

Arbejdsbog

Peace Education Program Collection

valg

værdighed

klarhed

forståelse

fred

håb

selverkendelse

påskønnelse

indre styrke

tilfredshed

The Prem Rawat Foundation - Preview Only

The Prem Rawat Foundation - Preview Only

Velkommen

Peace Education Program vil sikkert være anderledes end andre kurser, du har været på. Det underviser ikke i et bestemt indhold, så som havebrug, fotografering eller historie. I stedet er kurset skræddersyet til at hjælpe dig med at forstå dig selv bedre.

Peace Education Program arbejder med 10 temaer: Fred, påskønnelse, indre styrke, selverkendelse, klarhed, forståelse, værdighed, valg, håb og tilfredshed. Hvert tema består af korte animationer og videoer med uddrag fra Prem Rawats internationale taler, interviews med medier, og indsigt opnået ved at tale med mennesker over hele verden i mere end 50 år.

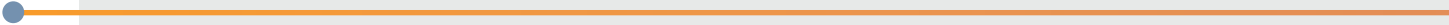
Når du hører ordet "fred", forbinder du det måske med verdensfred, at være et stille sted, eller at række to fingre i vejret som et fredstegn. Peace Education Program hjælper mennesker med at opdage deres egen indre styrke og personlige fred.

Når du har set videoerne, har du mulighed for at reflektere over temaet og overføre dette til din egen forståelse. Der findes ikke nogen rigtige eller forkerte svar, eller nogen prøver.

Peace Education Program handler om, hvordan du kan opdage dybere lag i dig selv.

Vi håber, du vil få glæde af det.





“Alle har brug for fred.
Det er ikke verden, der har brug for fred;
det er mennesker. Når menneskene i
verden føler indre fred,
vil der være fred i verden..”

- Prem Rawat

Indholdsfortegnelse

Velkommen til deltagerne	3
Temaer	
Tema 1 Fred	6
Tema 2 Påskønnelse	8
Tema 3 Indre styrke	10
Tema 4 Selverkendelse	12
Tema 5 Klarhed	14
Tema 6 Forståelse	16
Tema 7 Værdighed	18
Tema 8 Valg	20
Tema 9 Håb	22
Tema 10 Tilfredshed	24
Appendiks	
Tjekliste over temaer	26
Links & flere ressourcer	27
Prem Rawat og Prem Rawat-fonden	28
Tak og efterskrift	30

Fred er en mulighed, fordi du er i live.
 Du kan opnå fred i dit liv,
 fordi freden er inden i dig.
 Fred er et grundlæggende menneskeligt behov.
 Det skal mærkes indefra.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi vil udforske muligheden
 for personlig fred.

FRED

Hvor er freden?

minutes

"Hvor er freden? Det er det afgørende spørgsmål.
 Tørsten efter fred er i dig.

1:30

Bonden og den begravede skat

"Find skønheden. Grav efter skatten, til du finder den.
 Den er der, inden i dig."

2:40

En stemme for fred

"Jeg er en stemme for fred. Det er en lille stemme. Men
 lagt sammen med stemmerne fra alle dem, der ønsker
 fred, bliver det til en meget, meget stor stemme."

9:50

Den største bedrift

"Du indeholder begge dele: Mulighed for noget dårligt
 og mulighed for noget godt. Et menneskes største
 bedrift er at leve i fred."

8:42

Jordens borgere

"Det er hvert enkelt menneske, der påtager sig ansvaret
 for fred, som vil gøre en forskel."

1:43

En dråbe

"Fra blot en enkelt dråbe begynder freden med dig."

0:23

Noter og tanker

Længslen efter fred

Jeg er her for at tale om noget meget grundlæggende. Du har en længsel, en længsel efter at være fyldt op. Og den længsel vil ikke forsvinde, så længe du er til. Lige meget hvor mange forhindringer, du stiller op for dig selv, vil du ikke være i stand til at glemme den indre tørst, som dukker frem igen og igen.

Hvor stærk er mon den dråbes længsel efter at mødes med havet igen? Den lille dråbe blev til damp, drev opad, fortættes og blev til en sky. Den tilbagelagde tusinder og atter tusinder af kilometer. Så faldt den ned på ny.

Noget af den faldt på steder, hvor det frøs. Nu er den fanget! Eller er den? Nej! Den er blevet til en gletsjer. Den bevæger sig som en meget langsom flod, men den bevæger sig. Og alle de dråber, der er fanget i den gletsjer, bevæger sig, selv om de er frosne. Hvor er de på vej hen? De skal endnu en gang mødes med havet, som er deres udspring. Og det kommer de til!

Regnvandet i gletsjeren er fersk. Det er ikke salt. Burde dråben ikke sige: 'Jeg vil ikke blandes med dig, jeg er fersk, og det er du ikke?' Når alt kommer til alt, er havet jo salt!

Nej. Ønsket om at smelte sammen med havet igen er så stærkt, at salt eller fersk ikke spiller nogen rolle. Det er simpelthen sådan det er. Der er ikke nogen skillelinjer. Det er ligesom med åndedragene, der kommer og går, kommer og går, som om de var en sammenhængende guirlande.

Når du begynder at se dynamikken i den dråbe, der gerne vil flyde sammen med havet, og intet kan holde den tilbage, så begynder du at forstå, hvad fred handler om. Du er også selv en del af det, som er overalt, og du har en længsel efter at være sammen med det!

Den længsel er så dominerende, at når processen ikke sker, er der et underskud, og det er det, der skaber manglen på fred. Og når processen sker? Så er der fred.

