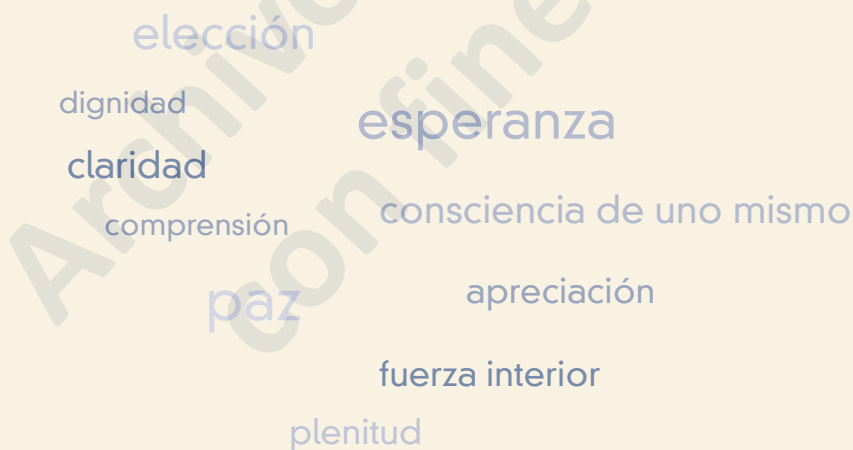


## Cuaderno

Colección del Programa de Educación para la Paz



elección  
dignidad  
claridad  
comprensión  
paz  
esperanza  
consciencia de uno mismo  
apreciación  
fuerza interior  
plenitud



Peace Education Program  
The Prem Rawat Foundation

Archivo proporcionado solo  
con fines de vista previa

# Bienvenida

**El Programa de Educación para la Paz** puede que sea diferente de otros cursos que hayas tomado. No enseña contenidos, como jardinería, fotografía o historia. En cambio, este curso está diseñado para ayudarte a entenderte mejor a ti mismo.

El Programa de Educación para la Paz se centra en 10 temas: paz, apreciación, fuerza interior, consciencia de uno mismo, claridad, comprensión, dignidad, elección, esperanza y satisfacción. Cada tema consta de breves historias animadas y vídeos extraídos de las charlas internacionales de Prem Rawat, de sus entrevistas con los medios de comunicación y de la perspectiva que ha aportado al hablar con personas de todo el mundo durante más de 50 años.


Cuando escuchas la palabra “paz”, puede que la asocies con la paz mundial, con estar en un lugar tranquilo o con levantar dos dedos en señal de paz. El Programa de Educación para la Paz ayuda a las personas a descubrir su propia fuerza interior y su paz personal.

Después de ver los vídeos, tendrás tiempo para reflexionar sobre el tema, realizar actividades y responder al tema desde tu propia comprensión. No hay respuestas correctas o incorrectas ni exámenes.

El Programa de Educación para la Paz consiste en descubrirte a ti mismo.

Esperamos que lo disfrutes.





“La paz tiene que estar en la vida de todos.  
No es el mundo el que necesita paz; son las  
personas. Cuando cada persona en el mundo esté  
en paz en su interior,  
el mundo estará en paz”.

- Prem Rawat



Peace Education Program  
The Prem Rawat Foundation

Archivo proporcionado solo  
con fines de vista previa

# Contenidos

Bienvenida a los participantes		3
Temas		
Tema	1 Paz	6
Tema	2 Apreciación	8
Tema	3 Fuerza interior	10
Tema	4 Consciencia de uno mismo	12
Tema	5 Claridad	14
Tema	6 Comprensión	16
Tema	7 Dignidad	18
Tema	8 Elección	20
Tema	9 Esperanza	22
Tema	10 Satisfacción	24
Apéndice		
	Lista de verificación de los temas	26
	Enlaces & Más recursos	27
	Prem Rawat y La Fundación Prem Rawat	28
	Reconocimientos	30

Tienes la posibilidad de sentir paz porque estás vivo  
y porque la paz está dentro de ti.  
La paz es una necesidad fundamental del ser humano  
y solo podemos sentirla en nuestro interior.

– Prem Rawat

## OBJETIVO

Los participantes explorarán  
la posibilidad de la paz personal.

## PAZ

### ¿Dónde está la paz?

minutos

“¿Dónde está la paz? Esta es la pregunta fundamental.  
La sed de paz está dentro de ti”.

1:18

### El granjero y el tesoro enterrado

“Encuentra esa belleza. Excava en busca del tesoro  
hasta encontrarlo. Está ahí dentro de ti”.

8:47

### Una voz por la paz

“Soy una voz por la paz. Es una voz pequeña, pero  
cuando se une a todas las personas que quieren la  
paz, se convierte en una voz muy, muy grande”.

9:43

### El mejor logro

“Tienes en ti tanto la posibilidad del mal como  
la posibilidad del bien. El mayor logro de un ser  
humano es estar en paz”.

5:27

### Ciudadanos de la Tierra

“Lo que marcará la diferencia es que cada ser humano  
asuma la responsabilidad de la paz”.

1:30

### Una gota

“Como una sola gota, la paz comienza contigo”.

## Desear la paz

Estoy aquí para hablar de algo fundamental. Tú tienes un anhelo, el anhelo de sentirte pleno. Y ese anhelo no desaparecerá mientras vivas. No importa con qué intentes distraerte, no podrás olvidar ese deseo interior que emerge una y otra vez.

¿Cómo de fuerte es el deseo de una gota por regresar al océano? Esa gotita se transformó en vapor, subió flotando, se condensó y se convirtió en nube. Viajó miles y miles de kilómetros y luego cayó.

