

EN PERSONLIG FREDSUDDANNELSE

PEP Pensum

valg

værdighed

håb

klarhed

forståelse

selverkendelse

fred

påskønnelse

indre styrke

tilfredshed



THE PREM RAWAT FOUNDATION
PEACE EDUCATION PROGRAM

"Dette er vores tid. Det er ikke 'nogen', der kommer med fred til os.
Fred kommer ikke i en pakke eller i en æske.
Muligheden for fred er allerede givet til alle mennesker i verden.
Vi kan opdage den, og derpå skabe nogle omgivelser, hvor
mennesker kan være frie til at føle fred i deres liv.
Det begynder med hver enkel af os".

- Prem Rawat

PERSONLIG FREDSUDDANNELSE

Introduktion

Peace Education Program (PEP) er en videobaseret uddannelse skabt af The Prem Rawat Foundation. Formålet er at hjælpe deltagerne til at undersøge muligheden for personlig fred og til at opdage deres indre ressourcer – værktøjer i livet – så som indre styrke, valg, påskønnelse og håb.

The Peace Education Program består af 10 timers kursusmateriale, som fokuserer på enkelttemaer fra Prem Rawats internationale taler. Hver temadel indeholder flere korte videoafsnit, tid til eftertanke og supplerende skriftligt materiale. Der er en kursusmappe 'Noter' til hver deltager. Der er ingen eksamen, da kursusforløbet drejer sig om personlig selvopdagelse, hvilket er unikt for hver enkel person.

Ved slutningen af kursusrækken, bliver deltagerne bedt om at give udtryk for, hvad de har lært, hvad de har taget til sig, hvad der udfordrede dem, og hvordan uddannelsen kunne forbedres. Der uddeles et spørgeskema til dette brug. Hver deltager får også et deltagerbevis.

Pensum

Uddannelsens pensum består af 10 temaer, som svarer til de indre ressourcer, der uddybes i de enkelte kurser. Kurserne indeholder korte, lærerige taler om temaerne ud fra taler af Prem Rawat. Efter at have gennemført kurset, vil deltagerne kunne:

- forstå muligheden for indre fred
- opdage indre ressourcer så som at have håb, valgmulighed og klarhed
- og se sine indre, medfødte værdier.

Pensummet består af:

- en manual til underviseren og en bog med noter til deltagerne
- 10 DVD'er og 10 illustrerede artikler om indre ressourcer. Dette udleveres også på usb-nøgle.
- 6 supplerende videoer

Flere oplysninger fås på: www.tprf.org/en/programs/peace-education-program



Workshop 1: Fred

Formål: Her vil deltagerne undersøge muligheden for 'personlig fred'.

Video **Et budskab om fred** (14 min.)
 ”En ting på denne jord har altid været det samme, nemlig det oprigtige ønske om fred, som bor i ethvert menneske”.

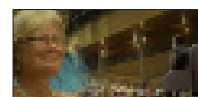


Et budskab om fred

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **Fred begynder med dig** (12 min.)
 ”En baby ved hvordan man græder og hvordan man smiler. Det er noget helt grundlæggende, som ingen behøver at lære. Behovet for fred er også grundlæggende. Sådan er vi simpelthen.”



Fred begynder med dig

Video: **Livets løfte** (21 min.)
 ”Trods alle problemerne og alt hvad der er galt med verden, er der noget, som er virkelig, virkelig godt – og dette fuldkomne, denne skønhed er i dig selv.”



Livets løfte

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **En mulighed** (2,5 min.)
 ”Dette er en mulighed, som bliver vækket til live – for det du leder efter, har du allerede. Dette er en introduktion til dig selv.”



en mulighed

Historie: **Spejlet på væggen**
 ”Hvordan ser fred ud? Fred tilhører ikke nationer eller samfund. Fred tilhører mennesker som dig og mig. Inden i dig ligger muligheden for fred.”





Workshop 2: Påskønnelse

Formål: Her vil deltagerne udforske 'påskønnelse' som en indre ressource, der kan hjælpe dem til hver dag at nyde, hvad de allerede har.

Video: **At nyde** (19 min.)
 "Du vil gerne nyde alt hvad du gør – og det bør du også.
 Men hvad kan du nyde med hjertet? Det er spørgsmålet."

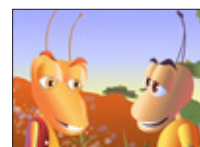


At nyde



Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.