Jeg vil gerne påskønne mit liv.

Med den påskønnelse kan jeg beundre skønheden i livet.

Det her drejer sig ikke om at undervise nogen i, hvordan man spiller violin. Det drejer sig om at påskønne noget, der allerede spiller inden i dig.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi vil udforske påskønnelse som en indre ressource, der kan hjælpe os med at nyde det, vi har hver dag.

PÅSKØNNELSE

Fred er en følelse

minutes

“Vi forsøger at definere fred som noget på det ydre plan. Det, jeg beskæftiger mig med, er den grundlæggende fred, der bor i hvert eneste menneske.”

1:18

25.550 dage

“Ser vi betydningen af at være i live, mens vi lever? Eller kommer vi først i tanker om det, når det ikke længere er muligt?”

8:47

En fælles drøm

“Når mit hjerte fyldes med taknemmelighed, drømmer jeg om at være taknemmelig, have fred, føle livsglæde.”

9:43

Påskønnelse

“At påskønne og beundre det mest beundringsværdige, som bor i dit hjerte. Og ved at kende det vil du opleve en frihed, du aldrig har oplevet før.”

5:27

Byd hver dag velkommen

“Hvad vil det sige at påskønne livet? At nyde hvert øjeblik, at byde hver dag velkommen som en anledning til glæde?”

1:30

Noter og tanker

At leve i påskønnelse

Der er noget meget fascinerende ved mennesker. Jeg ved ikke, om du har lagt mærke til det, men når mennesker har det godt, når mennesker er glade og tilfredse, handler de helt anderledes. De bliver automatisk venlige. Du behøver ikke lære dem det. De bliver faktisk tolerante. De bliver faktisk hensynsfulde.

Hvis et ældre menneske står op i en bus, og et yngre menneske sidder ned, hvis den yngre har det godt, vil han/hun sige: "Hør, tag min plads." Ikke noget problem. En parkeringsplads, hvor to bilister har spottet den samme plads? Den glade af dem gør tegn til den anden om, at han/hun må få pladsen.

Hvordan kan det være, at når lykken dominerer, bliver folk meget, meget flinke? Enkle. Venlige. Der bliver ellers prædikeret for os i timevis om, hvordan vi burde opføre os: "Du skal være venlig og hensynsfuld; du skal være dit, du skal være dat." Hvis du har det godt? Føler dig glad? Så kommer det automatisk. Hvis du føler dig tom? Så føler du dig ikke længere som et menneske.

Hvordan kan det gå til? Måske er pointen, at det er sådan, det er meningen, du skal være. Det er meningen, at du skal opleve tilfredshed. Det er meningen, at du skal

opleve glæde. Det er meningen, at du skal opleve påskønnelse. Det er meningen, du skal være vidne til, at det mest utrolige af alle mirakler udfolder sig.

Måske handler det her liv i virkeligheden om den storslåede rejse, der foregår. Måske er det eneste, vi skal gøre, at åbne vores øjne. Vågne op. Se, forstå og indse, hvad det drejer sig om - fra hjertet af.

Du har givet din logik mange chancer. Måske er tiden inde til at lytte til hjertet og anerkende dets enkle opfordring til at opleve livsfylde, og erkende, at det, jeg søger, er inden i mig. Ikke udenfor. Det er blevet så let for os at kigge udenfor efter alt det, vi søger efter. Måske er tiden kommet til at kigge indad.

Hvor de end får deres energi fra - sole, stjerner, hvad der end forbruger energi derude - så er det stillet til rådighed af den selvsamme ting, der bor inden i dig. Ikke noget andet.

Der er nogle, der beder mig om at bevise det. Det ville jeg meget gerne. Ikke med ord, men ud fra en følelse. Hvorfor ikke med ord? Jeg kan ikke engang begynde at beskrive det med ord. Og det ville heller ikke gavne dig. For at det skulle gavne dig, skulle du også føle det. Og det er det, der ligger inden i dig.

Noget inden i dig er større
 end alle dine gode og dårlige sider.
 Lige meget hvad dit syn på dig selv er,
 lige meget, hvordan du skildrer din tilværelse,
 lige meget hvad du har læst,
 lige meget hvad du tænker,
 bor der noget andet inden i dig.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi vil udforske den medfødte
 egenskab: indre styrke
 og dens værdi i livet.

INDRE STYRKE

Forandrede liv – Ghana

minutes

"Jeg er stærkere efter fredskurset. Det har oplyst mig
 og faktisk givet mig håb,"

1:00

Rejsen

"På denne livsrejse er du nødt til at gå. Hvis du tager
 næste skridt afklaret og med hjertet, bliver rejsen ikke
 bare vellykket, men en fornøjelse."

8:11

Du er dén ...

"Du er den, der gerne vil finde fred, der gerne vil være
 tilfreds. Det er hjertets kalden."

8:36

Klarhedens rytme

"Det er din historie. I historien skal der være håb, og
 håb hænger sammen med klarhed. Det er din historie,
 et åndedrag ad gangen."

6:19

En ledestjerne

"Med den indre styrke, du har, kan du ændre
 din skæbne. Du kan skabe et civiliseret land, en
 ledestjerne, som hele verden kan se og beundre."

0:38

Noter og tanker

Kend din styrke

Noget inden i dig er større end summen af alle dine gode og dårlige sider. Ligegyldigt hvordan du ser dig selv, eller hvad du tror, bor der noget inden i dig, som kan udgøre spydspidsen for inspiration i din tilværelse.