Una parte cayó en lugares donde se congeló. ¡Quedó atrapada! ¿Atrapada? ¡No! Se ha convertido en glaciar. Se mueve como un río, muy, muy lento, pero se mueve. Todas esas gotas atrapadas en el glaciar, aunque están congeladas, se están moviendo. ¿Hacia dónde van? A reunirse, de nuevo, con el océano del que proceden. ¡Y llegarán!

El agua de lluvia de ese glaciar es pura. No es salada. ¿No debería acaso decir: «No quiero mezclarme contigo. Yo soy pura y tú no»? Después de todo, el océano es salado.

No. El deseo por unirse al océano es tan fuerte que el detalle de que uno sea puro y el otro salado ni se plantea. Simplemente es así. No existen líneas divisorias. Es como el aliento que llega y se va, viene y se va, uno tras otro como una guirnalda.

Cuando uno empieza a ver la dinámica de esa gota de agua que busca reunirse con el océano sin que nada sea capaz de detenerla, entonces uno empieza a entender de qué trata la paz. Tú también eres parte de eso que está en todas partes, y tu deseo es volver a reunirse con ello.

Ese deseo es tan relevante, que cuando el proceso de vuelta no está teniendo lugar, se produce un vacío que origina la ausencia de paz. ¿Y qué sucede cuando ese proceso está en marcha? Aparece la paz.

La paz no se fabrica, ni se crea. No hay que transportarla, ni tiene que venir de cualquier otro lugar. Cada ser humano sobre la faz de esta Tierra la posee.

Quiero apreciar mi vida.

Al apreciar, puedo admirar la belleza de esta vida.

No se trata de enseñarle a alguien  
a tocar el violín. Se trata de apreciar  
lo que ya está sonando dentro de ti.

– Prem Rawat

## OBJETIVO

Los participantes explorarán la capacidad de apreciar cómo un recurso interior que puede ayudarles a disfrutar de lo que tienen todos los días.

## APRECIAR

### La paz es un sentimiento

minutos

“Tratamos de definir la paz como algo externo. Me refiero a la paz fundamental que reside dentro de cada ser humano”.

1:18

### 25.550 días

“¿Reconocemos lo que significa estar vivo mientras lo estamos? ¿O solo entra en nuestras mentes cuando esa posibilidad ya no existe?”.

8:47

### Compartiendo un sueño

“Cuando mi corazón se llena de gratitud, sueño con estar agradecido, en paz, pleno”.

9:43

### Apreciación

“Aprecia. Admira lo más admirable que habita dentro de tu corazón. Y con ese conocimiento, experimentarás la libertad como nunca la has experimentado antes”.

5:27

### Darle la bienvenida a cada día

“¿Qué significa apreciar la vida, saborear cada momento, acoger cada día como una oportunidad de alegría?”.

1:30



## Sentir apreciación

Los seres humanos tienen algo fascinante. No sé si lo habéis notado, pero cuando una persona se siente bien, cuando está contenta, actúa de una manera completamente diferente. Se vuelve bondadosa. Es automático, no hay que enseñárselo. De forma natural, se vuelve tolerante, considerada.

Supongamos que una persona mayor no tiene asiento en un autobús y hay un joven sentado, si el joven se siente feliz, dirá: «Por favor, tome mi asiento». Sin problema. ¿Que hay un solo espacio y dos automóviles quieren estacionar? El conductor que está feliz le hace gestos al otro para cederle el sitio.

¿Cómo es posible que cuando reina la felicidad, la gente se vuelva tan increíblemente amable? Sencilla. Amable. Todo aquello con lo que nos sermoneaban durante horas: has de ser amable, debes ser considerado, debes ser esto o lo otro... ¿Que te sientes bien y estás feliz? Te sale automáticamente ¿Te sientes vacío? Dejas de sentirte como un ser humano.

¿Cómo puede ser eso? Tal vez la clave esté en tu naturaleza. Estás hecho para estar contento, para sentir alegría, para sentir apreciación. Estás hecho para presenciar el más increíble de todos los milagros.

Quizá el objetivo de esta vida no sea otro que el sorprendente viaje que está teniendo lugar, y todo lo que tengamos que hacer sea abrir los ojos. Despertar. Y ver, entender, comprenderlo con el corazón.

Le has dado muchas oportunidades a tu sentido de la lógica. Tal vez sea hora de escuchar al corazón y atender su sencilla necesidad de sentirse pleno, de reconocer que lo que estoy buscando está dentro de mí; no fuera. Se ha vuelto muy fácil buscar lo que necesitamos fuera de nosotros. Tal vez haya llegado el momento de buscar dentro.

Todo lo que se mueve ahí fuera —los soles, las estrellas, todo— es por cortesía de lo mismo que reside dentro de ti. No existe ninguna diferencia.

Algunas personas dicen: «Demuéstramelo». Me encantará hacerlo. Pero no con palabras, sino con el sentimiento. ¿Por qué no con palabras? Porque con la palabra no puedo siquiera empezar a describirlo. Y además no serviría de nada. Para que te sirva de algo, debes sentirlo tú mismo. Eso es lo que llevas dentro.

Algo dentro de ti es más grande  
que todos tus bienes y males.  
Independientemente de cómo te veas a ti mismo,  
independientemente de cómo definas tu existencia,  
independientemente de lo que hayas leído,  
sin importar lo que pienses,  
hay algo que reside dentro de ti.

– Prem Rawat

## OBJETIVO

Los participantes explorarán la cualidad innata de la fortaleza interior y su valor en la vida.