Video: **Historien om myren** (4 min.)
 "Der var engang to myrer. De mødtes, og den ene myre sagde: "Jeg kommer fra sukkerbjerget." Den anden myre sagde: "Jeg kommer fra saltbjerget. Hvordan smager dit sukker?" Myren fra sukkerbjerget svarede: "Kom og besøg mit bjerg. Så kan du smage på det, og så vil du forstå."



Historien om myren

Video: **Se indeni** (25 min.)
 "Jeg henviser ikke til en bog. Jeg henviser ikke til et sted eller til en ideologi. Det drejer sig om dig selv. Det er der bogen er – i dig selv. Den har alle de svar, du nogen sinde får brug for."



Se indeni

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.

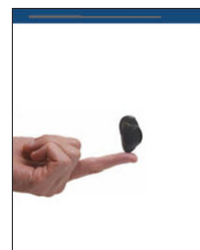


Video: **Påskønnelse** (4 min.)
 "Hvad betyder det at påskønne? Når påskønnelsen ikke er rettet mod de ting du ejer, men mod livet selv, er det en helt særlig oplevelse."



Påskønnelse

Historie: **Forretningsmanden og den magiske sten**
 En dag bankede en mand på en forretningsmands dør og tilbød ham en sten, som kunne forvandle metal til guld. Han sagde: "Du kan få love at bruge stenen et stykke tid, men en dag kommer jeg tilbage for at hente den."





Workshop 3: Indre styrke

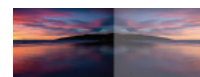
Formål: Deltagerne studerer den medfødte egenskab 'indre styrke' og dens betydning i livet.

Video: **Kend din styrke** (12,5 min.)
Ethvert menneske har et hoved og et hjerte. Hjertet vil have klarhed frem for forvirring, fred frem for kaos, og valgene er dine."



Kend din styrke

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **En styrke der holder** (16,5 min.)
"Du dømmes dig selv efter en målestok, som omverdenen har givet dig, og det bliver kriteriet for din succes. Glem den målestok. Vær bevidst om, at dit fundament er stærkt."



En styrke der holder

Video: **Din historie** (16 min.)
"Skal dit liv handle om lidelse, smerte, vrede ... eller være en spændende historie? Det største eventyr, som nogensinde kan udspille sig i dit liv, er at finde dig selv."



Din livshistorie

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **Klarhedens rytme** (6 min.)
"Dette er din historie. Historien bør indeholde håb, og håb hænger sammen med klarhed. Klarhedens rytme – ét åndedrag ad gangen."



Livets rejse

Historie: **Livets rejse**
"På denne livets rejse kan du tænke, se, beundre, føle. Du kan være den, du er. Kan du være fyldt op? Svaret er ja."

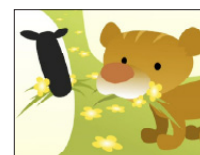


Workshop 4: Selverkendelse

- Formål:** Deltagerne hører om de indre styrker og ressourcer, som hjælper dem til 'selverkendelse'.
- Video:** **De spørgsmål vi stiller** (18 min.)
 "Somme tider, når du kigger op mod stjernehimlen, føler du dig ubetydelig. Men lige meget hvor ubetydelig du føler dig, må du ikke glemme det mirakel, som finder sted, hver gang et åndedrag kommer og går."
- Tanker:** Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.
- Video:** **Løven og fåret** (4,5 min.)
 "En hyrde fandt en hjælpeløs løveunge og tog den med hjem i folden sammen med fårene. Med tiden voksede løveungen til, mens den legede og græssede sammen med fårene. En dag ude på marken kom der en stor løve orbi og spurgte den forskræmte lille løve: "Hvorfor lader du, som om du er et får?"
- Video:** **Vær din egen helt** (22,5 min.)
 "Vær din egen helt! Der er kun én måde, hvorpå du kan være din egen helt. Gør noget storslået. Og lad mig sige, hvad der er storslået: vær fyldt op!"
- Tanker:** Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.
- Video:** **Et instrument** (6 min.)
 "Tilfredshed, fred, glæde – sådan lyder dette instrument, når du spiller det rigtigt."
- Historie:** **Løven og fåret**
 "Vi er ikke det, vi tror vi er. Vi er mere end det. Hver enkelt af os er en værdifuld gave."



