Programme d'éducation pour la paix

La Fondation Prem Rawat

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Cahier du participant

Programme d'éducation pour la paix [compilation]

choix

dignité

espoir

clarté

conscience de soi

compréhension

paix

appréciation

force intérieure

plénitude

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Copyright © The Prem Rawat Foundation. Tous droits réservés selon la Convention de Berne.

Bienvenue

Le Programme d'éducation pour la paix diffère des formations que vous pouvez avoir suivies, en ce qu'il ne porte pas sur un sujet spécifique, comme le jardinage, la photographie ou l'histoire. En effet, cette formation a pour objet de vous amener à mieux vous comprendre vous-même.

Le Programme d'éducation pour la paix s'articule autour de 10 thèmes : la paix, l'appréciation, la force intérieure, la conscience de soi, la clarté, la compréhension, la dignité, le choix, l'espoir et la plénitude. Chaque séance comprend de courts films d'animation, des extraits vidéo de conférences et d'interviews de Prem Rawat, ainsi que des réflexions tirées de ses multiples prises de paroles dans le monde depuis plus de 50 ans.

Lorsque vous entendez le mot "paix", vous l'associez peut-être à la paix dans le monde, au fait d'être dans un endroit calme ou encore de lever deux doigts en signe de paix. Le Programme d'éducation pour la paix aide les gens à découvrir leur propre force intérieure et leur paix personnelle.

Après avoir regardé les vidéos, vous aurez le temps de réfléchir au thème de la séance, de participer à des activités et de partager votre compréhension. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, ni de tests.

Le Programme d'éducation pour la paix vous permet de vous découvrir vous-même.

Nous espérons que vous aurez plaisir à y participer.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

« La paix doit être présente dans la vie de chacun.
Ce n'est pas le monde qui a besoin de paix,
ce sont les gens. Lorsque les gens seront en paix
en eux-mêmes, le monde sera en paix. »

- Prem Rawat

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Copyright © The Prem Rawat Foundation. Tous droits réservés selon la Convention de Berne.

Sommaire

Bienvenue 3

Thèmes
- Thème 1 La paix 6
- Thème 2 L'appréciation 8
- Thème 3 La force intérieure 10
- Thème 4 La conscience de soi 12
- Thème 5 La clarté 14
- Thème 6 La compréhension 16
- Thème 7 La dignité 18
- Thème 8 Le choix 20
- Thème 9 L'espoir 22
- Thème 10 La plénitude 24

Annexes
- Liste des thèmes 26
- Autres ressources et liens 27
- Prem Rawat et la Fondation Prem Rawat 28
- Remerciements 30

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

La paix est une possibilité parce que vous êtes en vie.
Vous pouvez avoir la paix dans votre vie parce que
la paix est en vous.
La paix est un besoin humain fondamental.
Elle doit être ressentie au fond de soi.

– Prem Rawat

OBJECTIF

Explorer la possibilité de ressentir une paix personnelle.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LA PAIX

	minutes
Où est la paix ?	
« Où trouver la paix ? C'est la question-clé. L'aspiration à la paix est en vous. »	1:30
Le fermier et le trésor enfoui	
« Trouvez cette beauté. Creusez et dénichez ce trésor. Il est là, en vous. »	2:40
Une voix en faveur de la paix	
« Je fais entendre la voix de la paix. C'est une petite voix, mais quand elle s'unit avec tous ceux qui veulent la paix, cela devient une voix très puissante. »	9:50
Ce que vous pouvez réaliser de plus grand	
« Vous pouvez choisir soit le bien, soit le mal. Être en paix est le but ultime d'un être humain. »	8:42
Citoyens de la planète	
« Quand chaque être humain prendra la responsabilité d'être en paix, les choses changeront. »	1:43
Une seule goutte	
« Une seule goutte, et vous êtes en paix. »	0:23

Notes et commentaires

La soif de paix

Je veux parler de votre soif d'être comblé, car elle est essentielle. Cette soif perdurera toute votre vie sans que vous puissiez vraiment l'oublier. Quelles que soient les distractions qui s'offriront, elle refera toujours surface sans qu'on puisse l'oublier.

Quelle force pousse la goutte d'eau à retrouver l'océan ? Petite goutte, elle s'est évaporée, condensée, pour devenir nuage. Elle a parcouru des milliers et des milliers de kilomètres avant de retomber sous forme de pluie.

Quelques-unes sont tombées sur un sol gelé et y sont restées prisonnières. Prisonnières, vraiment ? Non, car elles font désormais partie du glacier qui avance comme une rivière, mais très lentement. Toutes ces gouttes prises dans la glace se déplacent très lentement. Où vont-elles ? Rejoindre l'océan d'où elles viennent ! C'est là où elles vont.

L'eau de pluie de ce glacier est pure. Elle n'est pas salée. Ne devrait-elle pas s'insurger : « Je ne veux pas me fondre en toi, car moi je suis pure, et pas toi. » ? Puisque l'océan est salé…

Mais non, elle a tellement besoin de retrouver l'océan que cela n'a pas d'importance. C'est ainsi, il n'y a pas de séparation. Il en va de même pour la respiration qui va et vient sans cesse en un flux continu.

Quand on commence à saisir la dynamique de cette goutte qui aspire à rejoindre l'océan et refuse toute entrave, alors on peut entrevoir ce qu'est la paix. Vous aussi appartenez à cette force qui anime toute chose, et vous aussi aspirez à la retrouver.

