

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ

## Contenido del curso PEP 1

esperanza

dignidad

elección

claridad

ser consciente

comprensión

**paz**

apreciación

fuerza interior

satisfacción





## taller 1 paz

- Objetivo** Explorar la posibilidad de lograr la paz individual.
- Vídeo** **Un mensaje de paz** 14 min  
«Algo que nunca ha cambiado sobre la faz de la Tierra es el verdadero deseo de paz que reside en el corazón de cada ser humano».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeos** **La paz empieza en ti** 12 min  
«Un bebé sabe cómo llorar y cómo reír. Estas son cosas básicas que nadie tiene que enseñarle. Nuestro deseo de sentir paz es igualmente básico. Es algo natural».
- La promesa de la vida** 21 min  
«A pesar de todos los problemas, de todo lo malo que hay en el mundo, hay cosas realmente buenas; esa perfección y esa belleza que están en ti».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeo** **Una posibilidad** 2,5 min  
«Es una posibilidad que se está despertando, porque lo que buscas ya está dentro de ti. Lo que hago es pre sentarte a ti mismo».
- Artículo** **El espejo en la pared**  
«¿Cuál es el semblante de la paz? La paz no pertenece a ninguna nación, ni a ninguna sociedad. La paz pertenece a las personas como tú y como yo. Dentro de ti se halla la posibilidad de la paz».



Un mensaje de paz



La paz comienza contigo



La promesa de la vida



Una posibilidad





## taller 2 apreciación

**Objetivo** Descubrir la apreciación, un recurso interior que puede ayudarnos a disfrutar de lo que cada nuevo día nos ofrece.

**Vídeo** **Aquí para disfrutar** 19 min  
«Quieres disfrutar de todo lo que haces, y disfrutar es algo que deberías hacer. Pero la cuestión es: ¿de qué disfruta el corazón?».



Para disfrutar aquí

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.



**Vídeos** **El cuento de la hormiga** 4 min  
«Un día se encontraron dos hormigas y una dijo: ‘Soy de la colina del azúcar’. La otra le contestó: ‘Yo soy de la colina de la sal, ¿a qué sabe el azúcar?’. La hormiga de la colina del azúcar le sugirió: ‘Ven a mi colina, así podrás probarla y lo sabrás’».



La historia de la hormiga

**Mira en tu interior** 25 min  
«No te remito a un libro, ni a un lugar, ni a ninguna ideología. Te remito a ti mismo. Este es el libro, está en tu interior».



Mira en tu interior

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.



**Vídeo** **La apreciación** 4 min  
«¿Qué significa realmente apreciar? Cuando aprecias no las cosas que tienes en tu vida, sino la vida misma, el agradecimiento que sientes es único».



Apreciación

**Artículo** **El comerciante y la piedra mágica**  
Un hombre se presenta ante la puerta de un comerciante, le ofrece una piedra capaz de transformar cualquier metal en oro y le dice: «Solo podrás utilizarla durante un tiempo. Un día regresaré a recogerla».





## taller 3 fuerza interior

- Objetivo** La fuerza interior, una cualidad innata que necesita ser explorada.
- Vídeo** **Conoce tu fortaleza** 12,5 min  
«En todo ser humano hay una mente y un corazón. El corazón elegirá la claridad por encima de la confusión, la paz antes que el conflicto; la elección es nuestra».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeos** **Una fortaleza duradera** 16,5 min  
«Te juzgas a ti mismo en base a todas las escalas de valores que el mundo te muestra, y eso se convierte en la medida de tu éxito. Olvídate de las escalas de valores. Comprende que tu casa es sólida».
- Tu historia** 16 min  
«¿Debería tu vida girar alrededor del sufrimiento, el dolor, la ira... o ser una historia interesante? La aventura más extraordinaria que se desarrolla en tu vida es la de encontrarte a ti mismo».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeo** **El ritmo de la claridad** 6 min  
«Esta es tu historia. Una historia que debería albergar esperanza, y la esperanza va unida a la claridad. El ritmo de la claridad, una respiración cada vez».
- Artículo** **El viaje de la vida**  
En este viaje de la vida, «puedes pensar, ver, admirar, sentir. Siendo quién eres, ¿puedes sentirte pleno? La respuesta es sí».



Conoce tu fortaleza



Una fortaleza duradera



Tu historia



El ritmo de la claridad



# 4 Ser consciente

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ

## taller 4 ser consciente

**Objetivo** Reconocer la fortaleza y los recursos que ayudan a ser más conscientes.

**Vídeo** **Las preguntas que nos hacemos** 18 min  
«A veces, cuando miramos al cielo por la noche y vemos las estrellas, nos sentimos insignificantes. Por muy insignificante que pienses que eres, no puedes olvidar el milagro de cada respiración que entra y sale de ti».



Las preguntas que nos hacemos

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.