Kender du din sande natur? Din sande natur er ikke vold. Din sande natur er meget anderledes, end du tror. Jeg siger altid, at når et menneske har det godt med sig selv, udviser det automatisk de karaktertræk, som samfundet gerne vil have os alle til at udvise.

At have det godt ud fra det sande indre sted er en dyb tilfredshed, der er mere end bare det 'at være tilfreds'. Slå de to ord op i ordbogen. En af betydningerne af ordet 'content' er at være i fred. At have fred i sjælen, ro i sindet. Ikke bare at stille sig tilfreds med noget à la: 'Jobbet er klaret'. Virkelig tilfredshed kommer indefra.

Ikke ideer. Ikke overlevelse - at leve her i junglen i håbet om, at en skønne dag vil træerne vælte, solen vil komme frem, og du vil blive i stand til at være stærk. Nej. Du skal være i fuld blomstring. Din styrke skal gøre dig kompetent. Du skal være i dit rette element.

Fordi når du er den, du er, når du er i dit rette element, når du ikke bare overlever, men trives, så kommer den største bonus af dem alle: Fred. Lykke. Glæde. Sindsro. Klarhed.

Der er et sind, og der er et hjerte - og hjertet i dig vil vælge klarhed frem for forvirring. Hjertet vil vælge fred frem for kaos. Dette er uomstødelige processer i din tilværelse. Det er sådan, dit hjerte er og altid har været. Det er, hvad dit hjerte har valgt, igen og igen og igen. Og hjertet er det sted, hvor glæden hører hjemme.

Hvad dine omstændigheder end er, og hvor trist og svag du end er, så er der en styrke i dig, som er virkelig sej. Der er en styrke i dig, som kunne sætte Superman i skammekrogen. Det ved du ikke, så derfor leder du efter Superman. Der er en styrke i dig, som kunne få dig til at klatre bedre end Spiderman. Men det ved du ikke, og derfor leder du efter Spiderman. Vid det. Kend din styrke.

Jeg har set den styrke, og den kalder på min respekt. Jeg har set den styrke flamme op hos mennesker, som jeg ikke ville have tiltroet mod og mandshjerte. Ydmyge og svage. Men da der blev brug for styrken, var den der. Kender du den styrke? At kunne klatre bedre end Spiderman? At flyve hurtigere end Superman? Styrken er der.

Kend din natur. Kend din styrke. Vid hvem du er - og vær det. Så er alting i harmoni.

Du har bevidsthed i dig,
 og du har ubevidsthed i dig.
 Du har had i dig; du har kærlighed i dig.
 Du har klarhed i dig; du har forvirring i dig.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi vil udforske den indre styrke og de ressourcer, der hjælper os med at blive mere bevidste om os selv.

SELVERKENDELSE

Freden begynder her

minutes

"Verden består af mennesker. Det er mennesker, der behøver fred. Og det er mennesker, der vil gøre fred virkelig - hver eneste af os."

1:06

Løven og fåret

"En dag gik en hyrde med sine får i udkanten af junglen. Der fandt han en hjælpeløs lille løveunge ..."

4:08

Kend dig selv

"Før du overhovedet kan gå i gang med arbejdet med at slutte fred med dig selv, er spørgsmålet: Hvem er du? Hvad er du?"

9:40

Du har styrken

"Hvem er i sidste ende ansvarlig for at gøre dit liv til en behagelig oplevelse? Det er du."

3:45

Instrumentet

"Tilfredshed, fred, glæde - det er tonerne, der klinger ud fra dette instrument, når du spiller det rigtigt."

6:12

Kampen

"I hver af os er der en kamp mellem to ulve. Hvilke ulv vinder? Den du fodrer."

1:40

Noter og tanker

Spejlet

Der var en lille landsby langt ude på landet. Der plejede ikke at komme særlig mange mennesker. Folkene i landsbyen var meget jævne. De gjorde det, de nu engang skulle.

En dag ankom der en turist til landsbyen. Om morgenen tog han sit spejl frem og hang det på en væg, så han kunne barbere sig. Efter barberingen glemte han spejlet på væggen.

Så kom der en ældre mand fra landsbyen forbi spejlet. Han havde gråt hår og strålende øjne, og han kiggede ind i det. Han havde aldrig set sig selv. Da han så spejlet, var han som hypnotiseret. Og han sagde: "I dag har jeg set Guds ansigt." Han gik videre som en lykkelig mand.

Så kom der en smuk ung pige. Da hun så sig i spejlet, var hun meget overrasket. "Jeg har lige set den allersmukkeste kvinde på Jorden, og når jeg bliver voksen, er det sådan, jeg gerne vil se ud."

Så kom der en mand, som havde mistet sin far for ikke så længe siden. Han kiggede sig i spejlet og sagde: "Jeg så min far igen!" Og han tog spejlet med sig.

De tre personer blev nu meget ophidsede og begyndte at skændes. Den ældre mand ville have spejlet, fordi han havde set sin Guds ansigt. Den unge pige ville have spejlet, fordi det var sådan, hun gerne ville se ud. Og den anden mand ville også have spejlet, fordi han havde set sin far i det.

Før de fik set sig om, brød der skænderier og slagsmål ud over hele landsbyen, og alle var ulykkelige. Alle, der kiggede i spejlet, kunne lide hvad de så, og de ville alle sammen have spejlet for sig selv.

Endelig kom der en vismand forbi, og da han så sceneriet, spurgte han: "Hvorfor slås I?"

De sagde: "Jeg vil have den tingest, fordi det er min Gud." "Det er den, jeg gerne vil være." "Det er min far." Min dit og min dat.

