

Caderno de Anotações

Coleção Programa de Educação para a Paz

Escolha

dignidade

clareza

entendimento

esperança

Consciência de si mesmo

paz

apreciação

força interior

contentamento



Bem-Vindo

O Programa de Educação para a Paz pode ser diferente de outros cursos que você fez. Não ensina conteúdo, como jardinagem, fotografia ou história. Em vez disso, este curso foi elaborado para ajudá-lo a se entender melhor.

O Programa de Educação para a Paz concentra-se em 10 temas: Paz, Apreciação, Força Interior, Consciência de Si Mesmo, Clareza, Entendimento, Dignidade, Escolha, Esperança e Contentamento. Cada tema consiste em curtas histórias animadas e vídeos extraídos de palestras internacionais de Prem Rawat, entrevistas na mídia e insights de conversas com pessoas ao redor do mundo por mais de 50 anos.

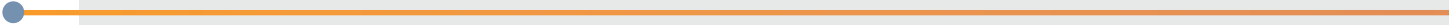
Ao ouvir a palavra “paz”, você pode associá-la a paz mundial, estar em um lugar tranquilo ou levantar dois dedos em um sinal de paz. O Programa de Educação para a Paz ajuda as pessoas a descobrir sua própria força interior e paz pessoal.

Depois de assistir aos vídeos, você terá tempo para refletir sobre o tema, se envolver em atividades e responder ao tema de sua própria compreensão. Não há respostas nem testes certos ou errados.

O Programa de Educação para a Paz é sobre você descobrir a si mesmo.

Esperamos que goste.





“A paz precisa estar na vida de todos.
Não é o mundo que precisa de paz, são as pessoas.
Quando as pessoas no mundo estiverem em paz,
O mundo estará em paz.”

- Prem Rawat

Conteúdo

Boas-Vindas aos Participantes	3
Temas	
Tema 1 Paz	6
Tema 2 Apreciação	8
Tema 3 Força Interior	10
Tema 4 Consciência de Si Mesmo	12
Tema 5 Clareza	14
Tema 6 Entendimento	16
Tema 7 Dignidade	18
Tema 8 Escolha	20
Tema 9 Esperança	22
Tema 10 Contentamento	24
Apêndice	
Checklist de Temas	26
Links e Outros Recursos	27
Prem Rawat e a Fundação Prem Rawat	28
Reconhecimentos	30

A paz é uma possibilidade porque você está vivo.
 Você pode ter paz em sua vida
 porque a paz está dentro de você.
 A paz é uma necessidade humana fundamental.
 Tem que ser sentida dentro de você.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes irão explorar a possibilidade de paz pessoal.

PAZ

Onde Está a Paz?

minutos

"Onde está a paz? Esta é a questão crucial.
 A sede de paz está dentro de você."

1:30

O Fazendeiro e o Tesouro Enterrado

"Encontre essa beleza. Cave até encontrar o tesouro.
 Ele está aí, dentro de você."

2:40

Uma Voz pela Paz

"Eu sou uma voz pela paz. É uma pequena voz, mas
 quando se junta a todas as pessoas que querem paz,
 torna-se uma voz muito, muito grande."

9:50

A Maior Conquista

"Você tem em si tanto a possibilidade do mal quanto
 a possibilidade do bem. A maior conquista de um ser
 humano é estar em paz."

8:42

Cidadãos da Terra

"É cada ser humano assumindo a responsabilidade por
 paz que vai fazer a diferença."

1:43

Uma Gota

"A partir de uma gota, a paz começa com você."

0:23

Ansiando pela Paz

Estou aqui para falar sobre algo muito fundamental. Você tem um anseio, um desejo de estar pleno. E esse anseio não irá embora enquanto você existir. Não importa quantas distrações você coloque à sua frente, você não será capaz de esquecer essa sede interior que vem à tona continuamente.

Quão forte é o desejo de uma gota para voltar ao oceano? Essa pequena gota se transformou em vapor, flutuou, condensou-se e tornou-se nuvem. Ela percorreu milhares e milhares e milhares de quilômetros. Então caiu.

Uma parte caiu em lugares onde congelou. Agora está presa! Ou não? Não! Transformou-se em geleira. Ela se move como um rio muito lentamente, mas se move. E todas aquelas gotas que estão presas naquela geleira, mesmo congeladas, estão se movendo. Para onde vão? Encontrar-se, mais uma vez, com o oceano que é a sua origem. E é o que farão!

A água da chuva nessa geleira é pura. Não é salgada. A gota não deveria dizer: "Eu não quero me misturar com você. Eu sou pura e você não?" Afinal, o oceano é salgado! Não. É tão forte a vontade de se juntar ao oceano novamente que salgado ou puro não é um problema. É simplesmente assim. Não há linhas divisórias. É como a respiração que vai e vem, vai e vem, vai e vem, como se fosse uma guirlanda contínua.

Quando você começa a ver a dinâmica da gota que quer se juntar ao oceano, que nada a deterá, então você começa a entender o que é a paz. E você também faz parte disso que está em toda parte e anseia estar com isso!