**Vídeos** **El león y la oveja** 4,5 min  
«Un pastor se encontró un cachorro de león desvalido y lo puso en el establo con sus ovejas. Según pasaba el tiempo, el leoncito iba creciendo, jugando y pastando junto a las ovejas. Un día llegó al campo un león enorme, que le preguntó al aterrado leoncito: ‘¿Por qué finges ser una oveja?’».



El león y la oveja

**Sé tu propio héroe** 22,5 min  
«Deberías ser tu héroe. Solo hay un modo de que seas tu héroe. Hacer algo espectacular. Y te diré qué es lo más espectacular: sentirte plenamente satisfecho».



Ser tu propio héroe

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.

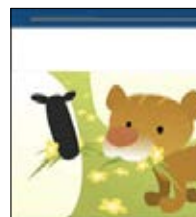


**Vídeo** **El instrumento** 6 min  
«Satisfacción, paz, alegría, esas son las notas de este instrumento cuando se toca correctamente».




El instrumento

**Artículo** **El león y la oveja**  
«No somos quienes creemos ser. Somos más que eso. Cada uno de nosotros es un regalo precioso».





## taller 5 claridad

<b>Objetivo</b>	Explorar la claridad, un recurso innato que puede ayudarte en todos los aspectos de la vida.	
<b>Vídeo</b>	<b>Cada día importa</b> 22,5 min «En esta vida, importa lo que comprendes y lo que no comprendes. Importa si sientes satisfacción o no la sientes. Cada día importa».	 Cada día importa
<b>Reflexión</b>	Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.	
<b>Vídeos</b>	<b>El collar de la reina</b> 4,5 min «Un día un cuervo vio el collar de la reina colgado, y salió volando con él. Se posó en un árbol y lo dejó caer encima de una rama baja, en la que se quedó enganchado sobre un río muy sucio. Varias personas se lanzaron al río, pero no estaba allí...».	 El collar de la reina
	<b>Conocer en lugar de creer</b> 20 min «Si estás buscando descripciones, explicaciones, reglas, algo en lo que creer, no lo encontrarás aquí porque aquí no se trata de creer, ese no es el ámbito del corazón. El ámbito del corazón es el de conocer».	 Conocer en lugar de creer
<b>Reflexión</b>	Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.	
<b>Vídeo</b>	<b>El mejor amigo</b> 6,5 min «Piensa en la vida como la oportunidad de pasar un tiempo con el mejor amigo de todos, de estar con la claridad suprema».	 El mejor amigo
<b>Artículo</b>	<b>La hormiga del azúcar y la hormiga de la sal</b> «Hablo de que seas capaz de beber el agua por ti mismo, no que otro beba el agua y te diga lo buena que está».	



## taller 6 comprensión

**Objetivo** Descubrir la diferencia que hay entre creer y conocer.

**Vídeo** **Compasión** 15,5 min  
«Cuando te sientes conmovido por la admiración, la gratitud no se encuentra lejos. Cuando sientes gratitud surge la pasión, luego la compasión, y entonces comprendes».

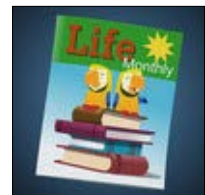


Compasión

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.



**Vídeos** **Los dos loros** 3,5 min  
«Una persona crió dos loros muy especiales y les enseñó todo lo que pudo: fórmulas matemáticas, las leyes físicas de Newton, la mejor literatura, pero hubo algo que no aprendieron...».



Los dos loros

**La vida: una edición limitada** 28 min  
«En tu interior, tienes amor y tienes odio. En tu interior, tienes claridad y tienes confusión. Necesitas un espejo para comprender qué está sucediendo, para ir adentro y escuchar, no las palabras sino el sentimiento».



La vida: una edición...

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.



**Vídeo** **El milagro** 5 min  
«La vida es un regalo. Quiero entenderlo con total claridad antes de perder la capacidad de comprender que la vida es un regalo».



El milagro

**Artículo** **El arquero y el vendedor de aceite**  
«¿Qué es lo que practicas? Te volverás experto en aquello que más practiques. Practica la paz que reside en tu corazón y te convertirás en un experto».







## taller 7 dignidad

- Objetivo** Descubrir que existe una dignidad innata en el hecho de estar vivo, independientemente de las circunstancias.
- Vídeo** **Admirar la vida** 19,5 min  
«Encuentra qué es lo que tienes, porque lo que tienes es incomparable. Es el mayor regalo de todos, la mayor riqueza entre las riquezas, la belleza entre todas las bellezas».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeos** **El granjero y el tesoro escondido** 3 min  
«Un hombre compró un terreno, trabajó mucho, se hizo rico y enterró el oro en su granja. Antes de morir llamó a sus hijos y les dijo que si trabajaban la granja, tendrían más de lo que pudieran desear».
- Recordando nuestra humanidad** 19,5 min  
«¿Sabías que cada ser humano sobre la faz de la Tierra es único? No es una copia, ni un duplicado. Absolutamente único. Incluso los gemelos idénticos son únicos».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeo** **El viaje** 8 min  
«En el viaje de la vida, debes caminar. Si avanzas con claridad, si avanzas con el corazón, el viaje, además de tener éxito, estará lleno de alegría».
- Artículo** **Tres hermanos encuentran oro**  
«Tres hermanos encontraron oro, pero cada uno lo utilizó de diferente manera. Uno le hizo un altar, otro le escribió ensayos y el tercero lo vendió y compró una granja».



