

PROGRAMME D'ÉDUCATION POUR LA PAIX

PEP Compilation
Cahier du participant

choix
dignité
compréhension
clarté
paix
espoir
conscience de soi
appréciation
force intérieure
plénitude

Sommaire

Bienvenue	3
1 La paix	4
2 L'appréciation	6
3 La force intérieure	8
4 La conscience de soi	10
5 La clarté	12
6 La compréhension	14
7 La dignité	16
8 Le choix	18
9 L'espoir	20
10 La plénitude	22
Liste des thèmes	24
Notes	25
À propos de la Fondation	26
Étapes suivantes	27



Bienvenue

Créé par la Fondation Prem Rawat, le Programme d'éducation pour la paix (PEP) est un programme audiovisuel qui vise à offrir aux participants l'occasion de découvrir que la paix individuelle est possible. C'est également une invitation à explorer ses propres ressources telles que la force intérieure, la liberté de choix, l'appréciation de la vie et l'espoir.

Le PEP se compose de dix ateliers d'une heure environ, abordant chacun un thème central illustré d'extraits de conférences données par Prem Rawat à travers le monde. Chaque séance comprend plusieurs extraits vidéo et des temps pour la réflexion et la lecture de documents.

Comme il s'agit de découverte de soi – une démarche très personnelle – il n'y a pas de contrôle dans ce processus. À la fin du programme, chaque participant est invité à noter ses observations sur un formulaire : ce que vous avez appris, ce qui vous a plu ou vous a posé problème et ce qui peut être amélioré dans le programme.

Nous nous réjouissons de prendre connaissance de vos réflexions inscrites sur les formulaires adaptés, à l'adresse suivante : pep@tprf.org

Vous trouverez plus d'informations sur le site internet :
www.tprf.org/fr/programmes/programme-deducation-pour-la-paix

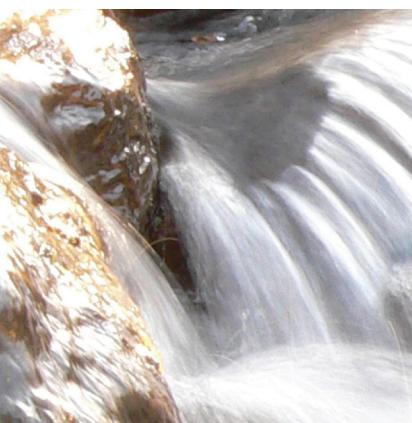
Ce cahier
est personnel,
il est à vous.
Vous pouvez
y écrire ou
y dessiner.

La paix

La paix est possible car vous êtes en vie.

Vous pouvez connaître la paix, car la paix est en vous.

La paix est un besoin fondamental de l'être humain,
et c'est en son for intérieur qu'on la ressent.





La paix

Vidéo

Où est la paix ?

(1'30)

« Où trouver la paix ? C'est la question-clé. L'aspiration à la paix est en vous. »



Où est la paix ?

Vidéo

Le fermier et le trésor enfoui

(2'40)

« Trouvez cette beauté. Creusez et dénichez ce trésor. Il est là, en vous. »



Le fermier et le trésor enfoui

Vidéo

Une voix en faveur de la paix

(9'50)

« Je fais entendre la voix de la paix. C'est une petite voix, mais quand elle s'unit avec tous ceux qui veulent la paix, cela devient une voix très puissante. »



Une voix en faveur de la paix

Vidéo

Ce que vous pouvez réaliser de plus grand

(8'42)

« Vous n'avez que deux choix possibles : soit le bien, soit le mal. Être en paix est le but ultime d'un être humain. »



Ce que vous pouvez réaliser de plus grand

Vidéo

Citoyens de la planète

(1'43)

« Quand chaque être humain prendra la responsabilité d'être en paix, les choses changeront. »



Citoyens de la planète

Vidéo

Une seule goutte

(0'23)

« Une seule goutte, et vous êtes en paix. »



Une seule goutte

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

Désirer la paix

« Vous désirez être comblé. Et ce désir ne vous quittera pas jusqu'à la fin. »



L'appréciation

Je veux apprécier la vie.

Quand j'y parviens, je peux admirer la beauté de la vie.

Il ne s'agit pas tant d'apprendre à jouer du violon
que d'apprécier la musique qui résonne déjà en nous.