Esse desejo é tão prevalecente que, quando o processo não está acontecendo, há um déficit, e é isso que cria a falta de paz. E quando esse processo está acontecendo? A paz está lá.

A paz não precisa ser fabricada. A paz não precisa ser criada. A paz não precisa ser transportada. A paz não precisa vir de nenhum outro lugar. Cada ser humano na face da Terra tem paz.

Eu quero apreciar minha vida.
Nessa apreciação, posso admirar a beleza desta vida.
Não se trata de ensinar alguém
a tocar violino. Trata-se de apreciar
o que já está sendo tocado dentro de você.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes irão explorar a apreciação como um recurso interno que pode ajudá-los a aproveitar o que eles têm todos os dias.

APRECIAÇÃO

A Paz é um Sentimento

minutos

"Procuramos definir paz como algo externo. O que falo é da paz fundamental que reside dentro de cada ser humano."

1:18

25.550 Dias

"Reconhecemos o que significa estar vivo quando estamos vivos? Ou só pensamos nisso quando essa possibilidade não existe mais? "

8:47

Compartilhando um Sonho

"Quando meu coração se enche de gratidão, sonho em ser grato, em estar em paz, realizado."

9:43

Apreciação

"Aprecie. Admire o mais admirável que habita em seu coração. E sabendo disso, você experimentará a liberdade como nunca experimentou antes."

5:27

Acolha Cada Dia

"O que significa valorizar a vida, saborear cada momento, acolher cada dia como uma oportunidade de alegria?"

1:30

Sentir Apreciação

Há algo muito fascinante sobre os seres humanos. Não sei se você percebeu, mas quando uma pessoa está se sentindo bem, quando uma pessoa está feliz, contente, ela age de forma completamente diferente. Ela se torna gentil. Automaticamente. Você não tem que ensiná-la. Ela realmente se torna tolerante. Ela realmente se torna atenciosa.

Se uma pessoa mais velha está de pé em um ônibus e uma pessoa mais jovem está sentada, se a mais jovem está se sentindo bem, ela diz: "Sente-se aqui". Sem problemas. Um estacionamento e dois carros querem o mesmo espaço? O feliz gesticula para que a outra pessoa ocupe o espaço.

Como é que quando a felicidade impera, as pessoas se tornam muito, muito boas? Simples. Gentis. Todas as coisas que nos ensinam por horas sobre como devemos ser: "Você deve ser gentil, atencioso, deve ser isso, deve ser aquilo." Sentindo-se bem? Sentindo-se feliz? Automático. Sentindo-se vazio? Você não se sente mais como um ser humano.

Como é isso? Talvez a dica seja: é assim que você deveria ser. Você deveria estar contente. Deveria estar alegre. Deveria estar agradecido. Deveria estar testemunhando o mais incrível de todos os milagres acontecendo.

Talvez esta vida seja realmente sobre a incrível jornada que está acontecendo. Talvez tudo o que precisamos fazer é abrir os olhos. Despertar. Ver, entender e compreender o que é - em nosso coração.

Você deu muitas chances à sua lógica. Talvez seja hora de ouvir o coração e reconhecer o simples chamado a ser atendido, reconhecer que o que procuro está dentro de mim. Não fora. É fácil olhar fora em busca de tudo o que procuramos. Talvez tenha chegado a hora de olhar dentro.

O que quer que exista por aí - os sóis, as estrelas, tudo o mais - é cortesia daquilo que reside dentro de você. Não é diferente.

Algumas pessoas dizem: "Prove". Eu adoraria. Não com palavras, mas com sentimento. Por que não com palavras? Com palavras, não consigo nem começar a descrever. E não faria nenhum bem. Para que faça algum bem a você, você deve sentir também. E é isso que está dentro de você.

Algo dentro de você é maior
do que todos os seus bens e males.
Independentemente de como você se vê,
independentemente de como você retrata sua existência,
independentemente do que você leu,
independentemente do que você pensa,
existe algo
que reside dentro
de você.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes irão explorar a
qualidade inata da força interior
e seu valor na vida.

FORÇA INTERIOR

Transformando Vidas - Gana

minutos

"Fui fortalecido pelo programa de paz.
O Programa de Educação para a Paz me iluminou, me
deu esperança". – *Um participante*

1:00

A Jornada

"Nesta jornada da vida, você precisa caminhar. Se
você prosseguir com clareza, se prosseguir com este
coração, a jornada não será apenas bem-sucedida,
mas muito prazerosa."

8:11

Você é Aquele

"Você é aquele que quer estar em paz, estar
contente. Você é aquele porque esse é o chamado do
coração."

8:36

O Ritmo da Clareza

"Esta é a sua história. A história deve ter esperança, e
a esperança está ligada à clareza. Esta é a sua história,
um alento de cada vez."

6:19

O Farol

"A partir da força dentro de você, você pode mudar sua
sorte, pode criar uma nação civilizada, ser um farol
para o mundo inteiro ver e admirar."

0:38

notas e reflexões

Conheça Sua Força

Existe algo dentro de você que é maior do que a soma de todos os seus bens e de todos os seus males. Independentemente de como você se vê ou do que pensa, há algo que reside dentro de você que deve ser o único ponto de inspiração para sua existência.