## FUERZA INTERIOR

### Transformando vidas - Ghana

minutos

"Me ha fortalecido el programa de paz. El Programa de Educación para la Paz me ha iluminado, me ha dado esperanza". – *Un participante*

1:00

### El viaje

En este viaje de la vida, "hay que caminar. Si avanzas con claridad, si acompañas a este corazón, el viaje no solo será exitoso sino también muy feliz".

8:11

### Tú eres el indicado

"Tú eres el que quiere estar en paz, estar contento. Eres el indicado porque esa es la llamada del corazón".

8:36

### El ritmo de la claridad

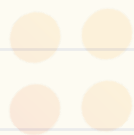
"Esta es tu historia. La historia debe tener esperanza, y la esperanza está ligada a la claridad. Esta es tu historia, un aliento a la vez".

6:19

### Faro

"Con la fuerza que hay en tu interior, puedes cambiar tu fortuna; puedes crear una nación civilizada, un faro para que todo el mundo lo vea y admire".

0:38



## Conoce tu fuerza

Hay algo dentro de ti que es superior a la suma de todas tus virtudes y defectos. Al margen de cómo te veas a ti mismo o de lo que puedas pensar, hay algo dentro de ti que debería ser la principal fuente de inspiración de tu existencia.

¿Conoces tu verdadera naturaleza? Tu verdadera naturaleza no es la violencia. Tu auténtica naturaleza es muy distinta de lo que piensas. Siempre digo que cuando una persona se siente bien consigo misma, automáticamente se comporta de acuerdo con las normas de la sociedad.

Sentirse bien desde el lugar más real es sentirse feliz, no solo satisfecho. Busca las dos palabras en el diccionario. Uno de los significados de la palabra «feliz» es estar en paz; sentir serenidad, tranquilidad. No la satisfacción. La satisfacción es lo que se siente al terminar un trabajo. La felicidad surge de dentro.

No se trata de ideas. No se trata de sobrevivir, ni de vivir en esta jungla con la esperanza de que algún día caigan los árboles, y entre por fin el sol para poder fortalecerte. Necesitas estar en plena floración. Necesitas estar en contacto con tu propia fuerza, estar en tu elemento.

Porque cuando eres quien realmente eres, cuando estás en tu elemento, cuando no solo estás sobreviviendo, sino floreciendo, es cuando llega la mayor de las recompensas: paz, felicidad, alegría, tranquilidad, claridad.

Tenemos una mente y tenemos un corazón. Y tu corazón preferirá siempre la claridad antes que la confusión, el corazón elegirá la paz y no la agitación, son procesos irreversibles de la existencia. Así es tu corazón, y así ha sido siempre. Esto es lo que tu corazón ha escogido una y otra vez. Y el corazón es el lugar donde reside la alegría.

Cualesquiera que sean tus circunstancias, y sin importar lo desolado y débil que puedas sentirte, tienes una fuerza extraordinaria dentro de ti. Una fuerza que dejaría pequeño al mismísimo Superman. Tú no la conoces, por eso buscas a Superman. Hay una fuerza dentro de ti que puede hacerte escalar más rápido que Spiderman. Pero no la conoces, por eso buscas a Spiderman. Conócela, conoce esa fuerza.

Yo la he visto, y me asombra. He visto manifestarse esa fuerza en personas que apenas parecían tener voluntad propia. Se les veía tímidos y débiles, pero cuando apelaron a esa fortaleza, ahí estaba. ¿Conoces esa fuerza, la que permite escalar más rápido que Spiderman y volar más rápido que Superman? Porque está ahí.

Conoce tu naturaleza. Conoce tu fuerza. Conoce quién eres y sé quién eres. Entonces todo estará en armonía.

En ti hay consciencia,  
y en ti hay inconsciencia.  
En ti hay odio; en ti hay amor.  
En ti hay claridad; en ti hay confusión.

– Prem Rawat

## OBJETIVO

Los participantes explorarán las fortalezas y los recursos internos que los ayudan a volverse más conscientes de sí mismos.

## CONSCIENCIA DE UNO MISMO

### La paz comienza aquí

minutos

“El mundo está formado por personas; es la gente la que necesita la paz. Y son las personas las que harán de la paz una realidad: cada uno de nosotros”.

1:06

### El león y la oveja

“Un día, un pastor estaba guiando a sus ovejas cerca de una jungla, y se encontró con un pobre cachorro de león indefenso...”.

4:08

### Conócete a ti mismo

“Antes de que puedas empezar a abordar la tarea de hacer las paces contigo mismo, la pregunta es: ¿Quién eres? ¿Qué eres?”.

9:40

### Tú tienes el poder

“¿Quién es el responsable final de hacer de tu vida una experiencia agradable? Eres tú”.

3:45

### El instrumento

“Satisfacción, paz, alegría: estas son las notas de este instrumento cuando lo tocas bien”.

6:12

### La batalla

“Dentro de cada uno de nosotros, hay una batalla entre dos lobos. ¿Qué lobo gana? El que alimentas”.

1:40

notas & reflexiones

## El espejo

Había un pueblecito pequeño y remoto, al que nunca llegaba ningún visitante. La gente allí era muy sencilla, se dedicaban a sus quehaceres y poco más.

Un día, llegó un turista al pueblo. Por la mañana, sacó un espejo y lo colgó de la pared para afeitarse. Al terminar, se marchó olvidando el espejo en la pared.

Poco después, un anciano de cabello gris y ojos brillantes lo encontró, y se miró en él. Nunca antes se había visto a sí mismo. Al ver su reflejo, quedó maravillado. «Hoy he visto el rostro de Dios», exclamó. Y se fue muy feliz.

Luego llegó una hermosa jovencita. Cuando se vio en el espejo, quedó atónita. «Acabo de ver a la mujer más hermosa del mundo y, cuando crezca, quiero ser como ella».

