciação do silêncio facilmente experimentados a partir da prática da meditação. Presente em todos os continentes o movimento se expandiu para 110 países desde 1936, quando foi criado, mantendo sua sede principal em Monte Abu, na Índia, chegando ao Brasil em 1979, onde mantém uma matriz e mais 19 filiais nas unidades federativas da Bahia, Ceará, Distrito Federal, Minas Gerais, Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo, além de locais de serviço nos estados do Pará e Paraná e participações em outros estados brasileiros.

Para cumprir seu propósito a Brahma Kumaris oferece ao público em geral estrutura para uma experiência de autotransformação, que favorece a todos oportunidade para explorar e descobrir a mais fundamental das questões: “quem sou eu?” e desenvolver um senso de autodomínio que permite assumir o controle de nossas próprias vidas e mitigar o limitada e ilusória atuação da personalidade. Uma profunda consciência espiritual se abre e, gradativamente, recupera-se a responsabilidade de conduzir, conscientemente, a nossa conduta na vida.

O conhecimento milenar da filosofia Raja Yoga atua em quatro áreas: (i) o conhecimento espiritual para assimilar as verdades universais relativas à natureza da alma, de Deus e do ritmo da vida, além do impacto do vínculo entre estes três aspectos da existência, num contexto que favorece o nosso empenho espiritual; (ii) a prática da meditação silenciosa num processo gradativo de experiências que nos ajuda a focar em nossa profunda força interior, sua expressão e desenvolvimento; (iii) a assimilação consciente de virtudes, percebendo que a verdadeira espiritualidade consiste em ser capaz de praticar os valores universais mesmo em circunstâncias adversas, intensificando o autorrespeito, compreendendo a energia do amor - dando-a ao invés de tomá-la -, e, naturalmente, mantendo atenção em nossas próprias qualidades e nos valores alheios, para curar os relacionamentos; (iv) servir espiritualmente a todos, como uma vocação natural e elevada, no encontro de um novo senso de conduta e propósito, que preserva a autonomia de todos ao tomar suas próprias decisões, fortalecendo-os de tal modo que consigam enxergar claramente o amor, a paz e a felicidade como seus verdadeiros tesouros na criação dos seus mundos interior e exterior, para melhor contribuir na instalação e desenvolvimento de um mundo melhor.



Om Shanti (*expressão que significa “Sou um Ser de Paz”*)