Você conhece sua verdadeira natureza? Sua verdadeira natureza não é a violência. Sua verdadeira natureza é muito diferente do que você pensa. Sempre digo que quando uma pessoa está se sentindo bem por dentro, ela automaticamente mostra os traços que a sociedade quer que todos mostrem.

Sentir-se bem no lugar mais verdadeiro dentro é contentamento, não apenas satisfação. Procure as duas palavras no dicionário. Um dos significados do conteúdo da palavra é estar em paz. Estar em serenidade, tranquilidade. Não satisfação. Satisfeito é: trabalho realizado. O contentamento vem de dentro.

Não ideias. Não sobrevivência. Viver nesta selva na esperança de que algum dia as árvores caiam, o sol chegue e você seja capaz de se tornar forte. Não. Você precisa estar em plena floração. Você precisa ser capaz em sua força. Você precisa estar em seu elemento.

Porque quando você é quem é, quando está em seu elemento, quando não está sobrevivendo, mas prosperando, então, vem o maior bônus de todos. Paz. Felicidade. Alegria. Tranquilidade. Clareza.

Há uma mente e há um coração - e o coração em você escolherá a clareza em vez da confusão. O coração escolherá a paz em vez da turbulência. Esses são processos irreversíveis de sua existência. É assim que o seu coração é e sempre foi. Isso é o que seu coração selecionou repetidamente. E o coração é o lugar onde reside a alegria.

Quaisquer que sejam as suas circunstâncias e quão sombrio e fraco você possa ser, há uma força incrível dentro de você. Existe uma força dentro de você que envergonharia o super-homem. Você não sabe disso, então procura o super-homem. Há uma força dentro de você que pode fazer você superar o homem aranha. Mas você não sabe disso, então procura o homem aranha. Conheça. Conheça essa força.

Eu vi essa força e estou maravilhado com ela. Eu vi essa força brilhar em pessoas que eu pensaria que dificilmente teriam alguma estrutura. Tímidas e fracas. Mas quando essa força foi solicitada, ela estava lá. Você conhece essa força? Para superar o homem aranha? Ultrapassar o super-homem? Está lá.

Conheça sua natureza. Conheça sua força. Saiba quem você é - e seja isso. Então, tudo estará em harmonia.

Em você existe consciência
e existe inconsciência.
Em você existe ódio e existe amor.
Em você existe clareza e existe confusão.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes irão explorar forças e recursos internos que os ajudam a se tornarem mais autoconscientes.

CONSCIÊNCIA DE SI MESMO

A Paz Começa Aqui

minutos

"O mundo é feito de pessoas; são as pessoas que precisam de paz. E são as pessoas que farão da paz uma realidade - cada um de nós."

1:06

O Leão e a Ovelha

"Um dia, um pastor estava guiando suas ovelhas perto de uma selva, e ele se deparou com um pobre filhote de leão indefeso..."

4:08

Conheça a Si Mesmo

"Antes mesmo de começar a lidar com a tarefa de fazer as pazes com você mesmo, a questão é: Quem é você? O que é você?"

9:40

Você Tem o Poder

"Quem é o responsável final por tornar a sua vida uma experiência agradável? Você."

3:45

O Instrumento

"Contentamento, paz, alegria - estas são as notas deste instrumento quando você o toca corretamente."

6:12

A Batalha

"Dentro de cada um de nós, há uma batalha entre dois lobos. Qual lobo vence? Aquele que você alimenta."

1:40

notas e reflexões

O Espelho

Havia uma pequena aldeia, muito remota. Poucas pessoas costumavam ir lá. As pessoas nesta aldeia eram muito, muito simples. Elas faziam o que tinham que fazer.

Um dia, um turista chegou a esta aldeia. De manhã, ele pegou o espelho e o pendurou na parede para se barbear. Depois de se barbear, ele esqueceu o espelho na parede.

Então, uma pessoa idosa na aldeia, que tinha cabelos grisalhos e olhos brilhantes, cruzou o espelho e olhou para ele. Ele nunca tinha se visto. Quando ele viu este espelho, ele ficou hipnotizado. E ele disse: "Hoje, eu vi a face de Deus". Ele saiu muito feliz.

Então veio uma linda jovem. Quando ela se viu no espelho, foi pega de surpresa. "Acabei de ver a mulher mais bonita do mundo e, quando eu crescer, é assim que quero ser."

Então apareceu um homem que havia perdido seu pai não muito tempo atrás, olhou no espelho e disse: "Eu vi meu pai de novo!" E levou o espelho com ele.

Agora, essas três pessoas ficaram muito chateadas e começaram a discutir. O homem mais velho queria o espelho porque tinha visto a face de seu Deus. A jovem queria o espelho porque era assim que ela queria ser. E o outro homem também queria o espelho porque tinha visto seu pai nele.

De repente, discussões e brigas eclodiram por toda a aldeia, e todos estavam infelizes. Quem se olhou no espelho gostou do que viu, e todos queriam o espelho para si.

Finalmente, um homem sábio apareceu e, vendo isso, perguntou: "Por que vocês estão brigando?"