L'appréciation

Vidéo

La paix se ressent

(1'18)

« Nous avons tendance à définir la paix comme un élément extérieur. Mais ce dont je parle est l'essence-même de la paix qui réside en tout être humain. »



La paix se ressent

Vidéo

25 550 jours

(8'47)

« Savons-nous ce que signifie être en vie tant que nous sommes vivants ? Ou bien n'en prenons-nous conscience que lorsqu'il est trop tard ? »



25 550 jours

Vidéo

Un rêve partagé

(9'43)

« Quand mon cœur est plein de gratitude, je rêve d'être en paix, reconnaissant, comblé. »



Un rêve partagé

Vidéo

L'appréciation

(5'27)

« Admirez et appréciez le trésor incomparable caché dans votre cœur. Cette découverte vous donnera l'expérience d'une liberté inégalée. »



L'appréciation

Vidéo

Accueillir chaque jour

(1'30)

« Que signifie apprécier la vie, savourer chaque instant, accueillir chaque journée avec joie ? »



Accueillir chaque jour

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

Apprécier

« Peut-être la vie est-elle un voyage étonnant. Et peut-être n'avons-nous besoin de rien d'autre que d'ouvrir nos yeux. Nous éveiller. »



La force intérieure

Quelque chose en vous est au-delà de la somme

de vos qualités et de vos défauts.

Peu importe la manière dont vous vous voyez,

peu importe la façon dont vous considérez votre vie,

peu importe ce que vous avez lu ou ce que vous pensez,

quelque chose réside en vous.



3

La force intérieure

La force intérieure

Vidéo

Des vies transformées

(1')

« Grâce au Programme d'éducation pour la paix, j'ai retrouvé de la force. Ça m'a éclairé et m'a redonné de l'espoir. » Un participant



Des vies transformées

Vidéo

Le voyage

(8'11)

« Sur le chemin de la vie, vous devez avancer. Et si vous avancez avec clarté, si vous avancez avec votre cœur, votre voyage sera non seulement une réussite, il sera aussi très joyeux. »



The Journey

Le voyage

Vidéo

C'est vous

(8'36)

« Vous désirez être en paix, satisfait. Vous le voulez car c'est l'appel du cœur. »



C'est vous

Vidéo

Le rythme de la clarté

(6'19)

« C'est votre histoire, une histoire qui devrait être pleine d'espoir. Et l'espoir est intimement lié à la clarté, au rythme de la clarté : un souffle à la fois. »



Le rythme de la clarté

Vidéo

Un phare

(0'38)

« La force qui vous habite peut changer votre destin. Elle vous permettra de construire une nation civilisée, un phare admiré du monde entier. »



Un phare

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

Connaissez votre force

« Quels que soient votre situation, votre sentiment de désespoir et d'impuissance, il existe une force extraordinaire en vous. »



La conscience de soi

Vous avez la conscience en vous et vous avez l'inconscience en vous.

Vous avez la haine en vous et vous avez l'amour en vous.

Vous avez la clarté en vous et vous avez la confusion en vous.

Vous avez le mortel en vous et vous avez l'immortel en vous.

4

La conscience de soi

La conscience de soi

Vidéo

La paix commence ici

(1'06)

« Le monde est fait de gens, et ces gens ont besoin de paix. Cette paix va devenir une réalité pour eux, pour chacun de nous. »



La paix commence ici

Vidéo

Le lion et le mouton

(4'08)

« Un jour, un berger qui conduisait ses moutons à la lisière d'une forêt, trouva un lionceau sans défense... »



Le lion et le mouton

Vidéo

Connais-toi toi-même

(9'40)

« Avant même de chercher à faire la paix avec vous-même, une question se pose : Qui êtes-vous ? Qu'êtes-vous ? »



Connais-toi toi-même

Vidéo

Vous avez le pouvoir

(3'45)

« Vous ferez des choix toute votre vie. Si vous en êtes là aujourd'hui, c'est la conséquence de vos choix. »



Vous avez le pouvoir

Vidéo

L'instrument

(6'12)

« La plénitude, la paix, la joie sont les notes qui sortent de votre instrument, si vous en jouez bien. »



L'instrument

Vidéo

La bataille

(1'40)

« En chacun de nous, deux loups se bagarrent. Quel loup va gagner ? Celui que vous nourrissez. »



La bataille

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

Le miroir

« Le petit village était très éloigné. Peu de gens s'y rendaient. Les habitants étaient très, très simples. »



La clarté

À quoi s'entraîner dans notre vie ?

À la clarté ? À la compréhension ?

C'est important.

Ce que l'on comprend est important

et ce qu'on ne comprend pas est important.

Ce que l'on sait est important et ce qu'on ignore l'est également.

Se sentir comblé ou pas est important.