Cet élan est si fort que lorsqu'il n'est pas satisfait, un manque se fait sentir, un manque de paix. Et lorsqu'on donne libre cours à cet élan, on est en paix.

Nul besoin de fabriquer la paix, de la créer, de la faire venir ou de l'importer d'où que ce soit, car la paix est déjà en chacun des êtres humains sur terre.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Je veux apprécier ma vie.
Quand j'y parviens, je peux admirer la beauté de la vie.
Il ne s'agit pas tant d'apprendre à jouer du violon que
d'apprécier la musique qui résonne en nous.

– Prem Rawat

OBJECTIF

Apprécier la vie comme une ressource intérieure qui permet de profiter de ce qu'apporte chaque journée.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

L'APPRÉCIATION

	minutes
La paix se ressent « Nous avons tendance à définir la paix comme un élément extérieur. Mais ce dont je parle est l'essence même de la paix qui réside en tout être humain. »	1:18
25 550 jours « Savons-nous ce que signifie être en vie tant que nous sommes vivants ? Ou bien n'en prenons-nous conscience que lorsqu'il est trop tard ? »	8:47
Un rêve partagé « Quand mon cœur est plein de gratitude, je rêve d'être en paix, reconnaissant, comblé. »	9:43
L'appréciation « Admirez et appréciez le trésor incomparable caché dans votre cœur. Cette découverte vous donnera l'expérience d'une liberté inégalée. »	5:27
Accueillir chaque jour « Que signifie apprécier la vie, savourer chaque instant, accueillir chaque journée avec joie ? »	1:30

Notes et commentaires

Savoir apprécier

Les êtres humains sont fascinants. Je ne sais pas si vous l'avez remarqué, mais quand on se sent bien, heureux, et qu'on est comblé, on a un comportement radicalement différent : on se montre aimable, automatiquement, sans que personne n'ait à nous l'apprendre. On devient tolérant et attentionné.

Quand un jeune se sent bien et qu'il voit une personne âgée debout dans le bus, il va lui proposer sa place sans problème : « Asseyez-vous. » Dans un parking, si deux voitures veulent occuper la même place, celui qui se sent heureux fera signe à l'autre d'y aller.

Pourquoi le fait de se sentir bien rend-il les gens si agréables, simples et aimables ? Toutes ces qualités qu'on ne cesse de nous recommander : « Il faut être gentil, il faut être attentionné, il faut être ceci et cela… », ça vient automatiquement lorsqu'on se sent bien et qu'on est heureux. Mais si on se sent vide, on n'a même plus l'impression d'avoir quelque chose d'humain.

Pourquoi ? La recette se trouve peut-être dans notre manière d'être. Et si c'était naturel d'être heureux, rempli de joie ? Et si on était fait pour apprécier la vie et être témoin du miracle extraordinaire qui est en train de se passer ?

Et si la vie était ce fabuleux voyage qu'on est en train de faire ? Et qu'il suffisait d'ouvrir les yeux, de se réveiller pour voir, pour comprendre, dans notre cœur, en quoi elle consiste.

C'est souvent notre raisonnement qu'on écoute. Et si c'était le moment d'écouter notre cœur qui demande à être comblé ? De reconnaître que ce que nous cherchons est en nous, et non à l'extérieur ? C'est tellement facile de toujours chercher à l'extérieur ce dont nous avons besoin. Peut-être le moment est-il venu de regarder en soi.

La force qui soutient tout autour de nous, y compris le soleil et les étoiles, cette force est aussi à l'intérieur de nous. Nous ne sommes pas différents.

Certains exigent des preuves. J'aimerais bien en donner, mais ce ne sera pas avec des mots. Pourquoi ? Parce que les mots ne peuvent offrir ne serait-ce que le début d'une description. Et ça n'apporterait rien. C'est seulement quand on la ressent que cela peut apporter quelque chose. Et cette chose-là est en vous.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Quelque chose en vous est au-delà de tout ce que vous avez de bon et de mauvais.
Peu importe la manière dont vous vous voyez.
Peu importe la façon dont vous considérez votre existence.
Peu importe ce que vous avez lu, ou ce que vous pensez, quelque chose réside en vous.

– *Prem Rawat*

OBJECTIF

Considérer sa force intérieure et son utilité, au jour le jour.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LA FORCE INTÉRIEURE

	minutes
Des vies transformées - Ghana « Grâce au Programme d'éducation pour la paix, j'ai retrouvé de la force. Ça m'a éclairé et m'a redonné de l'espoir. » *Un participant*	1:00
Le voyage « Sur le chemin de la vie, vous devez avancer. Et si vous avancez avec clarté, si vous avancez avec votre cœur, votre voyage sera non seulement une réussite, il sera aussi très joyeux. »	8:11
C'est vous « Vous désirez être en paix, satisfait. Vous le voulez car c'est l'appel du cœur. »	8:36
Le rythme de la clarté « C'est votre histoire, une histoire qui devrait être pleine d'espoir. Et l'espoir est intimement lié à la clarté, au rythme de la clarté : un souffle à la fois. »	6:19
Un phare « La force qui vous habite peut changer votre destin. Elle vous permettra de construire une nation civilisée, un phare admiré du monde entier. »	0:38

Notes et commentaires

Être conscient de sa force

Une chose en vous surpasse toutes vos qualités et toutes vos faiblesses. Peu importe l'image que vous avez de vous-même, peu importe ce que vous pensez, c'est cette chose-là qui devrait être votre seule source d'inspiration dans la vie.