Más tarde, llegó un hombre que había perdido a su padre hacía poco, y cuando miró al espejo dijo: «¡He vuelto a ver a mi padre!», y quiso llevárselo con él.

Los tres ahora estaban muy enfadados y empezaron a discutir. El anciano quería el espejo porque en él había visto el rostro de su Dios. La jovencita quería el espejo porque le mostraba el aspecto que ella quería tener. Y el tercero también quería el espejo porque le había mostrado el rostro de su padre. No tardaron en estallar discusiones y peleas por todo el pueblo. Todos se sentían descontentos. Cualquiera que se miraba en el espejo veía algo que le gustaba, y quería quedarse con él.

Finalmente, un hombre sabio pasó por allí, y al ver la situación, preguntó: «¿Por qué se están peleando?».

Y le contestaron: «Yo quiero quedarme con eso porque me muestra a mi Dios». «Yo he visto ahí lo que quiero ser». «Este es mi padre». «Esto es mi tal, y mi cual...».

El hombre sabio pidió que le mostraran el mágico objeto. Después de mirarlo, los reunió a todos y les dijo: «¿Saben ustedes qué es esto? Es un espejo. Lo que ven en él, que tanto les gusta, no está en el espejo, es solo un reflejo. ¡En realidad se están viendo a ustedes mismos!».

En nuestras vidas, ¿qué debemos practicar?

¿La claridad? ¿La comprensión? En la vida hay cosas que importan.

Importa lo que entiendes

y lo que no entiendes.

Importa lo que sabes

y lo que no sabes.

Importa si sientes.

## OBJETIVO

Los participantes explorarán la claridad como un recurso interno que se puede desarrollar para ayudarlos en todos los aspectos de la vida..

– Prem Rawat

## CLARIDAD

### Paz y guerra

minutos

“El conflicto no comienza en el exterior. El conflicto comienza en el interior”.

1:28

### El collar de la reina

“Un día, un cuervo vio el collar de la reina colgando de un gancho; lo recogió y se fue volando. Aterrizó en un árbol y lo dejó caer en una rama baja, donde quedó colgado sobre un río sucio”.

4:34

### ¿Qué es la claridad?

“¿Conoces tu posibilidad? ¿Conoces el regalo que se te ha dado? Lo conoces cuando tienes claridad”.

9:50

### Un rasgo humano

“Una persona se siente viva cuando tiene el corazón lleno de gratitud, comprensión y claridad sobre el objetivo de estar vivo”.

8:28

### La claridad: el componente más importante

“En este vehículo de la existencia, lo más valioso que tienes es el volante. Mantén los ojos abiertos y conduce”.

1:14



## El arquero y el vendedor de aceite

Había una vez un arquero tan diestro con el arco, que sus flechas daban siempre en el blanco. En cada pueblo que visitaba, la gente se reunía y él exhibía su gran destreza. Se sentía muy orgulloso de sí mismo, «Miren cuánta gente viene a verme. ¡Soy tan bueno y tan famoso!».

Un día, llegó a un pueblo para hacer gala de su habilidad y, como siempre, se reunió una gran multitud para verle. Tensó el arco, disparó, y dio de lleno en la diana. Luego, lanzó una segunda flecha que partió la primera en dos. Entonces, entre los aplausos de la multitud, se escuchó una voz: «¡Eso es solo cuestión de práctica!».

El arquero se mostró muy molesto. «¿Quién es ese que dice que esto es solo cuestión de práctica?». Acabada la demostración, fue en busca de aquel hombre y lo encontró sentado en el suelo. A su lado, había dos vasijas llenas de aceite y una vara de bambú para cargarlas. Era un vendedor de aceite.

«¿Eres tú quien dijo: "Eso es solo cuestión de práctica"?,» preguntó el arquero.

«Sí, soy yo», contestó el vendedor. «¿Qué quieres decir con eso de que es solo cuestión de práctica?», inquirió el arquero. «Yo tengo ese poder. Solo yo puedo disparar una segunda flecha y partir la primera por la mitad, por eso la gente me viene a ver».

«Mira esto», dijo el vendedor de aceite. Puso una botella en el suelo y, levantando una gran vasija de arcilla, empezó a verter aceite a través del fino cuello de la botella hasta llenarla por completo ¡sin derramar una sola gota! Luego se volvió hacia el arquero diciendo: «Ahora, inténtalo tú. Levanta la vasija de arcilla y llena la botella».

El arquero exclamó: «¡No puedo!».

«¡A eso me refiero!», respondió el vendedor de aceite. «Tú practicas el tiro con arco y eso te ha hecho mejorar notablemente. Yo practico verter aceite y por eso ahora se me da así de bien. Nos hacemos expertos en aquello que más practicamos».

Y tú, ¿qué practicas? Porque acabarás siendo todo un experto en la materia. ¿Qué es lo que practicas?

Cuando te conmueve la admiración, viene la gratitud.

Cuando tienes gratitud, viene la pasión.

Cuando tienes pasión, viene la compasión.

Cuando sientes compasión,

llegas a comprender.

El ciclo continúa y

evoluciona en él.

## OBJETIVO

Los participantes explorarán la diferencia entre creer y saber.

– Prem Rawat

## LA COMPRENSIÓN

### El ritmo antiguo

minutos

“Un ritmo antiguo suena dentro. Suena la canción eterna. Sincronízate con los tambores de tu corazón”.

0:34

### El coraje de comprender

“Necesitas vivir cada día plenamente. Eres feliz porque te conoces a ti mismo. Estás feliz porque tienes el coraje de comprender”.