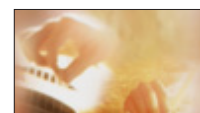
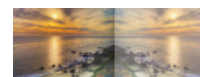
De spørgsmål vi stiller



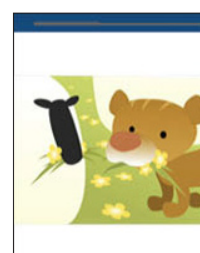
Løven og fåret



vær din egen helt



Et Instrument





Workshop 5: Klarhed

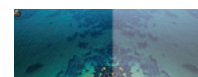
Formål: Her vil deltagerne gå på opdagelse i 'klarhed' som en indre egenskab, der kan udvikles i alle forhold i livet.

Video: **Hver dag betyder noget** (22,5 min.)
 "Det betyder noget, hvad du forstår, og hvad du ikke forstår. Det betyder noget, om du føler dig tilfreds, eller du ikke føler dig tilfreds. Det betyder noget hver dag."

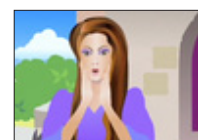


Hver dag betyder noget

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **Dronningens halskæde** (4,5 min.)
 "En dag så en krage dronningens halskæde hænge på en knage, snuppede den og fløj sin vej. Da kragen landede i et træ, tabte den halskæden ned på en gren, hvor den hang og dinglede lige over en mudret flod. En general, kongens minister, kongen og flere andre sprang i floden, men halskæden var der ikke.."



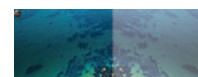
Dronningens halskæde

Video: **Vished eller tro** (20 min.)
 "Hvis du søger beskrivelser, forklaringer, regler, noget at tro på, så vil du ikke finde det her. For dette handler ikke om at tro – tro hører ikke hjemme i hjertets rige. Hjertets rige handler om at vide."



Vished eller tro

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **Din bedste ven** (6,5 min.)
 "Tænk på livet sådan: det er din chance for at være sammen med den bedste ven, du nogensinde har haft; at være sammen med den mest sublime klarhed."



Din bedste ven

Historie: **Sukkermyren og saltmyren**
 "Det jeg taler om, er at du selv skal smage på vandet – ikke at en anden skal drikke det og bagefter fortælle dig, hvor godt det smagte."





Workshop 6: Forståelse

Formål: Deltagerne undersøger forskellen mellem 'tro' og 'viden'.

Video: **Medfølelse** (15,5 min.)
 ”Når du bliver grebet af beundring, er taknemmeligheden ikke langt væk. Når der er taknemmelighed, er der også lidenskab og medfølelse, og så kommer forståelsen.”

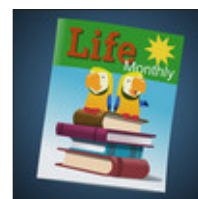


Medfølelse

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **To papegøjer** (3,5 min.)
 ”En mand opdrættede papegøjer og underviste dem i alt, hvad han selv kendte til: Newtons love, de store litterære værker, men der var én ting de ikke havde lært ...”



to papegøjer

Video: **En begrænset udgave** (28 min.)
 ”Du har had i dig; du har kærlighed i dig. Du har klarhed i dig; du har forvirring i dig. Du har brug for et spejl for at se, hvad der sker, og vende dig indad og lytte, ikke til ord men til følelsen.”



En begrænset udgave

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **Mirakel** (5 min.)
 ”Livet er en gave. Det vil jeg gerne forstå så klart som muligt, inden jeg mister evnen til at forstå, at livet er en gave.”



Mirakel

Historie: **Bueskytten og oliehandleren**
 ”Hvad øver du dig i? Hvad du end øver dig i, vil du blive god til det. Øv dig i at mærke den fred, der bor i dit hjerte, og du vil blive god til det.”





Workshop 7: Værdighed

Formål: Her vil deltagerne kunne erkende, at der er en indbygget 'værdighed' i det at være i live uanset omstændighederne.

Video: **At påskønne livet** (19,5 min.)
 "Opdag hvad du har, for det du har, er uden sidestykke. Det er gaven over alle gaver, rigdommen over alle rigdomme, skønheden over alle skønheder."

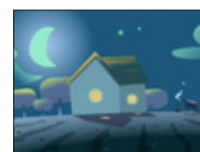


AT påskønne livet

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **Bonden og den begravede skat** (3 min.)
 "En mand købte et stykke jord, arbejdede hårdt og blev rig. Han begravde sit guld på sin gård. Inden han døde, kaldte han sine børn sammen og sagde til dem, at hvis de ville arbejde på gården, ville de få alt hvad de ønskede sig og mere til."