Quelle est votre véritable nature ? Ce n'est pas la violence. Votre vraie nature est très différente de l'opinion que vous en avez. Je dis toujours que le comportement d'une personne qui se sent bien est précisément celui que la société attend de chacun.

Quand on se sent profondément bien, il y a une plénitude qui n'est pas juste d'être satisfait. Quand on a terminé une tâche, c'est fait, on peut être satisfait. Mais la plénitude vient de l'intérieur.

Il ne s'agit pas de vos idées ni d'arriver à s'en sortir. Ou d'être dans une forêt épaisse en espérant qu'un jour les arbres vont tomber, que le soleil brillera et que vous aurez plus de force. Non. Vous devez vous épanouir pleinement et pouvoir compter sur vos propres forces. En un mot, être dans votre élément.

Parce que, quand vous êtes qui vous êtes, dans votre élément, quand il ne s'agit plus de survie mais d'être plein de vie, à ce moment-là vient le plus beau des cadeaux : la paix, le bien-être, la joie, la tranquillité, la clarté d'esprit.

On a une tête et un cœur, et le cœur préfèrera toujours la clarté à la confusion, la paix à l'agitation. Ce sont là les principes immuables qui régissent votre existence. Votre cœur a toujours fonctionné ainsi et continuera de le faire. Il a toujours fait les mêmes choix. Et c'est en lui que réside la joie. Même dans des circonstances dramatiques qui vous affaiblissent et vous dépriment, il y a en vous une force inouïe à faire rougir Superman. Vous ne le savez pas, alors vous espérez qu'un Superman vienne vous tirer d'affaire. Cette force que vous avez en vous mettrait K.-O. Spiderman. Mais comme vous l'ignorez, vous placez vos espoirs dans un Spiderman. Trouvez cette force. Trouvez-la.

J'ai vu cette force et elle me laisse sans voix. Je l'ai vue surgir chez des personnes en état de grande faiblesse, frêles et misérables. Mais quand elles faisaient appel à cette force, elle se manifestait. Connaissez-vous cette force ? Plus puissante que Spiderman, plus rapide que Superman ? Elle existe pourtant.

Soyez conscient de votre nature et de votre force. Sachez qui vous êtes et soyez qui vous êtes. Alors votre vie sera en harmonie.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

En vous il y a la conscience,
et en vous il y a l'inconscience.
En vous il y a la haine, en vous il y a l'amour.
En vous il y a la clairvoyance,
et en vous il y a la confusion.

– *Prem Rawat*

OBJECTIF

Reconnaître parmi ses forces intérieures, celles qui aident à devenir plus conscient.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LA CONSCIENCE DE SOI

	minutes
La paix commence ici « Le monde est fait de gens, et ces gens ont besoin de paix. Cette paix va devenir une réalité pour eux, pour chacun de nous. »	1:06
Le lion et le mouton « Un jour, un berger qui conduisait ses moutons à la lisière d'une forêt, trouva un lionceau sans défense... »	4:08
Connais-toi toi-même « Avant même de chercher à faire la paix avec vous-même, une question se pose : Qui êtes-vous ? Qu'êtes-vous ? »	9:40
Vous avez le pouvoir « Vous ferez des choix toute votre vie. Si vous en êtes là aujourd'hui, c'est la conséquence de vos choix. »	3:45
L'instrument « La plénitude, la paix, la joie sont les notes qui sortent de votre instrument, si vous en jouez bien. »	6:12
La bataille « En chacun de nous, deux loups se bagarrent. Quel loup va gagner ? Celui que vous nourrissez. »	1:40

Notes et commentaires

Le miroir

Il était une fois un petit village isolé et peu visité. Ses habitants étaient très simples et vaquaient à leurs occupations.

Un soir, un touriste y fit halte. Le lendemain matin, il prit son miroir et l'accrocha à un mur pour se raser, mais au moment de partir, il oublia de le reprendre.

Un ancien du village, cheveux blancs et regard lumineux, aperçut le miroir et s'y regarda. Comme il n'avait jamais vu son propre reflet, il resta médusé : « Aujourd'hui, j'ai vu le visage de Dieu », se dit-il. Et il s'en fut, tout content.

Puis une jolie jeune fille passa par là. L'image qu'elle vit dans le miroir lui plut beaucoup : « Je viens de voir la plus belle femme du monde. Quand je serai grande, je veux être comme elle ! »

Ensuite arriva un homme qui venait de perdre son père. Il regarda dans le miroir et s'exclama : « Oh, mon Dieu ! C'est mon père que j'ai vu. » Et il emporta le miroir avec lui.

Ces trois-là commencèrent à se disputer. Le vieil homme voulait le miroir parce qu'il y avait vu le visage de Dieu. La jeune fille parce qu'elle souhaitait ressembler à la belle femme aperçue. Et le troisième, parce qu'il y avait revu son père.

Très vite, la querelle enfla, des bagarres éclatèrent partout dans le village, et tout le monde s'en désolait. Tous ceux qui se regardaient dans le miroir voulaient le garder.