5:43

### Los dos loros

“Una persona crió dos loros muy especiales y les enseñó todo lo que pudo: fórmulas, leyes de la física de Newton y literatura, pero hubo una cosa que no habían aprendido...”

3:26

### Qué es el corazón

“La paz emana de ese lugar llamado el corazón donde vive el coraje, donde viven la compasión, la claridad y la comprensión. Esta es tu realidad”.

8:48

### Milagro

“La vida es un regalo. Quiero entenderlo lo más claramente posible antes de que pierda la capacidad de entender que esta vida es un regalo”.

3:48



## Tu misión

¿Sabes qué tienes en común con todos los seres humanos sobre la faz de esta Tierra? Naciste, estás vivo y un día tendrás que morir. Todos, ricos o pobres, sin distinción; con educación o sin ella. Todos los seres humanos compartimos estas tres cosas. Y una más: el ir y venir de este aliento.

Cada uno de nosotros lleva dentro una lámpara, y cuando la enciendes no tiene por qué haber oscuridad en tu vida. Existe una realidad dulce y hermosa dentro de ti esperando a ser descubierta. Ha llegado el momento en tu vida de dejar de dudar y empezar a saber que tú también tienes esa lámpara en tu corazón; de saber que existe una razón por la que estás aquí.

Cada ser humano ha sido puesto en este mundo con una misión especial. ¿Conoces la tuya? Tal vez esa misión sea hacer sonreír a alguien. Quizá sea hacer feliz a otra persona durante treinta segundos; o ayudar a alguien en este viaje de la vida durante medio segundo.

Empieza contigo, encuentra tu libertad, tu paz. Empieza contigo, no con otra persona. Deja de dudar de tu potencial, de tu realidad, de la lámpara que llevas dentro de ti.

Tú tienes esas posibilidades. Cada día tienes que decidir cómo va a ser ese día. Esa es la decisión que tienes que tomar cada día, porque eso es lo que significa vivir conscientemente. La paz está dentro de ti. En vez de mirar hacia fuera, mira adentro y encontrarás la libertad que hay en tu interior.

No te estoy diciendo que dejes de pensar, sino que empieces a pensar de manera diferente. Quizás hasta ahora, solo has pensado en lo que no tenías. Empieza a pensar en lo que sí tienes. Y lo que tienes es inconmensurable, incalculable.

Te hablo desde el corazón, solamente de lo que sé que es cierto. Y quiero que tú, también en lo más profundo de tu corazón, sientas tu bondad, tu belleza, tu alegría. No dudes; confía, y entenderás de lo que te estoy hablando. Vive tu vida conscientemente. Entiende esos regalos que te han sido concedidos, y acéptalos.

Tienes el poder de cambiar; el poder de transformarte. ¡Úsalo! ¿Para qué otra cosa lo vas a utilizar si no? No puedes usarlo para hacer que las flores crezcan. Lo único que puedes hacer con ese poder es transformarte. Por tanto, úsalo para transformarte, para cumplir el propósito de tu vida.

Este es mi mundo. ¿Cómo puedo hacer de mi mundo un lugar mejor? ¿Cómo puedo llevar una sonrisa al rostro de las personas? La paz es solo una parte. La paz es esencial, pero ser consciente de lo que haces en este mundo es también muy, muy importante.

La dignidad es ese espacio mínimo  
que todo ser humano necesita.  
Somos muy diferentes, pero todos tenemos la misma sed.  
En última instancia, queremos saber.

– Prem Rawat

## OBJETIVO

Los participantes reconocerán que hay una dignidad innata en estar vivo, independientemente de las circunstancias

## DIGNIDAD

### La paz es un derecho fundamental

minutos

“Lo que le digo a la gente, y aquí es donde mi mensaje es tan diferente, es que la paz es fundamental para los seres humanos. Tienes que descubrirla dentro de ti”.

4:41

### La caja

“Si supiera que dentro de esta caja está el diamante más valioso del mundo, sabría que esta no es una caja común y corriente. Esta es una caja muy especial”.

1:57

### Foro de Paz de Ibarra

“Aprende a respetarte a ti mismo. Hazte hermoso, fuerte desde adentro”.

6:58

### Tu reino

“Eres el rey soberano del mundo que existe dentro de ti. En su mundo, ¿están contentos los ciudadanos? ¿Prospera la gente?”

7:06

### Una posibilidad

“Esta es una posibilidad que se está despertando porque lo que buscas ya está dentro de ti. Esto se trata de presentarte a ti mismo”.

2:29



## Dignidad

Entre tanto progreso como hemos alcanzado, existe algo que no progresa, y eso es la paz, la dignidad de los seres humanos. Esto es algo que nos debería preocupar a todos.

Durante más de cinco décadas, he dedicado mi voz a despertar en las personas ese elemento que falta. El resto lo podemos resolver. Podemos resolver cómo llegar a la Luna. Podemos fabricar vehículos que viajan por debajo del agua. Sabemos cómo hacer tarjetas de crédito. Podemos hacer cámaras cada vez más pequeñas. En lo que respecta a la tecnología, nadie necesita mi ayuda.

Hay más religiones en este mundo que nunca. Hay más universidades que nunca. Hay más países y más personas que nunca. Y, sin embargo, miles y miles de millones de personas en esta Tierra no saben cómo unirse y dejar a un lado sus diferencias. Parece que solo aprendemos a crear más diferencias.

Me temo que el camino por el que va la humanidad en este momento, no lleva a ninguna parte. Es nuestra diversidad la que nos hace ser quienes somos. Hoy en día, las causas de la humanidad tienen más peso que la humanidad misma, y eso ha debilitado los puentes, erosionado los caminos y aniquilado la paz que los seres humanos necesitan sentir.

