

Encontrando la paz personal en una prisión



Mary Dagleish es terapeuta naturista, profesora, autora y voluntaria para el [Programa de Educación para la Paz](#) (PEP) en el Reino Unido. Su blog fue inicialmente publicado en la página web del [Little Big Peace Event](#).

«La paz debe estar presente en la vida de todos. No es el mundo el que necesita paz; son las personas. Cuando la gente de este mundo esté en paz consigo misma, el mundo estará en paz».

Esta es una cita de [Prem Rawat](#), «Embajador para la Paz» y fundador de la Fundación Prem Rawat (TPRF), una organización benéfica internacional cuyo objetivo es paliar las necesidades humanas fundamentales para que las personas de todo el mundo puedan vivir con dignidad, paz y prosperidad. He escuchado hablar a Prem Rawat en varias ocasiones y siempre me ha sorprendido su pasión, integridad y sentido del humor a la hora de hablar de un mensaje tan importante —que la paz personal es un derecho fundamental de todos—. Habla desde el corazón, volviendo sencillos temas importantes que a menudo la gente encuentra complejos.

Además de desarrollar con éxito el programa «[Food for People](#)» (Comida para la gente), la TPRF ha impulsado el innovador Programa de Educación para la Paz (PEP), destinado a ayudar a las

personas a descubrir recursos internos como la fortaleza, la elección y la esperanza, y explorar la posibilidad de sentir la paz personal.

La primera vez que oí hablar del PEP fue hace seis años, cuando aun se estaba ensayando en prisiones de EE. UU. Desde el principio el programa tuvo éxito y a petición de los funcionarios de prisión se elaboró un plan de estudio estructurado.

El PEP apela a lo que es esencial en el ser humano desde la perspectiva de la belleza y la valía de cada persona. Sin intervenir en lo que está bien o mal, correcto o equivocado; sin intentar «arreglar» a la gente, los talleres se centran en el desarrollo de una actitud positiva hacia la vida, dejando de lado los pensamientos negativos que menoscaban el comportamiento y la autoestima del individuo. Proporciona un espacio para que todos, tanto asistentes como coordinadores se relajen y recuerden lo positivo de la vida y de ellos mismos —una grata alternativa a las noticias con que nos bombardean a diario—. Es capaz de ayudar a las personas a descubrir la paz, la alegría y una nueva perspectiva de la vida.

Cuando en 2014 se puso en marcha el PEP en el Reino Unido, me ofrecí inmediatamente para facilitar un curso en el Centro de Aprendizaje de Adultos de Sutton donde ya trabajaba como profesora de terapia alternativa. En mi trabajo como terapeuta, profesora y escritora en el campo de la salud holística, he observado lo fácil que es sentirse abrumado por este mundo tan acelerado —a menudo yo misma lo he padecido y lo veo regularmente en mis pacientes—. Frases hechas del tipo «no te preocupes, sé feliz» son del todo inútiles ya que no todo el mundo vive en un entorno en el que se pueda apagar la preocupación como si fuera un interruptor de la luz. El PEP nos ayuda a descubrir y realmente aprovechar nuestras fuerzas internas.

En mi vida personal, me ha ayudado a vivir más «en el momento» y a encontrar un estado reparador que me permite olvidar mis problemas y sentir la alegría de estar viva cada día, independientemente de mis circunstancias.

El contenido del PEP no es religioso o sectario, y cada tema se basa en extractos de las conferencias internacionales de Prem Rawat. Los temas son: paz, gratitud, fuerza interior, autoconocimiento, claridad, comprensión, dignidad, elección, esperanza y plenitud. El programa multimedia proporciona materiales de estructura sencilla para apoyar y facilitar el aprendizaje de los participantes. El proceso de autodescubrimiento debe ser individual, único para cada persona, y las sesiones incluyen un tiempo para que los asistentes puedan reflexionar, expresar o escribir lo que sienten en respuesta a lo que han escuchado. No hay exámenes o pruebas de tipo alguno, y aquellos que acuden a la mayoría de las sesiones reciben un certificado de asistencia junto con información acerca de cómo continuar en este camino de autodescubrimiento si lo desean.