Bonden og den begravede skat

Video: **At huske vores menneskelighed** (19,5 min.)
 "Er du klar over, at hvert eneste menneske på denne jord er originalt? Ingen kopier. Ingen dubletter. Absolut unikke. Selv enæggede tvillinger er unikke."



At huske vores medmenneskelighed

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **Rejsen** (8 min.)
 "På denne livets rejse bliver du nødt til at gå. Hvis du går fremad med klarhed, hvis du følger hjertet, bliver din rejse ikke alene vellykket, men også fuld af glæde."



Rejsen

Historie: **Tre brødre som fandt guld**
 "Tre brødre fandt guld, og hver af dem gjorde noget forskelligt med deres del. Én tilbad guldet, én skrev historier om det, og én solgte det og købte en gård."



Workshop 8: Valg

Formål: Deltagerne vil opdage, at de har friheden og kraften til 'at tage valg', og at de daglige valg påvirker deres velbefindende.

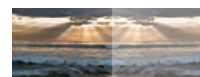
Video: **Frøene** (21 min.)

"Vi får nogle frø. Der er vredens frø, men der er også et mildhedens frø. Der er tvivlens frø, men der er også forståelsens frø. Det frø, du har sået i din have – det træ vil du komme til at sidde og hvile dig under."



Frøene

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



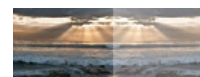
Video: **At vælge det virkelige** (25 min.)

"De valg, som du har truffet, fra du var en lille baby til du blev den, du er i dag – var de bevidste eller ubevidste valg? Stod du ved hvert vejkryds og sagde: 'Jeg går denne vej', eller ved du faktisk ikke, hvordan du kom hertil, du er der bare?"



At vælge det virkelige

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.



Video: **I dag** (6 min.)

"Dette er din egen tid. Dette er dit øjeblik. Tag imod det eller afvis det. Det kommer, fordi et er en gave. Det kommer igen og igen, indtil det ikke kommer mere."



I dag

Historie: **Træer i livets have**

"Så kærlighedens frø, og du vil blive belønnet med kærlighed. Så forståelsens frø, og du vil blive belønnet med forståelse."





Workshop 6: Håb

Formål: Deltagerne vil forstå, at 'håb' er en indre ressource, som alle har, og at den kan hjælpe med at komme igennem svære tider.

Video: **Håbets kilde** (17 min.)
"Du er kilden til en kolossal mængde godt. Du er kilden til en kolossal mængde håb og klarhed. Og ja, du er kilden til en kolossal mængde fred."



Håbets kilde

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.

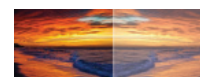


Video: **Find din drøm** (24,5 min.)
"Måske er ikke alle dine drømme blevet opfyldt endnu, men det betyder ikke, at de ikke kan. Find den drøm, som er allervigtigst for dig, og du vil opdage, at det ikke er drømmen om at bestige verdens højeste bjerg. Drømmen er at være fyldt op."



Find din drøm

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.

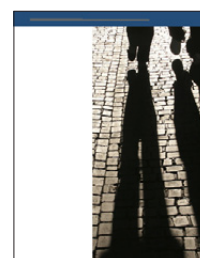


Video: **Husk altid** (9 min.)
"Det handler ikke om hvor lang natten er, men om at solen står op, og morgenen kommer. Det drejer sig ikke om listen over fejltagelser, men om hver succes, som fandt sted."



Husk altid

Historie: **Døren til dig selv**
"Hele livet har du set to døre: den dør, du kom ind ad, den dag u blev født, er den ene. Døren, som du går ud ad, når du skal herfra, er den anden. Men der er endnu en dør: døren til dig selv."



Workshop 10: Tilfredshed

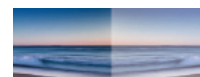
Formål: Her vil deltagerne udforske muligheden for at føle 'tilfredshed', uanset hvad der sker i livet.

Video: **At være tilfreds** (23,5 min.)
 ”Vi kommer, vi tager af sted. Det vil ske uanset hvad! Den chance jeg taler om, er chancen for at finde livsfylde, mens vi er i live.”



At være tilfreds

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.

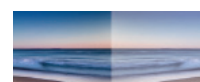


Video: **Din mulighed** (20,5 min.)
 ”Det handler om livet – dit liv, mit liv – her på kloden. Det handler om muligheden for at være til; det handler om længslen i hvert eneste menneske efter livsfylde.”