Eles disseram: "Bem, eu quero isso porque este é o meu Deus". "Isto é quem eu quero ser." "Este é meu pai." Isso é meu isso, meu aquilo.

Então, ele pediu para ver essa coisa mágica. Depois de ver, ele chamou todos e disse: "Sabem o que é isso? É um espelho. O que você vê neste espelho, o que você gosta neste espelho, não é o espelho. Este é apenas um reflexo. O que você vê é você!"

Em nossa vida, o que devemos praticar?
 Clareza? Entendimento? Nesta vida, isso importa.
 Importa o que você entende
 e o que você não entende.
 Importa o que você sabe
 e o que não sabe.
 Importa se você sente
 contentamento ou não.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes irão explorar a clareza como um recurso interno que pode ser desenvolvido para ajudar em todos os aspectos da vida.

CLAREZA

Paz e Guerra

minutos

"O conflito não começa fora. O conflito começa dentro de nós."

1:28

O Colar da Rainha

"Um dia um corvo viu o colar da rainha em um gancho, pegou-o e voou. Aterrissando em uma árvore, ele o deixou cair em um galho baixo, onde ficou pendurado sobre um rio imundo..."

4:34

O Que é Clareza?

"Você conhece suas possibilidades? Você conhece o presente que recebeu? Quando reconhece, é quando você se torna claro."

9:50

Uma Característica Humana

"Estar vivo é quando a pessoa tem o coração cheio de gratidão, compreensão e clareza sobre o objetivo de estar vivo."

8:28

Clareza: o Componente Mais Importante

"Neste veículo da existência, a coisa mais preciosa que você tem é o seu volante. Mantenha os olhos abertos e dirija."

1:14

O Arqueiro e o Vendedor de Óleo

Havia um homem muito bom em atirar com arco e flecha. Ele atirava sua flecha e acertava o alvo. Enquanto ele ia de aldeia em aldeia, as pessoas se reuniam e ele mostrava como era bom. Ele estava muito orgulhoso de si mesmo, "Olhe para todas essas pessoas que vieram me ver. Eu sou tão bom! Eu sou tão famoso!"

Um dia, ele foi a uma aldeia para mostrar suas habilidades. Uma grande multidão se reuniu. Ele atirou a flecha e acertou o alvo. Então, ele atirou outra flecha e partiu a primeira flecha. Todo mundo aplaudiu. Então, uma voz de trás disse: "É apenas uma questão de prática."

Ele estava muito incomodado. "Quem está dizendo que é apenas uma questão de prática?" Depois de sua exibição, ele foi procurar esse homem e o viu sentado no chão. Ele tinha dois potes cheios de óleo e uma vara de bambu para carregá-los. Ele vende óleo!

O arqueiro foi até ele e disse: "Você é a pessoa que disse que é apenas uma questão de prática?"

E o homem respondeu: "Sim. Sou eu mesmo."

O arqueiro disse: "O que você quer dizer com isso? Eu tenho o poder. Sou eu que posso

fazer isso - atirar uma flecha, dividir outra flecha. E é isso que eles vêm assistir."

E o vendedor de óleo disse: "Ok, vou te mostrar". Ele pegou uma garrafa, colocou no chão, pegou um grande pote de barro e começou a despejar o óleo do grande pote de barro pelo gargalo da garrafa e encheu a garrafa com óleo sem derramar uma gota! Então, ele se virou para o arqueiro e disse: "Agora, tente. Pegue o grande pote e encha a garrafa!"

O arqueiro disse: "Não consigo!"

E o vendedor de óleo disse: "É isso que quero dizer! Você pratica arco e flecha e se tornou bom nisso. Eu pratico derramar óleo e me tornei bom nisso. O que quer que pratiquemos mais, nos tornamos bons nisso".

O que você pratica? O que quer que você pratique, se tornará bom nisso. Então, o que você pratica?

Quando você é tocado pela admiração, a gratidão vem.

Quando você tem gratidão, a paixão vem.

Quando você tem paixão, a compaixão vem.

Quando você tem compaixão,

então, tem compreensão.

O ciclo continua

e você evolui nesse ciclo.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes irão explorar a diferença entre acreditar e saber.

ENTENDIMENTO

O Ritmo Antigo

minutos

"O ritmo antigo ressoa dentro. A canção sem fim está sendo cantada. Esteja em sintonia com os tambores do seu coração."

0:34

A Coragem de Compreender

"Você precisa viver cada dia ao máximo. Você está feliz porque conhece a si mesmo. Você está feliz porque tem a coragem de compreender."

5:43

Os Dois Papagaios

"Uma pessoa criou dois papagaios muito especiais e ensinou a eles tudo o que podia: fórmulas, as leis da física de Newton e grande literatura, mas havia uma coisa que eles não aprenderam...."

3:26

O Que é o Coração

"A paz emana do lugar chamado coração, onde vive a coragem, onde habitam a compaixão, a clareza e o entendimento. Esta é a sua realidade."

8:48

Milagre

"A vida é um presente. Quero entender isso da forma mais clara possível antes de perder a capacidade de entender que ela é um presente."