Actualmente, el PEP funciona en 81 países en todo el mundo. Los materiales del curso han sido traducidos a 36 idiomas, y aun hay más traducciones en curso. Los materiales escritos están disponibles en braille, y los DVD contienen subtítulos para personas con déficit auditivo. El PEP aparece en el premiado documental «[Inside Peace](#)» que ofrece una ventana al corazón y la mente de presos que han escogido romper el círculo de negatividad. Con un reparto compuesto por reclusos, funcionarios de prisión, expertos y miembros de las familias, la película lleva al espectador a conocer la vida de estos hombres y cómo encaran su reinserción en la vida fuera de la cárcel con la base de la paz personal, la autoestima y la dignidad descubiertas a través del programa.

El PEP se rige por principios humanos universales como son la igualdad, el respeto, o la dignidad, por lo que encaja bien con una amplia gama de organizaciones. En el Reino Unido lleva impartándose con éxito en la prisión Thameside de Londres desde 2015 y ahora ya está funcionando en otras ocho prisiones más, así como en centros comunitarios, centros de veteranos o establecimientos educativos entre otros. En respuesta a la reciente ola de crímenes acaecida en Londres, Prem Rawat se reunió con líderes y activistas en el [Community College de Lambeth](#) en junio de 2018 para valorar el lanzamiento del Programa de Educación para la Paz en escuelas del Reino Unido.

La respuesta al PEP entre los asistentes y trabajadores de la organización ha sido muy positiva. Esta es una pequeña selección de los muchos de los comentarios recibidos:



«Es un programa muy poderoso: habla por sí mismo, trae paz». Pastora Lorraine Brixton, Reino Unido

«El PEP te proporciona las herramientas para que te pares a pensar, y seas, en definitiva, para actuar de manera diferente, y el efecto, en cierto modo, se va expandiendo. Hasta que alguien saca eso a la luz, es posible que lo tengas, pero hasta que alguien no te lo muestra realmente no eres consciente». Jacqueline, Angell Town, Brixton.

«Lo que estoy aprendiendo de este curso es que no soy una mala persona; soy una buena persona que ha tomado malas decisiones». Asistente al PEP en la prisión Thameside.

«Disfruté aprendiendo sobre mí mismo y que los pequeños cambios que pueda hacer supondrán una gran diferencia en mi vida». Asistente al PEP en la prisión Thameside.

«El PEP afirma que tú escribes tu propia historia. Eso me inspira —me da la motivación para volver al módulo y decir, así es cómo quiero vivir mi vida, así es cómo quiero ser. Me ayuda mucho». Asistente al PEP, Thameside Prison

«Para mí la prueba de la eficacia de este programa es cuando hablo con los participantes fuera de los talleres —no solo en la clase sino ya de vuelta en el módulo donde lo llevan a la práctica—». John Biggin, OBE y exdirector de prisión en el Reino Unido.



En un video especialmente preparado para la Conferencia Nórdica para la Paz en Oslo en 2012, Prem Rawat destacó la posibilidad real de tener paz en nuestra vida. Él afirmó: «Existen personas que son muy codiciosas; hay personas a las que no les importa nada, pero en mi opinión son una minoría. La mayoría de la gente sobre la faz de la Tierra desea tener paz, y, si esto es verdad, entonces la paz en la Tierra es un objetivo muy viable. La gente dice: “Es imposible”... pues hagamos que este sea el tiempo de los que creen que sí es posible, y no de aquellos que piensan que no lo es».

Como voluntaria y coordinadora del PEP, ha sido un gran placer para mí ser testigo de los resultados de este curso y ver cómo la alegría transforma a la gente cuando empieza a tomar contacto con su verdadera naturaleza. Creo que el desarrollo personal es una parte vital del crecimiento, de la madurez, del éxito y de la realización de las personas, y que cuando nos esforzamos por mejorar nuestros hábitos y comportamientos, y trabajamos en desarrollar nuestros recursos internos, no solo nos beneficiamos cada uno, sino que se benefician todos los que nos rodean. Necesito alegría en mi vida y sospecho que, al margen de nuestras diferencias, somos todos muy parecidos y nuestro deseo es sentirnos felices y en paz con nosotros mismos.