Es muy, muy importante que nos unamos todos, del modo que cada uno pueda, para, a través de nuestro entendimiento y perseverancia, fomentar la consciencia de las personas en todo el mundo y abordar juntos los problemas que dividen a la humanidad.

Hoy, siento que mi desafío es llevar mi voz aún más lejos, para contribuir a ese cambio.

A cada uno de nosotros se nos dan semillas.  
 Hay una semilla de la ira y una semilla de la bondad.  
 Hay una semilla del amor y una semilla del odio.  
 Hay una semilla de la comprensión  
 y una semilla de la confusión. Cuán reparador será  
 el jardín de tu vida depende de  
 qué tipo de semillas siembres.

## OBJETIVO

Los participantes reconocerán que tienen la libertad y el poder para tomar decisiones, y estas elecciones afectan el bienestar

– Prem Rawat

## LA ELECCIÓN

### Tu arma secreta

minutos

"Tienes un arma secreta, el arma más poderosa sobre la faz de esta tierra. Y esa arma es la elección".

1:20

### El cuento de las hormigas

"Había dos hormigas. Cuando se conocieron, una de las hormigas dijo: 'Soy de la colina del azúcar'. La otra hormiga dijo: 'Soy de la colina de sal. ¿A qué sabe tu azúcar?'".

3:51

### El poder de la elección

"Toda tu vida tendrás que tomar decisiones. Y estás donde estás debido a las consecuencias de las decisiones que has tomado".

11:40

### Tu elección

"Elige la paz sobre el caos. Elige el amor sobre el odio. Elige el respeto sobre la indiferencia. Elige la claridad sobre la confusión. Y encontrarás tu poder".

4:30

### El poder de transformarte

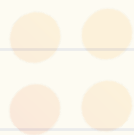
"Cada ser humano tiene el poder de transformarse".

4:48

### Lo correcto

"Este es tu tiempo en esta magnífica tierra. Desperdiciado, es demasiado corto. Lamentándose, es demasiado largo. En plenitud, es perfecto".

0:26



## ¿Qué eliges?

Si te preguntara: «¿Cómo es la experiencia de estar vivo?», te resultaría bastante extraño, porque nadie te pregunta eso. La gente pregunta: «¿A dónde vas?, ¿dónde está tu entrada?, ¿qué talla de calzado usas?, ¿casado o soltero?, ¿te encuentras bien?».

¿Cuál es mi experiencia de estar vivo? He tenido días buenos y días malos. He pasado pruebas muy duras y también épocas tranquilas. Algunas cosas las cambiaría; otras no. Pero cada día de mi vida, es una oportunidad.

Puedo elegir. Puedo esforzarme cada día por sentirme pleno. Sin intervención de nadie, se trata de mí solamente. Necesito vivir en este mundo y necesito sentir, no solo pensar.

Puedo elegir atrapar el día, puedo escoger sentir plenitud. En lugar de sentirnos víctimas, podemos entender nuestra propia fuerza. Cada uno de nosotros.

Somos humanos. Por un lado tenemos ira y miedo dentro de nosotros. Pero por otro también están dentro el perdón y el entendimiento. La vida no es el problema, es cómo utilizas este tiempo. El día pasará escojas lo que escojas. No es el día lo que importa. Se trata de lo que escoges en tu vida, ahora.

Te preocupan tus problemas y, por lo general, la causa de todos ellos es que las cosas no salieron como tú habías planeado. Mientras todo marchaba según tus planes, no había ningún problema. Pero la cuestión es que todos esos días estabas vivo.

¿Existe un problema tan grande que no se pueda resolver? Definitivamente no. Todos los seres humanos tienen la capacidad de entender, de cambiar y de provocar ese cambio. Si se tratara de cambiar la órbita de la luna, o de alejar ligeramente el sol, o de convertir el océano en agua dulce, eso sería muy difícil. Pero estamos hablando de algo que sí es susceptible de ser cambiado.

Le hemos estado diciendo a la gente lo que no puede hacer. Tenemos que empezar a decirles lo que sí pueden hacer. Tenemos que aumentar su entendimiento. Hay que empoderar a las personas. ¡Hay que darles el poder de elegir! ¡Ese es tu poder, la elección!

Mira cómo está el mundo hoy en día. Es el resultado directo de lo que han escogido las personas. Nada sucede porque sí. Si estás pasando un buen día, es porque elegiste hacer algo que te trajo felicidad. Si te sientes triste, escogiste hacer algo que te trajo tristeza. ¡Nosotros elegimos! Y los resultados los vemos a nuestro alrededor.

¿Qué eliges tú? ¿Eliges tener paz en tu vida, entender tu potencial, darte cuenta de tu posibilidad? ¿O eliges ser la víctima que dice: «Bueno, así es la vida?»

El tiempo encapsula lo que haces. No te indica lo que debes hacer. Lo que haces depende de ti. Tenemos elección, eso es lo que nos hace humanos. ¡Podemos elegir!

Mira dentro de ti.  
 La lucha está dentro de ti  
 y la resolución está dentro de ti.  
 La guerra esta dentro de ti  
 y la paz está dentro de ti.  
 Lo malo está dentro de ti  
 pero el bien está dentro de ti.

– Prem Rawat

## OBJETIVO

Los participantes comprenderán que la esperanza es un recurso interno disponible para todos, y que puede ayudar a atravesar épocas difíciles

## ESPERANZA

### La paz comienza contigo

minutos

“Necesitamos vernos a nosotros mismos como la fuente de la paz. Si adoptamos ese enfoque, la paz llegará”.