Så bad han om at se den magiske tingest. Efter at have kigget på den, sammenkaldte han alle og sagde: "Ved I hvad det her er? Det er et spejl. Hvad I ser i dette spejl, hvad I godt kan lide i dette spejl, er ikke spejlet. Det er blot et spejlbillede. Hvad I ser er jer selv!"

Hvad skal vi praktisere i vores liv?
 Klarhed? Forståelse? Det gør en forskel i dit liv.
 Det betyder noget, hvad du forstår,
 og hvad du ikke forstår.
 Det betyder noget, hvad du ved,
 og hvad du ikke ved.
 Det betyder noget, om du føler
 dig tilfreds eller ej.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi vil udforske klarhed som en indre ressource, der kan udvikles for at hjælpe os i alle livets aspekter

KLARHED

Krig og fred

minutes

"Konflikter starter ikke udenfor. Konflikter starter indeni."

1:28

Dronningens halskæde

"En dag så en krage dronningens halskæde hænge på en krog. Kragen snuppede den og fløj afsted, landede i et træ og tabte kæden ned på et lavthængende gren, hvor den hang og dinglede over en mudret flod.

4:34

Hvad er klarhed?

"Kender du din mulighed? Kender du den gave, du har fået? For gør du det, så er det du bliver klar."

9:50

Et menneskeligt træk

"Levende er det menneske, som har et hjerte fyldt med taknemmelighed. Som har en forståelse og klarhed om målet med at leve."

8:28

Klarhed - den vigtigste komponent

"I tilværelsens køretøj er det mest værdifulde, du har, dit rat. Hold øjnene åbne og styr!"

1:14

Noter og tanker

Bueskytten og oliesælgeren

Der var en mand, som var vældig god til bueskydning. Han skød pilen afsted og ramte målet. Når han drog fra landsby til landsby, samledes folk, og han viste dem, hvor god han var til det. Han var meget stolt af sig selv. "Se alle de mennesker, som kommer for at se mig. Jeg er bare så god! Jeg er så berømt!"

En dag kom han til en landsby for at fremvise sin bueskydning. En stor flok mennesker forsamledes. Han skød pilen afsted og ramte målet. Derpå afskød han en pil mere og splittede den første pil i to. Alle klappede. Så lød der en stemme i baggrunden, som sagde: "Det er bare et spørgsmål om øvelse."

Det irriterede ham voldsomt. "Hvem siger, at det bare er et spørgsmål om øvelse?" Efter sin forestilling gik han ud for at lede efter manden, og han fandt en mand, der sad på jorden. Han havde to krukker fulde af olie og en bambuspæl til at bære dem på. Han solgte olie!

Bueskytten gik op til ham og sagde: "Er det dig, som sagde, at det kun er et spørgsmål om øvelse?"

Manden svarede: "Ja, det er mig."

Bueskytten sagde: "Hvad mener du med, at det kun er et spørgsmål om øvelse? Jeg har styrken. Det er mig, som kan gøre det - skyde en pil afsted, splitte en anden pil i to. Det er det, de er kommet for at se."

Oliesælgeren sagde: "OK, lad mig vise dig noget." Han tog en flaske, satte den ned på jorden, tog en stor lerkrukke og begyndte at hælde olien fra den store lerkrukke ned gennem flaskehalsen. Han fyldte hele flasken uden at spilde en eneste dråbe! Så vendte han sig om mod bueskytten og sagde: "Prøv du nu det. Løft den store krukke og fyld flasken op!"

Bueskytten sagde: "Det kan jeg ikke!"

Oliesælgeren sagde: "Det er det, jeg mener! Du har øvet dig i bueskydning; du er blevet god til det. Jeg har øvet mig i at hælde olie op; det er jeg blevet god til. Hvad vi end vælger at praktisere allermest, bliver vi gode til."

Hvad praktiserer du? Hvad du end praktiserer, vil du blive god til. Så hvad praktiserer du?

Når du bliver rørt af beundring, kommer taknemmeligheden.

Når du har taknemmelighed, kommer lidenskaben.

Når du har lidenskab, kommer medfølelsen.

Når du har medfølelse,

har du også forståelse.

Cyklussen fortsætter,

og du udvikler dig i den cyklus.

OBJECTIVE

Vi vil udforske forskellen mellem at tro og at vide.

– Prem Rawat

FORSTÅELSE

Den urgamle rytme

minutes

“Den urgamle rytme lyder indeni. Den endeløse sang bliver sunget. Vær i takt med trommerne i dit hjerte.”

0:34

Modet til at forstå

“Du må leve hver dag fuldt ud. Du er glad, fordi du kender dig selv. Du er glad, fordi du har modet til at forstå.”

5:43

De to papegøjer

En mand opdrættede to meget specielle papegøjer og lærte dem alt, hvad han kunne: Formler, Newtons love, berømt litteratur; men der var én ting, de ikke havde lært ...

3:26

Hvad hjertet er

“Freden strømmer ud fra det sted, som kaldes hjertet. Der hvor modet, medfølelse, klarhed og forståelse bor. Det er din virkelighed.”

8:48

Mirakel

“Livet er en gave. Jeg vil gerne forstå det så klart som muligt, før jeg mister evnen til at forstå, at livet er en gave.”

3:48

Noter og tanker

Din mission

Ved du, hvad der er fælles for hvert eneste menneske her på Jorden? Du blev født, du er i live, og en dag skal du dø. Det gælder alle, rig eller fattig, det gør ingen forskel. Veluddannet eller ej, ingen forskel. Hvert eneste menneske har disse tre ting til fælles. Og en mere: Åndedraget, som kommer og går.