Enfin, un sage vint à passer et, voyant la situation dans le village, demanda : « Pourquoi vous battez-vous ? »

Les réponses fusèrent de toutes parts : « Je le veux parce que c'est mon Dieu ! », « C'est ce que je veux être ! », « C'est mon père ! », « C'est pour ceci, c'est pour cela… »

Le sage demanda à voir l'objet magique. Il y jeta un œil et, rassemblant tout le village, il leur dit : « Vous savez ce que c'est ? C'est un miroir ! Et ce n'est pas lui qui vous plaît, mais ce que vous y voyez : vous n'y avez vu que le reflet de votre propre visage. »

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

À quoi s'entraîner dans notre vie ?
À la clarté ? À la compréhension ? C'est important !
Ce que l'on comprend est important
et ce que l'on ne comprend pas est important.
Ce que l'on sait est important
et ce qu'on ignore, l'est également.
Ce que l'on ressent est important.

– *Prem Rawat*

OBJECTIF

Découvrir ce qu'est la clarté et ce qu'elle peut nous apporter dans tous les aspects de notre vie.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LA CLARTÉ

	minutes
La paix et la guerre	
« Le conflit ne commence pas à l'extérieur. Le conflit commence à l'intérieur de vous. »	1:28
Le collier de la reine	
« Un jour, un corbeau aperçoit le collier de la reine pendu à un crochet ; il l'attrape avec son bec puis s'envole. Il se pose sur un arbre et le laisse tomber sur une branche plus basse : le collier est suspendu au-dessus d'une rivière nauséabonde… »	4:34
Qu'est-ce que la clarté ?	
« Connaissez-vous votre potentiel ? Connaissez-vous le cadeau que vous avez reçu ? Quand vous les connaîtrez, la clarté suivra. »	9:50
Une qualité humaine	
« Un être humain n'est véritablement vivant que lorsque son cœur déborde de gratitude, de compréhension et de clarté sur le but de l'existence. »	8:28
La clarté : l'élément le plus important	
« Dans le véhicule qu'est la vie, votre cadeau le plus précieux est votre volant. Ouvrez les yeux et soyez vigilant. »	1:14

Notes et commentaires

L'archer et le marchand d'huile

Il était une fois un archer de grand talent qui pouvait, d'une seule flèche, atteindre sa cible. Il allait de village en village faire la démonstration de son art. Il était très fier de lui et se répétait : « Tous ces gens viennent m'applaudir, moi. J'ai un vrai talent, ma réputation est immense ! »

Un jour il arriva dans un bourg où une foule était venue l'admirer. Il décocha une flèche qu'il mit en plein dans le mille. Puis il en tira une autre qui fendit la première en deux. La foule l'acclama. Mais une voix se fit entendre du fond de l'assistance : « Bah ! Ce n'est qu'une question d'entraînement. »

Après sa démonstration, l'archer, très courroucé, se dirigea vers l'homme qui avait crié. Il était assis sur le sol avec deux grandes jarres et une perche de bambou pour les transporter. C'était un marchand d'huile !

L'archer s'approcha et lui demanda si c'était lui qui avait dit que ce n'était qu'une question d'entraînement.

L'homme lui répondit par l'affirmative.

Le maître-archer lui lança alors : « Que voulez-vous dire par : ce n'est qu'une question d'entraînement ? Je suis seul à avoir ce talent, à tirer une première flèche dans la cible, puis la fendre d'une deuxième. C'est pour ça que les gens viennent me voir. »

Le marchand d'huile lui répondit : « Je vais vous montrer quelque chose. » Il prit une bouteille vide, y versa l'huile de sa grande jarre en la tenant par le goulot et remplit toute la bouteille sans qu'une seule goutte ne tombe à côté. Il se tourna alors vers l'archer : « À votre tour maintenant. »

L'archer répondit qu'il n'y parviendrait pas.

« C'est bien ce que je vous dis ! Vous pratiquez le tir à l'arc et vous êtes devenu expert en la matière. Moi je verse tous les jours de l'huile dans des bouteilles et j'y excelle aussi. Nous excellons dans les domaines que nous pratiquons le plus. »

Que cultivez-vous dans votre vie ? C'est en pratiquant les choses qu'on finit par y exceller. Alors que pratiquez-vous ?

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Quand on est rempli d'admiration, la gratitude se manifeste. Quand on a de la gratitude, la passion se manifeste. Et quand la passion nous habite, la compassion se manifeste. Quand on a de la compassion, alors vient la compréhension. Et ce cycle se perpétue pour nous permettre d'évoluer.

– *Prem Rawat*

OBJECTIF

Réfléchir à la différence entre croire et savoir.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LA COMPRÉHENSION

	minutes
Le rythme ancestral « Un rythme primitif bat en vous. Un chant infini lui répond. Soyez à l'unisson avec les battements de votre cœur. »	0:34
Le courage de comprendre « Vous avez besoin de vivre pleinement chaque journée. Vous êtes heureux car vous savez qui vous êtes. Vous êtes heureux car vous avez le courage de comprendre. »	5:43
Les deux perroquets « Un homme avait élevé deux perroquets assez extraordinaires et leur avait enseigné tout ce qu'il pouvait : des formules, les lois de la physique de Newton, de la grande littérature, mais il y avait une chose qu'ils n'avaient pas apprise… »	3:26
Ce qu'est le cœur « C'est dans le royaume de notre cœur que vivent la paix, le courage et la compassion, la clarté et la compréhension. Voilà notre réalité. »	8:48
Le miracle « La vie est un cadeau : je veux le comprendre le plus clairement possible avant que je devienne incapable de le faire. »	3:48

Notes et commentaires

Notre mission

Qu'avons-nous tous en commun sur cette terre ? Nous naissons, nous vivons notre vie et puis, un jour, nous devrons mourir. C'est notre sort à tous, riches ou pauvres, instruits ou non. Mais nous partageons encore autre chose : le souffle.