1:38

### La semilla

“Se nos ha dado una oportunidad increíble, un campo increíble. Es el campo de la vida. No se ha plantado nada, pero se puede cultivar en él cualquier cosa”.

4:44

### La esperanza entra

“Cuando las personas entienden que son el ángel que puede cambiar sus vidas, todo cambia. Las puertas se abren de par en par; entra la esperanza”.

8:50

### Recuerda siempre

“No se trata de la duración de la noche, sino de que el sol sale y llega la mañana. No se trata de las listas de fracasos, sino de cada éxito que sucedió”.

9:02



## Encuentra tu sueño

Tengo algo muy especial que decirte: hay esperanza todos los días. No es cuestión de años, meses o semanas. No se trata del mañana ni del ayer.

Este aliento entra en ti y te trae el regalo de la vida, cada día. Y cada día que estás vivo tienes la posibilidad de crear un cielo para ti mismo aquí, en esta Tierra. No es responsabilidad de otra persona, es tu responsabilidad. Porque eres el único sobre la faz de esta Tierra que puede hacerlo.

Yo viajo y hablo a muchísimas personas. Todas ellas están esperando a que cambie esto o lo otro para ser felices.

Comparamos nuestra vida con lo que sucede en el exterior. «Tengo éxito; no tengo éxito». «Estoy aquí; no estoy allá. Soy esto; soy aquello». El sol sale y brilla para todos, para todos. No pregunta: «¿Eres cristiano, musulmán o hindú?, ¿eres bueno o eres malo?, ¿eres esto o eres aquello?». Brilla para todos.

La persona capaz de hacerte feliz eres tú mismo. Quizá no puedas crear un cielo para otra persona. Pero yo sé para quién puedes crearlo: ¡para ti!

Esperanza. Ese es el regalo que la vida te ofrece. ¡Todos los días! ¿Sabes aceptarlo? ¿Ves esperanza cada día? Esa es la oportunidad que tienes, hacerlo bien, no mal. Hacerlo bien cada día de tu vida.

Quizá pienses que hay barreras, pero cada persona se ha creado una cárcel para sí misma, una prisión en la que vive esperando, anhelando poder salir. Esos barrotes no están hechos de metal, sino de odio.

Mira lo que está pasando en el mundo: los seres humanos se están matando unos a otros ¿en nombre de quién? ¡En nombre de Dios! ¿Cómo es posible? Es incomprendible, pero sucede todos los días. Y ese mismo Dios, por misericordia, ha creado el universo más hermoso que uno se pueda imaginar.

Tal vez no se hayan cumplido aún todos tus sueños. Pero eso no significa que no se vayan a cumplir. Encuentra tu sueño. Encuentra el sueño más importante para ti, y verás que ese sueño no consiste en escalar a lo más alto de este mundo; el sueño es sentir el corazón lleno.

Existe, permanece en lo bueno; no en pensamientos malos y en negatividad. Lo bueno. La primavera está llegando. Sin prisas, pero sin dudas, todo lo que dormía ha comenzado a despertar. Y los pequeños retoños verdes muy pronto empezarán a brotar.

Cuando tienes ideas sobre cómo sentirte pleno, tratas de cumplir con esas ideas sobre la plenitud. Y cuando lo logras, te quedas sorprendido, porque has cumplido la idea, pero no encontraste la plenitud. Persigue la plenitud, no la idea.

– Prem Rawat

## OBJETIVO

Los participantes explorarán la posibilidad de que la satisfacción se puede sentir, independientemente de lo que pasa en la vida

## LA PLENITUD

### Mensaje de Prem Rawat en el Día de la Paz

minutos

"Ha llegado el momento de que haya paz en el corazón de todos los seres humanos. Esto es lo que nuestro corazón ha deseado durante tanto tiempo".

1:51

### Cero

"Eres un uno. Cuando le das prioridad a todo lo demás, sigues siendo uno. Es una cuestión de prioridad, de dónde pones el uno y el cero".

6:44

### Cuando el corazón está lleno

"Cuando el corazón está lleno, cuando la verdadera alegría emerge desde adentro, no hace falta que nadie escriba un libro sobre cómo ser feliz".

7:30

### El sonido de estar contento

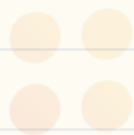
"¿Quieres escuchar el sonido de estar contento? No necesitas oídos para escucharlo. Todo lo que tienes que hacer es estar en contacto con quien eres".

8:48

### Solo ser

"El corazón dice solo una cosa: siéntete contento, sé feliz, mantente en ese disfrute. Existe, solo existe".

0:32





## El camino a la plenitud

Dejamos nuestros hogares para emprender largos viajes. Vamos a muchos lugares. Recorremos miles y miles de kilómetros para luego regresar a casa. Pero ¿a dónde vamos? Donde quiera que vayamos, seguimos estando en la Tierra.

Y la Tierra está viajando, se está moviendo. Nadie sabe a dónde va. Todos somos viajeros en este enorme universo. Alguien puede decir: «Hoy viajo por trabajo». Otros: «Hoy tengo el día libre, voy a quedarme en casa». Y todos ellos, estén en movimiento o no, están igualmente viajando. Tenemos GPS, mapas y sofisticados sistemas de navegación, pero no sabemos a dónde vamos, porque nadie sabe hacia dónde se dirige la Tierra, ni cuál será su destino final en el espacio.

Dentro de ese "viaje", hay muchos viajes, muchos caminos, y tú tienes que elegir. Darás multitud de pasos y, sin embargo, hay un viaje, una pequeña aventura, que trata únicamente de ti. De ti. ¿Y todos los demás viajes? No lo sé. No sé hacia dónde se dirige este planeta Tierra.