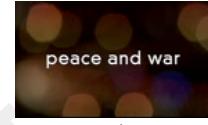


La clarté

Vidéo

[La paix et la guerre](#) (1'28)

« Le conflit ne commence pas à l'extérieur. Le conflit commence à l'intérieur de vous. »



La paix et la guerre

Vidéo

[Le collier de la reine](#) (4'34)

« Un jour, un corbeau aperçoit le collier de la reine pendu à un crochet ; il l'attrape avec son bec puis s'envole. Il se pose sur un arbre et le laisse tomber sur une branche plus basse ; le collier est suspendu au-dessus d'une rivière nauséabonde... »



Le collier de la reine

Vidéo

[Qu'est-ce que la clarté ?](#) (9:50)

« Connaissez-vous votre potentiel ? Connaissez-vous le cadeau que vous avez reçu ? Quand vous les connaîtrez, la clarté suivra. »



Qu'est-ce que la clarté ?

Vidéo

[Une qualité humaine](#) (8'28)

« Un être humain n'est véritablement vivant que quand son cœur déborde de gratitude, de compréhension et de clarté sur le but de l'existence. »



Une qualité humaine

Vidéo

[La clarté : l'élément le plus important](#) (1'14)

« Dans le véhicule qu'est la vie, votre cadeau le plus précieux est votre volant. Ouvrez les yeux et soyez vigilant. »



La clarté : l'élément le plus important

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

[L'archer et le marchand d'huile](#)

« Il était une fois un homme qui excellait au tir à l'arc. Il allait de village en village, et les gens s'attroupaient pour admirer ses prouesses. »



La compréhension

Quand on est touché et rempli d'admiration, la gratitude se manifeste.

Quand on a de la gratitude, la passion se manifeste.

Et quand la passion nous habite, la compassion se manifeste.

Quand on a de la compassion, alors vient la compréhension.

Et ce cycle se perpétue pour nous permettre d'évoluer.



6

La compréhension

La compréhension

Vidéo

Le rythme ancestral

(0'34)

« Un rythme primitif bat en vous. Un chant infini lui répond. Soyez à l'unisson avec les battements de votre cœur. »



The ancient beat plays within

Le rythme ancestral

Vidéo

Le courage de comprendre

(5'43)

« Vous avez besoin de vivre pleinement chaque journée. Vous êtes heureux car vous savez qui vous êtes. Vous êtes heureux car vous avez le courage de comprendre. »



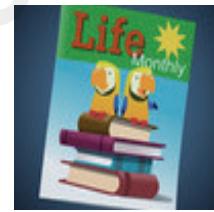
Le courage de comprendre

Vidéo

Les deux perroquets

(3'26)

« Une personne avait élevé deux perroquets assez extraordinaires et leur avait enseigné tout ce qu'elle pouvait : des formules, les lois de la physique de Newton, de la grande littérature, mais il y avait une chose qu'ils n'avaient pas apprise... »



Les deux perroquets

Vidéo

Ce qu'est le cœur

(8'48)

« C'est dans le royaume de notre cœur que vivent la paix, le courage et la compassion, la clarté et la compréhension. Voilà notre réalité. »



Ce qu'est le cœur

Vidéo

Miracle

(3'48)

« La vie est un cadeau : je veux le comprendre le plus clairement possible avant que je devienne incapable de le faire. »



Miracle

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

Votre mission

« Chaque être humain a une mission spéciale sur terre. Connaissez-vous la vôtre ? »



La dignité

Vous êtes en vie.

Et parce que vous êtes en vie,
vous possédez un cadeau magnifique.
Le pouvoir qui soutient l'univers entier
vous soutient aussi.

7

La dignité

La dignité

Vidéo

La paix est un droit fondamental

(4'41)

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



La paix est un droit fondamental

Vidéo

La boîte

(1'57)

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



La boîte

Vidéo

Forum de la paix à Ibarra (Équateur)

(6'58)

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



Forum de la paix à Ibarra (Équateur)

Vidéo

Votre royaume

(7'06)

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



Votre royaume

Vidéo

Une possibilité

(2'29)

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



Une possibilité

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

La dignité

« Parmi tous les progrès que nous avons faits, une chose n'avance pas, c'est la dignité des êtres humains. »



Le choix

Chacun reçoit des graines.

Il y a la graine de la colère et la graine de la bienveillance.

Il y a la graine de l'amour et la graine de la haine.

Il y a la graine de la compréhension et la graine de la confusion.

Le calme de votre jardin intérieur dépendra des graines que vous y semez.