Pour que nous ne vivions plus dans l'obscurité, la lampe qui est en chacun de nous doit s'allumer. Découvrir cette admirable et douce réalité, voilà ce qui vous attend. Aujourd'hui, vos doutes doivent faire place à une certitude : cette lampe habite bien votre cœur, et vous êtes sur terre pour une bonne raison.

Tout être humain a une mission. Quelle est la vôtre ? Peut-être de faire sourire quelqu'un, ou de le rendre heureux pendant trente secondes, ou encore de l'aider une seule seconde ?

C'est à vous de commencer. Trouvez votre liberté, trouvez la paix. Personne ne le fera pour vous. Cessez de douter de votre potentiel, de votre vérité, de l'existence de la lampe que vous portez en vous.

Chaque jour vous offre la possibilité de décider de votre journée. C'est la seule façon de vivre consciemment. La paix est en vous. Cherchez-la en vous, pas à l'extérieur, et vous y trouverez la liberté.

Je ne dis pas d'arrêter de penser, mais seulement de penser différemment. Jusqu'à présent, vous ne pensiez qu'à ce qui vous manquait. Il est temps de songer à tout ce que vous avez, et vous êtes riche, incroyablement riche !

Mon cœur parle seulement d'une vérité que je connais et voudrais vous faire partager. Ressentez la bonté, la beauté et la joie qui vous habitent. N'en doutez pas. Faites-leur confiance et vous aussi comprendrez ce dont je parle. Prenez conscience de votre vie, découvrez et acceptez les cadeaux que vous avez reçus.

Vous avez le pouvoir de changer, de vous transformer. Profitez-en ! À quoi d'autre vous servirait ce pouvoir ? Il ne fera pas pousser vos fleurs, il peut seulement vous transformer. Alors, laissez-le remplir sa mission.

Voici le monde dans lequel je vis. Comment puis-je l'améliorer ? Comment apporter le sourire aux personnes que je côtoie ? La paix n'est qu'un élément parmi d'autres, même si elle est essentielle. Mais être conscient de ce que vous faites sur terre est tout aussi important.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

La dignité est la marge de manœuvre
dont chaque être humain a besoin.
Nous sommes très différents les uns des autres,
mais nous avons tous la même soif.
Au final, nous voulons savoir.

– *Prem Rawat*

OBJECTIF

Reconnaître qu'il y a une dignité naturelle dans le fait d'être en vie, quelles que soient les circonstances.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LA DIGNITÉ

La paix est un droit fondamental

minutes

« Je dis aux gens que la paix est un droit fondamental pour tous les êtres humains. Vous pouvez la découvrir en vous-même. C'est en cela que mon message est différent des autres. » 4:41

La boîte

« Si vous saviez qu'à l'intérieur de cette boîte se trouve le diamant le plus précieux du monde, vous comprendriez que ce n'est pas une boîte ordinaire. C'est une boîte très spéciale. » 1:57

Forum de la paix à Ibarra, Équateur

« Apprenez à vous respecter. Devenez beau, fort, à partir de ce qui est en vous. » 6:58

Votre royaume

« Vous êtes le roi souverain de votre monde intérieur. Les citoyens de ce monde sont-ils satisfaits ? Prospèrent-ils ? » 7:06

Une possibilité

« Comme ce que vous cherchez est déjà en vous, une possibilité toute fraîche vous est offerte : celle de découvrir votre réelle identité. » 2:29

Notes et commentaires

La dignité

Voilà une chose qui devrait tous nous interpeller : tous les progrès que nous avons accomplis n'ont permis ni à la paix ni à la dignité humaine de progresser.

C'est pour répondre à ce dilemme que je m'exprime depuis plus de cinquante ans, et pour éveiller le seul élément qui fait défaut chez les gens. Tout le reste, on peut y arriver. On est allés sur la Lune et on sait aussi se déplacer sous l'eau. On a inventé la carte de crédit et des appareils photo de plus en plus petits. Personne n'a besoin de mon aide en matière de technologie.

Les religions sont de plus en plus nombreuses. Il y a davantage d'universités, de pays et d'habitants sur terre que jamais auparavant. Et pourtant, ces milliards de gens ne savent pas comment vivre ensemble en mettant leurs différences de côté. Au contraire, nos différences semblent se multiplier.

Je crains que la voie que nous suivons aujourd'hui soit sans issue. C'est notre diversité qui fait de nous ce que nous sommes, mais nos vues divergentes ont affaibli notre humanité. Les ponts et les routes qui nous reliaient se sont affaissés et ont anéanti la paix dont nous avons tous besoin.

Il est vraiment primordial pour chacun de nous – à notre façon, par notre compréhension et notre persévérance – de nous unir et faire grandir la lucidité de chacun, afin que nous trouvions ensemble des solutions aux problèmes qui nous divisent.

Aujourd'hui, mon défi est d'élever encore plus la voix pour que ça change.