3:48

Sua Missão

Você sabe o que é comum a cada ser humano na face da Terra? Você nasceu, está vivo e um dia terá que morrer. Todo mundo. Rico ou pobre, não é um problema. Educado ou não, não é um problema. Todo ser humano compartilha essas três coisas. E mais uma: o ir e o vir desta respiração.

Cada um de vocês carrega uma lâmpada e, quando ela está acesa, não precisa haver escuridão em sua vida. Há uma doce e linda realidade esperando para ser descoberta dentro de você. Chegou a hora em sua vida de parar de duvidar e começar a saber que você também tem essa lâmpada no coração e que está aqui por um motivo.

Cada ser humano foi colocado nesta terra com uma missão especial. Você conhece a sua? Talvez a missão seja fazer alguém sorrir. Talvez seja trazer felicidade a alguém por 30 segundos. Talvez seja ajudar alguém nesta jornada da vida por meio segundo.

Começa com você. Encontre sua liberdade. Encontre sua paz. Começa com você, com mais ninguém. Pare de duvidar do seu potencial, da sua realidade, da lâmpada que você carrega dentro de si.

Você tem essas possibilidades. Todos os dias você tem que decidir: "Como será este dia?" E essa é a decisão que você deve tomar todos os dias, porque é isso que significa viver conscientemente. A paz está dentro de você. Em vez de olhar para fora, olhe para dentro e encontrará a liberdade dentro de você.

Não estou dizendo para você parar de pensar. Estou apenas dizendo para você começar a pensar de maneira diferente. Talvez até agora, tudo o que você pensou foi sobre o que não tem. Você precisa começar a pensar sobre o que você tem. E o que você tem é imensurável.

Falo de coração apenas sobre o que sei ser verdade. Eu quero que você faça o mesmo. Sinta sua bondade, sua beleza, sua alegria dentro do seu coração. Não duvide disso, confie. E você também vai entender do que estou falando. Viva sua vida conscientemente. Entenda os presentes que recebeu e aceite-os.

Você tem o poder de mudar, tem o poder de transformar. Use-o! Para que mais você vai usá-lo? Você não pode fazer flores crescerem com ele. Tudo o que você pode fazer com esse poder é se transformar. Portanto, use-o para se transformar, para realizar o propósito de sua vida.

Este é o meu mundo. Como tornar meu mundo um lugar melhor? Como trazer um sorriso ao rosto das pessoas? A paz é apenas uma parte disso. A paz é essencial, mas estar atento e consciente do que você faz neste mundo também é muito, muito importante.

Dignidade é aquela margem de manobra
que todo ser humano precisa.
Somos tão diferentes, mas todos temos a mesma sede.
Em última análise, queremos saber.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes reconhecerão que
há uma dignidade inata em
estar vivo, a despeito
das circunstâncias.

DIGNIDADE

Paz é um Direito Fundamental

minutos

"O que digo às pessoas - e é aqui que a minha mensagem é tão diferente - é que a paz é fundamental para o ser humano. Você tem que descobrir isso dentro de você."

4:41

A Caixa

"Se você soubesse que dentro desta caixa está o diamante mais precioso do mundo, saberia que esta não é uma caixa comum. Esta é uma caixa muito especial."

1:57

Fórum de Paz em Ibarra

"Aprenda a respeitar a si mesmo. Torne-se bonito e forte dentro."

6:58

Seu Reino

"Você é o rei soberano do mundo dentro de você. Em seu mundo, seus cidadãos estão contentes? As pessoas prosperam?"

7:06

Uma Possibilidade

"Esta é uma possibilidade que está sendo despertada porque o que você busca já está dentro de você. Isso é apresentar você a si mesmo."

2:29

Dignidade

Em meio a todo esse progresso que fizemos, há uma coisa que não está progredindo, que é a paz, a dignidade da pessoa humana. E isso é algo que deve preocupar a todos nós.

Por mais de cinco décadas, dediquei minha voz para despertar nas pessoas esse elemento que faltava. O resto podemos descobrir. Podemos descobrir como chegar à lua. Podemos fazer veículos que podem ficar submersos. Sabemos fabricar cartões de crédito. Podemos tornar as câmeras cada vez menores. No que diz respeito à tecnologia, ninguém precisa da minha ajuda.

Existem mais religiões neste mundo do que nunca. Existem mais universidades do que nunca. Existem mais países e mais pessoas do que nunca, e mesmo assim os bilhões e bilhões de pessoas nesta terra não sabem como se unir e colocar de lado suas diferenças. Parece que estamos aprendendo a criar mais diferenças.

Tenho medo de que o caminho que a humanidade está trilhando agora não leve a lugar algum. É a nossa diversidade que nos torna quem somos. Hoje em dia, as causas da humanidade superam a própria humanidade, e isso enfraqueceu as pontes, corroeu as estradas e matou a paz que os seres humanos precisam sentir por si mesmos.

É muito importante nos unirmos, de qualquer maneira que pudermos - por meio de nossa compreensão, nossa perseverança - para aumentar a consciência, a percepção das pessoas de todo o mundo, para tentar nos unir e resolver os problemas que dividem a humanidade.

E hoje estou sendo desafiado a levar essa voz ainda mais longe, para que haja uma diferença.