8

Le choix

Le choix

Vidéo

Votre arme secrète

(1'20)

« Vous possédez une arme secrète, la plus puissante qui soit : vous avez le choix. »



Votre arme secrète

Vidéo

L'histoire de la fourmi

(3'51)

« Un jour, deux fourmis se rencontrent. L'une d'elles dit : "Je viens de la colline de sucre." L'autre répond : "Je viens de la colline de sel. Quel est le goût du sucre ?" »



L'histoire de la fourmi

Vidéo

Le pouvoir de choisir

(11'40)

« Vous ferez des choix toute votre vie. Si vous en êtes là aujourd'hui, c'est la conséquence de vos choix. »



Le pouvoir de choisir

Vidéo

Vous pouvez choisir

(4'30)

« Choisissez la paix plutôt que le chaos. Préférez l'amour à la haine. Le respect plutôt que le mépris, la clarté plutôt que la confusion. Vous découvrirez votre pouvoir. »



Vous pouvez choisir

Vidéo

Le pouvoir de se transformer

(4'48)

« Chaque être humain a le pouvoir de se transformer. »



Le pouvoir de se transformer

Vidéo

Juste comme il faut

(0'26)

« C'est le temps qui vous est accordé sur cette terre magnifique. Si vous le gâchez, il est trop court. Si vous vous lamentez, il devient trop long. Si vous êtes comblé, il est tout simplement parfait. »



Juste comme il faut

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

Que choisissez-vous ?

« Que choisissez-vous ? Faites-vous le choix de la paix dans votre vie pour développer tout votre potentiel ? »



L'espoir

Regardez en vous.

Le conflit est en vous, et ce qui peut l'arrêter est aussi en vous.

La guerre est en vous, et la paix est aussi en vous.

Le mal est en vous, et le bien est également en vous.

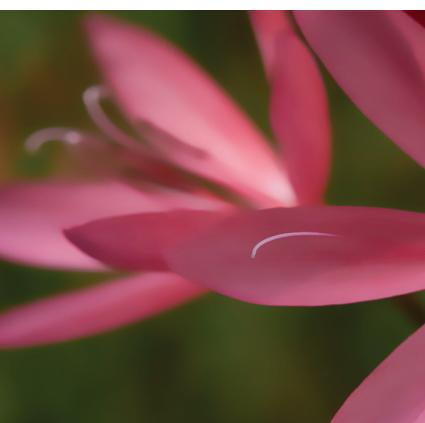


La plénitude

Vous vous faites des idées sur la plénitude,
puis vous tentez de les concrétiser.

Et lorsque vous y parvenez,
c'est le choc : vos idées se sont réalisées,
mais vous n'avez pas trouvé la plénitude.

Recherchez la plénitude, et non l'idée que vous vous en faites.



10

La plénitude

La plénitude

Vidéo

Message pour la Journée de la paix (1'51)

« Aujourd’hui il est temps que la paix s’installe dans le cœur de tous les êtres humains. Notre cœur y aspire depuis si longtemps ! »



Message pour la Journée de la paix

Vidéo

Zéro (6'44)

« Vous êtes “un”. Même lorsque vous donnez la priorité à tout le reste, vous restez “un”. Mais c’est une question de priorité, de l’endroit où vous placez le 1 et le zéro. »



zéro

Vidéo

Quand le cœur déborde (7'30)

« Quand notre cœur est plein, quand il déborde de joie, les manuels pour trouver le bonheur sont inutiles. »



Quand le cœur déborde

Vidéo

Le son de la plénitude (8'48)

« Voulez-vous entendre la mélodie du bonheur ? Vous n’avez pas besoin d’oreilles pour cela, seulement d’être en contact avec ce que vous êtes vraiment. »



Le son de la plénitude

Vidéo

Sois, simplement (0'32)

« Le cœur dit toujours une seule chose : sois satisfait, sois heureux, apprécie. Sois, tout simplement. »



Sois, simplement

Réflexion et échange

Vous pouvez prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que vous venez d’entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

Article

Le chemin vers la plénitude

« Ce voyage est celui d'une vie. La vôtre. Quelle est sa destination ? La plénitude. »



Liste des thèmes

Cette liste vous permet de vérifier facilement les thèmes que vous avez suivis.

	Thèmes	Suivi	Date
1	La paix	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
2	L'appréciation	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
3	La force intérieure	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
4	La conscience de soi	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
5	La clarté	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
6	La compréhension	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
7	La dignité	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
8	Le choix	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
9	L'espoir	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____
10	La plénitude	<input type="checkbox"/>	____ / ____ / ____

Notes

Document unique
pour prévisualisation

À propos de la Fondation Prem Rawat

Prem Rawat

Le message de Prem Rawat intéresse des gens de tous horizons, quels que soient leur éducation, leurs croyances, leur âge ou leur milieu social. Depuis l'âge de 13 ans, il parle dans le monde entier aussi bien dans des cercles intimes que devant de grandes assemblées.