Peace Education Program
The Ryan Hayes Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Chacun reçoit des graines.
Il y a la graine de la colère et la graine de la bienveillance. Il y a la graine de l'amour et la graine de la haine. Il y a la graine de la compréhension et la graine de la confusion. Le calme de votre jardin intérieur dépend des graines que vous y semez.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Découvrir la liberté et le pouvoir de faire des choix, de les apprécier. Les choix affectent le bien-être.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LE CHOIX

	minutes
Votre arme secrète « Vous possédez une arme secrète, la plus puissante qui soit : vous avez le choix. »	1:20
L'histoire de la fourmi « Un jour, deux fourmis se rencontrent. L'une d'elles dit : "Je viens de la colline de sucre." L'autre répond : "Je viens de la colline de sel. Quel est le goût du sucre ?" »	3:51
Le pouvoir de choisir « Vous ferez des choix toute votre vie. Si vous en êtes là aujourd'hui, c'est la conséquence de vos choix. »	11:40
Vous pouvez choisir « Choisissez la paix plutôt que le chaos. Préférez l'amour à la haine. Le respect plutôt que le mépris, la clarté plutôt que la confusion. Et vous découvrirez votre pouvoir. »	4:30
Le pouvoir de se transformer « Chaque être humain a le pouvoir de se transformer. »	4:48
Juste comme il faut « C'est votre temps sur cette terre magnifique. Si vous le gâchez, il est trop court. Si vous vous lamentez, il devient trop long. Si vous êtes comblé, il est tout simplement parfait. »	0:26

Notes et commentaires

Quel choix faire ?

Vous seriez choqués si je vous demandais : « Qu'est-ce que la vie ? » Personne ne pose cette question. On vous demande plutôt : « Où allez-vous ? », « Avez-vous votre billet ? », « Quelle pointure chaussez-vous ? », « Êtes-vous marié ou célibataire ? », « Comment vous sentez-vous ? »

Quelle est mon expérience d'être en vie ? J'ai eu de bons et de mauvais jours. Des moments de défi et d'autres plus faciles. Il y a des choses que je voudrais changer, d'autres non. Mais chaque jour de ma vie m'offre une opportunité.

J'ai le choix et je peux faire, chaque jour, un effort pour être satisfait. Il ne s'agit pas des autres mais de moi. Je dois vivre pour faire une expérience, et pas seulement pour être dans mes pensées.

Chaque jour, nous avons la possibilité de faire le choix et prendre la décision d'être épanouis. Plutôt que d'être des victimes, nous sommes tous capables de comprendre quelles sont nos forces.

Bien sûr, nous sommes humains. Il y a de la colère et de la peur en nous. Mais nous sommes aussi capables de pardonner et de comprendre. La vie en soi n'est pas un problème. C'est notre façon d'utiliser le temps dont nous disposons qui compte. Les jours passent, quoi que nous fassions. Il ne s'agit pas seulement d'un jour, mais des choix que nous faisons à chaque instant.

Vos problèmes ? Vous aviez des plans, et rien ne s'est passé comme prévu, voilà vos difficultés ! Si tout se déroule comme prévu, pas de problème. Mais dans l'un et l'autre cas, vous étiez en vie.

Y a-t-il un problème qui soit insoluble ? Absolument pas. Tout être humain est capable de comprendre et d'opérer des changements. S'il s'agissait de modifier l'orbite de la Lune, d'éloigner légèrement le Soleil ou de transformer l'eau de mer en eau douce, ce serait très difficile. Mais je vous parle d'une chose qui peut facilement changer.

On nous a toujours dit ce qu'on est incapables de faire. Nous devons maintenant savoir ce que nous sommes capables de faire et nous doter d'une meilleure compréhension. Nous donner ce pouvoir, donner le choix aux gens ! Votre pouvoir, c'est d'avoir le choix !

Le monde d'aujourd'hui est le résultat des choix que nous avons faits. Rien n'arrive par hasard. Si vous passez une bonne journée, c'est que vous avez choisi de faire quelque chose qui vous rend heureux. Si vous êtes triste, vous avez fait des choix qui vous ont rendu triste. Nous faisons tous des choix ! Et leurs effets se manifestent tout autour de nous.

Quels choix faites-vous ? Celui d'être en paix, de développer votre potentiel et de saisir toutes les chances qui s'offrent à vous ? Ou bien vous résignez-vous à être une victime en disant : « C'est ainsi ! »

Tout ce que nous faisons s'inscrit dans le temps, mais ça ne nous dit pas ce que nous devons faire. Choisir nous appartient. C'est à nous de décider, et c'est ce qui fait de nous des êtres humains. Nous avons le choix !

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni en tant que fichier de prévisualisation uniquement

Regardez en vous.
Le conflit est en vous,
et sa résolution est en vous.
La guerre est en vous,
et la paix est aussi en vous.
Le mal est en vous,
mais le bien est également en vous.

– *Prem Rawat*

OBJECTIF

Ressentir que l'espoir est une ressource personnelle, accessible à tous et à tout moment, même dans les moments difficiles.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

L'ESPOIR

	minutes
La paix commence par vous « La source de la paix, c'est nous : voilà ce que nous devons comprendre. Si nous adoptons cette perspective, la paix suivra. »	1:38
La graine « Nous avons reçu une opportunité incroyable, un champ extraordinaire : le champ de la vie. Rien n'a été planté, mais tout peut y pousser. »	4:44
L'espoir renaît « Quand les gens comprennent qu'ils sont l'ange qui peut changer leur vie, plus rien n'est pareil. Les portes s'ouvrent en grand et l'espoir apparaît. »	8:50
Souvenez-vous toujours « Le temps que durera la nuit importe peu, l'essentiel est de savoir que le matin viendra avec le lever du soleil. Plutôt que d'énumérer nos échecs, souvenons-nous de chacune de nos victoires. »	9:02

Notes et commentaires

Trouver son rêve

J'ai une très bonne nouvelle pour vous : chaque jour il y a de l'espoir. Il ne s'agit pas d'années, de semaines ou de mois, ni du passé ou de l'avenir.