Din mulighed

Tanker: Her er afsat tid til at tænke over, hvad man lige har set og hørt, skrive det i sin notesbog og eventuelt dele det med de andre deltagere.

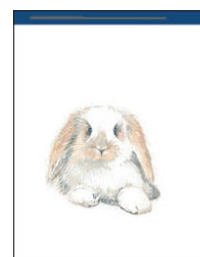


Video: **Livsfylde** (7min.)
 ”Du kan føle dig tilfreds, lykkelig, glad. Det er ikke spekulationer. Det er muligt. Det er meget, meget muligt.”



Livsfylde

Historie: **Kaninen og løven**
 ”Når både hjerte og sind er hele, får du den følelse, som kaldes livsfylde. Du er ikke længere en, der bare prøver at overleve, men et menneske som blomstrer.”



Supplerende videoer (på engelsk)

An Introduction to Prem Rawat – 5 min.

This video was created for the United Nations International Day of Peace.

Q & A with Prem Rawat and Mazara students - 23 min.

Prem Rawat answers questions from a group of high school students on the last day of the “Week of Peace and Solidarity” in Mazara, Italy.

Limitless Possibilities - 27 min.

Prem Rawat, speaking to an audience in Melbourne, Australia, says, “Inside of you there is the possibility of feeling pain, but there is a limitless possibility of feeling happiness. You have no limit for joy.”

Unparalleled - 27 min.

This is a selection of excerpts from Prem Rawat’s international speaking engagements. “The time for peace has come, and we have to do something. It’s not about governments. It’s about each one of us, everyone on the face of this earth.”

Dignity, Peace, Prosperity - 21 min.

This video chronicles the work of The Prem Rawat Foundation, founded by Prem Rawat in 2001 to address fundamental human needs of food, water and peace.

Peace on the Inside - 24 min. This is a documentary about the Peace Education Program at Dominguez State Jail, San Antonio, Texas.

Om TPRF

The Prem Rawat Foundation (TPRF), der blev skabt i 2001, adresserer de grundlæggende menneskelige behov for mad, vand og fred.

At fremhæve fred

I det meste af sit liv har Prem Rawat bragt budskabet om fred til mennesker overalt. Hans budskab har nået millioner ved sin personlige tilstedeværelse, video, tv-udsendelser og via internettet. Hvert år støtter TPRF arrangementer, der introducerer Prem Rawats budskab til lokalsamfund, ledere og uddannelsesinstitutioner. TPRF har også udviklet Peace Education Program (PEP) som tilbyder et kursusforløb, der går på opdagelse i de indre ressourcer ud fra Prem Rawats taler.

At skaffe nødvendig hjælp

Ud fra Prem Rawats vision har TPRF udviklet et foregangsprojekt kaldet Food for People, som året rundt dagligt serverer nærende mad til børn og skrantende voksne i rene, moderne bygninger i Bantoli i Indien, Dhading distriktet i Nepal og Otinibi i Ghana. Dette vellykkede program har skabt sundhed og uddannelsesmæssig fremgang for de deltagende børn, hvilket også hjælper lokalsamfundene med at bryde fattigdommens onde cirkel.

TPRF indgår partnerskab med andre frivillige organisationer for at skaffe mad, vand og øjenklinikker til såvel nødlidende som ofre for katastrofer. Den akutte hjælp har hjulpet utallige mennesker, som har et akut behov for de allermest livsnødvendige ressourcer. Der bliver draget omsorg for, at hjælpen når frem til de nødlidende så hurtigt og effektivt som muligt.

Om Prem Rawat

TPRF's stifter, Prem Rawat, er international fredsambassadør. Hans budskab om, at det er muligt for hvert eneste menneske at finde personlig tilfredshed, går på tværs af alle racemæssige, kulturelle, religiøse og sociale grænser.

Prem Rawat har personligt talt til over 12 millioner mennesker i 50 lande og bragt budskabet om fred og håb til mennesker af alle sociale lag – fra primitive landsbyer til store byer, fra fængsler til store operahuse samt fra små forsamlinger til store sportsarenaer.

PEACE EDUCATION PROGRAM

pep@tprf.org

THE PREM RAWAT FOUNDATION

PO Box 24-1498 Los Angeles, CA 90024 USA

Tel: 1-310-392-5700 www.tprf.org

© All rights reserved according to the Berne Convention

www.pep-kurser.dk

www.peaceeducationprogram.dk