



PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A PAZ

Caderno de Anotações

escolha

dignidade

clareza

entendimento

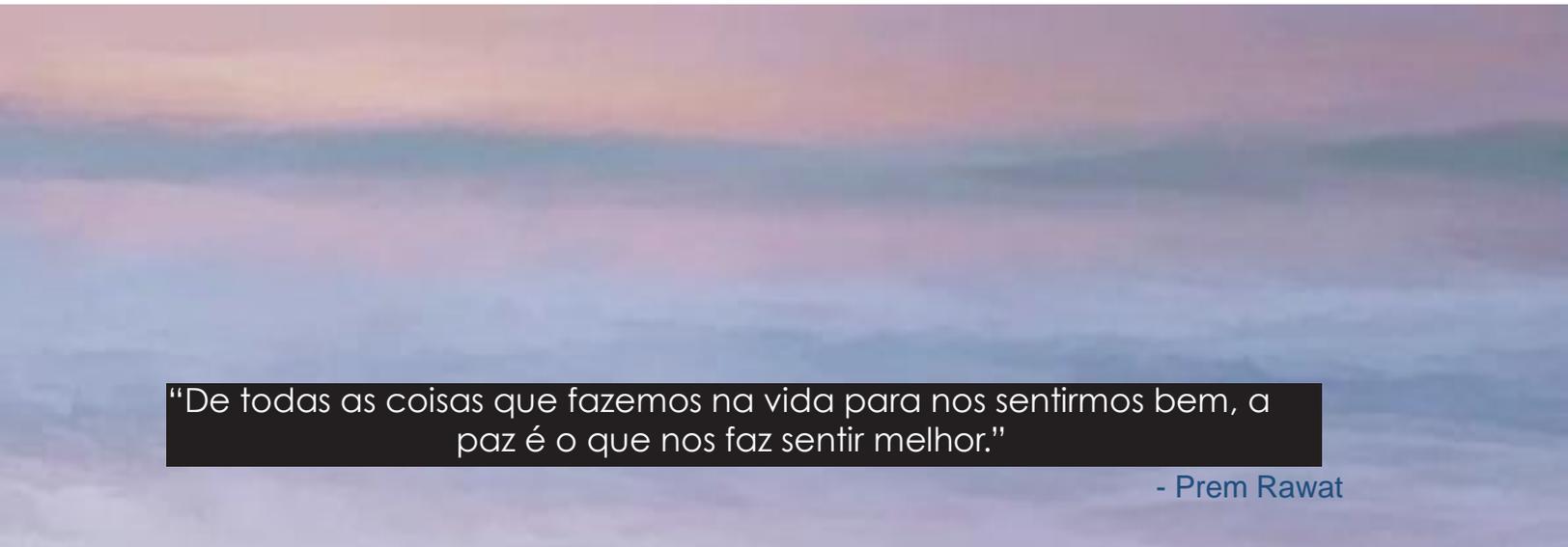
paz

esperança

autoconhecimento

apreciação

força interior
contentamento



“De todas as coisas que fazemos na vida para nos sentirmos bem, a paz é o que nos faz sentir melhor.”

- Prem Rawat

Índice



Bem-vindo	4
1 Paz	6
2 Apreciação	8
3 Força Interior	10
4 Autoconhecimento	12
5 Clareza	14
6 Entendimento	16
7 Dignidade	18
8 Escolha	20
9 Esperança	22
10 Contentamento	24
Vídeos Adicionais	27
Lista de Temas	28
Passos Seguintes	29
Sobre a Fundação	30
Agradecimentos	31

Bem-vindo

O Programa de Educação para a Paz (PEP) é um programa educacional em mídia, criado pela Fundação Prem Rawat. O objetivo é ajudá-lo a explorar a possibilidade de paz pessoal e a descobrir seus recursos interiores – ferramentas para a vida, tais como força interior, capacidade de escolha, apreciação e esperança.

O Programa de Educação para a Paz é composto por 10 horas de workshop focado numa seleção de 10 temas extraídos de palestras internacionais de Prem Rawat. Cada tema é apresentado em vídeo, com tempo para reflexão e material de leitura para acompanhamento. Este é o seu caderno de anotações.

Não há testes, pois o programa é sobre sua autodescoberta individual – algo que é único para cada pessoa. No fim do programa, você será convidado a trocar impressões sobre o que aprendeu, o que gostou, o que constituiu um desafio para você e a dar sugestões para melhorar o programa.