Chaque jour, votre souffle vous apporte le cadeau de la vie. Et chaque jour, vous avez la possibilité de vivre le paradis sur terre. Vous seul en êtes responsable, personne d'autre, car vous seul en êtes capable.

Durant mes voyages, je parle à beaucoup de gens qui attendent tous quelque chose en pensant : « Ceci va changer, cela va changer, et alors je serai heureux. »

Nous identifions toujours la vie à ce qui se passe autour de nous : « Ma vie est une réussite, ou ne l'est pas. Je suis ici ; je ne suis pas là. Je suis ceci ou cela. » Pourtant le soleil se lève et brille pour tout le monde. Tout le monde. Il ne nous demande pas si nous sommes chrétiens, musulmans ou hindous. Si nous sommes quelqu'un de bien ou pas, si nous sommes comme ceci ou comme cela. Il brille pour tous.

Vous seul pouvez vous rendre heureux. Vous ne pourrez sans doute pas apporter le paradis à quelqu'un d'autre, mais je sais à qui vous pouvez l'apporter : à vous-même, à vous !

Il s'agit d'espoir, il s'agit d'un cadeau que la vie vous fait tous les jours. Saurez-vous l'accepter ? Et trouver chaque jour de l'espoir ? Voilà votre chance de faire de chacune de vos journées une réussite, pas un échec.

Vous pensez sans doute aux obstacles qui vous attendent. Pourtant, chacun crée sa propre prison, espérant en sortir un jour. Et dans cette prison, les barreaux ne sont pas faits de métal, mais de haine.

Regardez le monde : les gens s'entretuent. Au nom de qui ? Au nom de Dieu ! Comment est-ce possible ? C'est incompréhensible ! Pourtant, cela arrive tous les jours. Alors que ce même Dieu, dans sa miséricorde, a créé un univers magnifique, au-delà de toute imagination.

Tous vos rêves ne se sont peut-être pas encore réalisés, mais cela ne veut pas dire qu'ils ne se réaliseront pas. Trouvez votre rêve, celui qui est le plus important de tous. Vous découvrirez alors qu'il ne s'agit pas de dominer le monde, mais d'être comblé.

Vivez ! Laissez-vous guider par le bien, pas par les pensées noires et tout ce qui est négatif. Par le bien. Vous savez, le printemps arrive. Lentement mais sûrement, toute la vie en dormance a entamé son réveil. Et de petits bourgeons vont bientôt sortir.

Peace Education Program
Thich Nhat Hanh Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Vous vous faites des idées sur la façon de vous épanouir, puis vous tentez de les concrétiser. Et lorsque vous y parvenez, c'est le choc : vos idées se sont réalisées, mais vous n'avez pas trouvé la plénitude. Recherchez la plénitude, et non l'idée que vous vous en faites.

– *Prem Rawat*

OBJECTIF

Comprendre et ressentir la joie, le bonheur, la plénitude, quoi qu'il se passe dans la vie.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

LA PLÉNITUDE

	minutes
Message pour la Journée de la paix « Aujourd'hui il est temps que la paix s'installe dans le cœur de tous les êtres humains. Notre cœur y aspire depuis si longtemps ! »	1:51
Zéro « Vous êtes "un". Même lorsque vous donnez la priorité à tout le reste, vous restez "un". Mais c'est une question de priorité, de l'endroit où vous placez le un et le zéro. »	6:44
Quand le cœur déborde « Quand notre cœur est plein, quand il déborde de joie, les manuels pour trouver le bonheur sont inutiles. »	7:30
Le son de la plénitude « Voulez-vous entendre la mélodie du bonheur ? Vous n'avez pas besoin d'oreilles pour cela, seulement d'être en contact avec ce que vous êtes vraiment. »	8:48
Sois, tout simplement « Le cœur dit toujours une seule chose : sois satisfait, sois heureux, apprécie. Sois, tout simplement. »	0:32

Notes et commentaires

Vers la plénitude

De nos jours, on quitte sa maison pour voyager partout dans le monde. Après avoir parcouru des milliers et des milliers de kilomètres, on revient chez soi. Mais où allons-nous ? Où que ce soit, nous sommes toujours sur Terre.

Et la Terre aussi voyage. Elle se déplace sans que personne ne sache où elle va. Nous sommes tous des voyageurs dans cet immense univers. Certains disent qu'ils se rendent à leur travail, d'autres qu'ils passeront leur journée de congé à la maison. Mais tous voyagent. Nous avons des GPS, des cartes et des outils de navigation sophistiqués, mais nous ignorons où nous allons puisque la Terre se déplace elle aussi. Et nul ne sait où elle va ni quelle est sa destination finale.

Durant ce « voyage », il y a tant de trajets possibles, tant de chemins à parcourir ! Nous devons tous faire des choix. Tous ces pas pour le seul voyage qui vous appartienne vraiment, et à vous uniquement ! Et les autres voyages ? Je n'en sais rien car j'ignore où va notre planète.