Hver eneste af jer bærer på et lys, og når den er tændt, behøver der ikke være mørke i dit liv. Der ligger en sød, skøn virkelighed inden i dig, der venter på at blive opdaget. I dit liv er tiden inde til at holde op med at tvivle og begynde at vide, at du også har et lys i dit hjerte; at vide, at du er her af en årsag.

Hvert eneste menneske er blevet sat på denne Jord med en særlig mission. Kender du din? Måske er missionen at få nogen til at smile. Måske er det at bringe nogen glæde i et halvt minut. Måske er det at hjælpe nogen videre på livets rejse i et halvt sekund.

Det begynder med dig. Find din frihed. Find din fred. Det begynder med dig, ikke med nogen anden. Hold op med at tvivle på dit potentiale, din virkelighed, dit lys, som du bærer på indvendigt.

Du har de muligheder. Hver dag må du beslutte: "Hvordan skal denne her dag være?" Og det er den beslutning, du må træffe hver dag, for det er hvad det betyder at leve bevidst. Freden er inden i dig.

I stedet for at kigge udenfor, kig indad, så vil du finde den frihed, der ligger inden i dig.

Jeg beder dig ikke om at holde op med at tænke. Jeg beder dig bare om at begynde at tænke på en ny måde. Måske har du indtil nu kun tænkt på alt det, du ikke har. Du har brug for at tænke på, hvad du rent faktisk har. Og det, du har, er umådeligt.

Jeg taler ud fra mit hjerte kun om det, jeg ved er sandt. Jeg vil have dig til at gøre det samme. Føl din godhed, føl din skønhed, føl din glæde fra hjertet af. Betvivl det ikke; stol på det. Så vil du også forstå, hvad jeg taler om. Lev dit liv bevidst. Forstå de gaver, du er blevet givet. Og accepter de gaver, du er blevet givet.

Du har styrken til at forandre dig; du har styrken til at forvandle dig. Brug den! Hvad vil du ellers bruge den til? Du kan ikke bruge den til at få blomster til at gro. Det eneste, du kan gøre med den kraft, er at forvandle dig selv. Så brug den til at forvandle dig selv, at opfylde formålet med dit liv.

Det her er min verden. Hvordan kan jeg gøre min verden til et bedre sted? Hvordan kan jeg få andre mennesker til at smile? Fred er bare en del af det. Fred er væsentlig, men at være opmærksom på og bevidst om, hvad du laver i denne verden, er også meget, meget vigtigt.

Værdighed er det aluerum,
som alle mennesker har brug for.
Vi er så forskellige, men vi har alle den samme tørst.
Når alt kommer til alt, vil vi gerne vide.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi kommer til at forstå,
at der er en naturlig værdighed
i det at være i live,
uanset omstændighederne.

VÆRDIGHED

Fred er en menneskeret

minutes

“Det jeg siger til folk - og det er der, mit budskab er så anderledes - er at fred er noget fundamentalt i mennesker. Du er nødt til at opdage det i dig selv.”

4:41

Kassen

“Hvis du havde en viden om, at inden i denne kasse ligger verdens allerkostbareste diamant, ville du vide, at det ikke er en almindelig kasse. Det er en helt særlig kasse.”

1:57

Fredsforum i Ibarra

“Lær at respektere dig selv, at blive smuk og stærk indefra.”

6:58

Dit kongerige

“Du er den enevældige konge over din indre verden. Er indbyggerne i din verden tilfredse? Oplever de fremgang?”

7:06

En mulighed

“Der er en mulighed, der bliver vækket, for det du leder efter, har du allerede i dig. Det er at præsentere dig for dig selv.”

2:29

Noter og tanker

Værdighed

Midt i alle de fremskridt, vi har gjort, er der en ting, der ikke er gået fremad, og det er fred og værdighed hos mennesker. Og det er noget, der burde give os alle sammen grund til betænkelighed.

I over fem årtier har jeg viet min stemme til at få vakt dette manglende element i mennesker. Alt det andet kan vi godt regne ud. Vi kan regne ud, hvordan vi kommer til Månen. Vi kan lave fartøjer, der fungerer under vand. Vi ved, hvordan vi skal producere kredittkort. Vi kan gøre kameraer mindre og mindre. Når det drejer sig om teknologi, er der ingen, der har brug for min hjælp.

Der er flere religioner i denne verden end nogensinde før. Der er flere universiteter end nogensinde før. Der er flere lande og flere folk end nogensinde før; alligevel ved alle Jordens milliarder af mennesker ikke, hvordan de skal kunne forenes og lægge deres forskelligheder til side. Tilsyneladende er vi ved at lære at skabe flere forskelle.

Jeg er bange for, at den vej, menneskeheden er slået ind på nu, ikke fører nogen steder hen. Det er vores mangfoldighed, der gør os til dem vi er. I disse tider vejer menneskehedens problemstillinger tungere end menneskeheden selv; det har svækket broerne, eroderet vejene og dræbt den fred, mennesker har brug for selv at kunne føle.

Det er meget, meget vigtigt for os alle sammen, på hvilken måde vi end kan - ved hjælp af vores forståelse, vores ihærdighed - at slutte op om at hæve menneskers bevidsthed, menneskers fokus i hele denne verden; vi må være sammen om at tackle de stridspunkter, der deler menneskeheden.

I dag er jeg så blevet udfordret til at forstærke den røst endnu mere, så den kan gøre en forskel.