Ficamos à espera das suas observações, quer através dos formulários que lhe serão entregues quer através deste endereço de e-mail:
peaceeducationprogram@tprf.org

Mais informações disponíveis em:
www.tprf.org/en/programs/peace-education-program

Este
é o seu
caderno
pessoal
para escrever
ou desenhar



“Este é o nosso tempo.

Não existe *alguém* que vai nos trazer paz.

A paz não vai chegar num embrulho ou numa caixa.

A possibilidade de paz já foi concedida a cada ser humano
na Terra.

Podemos descobri-la e, depois, criar um ambiente em que as
pessoas possam ser livres para sentir essa paz nas suas vidas.

Começa com cada um de nós.”

- Prem Rawat

Paz

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 de ser sentida dentro.





Vídeo

Uma Mensagem de Paz (14 min.)

“Uma coisa que nunca mudou na face da Terra é o desejo verdadeiro pela paz que reside no coração de cada ser humano.”



Uma Mensagem de Paz

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

A Paz Começa com Você (12 min.)

“Um bebê sabe chorar, sabe rir. São coisas fundamentais que ninguém precisa ensinar. O desejo de paz também é fundamental. É assim que somos.”



A Paz Começa com Você

A Promessa da Vida (21 min.)

“Apesar de todos os problemas, de todas as coisas que estão erradas neste mundo, existem coisas que são muito, muito boas. Esta perfeição, esta beleza está dentro de você.”



A Promessa da Vida

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

Uma Possibilidade (2,5 min.)

“Esta é uma possibilidade que está sendo despertada, porque aquilo que você procura já existe dentro de você. É apresentar você a você mesmo.”



Uma Possibilidade

Artigo

O Espelho na Parede

“Qual é o rosto da paz? A paz não pertence a nenhuma nação, a nenhuma sociedade. A paz pertence a pessoas como você e eu. A possibilidade de paz está dentro de nós.”



Apreciação

Eu quero apreciar a minha vida.

Nesta apreciação, posso admirar a beleza da vida.

Não se trata de ensinar alguém a tocar violino.

Trata-se de apreciar o que já está sendo tocado dentro de você.



Vídeo**Aqui para Desfrutar** (19 min.)

“Você quer desfrutar de tudo o que faz — e *deve* desfrutar de tudo o que faz. Do que seu coração pode desfrutar? Essa é a questão.”



Aqui para Desfrutar

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

**Vídeo****A História da Formiga** (4 min.)

“Havia duas formigas. Um dia encontraram-se e uma formiga disse: “Eu vivo no monte do açúcar”. E a outra disse: “Eu vivo no monte do sal. Qual é o sabor do seu açúcar?” A formiga do monte do açúcar disse: “Venha ao meu monte. Pode prová-lo e vai saber.”



A História da Formiga

Olhe Dentro (25 min.)

“Não lhe encaminho para um livro. Não lhe encaminho para um lugar. Não lhe encaminho para uma ideologia. Eu o encaminho para *si mesmo*. É este é o livro – dentro de você estão todas as respostas que você precisa.”



Olhe Dentro

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

**Vídeo****Apreciação** (4 min.)

“O que significa realmente apreciar? Quando a apreciação está direcionada não para as coisas que *existem* nesta vida, mas para a vida em si, a apreciação que daí resulta é única.”



Apreciação

Artigo**O Homem de Negócios e a Pedra Mágica**

Uma pessoa apareceu à porta de um homem de negócios oferecendo uma pedra que transformava metais em ouro e disse: “Só vou lhe deixar usá-la por um tempo. Um dia, volto para buscar.”



Força Interior

Há uma coisa dentro de você que é mais importante do que todas as suas coisas boas e más.

Independentemente do que acha de si próprio.

Independentemente do que acha da sua existência. Independentemente dos livros que leu.

Independentemente daquilo que pensa.

Existe algo que reside dentro de você.





Vídeo

Conheça sua Força (12,5 min.)

Em cada ser humano, “existe uma mente e existe um coração. O coração em nós vai preferir a clareza à confusão, a paz ao tumulto; e as escolhas são nossas.”



Conheça sua Força

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

Força que Dura (16,5 min.)

“Você se avalia pelos parâmetros deste mundo e é assim que mede o seu sucesso. Esqueça esses parâmetros. Saiba que a sua casa é forte.”



Força que Dura

Sua História (16 min.)

“Será que sua vida deve ser sobre sofrimento, dor, raiva... ou uma história interessante? A maior aventura de sua vida será a de encontrar a si mesmo.”



