

Livro propõe método para retomar o controle da mente em tempos de excesso de estímulos

Professor de meditação há mais de 50 anos, Ken O'Donnell apresenta abordagem prática para clareza mental, equilíbrio emocional e autossoberania

São Paulo, 6 de julho de 2026 – Nunca houve tanta informação disponível. Nesse contexto, a dificuldade de concentração, excesso de pensamentos e a sensação de sobrecarga mental tornaram-se queixas cada vez mais comuns. Para o professor de meditação Ken O'Donnell, que há mais de cinco décadas se dedica ao ensino do tema, esse cenário revela um desafio contemporâneo: aprender a administrar a própria mente.

A Revolução da Meditação, livro que chega às livrarias brasileiras em 10 de julho, propõe uma resposta a esse desafio. Na obra, O'Donnell apresenta um programa de 21 dias que combina conceitos, reflexões e exercícios práticos para ajudar o leitor a compreender melhor o funcionamento da mente e desenvolver maior domínio sobre pensamentos, emoções e escolhas.

A proposta parte de uma metáfora simples: a mente como um campo de futebol onde pensamentos, emoções e decisões disputam espaço o tempo todo. O desafio não está em impedir que o jogo aconteça, mas em assumir o papel de quem o conduz. "A meditação não busca interromper os pensamentos e nem fugir deles, mas sim uma forma de direcioná-los de forma consciente e construtiva", afirma o autor.

Ao longo do livro, O'Donnell revisita diferentes tradições meditativas, como mindfulness, zen e práticas baseadas em mantras, mas fundamenta sua abordagem no Raja Yoga, método que entende a meditação como um processo de transformação interior capaz de gerar mudanças profundas na forma de pensar, sentir e agir.

Mais do que uma técnica de relaxamento, a meditação é apresentada como uma ferramenta para desenvolver aquilo que o autor chama de autossoberania: a capacidade de governar conscientemente a própria mente, sem se deixar conduzir por hábitos automáticos, impulsos ou pressões externas.

Por meio de uma linguagem acessível, a obra mostra como reduzir o excesso de pensamentos, ampliar a clareza mental, fortalecer o foco e cultivar estados internos mais estáveis diante dos desafios e tomadas de decisões cotidianas.

Independentemente da experiência prévia do leitor ou de suas crenças, *A Revolução da Meditação* convida a uma mudança de perspectiva: em vez de reagir continuamente às

circunstâncias externas, desenvolver a capacidade de criar respostas mais conscientes, equilibradas e alinhadas aos próprios valores.

"Vivemos uma época de excesso de estímulos e escassez de presença. Este livro é um convite para que cada pessoa descubra que a clareza e a felicidade não dependem das circunstâncias externas, mas podem ser cultivadas de dentro para fora", conclui Ken O'Donnell.

Sobre o livro

Título: A Revolução da Meditação

Autor: Ken O'Donnell

Lançamento: 10 de julho de 2026

Temas centrais: meditação, bem-estar, valores humanos e liderança

Link de acesso: <https://www.editorabk.org.br/pd-9868c6-livro-a-revolucao-da-meditacao-ken-o-donnell.html?ct=&p=1&s=1>

Sobre o autor

Ken O'Donnell é consultor e treinador internacional, especializado em qualidade e desenvolvimento organizacional holístico e em planejamento e gestão, além de atuar como professor de meditação desde 1975. O autor australiano é formado em Ciências Aplicadas pela Universidade de New South Wales, e mudou-se para o Brasil em 1979, onde estabeleceu a Organização Brahma Kumaris, na qual exerce as funções de coordenador e diretor na América Latina.

O'Donnell é reconhecido como um dos pioneiros na introdução do conceito de Inteligência Espiritual (SQ) no contexto empresarial. Escreveu vinte livros sobre liderança e desenvolvimento pessoal e organizacional e é criador do Programa Equilíbrio de Vida. Além disso, fez parte do grupo de fundadores da Consultoria Global Oxford Leadership e co-projetou o programa Liderando Equipes de Alta Performance para a Universidade Corporativa Telefônica, em Barcelona.

O autor já ministrou mais de 2 mil palestras e cursos nos cinco continentes, para empresas de grande porte como Akzo-Nobel, Dupont-Merck, Fiat, Novartis, Goodyear, General Motors e HSBC. Em reconhecimento à sua contribuição, foi homenageado com o prêmio Personalidade do Ano pela Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD/PR) em 2009.

Sobre a Brahma Kumaris



A Brahma Kumaris é uma organização internacional sem fins lucrativos dedicada ao desenvolvimento humano, à promoção de valores universais e à prática da meditação Raja Yoga. Fundada na Índia em 1937, com sede espiritual em Mount Abu, está presente em mais de 110 países, oferecendo cursos, palestras, retiros e programas educativos voltados ao autoconhecimento, à qualidade de vida, à liderança consciente e ao desenvolvimento de competências socioemocionais.

Presente no Brasil desde 1979, a organização iniciou suas atividades em São Paulo e, ao longo das últimas décadas, expandiu sua atuação para diversas capitais e cidades do interior. Reconhecida por seu trabalho em prol do crescimento interior do ser humano, a Brahma Kumaris desenvolve iniciativas gratuitas e abertas ao público, conduzidas por instrutores voluntários, com foco no bem-estar emocional, na ética, na sustentabilidade e no fortalecimento das relações humanas.

A organização é reconhecida internacionalmente por sua contribuição para a educação em valores, sustentabilidade e cultura de paz. Através de sua sede principal em Mount Abu, na Índia, mantém status consultivo geral junto ao Conselho Econômico e Social das Nações Unidas (ECOSOC) e possui vínculos oficiais com diferentes organismos da ONU, entre eles a UNICEF, o Departamento de Comunicação Global, o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (UNEP), a Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas (UNFCCC) e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO).

Assessoria de imprensa

Yonara Santana - yoyo.comunica@gmail.com

Tel. (11) 98562-8302