Hver af os har fået nogle frø.
 Der er vredens frø og venlighedens frø.
 Der er kærlighedens frø og hadets frø.
 Der er forståelsens frø,
 og der er forvirringens frø.
 Hvor fredfyldt, der vil være
 i dit livs have vil afhænge af,
 hvilke slags frø, du sår.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi kommer til at erkende, at vi har frihed og styrke til at foretage valg, og disse daglige valg har indflydelse på vores velbefindende.

VALG

Dit hemmelige våben

minutes

“Du har et hemmeligt våben. Det kraftigste våben her på Jorden. Og våbnet er: dit valg.”

1:20

Historien om myrerne

Der var to myrer. Da de mødte hinanden, sagde den ene: ‘Jeg er fra sukkerhøjen.’ Den anden myre sagde: ‘Jeg er fra salthøjen. Hvordan smager dit sukker?’

3:51

Styrken i valget.

“Hele livet kommer du til at træffe valg. Du er, hvor du er, som konsekvens af dine valg.”

11:40

Dit valg

“Vælg fred frem for kaos. Vælg kærlighed frem for had. Vælg respekt frem for ligegyldighed. Vælg klarhed frem for forvirring. Så vil du opdage din styrke.”

4:30

Evnen til forandring

Hvert eneste menneske her på Jorden har evnen til den transformation.

4:48

Lige tilpas

‘Dette er din tid på denne prægtige Jord. Hvis spildt, alt for kort. Med klagesang, alt for lang. Med livsglæde, lige tilpas.’

0:26

Noter og tanker

Hvad vælger du?

Hvis jeg spurgte dig: "Hvad er oplevelsen ved at være i live?" ville du blive chokeret. Det er der virkelig ingen, der spørger om. De spørger: "Hvor skal du hen?" "Hvor er din billet?" "Hvilken størrelse sko bruger du?" "Er du gift eller enlig?" "Har du det godt?"

Hvad er min oplevelse af at være i live? Jeg har haft gode dage, og jeg har haft dårlige dage. Jeg har mødt udfordringer; jeg har også bare skøjtet derudad. Nogle ting ville jeg gerne ændre; andre ting ville jeg ikke ændre. Men hver dag, jeg har været i live, har givet mig en ny chance.

Jeg har et valg. Hver dag kan jeg gøre en indsats for at opleve livsfylde. Det handler ikke om andre mennesker; det handler om mig. Jeg har brug for at leve i denne verden, og jeg har brug for at opleve, ikke bare tænke.

Der er muligheden for at foretage det valg at gribe dagen, det valg at opleve livsfylde. I stedet for at påtage os offerrollen kan vi forstå vores egen styrke, hver eneste af os.

På den ene side er vi mennesker. Vi har vrede i os. Vi har frygt i os. Men vi har også tilgivelse i os, og forståelse i os. Livet er ikke et problem. Det er hvordan du bruger tiden. Hvad du end vælger, vil dagen stadig finde sted. Det drejer sig ikke om dagen. Det drejer sig om NU, hvad du vælger i dit liv.

Du har gennemgået dine problemer. Og dine problemer har egentlig bestået i, at du havde en plan, og tingene ikke gik i overensstemmelse med din plan. Når tingene var i overensstemmelse med din plan, var der

ingen problemer. Ikke desto mindre har du været i live alle disse dage.

Er der et problem så stort, at det ikke kan løses? Absolut ikke. Alle mennesker har evnen til at forstå, at ændre, og få forandringen til at ske. Hvis der er tale om at flytte månens bane, eller flytte solen lidt længere væk, eller lave havet om til ferskvand, ville det være meget svært. Men der er tale om noget, der er meget let at forandre.

Vi har fortalt folk, hvad de ikke kan gøre. Vi må begynde at fortælle folk, hvad de kan gøre. Vi må øge deres forståelse. Vi må selvstændiggøre folk. Vi må give dem valgmuligheder! Deri ligger jeres styrke - valg!

Se på verden af i dag. Den er et direkte resultat af de valg, folk har truffet. Tingene sker ikke af sig selv. Hvis du har en god dag, er det fordi du vælger at gøre noget, der har bragt dig lykke. Hvis du er ked af det, valgte du at gøre noget, der har gjort dig ked af det. Vi vælger selv! Og virkningerne udspiller sig hele vejen rundt om os.

Hvad vælger du? Vælger du at have

fred i dit liv, at udnytte dit potentiale, at virkeliggøre din mulighed? Eller vælger du at være et offer og sige: "Tja, sådan er det."

Tiden indkapsler det, du gør. Den fortæller dig ikke, hvad du skal gøre. Det er op til dig, hvad du gør. Vi har et valg, og det er det, der gør os til mennesker. Vi kan vælge!

Kig ind i dig selv.
 Kampen foregår derinde,
 og løsningen ligger derinde.
 Krigen ligger i dig, og freden ligger i dig.
 Det onde ligger i dig, men det gode ligger i dig.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi skal forstå, at håb er en indre ressource til rådighed for alle, og den kan hjælpe os med at komme igennem svære tider.

HÅB

Fred begynder med dig

minutes

“Vi må se os selv som kilden til fred. Vælger vi den indfaldsvinkel, så kommer freden.”

1:38

Frøet

“Vi har fået en utrolig mulighed forærende. En fantastisk mark. Og det er livets mark. Der er ikke plantet noget, men alt kan vokse der.