Cada um de nós recebe sementes.
 Há uma semente da raiva e uma semente da bondade.
 Há uma semente do amor e uma semente do ódio.
 Há uma semente da compreensão
 e uma semente da confusão. A tranquilidade do seu
 jardim da vida depende do tipo de sementes
 que você plantar.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes reconhecerão que têm liberdade e poder de fazer escolhas e essas escolhas diárias afetam o bem-estar.

ESCOLHA

Sua Arma Secreta

minutos

"Você tem uma arma secreta - a arma mais poderosa na face da terra. E essa arma é a escolha."

1:20

A História da Formiga

"Havia duas formigas. Quando se encontraram, uma formiga disse: 'Eu sou da colina do açúcar'. A outra formiga disse: 'Eu sou da colina do sal. Qual é o gosto do seu açúcar?'"

3:51

O Poder da Escolha

"Durante toda a sua vida, você terá que fazer escolhas. E você está onde está como consequências das escolhas que fez."

11:40

Sua Escolha

"Escolha a paz e não caos. Escolha o amor e não o ódio. Escolha o respeito e o não o desrespeito. Escolha a clareza e não confusão. E você encontrará o seu poder."

4:30

O Poder de Transformar

"Cada ser humano tem o poder de transformar."

4:48

Na Medida Certa

"Este é o seu tempo nesta terra magnífica. Desperdiçado, é muito curto. Lamentado, é muito longo. Realizado, é na medida certa."

0:26

O Que Você Escolhe?

Se eu perguntasse a você: "Qual é a experiência de estar vivo?" você ficaria chocado. Ninguém pergunta isso. Perguntam: "Para onde você vai?" "Onde está seu ingresso?" "Quanto você calça?" "Você é casado ou solteiro?" "Você está se sentindo bem?"

Qual é a minha experiência de estar vivo? Tive dias bons e tive dias ruins. Tive desafios e tive momentos fáceis. Algumas coisas eu mudaria, outras, eu não mudaria. Mas cada dia que estou vivo é uma oportunidade.

Eu tenho uma escolha. Eu posso me esforçar todos os dias para estar pleno. Não se trata de outras pessoas, é sobre mim. Preciso viver neste mundo e preciso experimentar, não apenas pensar.

Existe a possibilidade de fazer a escolha de entender o dia, de fazer a escolha de estar pleno. Em vez de sermos vítimas, podemos compreender nossa própria força, cada um de nós.

Por um lado, somos humanos. Temos raiva em nós. Temos medo em nós. Mas também temos perdão e compreensão em nós. A vida não é um problema. É assim que você usa esse tempo. O que quer que você escolha, o dia ainda vai acontecer. Não se trata do dia. Trata-se do agora, o que você escolhe em sua vida.

Você viu seus problemas. E seus problemas realmente eram que você tinha um plano e as coisas não aconteceram de acordo com seu plano. Quando as coisas acontecem de acordo com seu plano, tudo bem. Mas, a despeito disso, você esteve vivo todos os

dias.

Existe um problema tão grande que não possa ser resolvido? Absolutamente não. Todo ser humano tem a capacidade de compreender e mudar e fazer com que essa mudança aconteça. Se estivéssemos falando sobre mover a órbita da lua, mover o sol ou transformar o oceano em água doce, seria muito difícil. Mas estamos falando sobre algo muito mutável.

Temos dito às pessoas o que elas não podem fazer. Precisamos começar a dizer às pessoas o que elas podem fazer. Precisamos aumentar a compreensão delas. Temos que capacitar as pessoas. Temos que dar escolha às pessoas! Esse é o seu poder - escolha!

Olhe para o mundo hoje. É o resultado direto das escolhas que fizemos. Nada simplesmente acontece. Se você tem um bom dia, é porque escolheu fazer algo que lhe trouxe felicidade. Se você se sente triste, é porque optou por fazer algo que lhe trouxe tristeza. Nós escolhemos! E esses são os efeitos ao nosso redor.

O que você escolhe? Você escolhe ter paz em sua vida, realizar seu potencial, realizar suas possibilidades? Ou você escolhe ser vítima e diz: "Bem, é assim que as coisas são".

O tempo sintetiza o que você faz. Ele não diz a você o que fazer. O que você faz, depende de você. Temos uma escolha e é isso que nos torna humanos. Podemos escolher!

Olhe dentro de você.
 A luta está dentro de você,
 e a solução está dentro de você.
 A guerra está dentro de você,
 e a paz está dentro de você.
 O mal está dentro de você,
 mas o bem está dentro de você.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes vão entender que esperança é um recurso interno disponível para todos, e que pode ajudá-los a passar por tempos desafiadores.

ESPERANÇA

A Paz Começa com Você

minutos

"Precisamos nos ver como fonte de paz.
 Se adotarmos essa abordagem, a paz virá."

1:38

A Semente

"Recebemos uma oportunidade incrível, um campo incrível. É o campo da vida. Nada foi plantado, mas nele tudo é capaz de crescer."

4:44

A Esperança Chega

"Quando as pessoas entendem que são o anjo que pode mudar suas vidas, nada mais é o mesmo. As portas se abrem, a esperança entra."