Je ne vous déclare pas ce qui est bien ou mal, et je n'essaie pas non plus de vous convaincre de quoi que ce soit. Je vous parle d'un voyage que vous avez déjà commencé, pour qu'il soit le plus beau possible. Vous ne le ferez qu'une fois. Une seule. Et parce qu'il est unique, il devrait se dérouler de la plus belle des manières possibles. Sans exception.

C'est le voyage d'une vie, votre vie. Il ne s'agit pas de vos idées, car elles changeront avec le temps. Vous avez justement reçu cette existence pour faire ce voyage, telle une barque sur une rivière. Beaucoup veulent en connaître la destination, et quelques-uns disent que le but, c'est le voyage lui-même.

Alors, quel est son but ? C'est d'être comblé. Comblé. Il ne s'agit pas de voir du pays, de voyager, de revenir chez soi, mais d'être comblé.

Êtes-vous comblé ? On ne peut pas mesurer la plénitude, car en avoir un milliardième ou un univers entier, c'est pareil. C'est ainsi. Impossible de dire : « Je suis légèrement comblé. »

Les gens ont parfois des idées pour parvenir à la plénitude. Dans ce cas, ils ne font que tenter de réaliser leurs idées. Puis vient le choc quand ils se rendent compte qu'ils ont donné vie à une idée, sans pour autant trouver la plénitude. Alors, ne poursuivez pas des idées, mais cherchez à être comblé, car c'est possible.

Peace Education Program
The Nan Tien Hayat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Liste des thèmes suivis

✔		1
☐	1 La paix	___/___/___
☐	2 L'appréciation	___/___/___
☐	3 La force intérieure	___/___/___
☐	4 La conscience de soi	___/___/___
☐	5 La clarté	___/___/___
☐	6 La compréhension	___/___/___
☐	7 La dignité	___/___/___
☐	8 Le choix	___/___/___
☐	9 L'espoir	___/___/___
☐	10 La plénitude	___/___/___

Cette liste vous permet de cocher au fur et à mesure les thèmes que votre groupe a suivis.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier réuni à des fins de prévisualisation uniquement

Reproduit avec l'autorisation de TPRF

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

En savoir plus sur Prem Rawat et son travail

Prem Rawat
www.premrawat.com/fr

La Fondation Prem Rawat (TPRF)
www.tprf.org/fr

Words of Peace Global (WOPG)
www.wopg.org/fr

Le Programme d'éducation pour la paix
https://tprf.org/fr/programme-deducation-pour-la-paix

La chaîne officielle YouTube de Prem Rawat
www.youtube.com/premrawatofficial

Food for People*
www.tprf.org/fr/food-for-people

* Des repas pour tous

Prem Rawat et la Fondation Prem Rawat

Les présentations de Prem Rawat trouvent un écho auprès de publics de tous horizons, quels que soient leur niveau d'éducation, leurs croyances, leur âge, leur culture ou leur statut social. Prem Rawat est un auteur et un conférencier international largement reconnu sur le thème de la paix individuelle. Depuis plus de 50 ans, il parcourt le monde pour s'adresser à des assemblées plus ou moins nombreuses. Il est également l'inspirateur du *Pledge to Peace* (Engagement pour la paix), un appel à l'action pacifique, signé par 37 institutions et inauguré au Parlement européen.

Prem Rawat a reçu le *Brand Laureate Lifetime Achievement Award* (un prix qui récompense l'œuvre de toute une vie) décerné aux personnes dont l'action a eu un impact positif sur la vie des gens et du monde en général. Parmi les récipiendaires de ce prix prestigieux figurent Nelson Mandela et l'archevêque Desmond Tutu.

En 2001, il a fondé une organisation caritative, la Fondation Prem Rawat (TPRF), dont l'objectif est de faire avancer la dignité, la paix et la prospérité en répondant aux besoins humains fondamentaux que sont la nourriture, l'eau et la paix.

L'une des initiatives de référence de la Fondation est le Programme d'éducation pour la paix, développé en 2012, présenté depuis dans plus de 70 pays et traduit dans plus de 30 langues.

La Fondation Prem Rawat a également créé *Food for People* (Des repas pour tous), un programme modèle qui fournit de l'eau potable et des repas chauds et nutritifs, préparés dans la tradition locale, aux adultes malades et aux enfants. En conséquence, des villages auparavant pris dans la spirale de la pauvreté ont vu la santé des habitants s'améliorer, le taux de fréquentation scolaire augmenter et l'économie croître régulièrement.

En outre, TPRF fournit des vivres, de l'eau, des soins médicaux et d'autres secours d'urgence pour permettre aux victimes de se remettre de catastrophes, dans la dignité. La Fondation offre également des consultations gratuites d'ophtalmologie en Inde et au Népal.

Prem Rawat et sa femme vivent en Californie ; ils ont quatre enfants et quatre petits-enfants.

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

The Peace Education Program
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Remerciements

Extraits et citations
Sélectionnés parmi les discours internationaux de Prem Rawat

Équipe de développement du Programme d'éducation pour la paix de TPRF
Catherine Gavigan
Rosie Lee
Sherry Weinstein
Mary Wishard
Thom Adorney
Willow Baker
Lynne Laffie

Conception graphique
www.Infokiln.com
Phil Van Kirk

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Peace Education Program
The Prem Rawat Foundation
Fichier fourni à des fins de prévisualisation uniquement

Programme d'éducation pour la paix
La Fondation Prem Rawat

Copyright © The Prem Rawat Foundation
Tous droits réservés selon la Convention de Berne.

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

suivez-nous sur