4:44

Håbet træder ind

“Når folk forstår, at de selv er den engel, der kan ændre deres liv, er ingenting længere det samme. Dørene går op. Håbet træder ind.”

8:50

Husk altid

“Det handler ikke om, hvor lang natten er, men om at solen står op, og det bliver morgen. Ikke om en liste over fiaskoer. Men om hver eneste ting, der lykkedes.”

9:02

Find drømmen

Jeg har noget meget specielt at fortælle dig: der er håb hver eneste dag.

Åndedrættet kommer ind i dig - og det bringer dig livets gave - hver dag. Og for hver dag, du er i live, eksisterer muligheden for at skabe himlen for dig selv her på Jorden. Det er ikke andres ansvar; det er dit ansvar. Fordi du er den eneste her på Jorden, som kan gøre det.

Jeg rejser rundt og taler til så mange mennesker. Alle venter på noget. "Hvis det her forandrer sig, vil jeg blive lykkelig. Hvis det her forandrer sig, vil jeg blive lykkelig."

Vi sammenligner altid det, der sker på det ydre plan, med livet selv. "Jeg har succes; jeg har ikke succes." "Jeg er her; jeg er ikke der. Jeg er dit; jeg er dat." Solen står op, og den skinner på alle. Alle. Den siger ikke: "Er du kristen? Er du muslim? Er du hindu? Er du god? Er du ond? Er du dit? Er du dat?" Den skinner på alle.

Du er den, som kan gøre dig lykkelig. Måske vil du ikke være i stand til at skabe himlen for nogen anden. Men jeg ved, hvem du kan skabe en himmel for - og det er for dig. Dig!

Det her handler om håb. Det er en gave, som livet tilbyder dig. Hver dag! Ved du, hvordan

du skal acceptere den? Finde håb hver dag? Det er den gyldne mulighed, du har ... at gøre det rigtige, ikke det forkerte. At gøre det rigtige hver eneste dag i dit liv.

Måske tror du, der er begrænsninger. Men alle har skabt deres eget fængsel, et fængsel de lever i, mens de håber og venter på at komme ud af det. Tremmer, ikke lavet af metal, men lavet af had.

Se, hvad der sker ude i verden. Folk slår hinanden ihjel. I hvis navn? I Guds navn! Hvordan kan det være? Ufatteligt! Men det sker hver eneste dag. Og den samme Gud har i sin barmhjertighed skabt det allersmukkeste univers, du kan forestille dig.

Måske er ikke hver eneste af dine drømme blevet til virkelighed endnu. Men det betyder ikke, at det ikke vil ske. Find drømmen. Find den drøm, der er allervigtigst for dig, så vil du opdage, at den drøm ikke handler om at klatre til verdens top; drømmen handler om at opleve livsfylde.

Vær. Vær sammen med det gode. Ikke de dårlige tanker og negativiteten. Foråret er faktisk på vej. Alt hvad der har ligget i dvale er langsomt, men sikkert, ved at vågne op. Og de små, grønne knopper vil snart begynde at spire.

Når du har ideer om, hvordan du skal opnå livsfylde, søger du at opfylde ideerne om livsfylde. Og når du opnår det, bliver du chokeret, fordi du har opfyldt ideen, men du fandt ingen livsfylde. Søg efter livsfylde - ikke ideen om den.

– Prem Rawat

OBJECTIVE

Vi vil udforske muligheden for, at tilfredshed kan føles, lige meget hvad der sker i livet.

TILFREDSHED

International fredsdag

minutes

“Nu er det tid til fred. Fred i hjertet hos alle mennesker. Det er, hvad vores hjerter har sukket efter så længe.”

1:51

Nul

Du er 1-tallet. Når du prioriterer alt muligt andet, bliver du ved at være 1. Det er et spørgsmål om at prioritere: hvor du sætter 1, og hvor du sætter 0.

6:44

Når hjertet er fyldt

“Når hjertet er fyldt, når der kommer ægte fryd indefra, er der ikke brug for, at nogen skriver en bog om, hvordan man skal være lykkelig.”

7:30

Lyden af at være tilfreds

“Kan du tænke dig at høre lyden af at være tilfreds? Du behøver ikke ører til det. Alt hvad du behøver, er at være i kontakt med den du er.”

8:48

Bare vær!

“Hjertet siger altid én ting: Vær tilfreds, vær glad. Vær i den nydelse. Vær, bare vær!”

0:32

Vejen til livsfylde

Folk forlader deres hjem og tager ud på lange rejser. Vi tager så mange steder hen. Vi rejser tusinder og tusinder af kilometer, og så kommer vi hjem igen. Men hvor tager vi hen? Hvor vi end tager hen, er vi stadigvæk på Jorden.

Og Jorden rejser; den bevæger sig. Men ingen ved hvorhen. Så vi er alle rejsende i dette enorme univers. Nogle folk siger: "I dag vil jeg tage ind på mit kontor." Andre siger: "I dag er det min fridag; jeg bliver hjemme." Og alle de mennesker, som rejser og ikke rejser, rejser alligevel. Vi har GPS og kort og fine navigationssystemer, men vi ved ikke, hvor vi er på vej hen, fordi selve planeten Jorden rejser, og ingen ved, hvor den er på vej hen, hvor dens endelige bestemmelsessted er i rummet.

På denne 'færd', der er så mange færder, så mange veje, og du må vælge. Der vil blive taget så mange skridt, men ikke desto mindre er der en færd, en lille færd, som drejer sig om dig. Dig. Alle de andre færder? Det ved jeg ikke. Jeg ved ikke, hvor planeten Jorden er på vej hen.