Sua História

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

O Ritmo da Clareza (6 min.)

“Esta é a sua história. A história deve ter esperança e a esperança está ligada à clareza. O ritmo da clareza – uma respiração por vez.”



O Ritmo da Clareza

Artigo

A Jornada da Vida

Nesta jornada da vida, “você pode pensar, ver, admirar, sentir. Você pode ser o que é. Pode ser feliz? A resposta é sim.”



Autoconhecimento

Existe consciência em você,

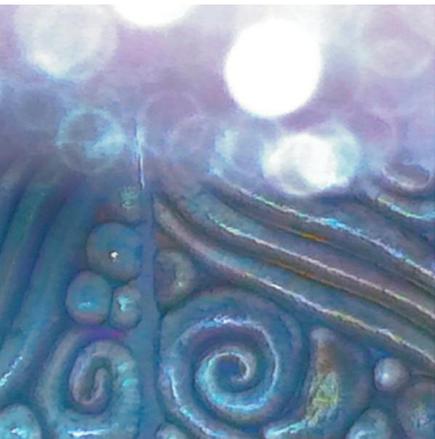
mas também existe inconsciência.

Existe ódio em você, mas também existe amor.

Existe clareza em você, mas também existe

confusão. Existe o mortal em você, mas

também existe o imortal.



Vídeo

As Perguntas que Fazemos (18 min.)

“As vezes olhamos para cima, à noite, vemos as estrelas e nos sentimos insignificantes. Por mais insignificantes que pense ser, você não pode esquecer o milagre que ocorre quando esta respiração vai e vem.”



As Perguntas que Fazemos

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

O Leão e a Ovelha (4,5 min.)

“Um pastor encontrou um filhote de leão perdido e colocou-o no celeiro junto com as ovelhas. O tempo passou e o filhote cresceu brincando e pastando com as ovelhas. Um dia, no campo, apareceu um enorme leão, que disse ao leãozinho assustado: “Por que você finge ser uma ovelha?”



O Leão e a Ovelha

Seja seu Próprio Herói (22,5 min.)

“Você deve ser o seu próprio herói. Só tem uma maneira de ser o seu próprio herói. Faça algo espetacular. E eu lhe digo o que é que é espetacular — ser feliz.”



Sejam seu Próprio Herói

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

O Instrumento (6 min.)

“Contentamento, paz, alegria – estas são as notas deste instrumento, quando você o toca corretamente.”



O Instrumento

Artigo

O Leão e a Ovelha

“Nós não somos o que pensamos ser. Somos mais do que isso. Cada um de nós é uma dádiva preciosa.”



Clareza

O que devemos praticar em nossa vida?

Clareza? Compreensão?

Nesta vida, isso importa.

Importa o que você compreende e o que não compreende. Importa o que sabe e o que não sabe.

Importa se experimenta felicidade ou não experimenta felicidade.





Vídeo

Cada Dia Importa

(22,5 min.)

“Nesta vida, importa o que você compreende e o que não compreende. Importa se experimenta felicidade ou se não experimenta felicidade. Cada dia importa.”



Cada dia importa

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

O Colar da Rainha

(4,5 min.)

“Um dia, um corvo viu o colar da rainha num cabide, pegou-o e levou. Ao pousar numa árvore, deixou-o cair num ramo mais baixo, onde ficou pendurado sobre um rio imundo. Um general, o ministro do rei, o rei e mais pessoas atiraram-se ao rio, mas o colar não estava lá...”



O Colar da Rainha

Conhecer versus Acreditar (20 min.)

“Se você procura descrições, explicações, regras, algo em que acreditar, não o vai encontrar aqui, porque aqui não se trata de acreditar – não é esse o domínio do coração. O domínio do coração é conhecer.”



Conhecer versus Acreditar

Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.



Vídeo

O Melhor Amigo

(6,5 min.)

“Pense na vida desta maneira: é a sua oportunidade de estar com o melhor amigo que você tem, de estar com a clareza suprema.”



O Melhor Amigo

Artigo

A Formiga do Açúcar e a Formiga do Sal

“O que estou dizendo é que você mesmo pode beber a água – e não outra pessoa qualquer beber a água e lhe dizer como é boa.”



Entendimento

Quando você é tocado pela admiração, vem a gratidão. Quando você tem gratidão, vem a paixão.

Quando você tem paixão, vem a compaixão.

Quando você tem compaixão, então vem o entendimento.

O ciclo continua, e você evolui nesse ciclo.