8:50

Lembre-se Sempre

"Não se trata da duração da noite, mas do sol que nasce e da manhã que vem. Não se trata de listas de fracassos, mas de cada sucesso que ocorreu."

9:02

Encontre o Sonho

Tenho algo muito especial para lhes dizer: há esperança todos os dias. Não é questão de anos, meses ou semanas. Não se trata do amanhã e não se trata do ontem.

A respiração entra em você - e traz a dádiva da vida - todos os dias. E cada dia que você está vivo é a possibilidade de fazer o céu para você aqui nesta terra. Não é responsabilidade de outra pessoa, é sua responsabilidade. Porque você é o único na face da terra que pode fazer isso.

Eu viajo e falo com muita gente. Todo mundo está esperando por algo. "Isso vai mudar, então vou ser feliz. Isso vai mudar, então vou ficar feliz."

Sempre comparamos tudo o que acontece fora com a vida. "Eu sou bem-sucedido, não sou bem-sucedido." "Eu estou aqui, não estou ali. Eu sou isso, sou isso." O sol nasce e brilha para todos. Todos. Não diz: "Você é cristão? Você é muçulmano? Você é hindu? Você é bom? Você é mau? Você é isso? Você é aquilo?" Ele brilha para todos.

Você é aquele que pode se fazer feliz. Talvez você não seja capaz de fazer um céu para outra pessoa. Mas eu sei para quem você pode fazer um céu - para você. Para você! Trata-se de esperança. Este é o presente que a vida lhe oferece. Todos os dias! Você sabe como aceitar isso? Vê esperança todos os dias? Essa é a oportunidade que você tem... de fazer as coisas da maneira certa, não errada. Acertar todos os dias da sua vida.

Talvez você pense que existem barreiras. Mas todos criaram uma prisão para si, uma prisão na qual vivem, esperando e esperando para sair dela. Barras, não feitas de metal, mas feitas de ódio.

Veja o que está acontecendo neste mundo: as pessoas estão se matando. Em nome de quem? Em nome de Deus! Como pode ser? Incompreensível! Mas isso acontece todos os dias. E esse mesmo Deus, por misericórdia, criou o universo mais lindo que você pode imaginar.

Talvez cada um dos seus sonhos ainda não tenha se tornado realidade. Mas isso não significa que não vai se tornar. Encontre o sonho. Encontre o sonho que é mais importante para você, e você descobrirá que esse sonho não é subir no topo do mundo, esse sonho é o de se sentir pleno.

Seja. Permaneça com o que é bom. Não com pensamentos ruins e negatividade. O bem. A primavera está chegando. Tudo o que estava adormecido começou, lenta mas seguramente, a despertar. E pequenos botões verdes logo começarão a se abrir.

Quando você tem ideia de como estar pleno,
tenta realizar ideias de plenitude.

E quando você chega lá, fica chocada,
porque realizou a ideia, mas
não encontrou plenitude.

Busque a plenitude —
não a ideia.

– Prem Rawat

OBJETIVO

Os participantes vão explorar a possibilidade de que o contentamento pode ser sentido, a despeito do que acontece na vida.

CONTENTAMENTO

Mensagem do Dia da Paz de Prem Rawat

minutos

"Agora é hora de paz no coração de todos os seres humanos. Isso é o que nossos corações desejam há muito tempo."

1:51

Zero

"Você é um. Quando você dá prioridade a tudo o mais, permanece como um. É uma questão de prioridade, de onde você coloca o um e o zero."

6:44

Quando o Coração Está Pleno

"Quando o coração está pleno, quando há verdadeira alegria emergindo de dentro, ninguém precisa escrever um livro sobre como ser feliz."

7:30

O Som de Estar Contente

"Você quer ouvir o som de estar contente? Você não precisa de ouvidos para ouvir. Tudo que você precisa fazer é entrar em contato com quem você é."

8:48

Apenas Seja

"O coração sempre diz uma coisa: esteja contente, seja feliz, esteja nessa alegria. Seja, apenas seja."

0:32

O Caminho para Realização

As pessoas saem de casa e fazem grandes viagens. Vamos a tantos lugares. Viajamos milhares e milhares de quilômetros e depois voltamos. Mas para onde vamos? Aonde quer que vamos, ainda estamos na Terra.

E a Terra está viajando, está se movendo. Mas ninguém sabe para onde. Portanto, somos todos viajantes neste enorme universo. Algumas pessoas dizem: "Vou viajar hoje para o meu escritório". Outras dizem: "Hoje é meu dia de folga, vou ficar em casa." E todas as pessoas que estão viajando e que não estão, ainda estão viajando. Temos GPS, gráficos e sistemas de navegação sofisticados, mas não sabemos para onde estamos indo, porque este planeta Terra está viajando e ninguém sabe onde é o destino final no espaço.

Nesta "jornada", existem tantas jornadas, tantos caminhos, e você tem que escolher. Muitos passos serão dados e, ainda assim, há uma jornada, uma pequena jornada que se refere a você. Você. Todas as outras jornadas? Não sei. Eu não sei para onde o planeta Terra está indo.