Mi intención no es decirte lo que está bien o mal, ni tratar de convencerte de nada. Quiero hablarte de un viaje en el que ya estás embarcado. Y quiero que ese viaje sea lo más hermoso posible para ti, pues es un viaje que solo realizarás una vez. Una sola vez. Y como solo sucederá una vez, debería ser lo más hermoso posible. Sin excepciones.

Este es el viaje de la vida, de tu vida. No se trata de tus ideas, porque tus ideas cambiarán como las estaciones del año. Esta pequeña barca ha sido puesta en el río para realizar este viaje, para hacerlo posible. ¿Cuál es el destino de este viaje? Algunos dicen: «¡Ah, el viaje mismo es el destino!».

¿Cuál es el lugar de destino? Sentirse pleno es el objetivo de este viaje. Tener el corazón lleno. No se trata de ir o de venir, de viajar o de hacer turismo, sino de sentir plenitud.

¿Te sientes pleno? No existe una escala que mida la plenitud, porque si tienes una billonésima fracción de plenitud, es lo mismo que tener un universo entero lleno de ella. Así funciona. No puedes decir: «Bueno, me siento ligeramente pleno».

A veces, a la gente se le ocurren ideas sobre cómo sentir satisfacción. Y cuando tienes ideas sobre cómo sentirte satisfecho, intentas satisfacer esas ideas sobre la satisfacción. Y entonces, te sorprende no encontrar satisfacción tras satisfacer tus ideas. Persigue la satisfacción, no satisfacer ideas. Puedes sentirte satisfecho. Puede sentir plenitud.

## Lista de comprobación de los temas

✓		1		
<input type="checkbox"/>	1 Paz		/	/
<input type="checkbox"/>	2 Apreciación		/	/
<input type="checkbox"/>	3 Fuerza interior		/	/
<input type="checkbox"/>	4 Consciencia de uno mismo		/	/
<input type="checkbox"/>	5 Claridad		/	/
<input type="checkbox"/>	6 Comprensión		/	/
<input type="checkbox"/>	7 Dignidad		/	/
<input type="checkbox"/>	8 Elección		/	/
<input type="checkbox"/>	9 Esperanza		/	/
<input type="checkbox"/>	10 Plenitud		/	/

La lista de comprobación se ha proporcionado para que marques cómodamente los temas que ha completado tu grupo.



Peace Education Program  
The Prem Rawat Foundation

## Más sobre Prem Rawat y su trabajo

---

Prem Rawat  
[www.premrawat.com](http://www.premrawat.com)

La Fundación Prem Rawat (TPRF)  
[www.tprf.org](http://www.tprf.org)

El Programa de Educación para la Paz  
[www.tprf.org/peace-education-program](http://www.tprf.org/peace-education-program)

El canal oficial de Prem Rawat en Youtube  
[www.youtube.com/premrawatofficial](http://www.youtube.com/premrawatofficial)

Alimentos para la gente  
[www.tprf.org/food-for-people](http://www.tprf.org/food-for-people)

## Prem Rawat y la Fundación Prem Rawat

El mensaje de Prem Rawat atrae a todo tipo de personas independientemente de su cultura, creencia, edad o condición social. Es autor y conferenciante internacional ampliamente reconocido sobre el tema de la paz personal y viaja por todo el mundo hablando en reuniones grandes y pequeñas desde hace más de 50 años. También promovió, con otras personalidades, el Compromiso por la Paz, un llamamiento a la acción pacífica, firmado por 37 instituciones y lanzado en el Parlamento Europeo.

Prem Rawat recibió el premio BrandLaureate Lifetime Achievement Award, reservado a personas cuyo trabajo ha tenido un impacto positivo en la vida de las personas y el mundo en general. Otros galardonados con este prestigioso premio son Nelson Mandela y el arzobispo Desmond Tutu.

En 2001, fundó una organización benéfica pública, la Fundación Prem Rawat (TPRF), que promueve la dignidad, la paz y la prosperidad abordando las necesidades humanas fundamentales de alimentación, agua y paz. El Programa de Educación para

la Paz es uno de los programas que distingue a la Fundación. Se impartió por primera vez en 2012 y se ha presentado en más de 70 países y traducido a más de 30 idiomas.

Un segundo programa que distingue a la TPRF es 'Alimentos para la gente', un programa modelo que proporciona agua potable y comidas calientes y nutritivas de la cocina local a niños y adultos enfermos. Como resultado, las comunidades que antes estaban atrapadas en una espiral de pobreza han mejorado su salud, han aumentado la asistencia a la escuela y han tenido un crecimiento económico constante.

Además, la TPRF proporciona alimentos esenciales, agua, atención médica y otras ayudas para que la gente se recupere de las emergencias con dignidad. La fundación también ofrece clínicas oftalmológicas gratuitas en India y Nepal

Prem y su esposa viven en el sur de California, y tienen cuatro hijos y cuatro nietos.



## Agradecimientos



### Extractos y citas

Seleccionados de las conferencias internacionales de Prem Rawat

### Equipo de la TPRF que desarrolla el Programa de Educación para la Paz

Catherine Gavigan

Rosie Lee

Sherry Weinstein

Mary Wishard

Thom Adorney

Willow Baker

Lynne Laffie

**Graphic Design**

**[www.infokiln.com](http://www.infokiln.com)**

Phil Van Kirk





**Programa de Educación para la Paz**  
La Fundación Prem Rawat

Copyright © La Fundación Prem Rawat  
Todos los derechos reservados según el Convenio de Berna

PO Box 24-1498 Los Angeles, CA 90024 USA  
Teléfono 1-310-392-5700 [www.tprf.org](http://www.tprf.org)

síguenos en