Admirar la vida



El granjero y el tesoro escondido



Recordando nuestra humanidad



El viaje







## taller 8 elección

- Objetivo** Reconocer que tienes la libertad y la capacidad de elegir, y que las decisiones cotidianas influyen en tu bienestar.
- Vídeo** **Las semillas** 21 min  
«Se nos han dado semillas. Están las semillas de la ira, pero también las de la bondad. Están las semillas de la duda, pero también las de la comprensión. Las semillas que siembras en tu jardín, son las que te darán cobijo cuando te sientes a descansar».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeo** **Elegir lo real** 25 min  
«Las decisiones que tomaste, desde el bebé que un día fuiste hasta la persona que eres ahora ¿fueron conscientes o inconscientes? ¿Cuando llegaste a cada cruce dijiste: 'Voy a ir por este camino', o llegaste allí sin saber cómo?».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeo** **Hoy** 6 min  
«Este es tu tiempo. Este es tu momento. Lo puedes abrazar o rechazar, pero vendrá, porque es un regalo. Vendrá una y otra vez, hasta que ya no vuelva más».
- Artículo** **Los árboles en el jardín de la vida**  
«Siembra la semilla del amor y serás recompensado con amor. Siembra la semilla de la comprensión y serás recompensado con la comprensión».



Las semillas



Elegir lo real



Hoy





## taller 9 esperanza

**Objetivo** Comprender que la esperanza es un recurso innato que está al alcance de todos, y puede ayudarnos en los momentos difíciles.

**Vídeo** **La fuente de esperanza** 17 min  
«Eres la fuente de una cantidad inmensa de bondad. Eres la fuente de una cantidad inmensa de esperanza y claridad, y sí, eres la fuente de una cantidad inmensa de paz».



La fuente de la esperanza

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.



**Vídeo** **Encuentra tu sueño** 24,5 min  
«Puede que todavía no se hayan realizado cada uno de tus sueños, pero eso no significa que no vayan a cumplirse. Encuentra el sueño más importante para ti, y verás que no es llegar a lo más alto de este mundo. Ese sueño es sentirte plenamente satisfecho».



Encuentra tu sueño

**Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.



**Vídeo** **Recuerda siempre** 9 min  
«No se trata de lo larga que sea la noche, sino de que el sol saldrá y llegará la mañana. No se trata de hacer una lista de los fracasos, sino de cada uno de los logros alcanzados».



Recuerda siempre

**Artículo** **La puerta hacia ti**  
«Durante toda tu vida has creído que solo había dos puertas. La puerta que atravesaste el día que naciste es la primera, y la puerta que atravesarás el día que te vayas es la segunda. Pero hay otra puerta más. Es la puerta que te lleva hacia ti».



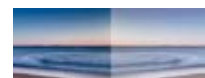


## taller 10 satisfacción

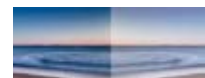
- Objetivo** Profundizar en la posibilidad de sentir plenitud, con independencia de lo que suceda en su vida.
- Vídeo** **Sentir satisfacción** 23,5 min  
«Venimos y nos vamos. Eso sucederá de todos modos. La oportunidad de la que hablo es la de sentir plenitud mientras estemos vivos».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeo** **Tu posibilidad** 20,5 min  
«Lo esencial es la vida —tu vida, mi vida— existir en este planeta, tener la posibilidad de vivir. Lo fundamental es la aspiración de sentirse pleno que tiene el corazón de cada ser humano».
- Reflexión** Este tiempo es para reflexionar sobre lo que has escuchado, escribir tus reflexiones en el cuaderno o compartirlas con los demás.
- Vídeo** **Plenitud** 7 min  
«Puedes sentir satisfacción, alegría, felicidad. No es una especulación, es posible, es muy muy posible».
- Artículo** **El conejito y el león**  
«Cuando ambos, la mente y el corazón, están llenos, tienes ese sentimiento llamado plenitud. No eres una persona que está simplemente intentando sobrevivir, sino una persona que está viviendo plenamente».



Sentir satisfacción



Tu posibilidad



Plenitud





PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ  
pep@tprf.org

THE PREM RAWAT FOUNDATION

PO Box 24-1498 Los Angeles, CA 90024 USA

Tel: 1-310-392-5700 [www.tprf.org](http://www.tprf.org)

© Todos los derechos reservados según el Convenio de Berna