Não estou aqui para dizer o que é bom ou ruim nem para tentar convencê-lo de nada. Estou aqui para lhe contar sobre uma jornada que você já está empreendendo. E quero que essa jornada seja a mais linda possível para você. Esta jornada você fará apenas uma vez. Uma vez. E como só vai acontecer uma vez, deve ser o mais bela possível. Sem exceções.


Esta jornada é a jornada de uma vida. Sua vida. Não se trata de suas ideias, porque elas mudarão com o passar das estações. Esta pequena embarcação foi colocada neste rio para esta jornada, para torná-la possível. As pessoas sempre perguntam: "Nesta jornada, qual é o destino?" E alguns dizem: "Ah, a jornada é o destino".

Qual é o destino? Sentir-se realizado é o objetivo desta jornada. Sentir-se pleno. Não é ir, ou vir, ou viajar, ou fazer turismo... mas sentir-se pleno.

Você se sente realizado? Não há escala para a realização, porque se você tem um bilionésimo de realização, é o mesmo que ter um universo cheio de realização. É assim. Não há, "Bem, estou um pouco realizado".

Às vezes, as pessoas têm ideias de como se sentirem plenas. E quando você tem ideias de como se sentir pleno, tenta realizar essas ideias. E quando você chega lá, fica chocado, porque você realizou a ideia, mas não encontrou plenitude. Portanto, busque a plenitude, não a ideia. Você pode se sentir realizado.

Checklist de Temas

		
<input type="checkbox"/>	1 Paz	___/___/___
<input type="checkbox"/>	2 Apreciação	___/___/___
<input type="checkbox"/>	3 Força Interior	___/___/___
<input type="checkbox"/>	4 Consciência de Si Mesmo	___/___/___
<input type="checkbox"/>	5 Clareza	___/___/___
<input type="checkbox"/>	6 Entendimento	___/___/___
<input type="checkbox"/>	7 Dignidade	___/___/___
<input type="checkbox"/>	8 Escolha	___/___/___
<input type="checkbox"/>	9 Esperança	___/___/___
<input type="checkbox"/>	10 Contentamento	___/___/___

A checklist foi fornecida
como uma maneira conveniente de
você marcar quais temas o grupo concluiu.

Mais sobre Prem Rawat e seu trabalho

Prem Rawat

www.premrawat.com

The Prem Rawat Foundation (TPRF)

www.tprf.org

Programa de Educação para a Paz

www.tprf.org/peace-education-program

Canal Oficial de Prem Rawat no YouTube

www.youtube.com/premrawatofficial

Alimento para Todos

www.tprf.org/food-for-people

Prem Rawat e a Fundação Prem Rawat

As apresentações de Prem Rawat ressoam em públicos de todas as esferas da vida, independentemente de educação, crenças, idade, cultura ou situação econômica. Ele é autor e palestrante internacional amplamente reconhecido no tópico de paz pessoal e tem viajado pelo mundo falando para pessoas em grandes e pequenos encontros por mais de 50 anos. É também a inspiração para o Compromisso de Paz, um apelo à ação pacífica, assinado por 37 instituições e lançado no Parlamento Europeu.

Prem Rawat recebeu o prêmio BrandLaureate pelo conjunto de sua obra, reservado a pessoas cujas ações e trabalho impactaram positivamente a vida das pessoas e do mundo em geral. Outros destinatários deste prestigioso prêmio incluem Nelson Mandela e o arcebispo Desmond Tutu.

Em 2001, ele fundou uma instituição beneficente, The Prem Rawat Foundation (TPRF). A Fundação promove a dignidade, a paz e a prosperidade suprimindo necessidades humanas fundamentais de alimentos, água e paz.

Uma das iniciativas exclusivas da Fundação é o Programa de Educação para a Paz, desenvolvido pela primeira vez em 2012, apresentado em mais de 70 países e traduzido em mais de 30 idiomas.

A Fundação Prem Rawat também criou o Alimento para Todos, um programa modelo que fornece água limpa e refeições nutritivas e quentes na culinária local a crianças e adultos enfermos. Como resultado, as comunidades antes presas em uma espiral descendente de pobreza tiveram melhor saúde, aumento da frequência escolar e crescimento econômico estável.

Além disso, a TPRF fornece alimentos essenciais, água, cuidados médicos e outros tipos de assistência para ajudar as pessoas a se recuperarem de emergências com dignidade. A Fundação também oferece clínicas oftalmológicas gratuitas na Índia e no Nepal.

Prem e sua esposa moram no sul da Califórnia e têm quatro filhos e quatro netos.



Reconhecimentos



Trechos e Citações

Selecionados de palestras internacionais de Prem Rawat

Equipe de Desenvolvimento do Programa de Educação para a Paz da TPRF

Catherine Gavigan

Rosie Lee

Sherry Weinstein

Mary Wishard

Thom Adorney

Willow Baker

Lynne Laffie

Design Gráfico

www.infokiln.com

Phil Van Kirk



Programa de educação para a paz
Fundação Prem Rawat

Copyright © The Prem Rawat Foundation
Todos os direitos reservados de acordo com a Convenção de Berna

PO Box 24-1498 Los Angeles, CA 90024 USA
Telefone 1-310-392-5700 www.tprf.org

siga-nos em