Depuis 2006, il est reconnu comme ambassadeur de la paix. Son message tient en quelques mots : la paix dans le monde commence par la paix individuelle, et tout être humain a le potentiel de la découvrir en lui-même. Prem Rawat prend la parole devant des publics de tous milieux et de toutes cultures, aussi bien dans des institutions comme le Parlement européen, que devant de larges audiences dans des métropoles, ou dans de tout petits villages.

Dans le cadre du Programme d'éducation pour la paix, il a été invité à s'exprimer dans des universités, auprès de groupes privés tels que l'Organisation des jeunes présidents, une association de consultants de Soweto, et aussi dans de nombreux établissements pénitenciers sur les six continents.

En 2001, Prem Rawat a créé la Fondation Prem Rawat (TPRF) – voir ci-dessous.

La Fondation

TPRF s'emploie à répondre aux besoins humains fondamentaux que sont la nourriture, l'eau et la paix. Par le biais d'une variété de programmes et d'actions, l'objectif de la Fondation est de bâtir un monde serein, en s'adressant à chacun, afin que tout être humain puisse vivre dans la dignité, la paix et la prospérité.

Les forums de la paix. – L'objectif de TPRF est de promouvoir le message de Prem Rawat : la paix est possible pour tout être humain. Le programme Peace for People organise des événements internationaux auxquels participent des membres de gouvernements, des éducateurs et des entrepreneurs. Toutes ces manifestations visent à promouvoir la paix individuelle comme moteur de paix dans le monde.

Le Programme d'éducation pour la paix (PEP) aide les participants à découvrir des ressources intérieures telles que la force, la liberté de choix et l'espoir, et à explorer la possibilité de la paix individuelle. La formation se compose de 10 séances, chacune abordant un thème différent.

Food for People (FFP). – Ce programme pilote fournit chaque jour des repas chauds et équilibrés, préparés selon des recettes locales, aux enfants ainsi qu'aux adultes malades ou handicapés. Avec un premier centre ouvert à Bantoli en Inde en 2006, puis à Tasarpu au Népal en 2009 et à Otinibi au Ghana en 2012, le programme FFP est un succès. Il a amélioré la santé des villageois, augmenté la fréquentation scolaire et redonné de l'espoir dans les villages qui en bénéficient.

Étapes suivantes

En ligne

Si vous souhaitez écouter d'autres conférences de Prem Rawat, vous pouvez le faire en ligne sur le site de la Fondation Prem Rawat (TPRF) :

www.tprf.org/fr

Vous pouvez aussi regarder gratuitement des vidéos en suivant ces liens :

www.tprf.org/fr/videos

www.timelesstoday.tv

www.premrawat.com/fr

www.wopg.org/fr

Pour toute question ou pour obtenir d'autres documents audiovisuels ou imprimés, vous pouvez nous écrire à : pep@tprf.org

Adresse et téléphone

The Prem Rawat Foundation
PO Box 24-1498
Los Angeles, CA 90024, États-Unis
Attn. : Peace Education Program
Tél. : +1 310 392 5700

Remerciements

Textes : extraits et citations de conférences internationales données par Prem Rawat.

Équipe de développement du PEP de TPRF : Catherine Gavigan, Rosie Lee, Sherry Weinstein, Mary Wishard.

Ressources complémentaires : Thom Adorney, Catherine Gavigan, Lynne Laffie.

Vidéos produites par TPRF, Words of Peace Global et TimelessToday.

Remerciements tout particuliers à : Rives McDow, responsable production ; Nicole Vanderhoop, édition vidéo ; Eduardo del Signore, doublage et sous-titrages en espagnol ; Agnew Translation, traduction en espagnol et sous-titrages ; Joshua Lewis, de King Author DVD ; Pierluigi Bargero (Gigi), pour les langues européennes ; Bjorn Bergman, pour les langues scandinaves ; Sherry Weinstein et Rosie Lee, production.

Conception graphique : Phil Van Kirk, Peter McDonald, Andrew Goodyer, Marlene Osman, Rani Thoms.

Photographie : Mike Hartwell, Thom Adorney, Phil Van Kirk, Colin Speirs, Ira Meyer.



La Fondation
Prem Rawat

**PROGRAMME D'ÉDUCATION
POUR LA PAIX**

pep@tprf.org

Document unique
pour prévisualisation

FONDATION PREM RAWAT

PO Box 24-1498 Los Angeles, CA 90024 États-Unis

Tel: +1 310 392 5700 www.tprf.org

© Tous droits réservés en vertu de la Convention de Berne