Jeg er her ikke for at fortælle dig, hvad der er godt eller skidt, eller for at prøve at overbevise dig om noget. Jeg er her for at fortælle dig om en rejse, som du allerede er i færd med. Og jeg ønsker, at den rejse skal blive så dejlig som den overhovedet kan blive

for dig. Du kan kun komme med på rejsen én gang. Én gang. Og fordi den kun finder sted en gang, skal den være så dejlig som overhovedet muligt. Ingen undtagelser.

Denne rejse er en livstids rejse. Din livstid. Det drejer sig ikke om dine ideer, for dine ideer vil ændre sig, ligesom årstiderne gør. Dette lille fartøj er blevet sat ned i floden for at foretage denne rejse, for at gøre den mulig. Folk spørger altid: "Hvad er endemålet for den rejse?" Og nogle siger: "Selve rejsen er endemålet."

Hvad er bestemmelsesstedet? At opleve livsfylde er målet med denne rejse. At være fyldt op. Det er ikke at rejse ud, eller komme hjem, eller at være på farten, eller sightseeing ... men det at være fyldt op.

Er du fyldt op? Der findes ingen skala for livsfylde, for hvis du har en/en milliardtedel livsfylde, er det det samme som at have et univers fuldt af livsfylde. Sådan er det. Der findes ikke noget: "Tjoh, jeg er en lille smule fyldt op."

Somme tider har mennesker forskellige ideer om, hvordan man kan opnå livsfylde. Og når du har ideer om, hvordan du skal opnå livsfylde, søger du at opfylde ideerne om livsfylde. Og når du opnår det, bliver du chokeret, fordi du har opfyldt ideen, men du fandt ingen livsfylde. Søg efter livsfylde, ikke ideen om den. Du kan blive fyldt op.

Tjekliste over temaer

✓		1		
<input type="checkbox"/>	1	Fred	/	/
<input type="checkbox"/>	2	Påskønnelse	/	/
<input type="checkbox"/>	3	Indre styrke	/	/
<input type="checkbox"/>	4	Selverkendelse	/	/
<input type="checkbox"/>	5	Klarhed	/	/
<input type="checkbox"/>	6	Forståelse	/	/
<input type="checkbox"/>	7	Værdighed	/	/
<input type="checkbox"/>	8	Valg	/	/
<input type="checkbox"/>	9	Håb	/	/
<input type="checkbox"/>	10	Tilfredshed	/	/

Tjeklisten bliver tilbudt som en praktisk måde, hvorpå du kan markere de temaer, du har fuldført.

Mere om Prem Rawat og hans arbejde

Prem Rawat
www.premrawat.com

The Prem Rawat Foundation (TPRF)
www.tprf.org

The Peace Education Program
www.tprf.org/peace-education-program

The Prem Rawat Official YouTube Channel
www.youtube.com/premrawatofficial

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

Prem Rawat og Prem Rawat-fonden

Prem Rawats fredsbudskab vinder genklang hos mennesker fra alle samfundslag, uanset uddannelse, tro, alder, kultur eller økonomisk status. Han er forfatter og anerkendt i vide kredse som international taler om emnet personlig fred. Han har rejst verden rundt og talt til folk i store og små forsamlinger i mere end 50 år. Han er også inspirationen bag 'Pledge to Peace', et tilsagn om fredelig adfærd, underskrevet af 37 institutioner og lanceret af Europaparlamentet.

Prem Rawat fik tildelt BrandLaureate Lifetime Achievement Award, som bliver givet til folk, hvis handlinger og arbejde har haft en positiv indflydelse på menneskers liv og verden som helhed. Andre modtagere af denne prestigefyldte æresbevisning tæller Nelson Mandela og ærkebiskop Desmond Tutu.

I 2001 stiftede han den velgørende fond "The Prem Rawat Foundation" (TPRF). Fondens formål er at fremme værdighed, fred og velstand ved at tilgodese fundamentale menneskelige behov som mad, vand og fred. Et af fondens skelsættende projekter er

Peace Education-kurset, først udviklet i 2012, nu introduceret i over 70 lande og oversat til mere end 30 sprog.

Et andet af TPRFs skelsættende projekter er Food for People, et mønsterprojekt med det formål at sørge for rent vand og varme, næringsrige måltider lavet af lokale fødevarer til børn og svækkede voksne. Lokalsamfund, der tidligere var fanget i en nedadgående spiral af fattigdom, har som et resultat heraf oplevet forbedret sundhed, forøget deltagelse i skolegang og stabil økonomisk vækst.

I tilgift sørger TPRF for basisfødevarer, vand, lægehjælp og andre former for hjælp, så folk kan komme sig med værdighed oven på nødsituationer. Fonden stiller også gratis øjenklinikker til rådighed i Indien og Nepal.

Prem og hans kone bor i det sydlige Californien; de har fire børn og fire børnebørn.



The Prem Rawat Foundation - Preview Only

Tak og efterskrift



Uddrag og citater

Udvalgt fra Prem Rawats internationale taler

TPRF Peace Education Program **Udviklingsteam**

Catherine Gavigan

Rosie Lee

Sherry Weinstein

Mary Wishard

Thom Adorney

Willow Baker

Lynne Laffie

Grafisk Design

www.infokiln.com

Phil Van Kirk

The Prem Rawat Foundation - Preview Only

The Prem Rawat Foundation - Preview Only



Peace Education Program

The Prem Rawat Foundation

Copyright © The Prem Rawat Foundation
All rights reserved according to the Berne Convention

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

Følg os på ...

