

**Vídeo****Compaixão** (15,5 min.)

“Quando se é tocado pela admiração, a gratidão não está longe..  
 “Quando se sente gratidão, experimenta-se paixão, depois  
 compaixão e, depois, entendimento.”



Compaixão

**Reflexão**

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas  
 no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---



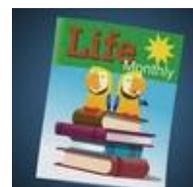
---



---

**Vídeo****Os Dois Papagaios** (3,5 min.)

“Uma pessoa criou dois papagaios muito especiais e ensinou-lhes  
 tudo o que pôde: fórmulas, as leis da física de Newton, a melhor  
 literatura, mas houve uma coisa que eles não aprenderam...”



Os Dois Papagaios

**Vida: Uma Edição Limitada** (28 min.)

“Temos ódio dentro de nós, temos amor dentro de nós. Temos  
 clareza dentro de nós, temos confusão dentro de nós. Só precisa-  
 mos de um espelho para compreender o que está acontecendo,  
 para nos voltarmos para dentro e ouvir, não as palavras, mas a  
 esse sentimento.”



Vida: Uma Edição Limitada

**Reflexão**

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas  
 no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---



---



---

**Vídeo****O Milagre** (5 min.)

“Esta vida é uma dádiva. Eu quero perceber isso da forma mais  
 clara possível, antes de perder a capacidade de compreender que  
 esta vida é uma dádiva.”



O Milagre

**Artigo****O Arqueiro e o Comerciante de Azeite**

“O que é você pratica? Seja o que for, você ficará bom nisso.  
 Pratique a paz que está em seu coração e ficará bom nisso.”



# Dignidade

Você está vivo.

E porque está vivo, lhe foi dado um grande presente.

O mesmo poder que sustenta todo o universo  
também sustenta você.





## Vídeo

### Admirando a Vida

(19,5 min.)

“Descubra o que você tem, porque é inigualável. É a dádiva de todas as dádivas, a riqueza de todas as riquezas, a beleza de todas as belezas.”



Admirando a Vida

## Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---

---

---



## Vídeo

### O Lavrador e o Tesouro Enterrado

(3 min.)

“Um homem comprou um pedaço de terra, trabalhou duramente, enriqueceu e enterrou o ouro em sua propriedade. Antes de morrer, chamou os filhos e disse-lhes que, se trabalhassem na propriedade, poderiam ter tudo o que desejavam e muito mais.”



O Lavrador e o Tesouro Enterrado

### Lembrando Nossa Humanidade

(19,5 min.)

“Sabiam que cada ser humano na face da Terra é original? Nenhuma cópia. Nenhuma duplicação. Absolutamente único. Até os gêmeos idênticos são únicos.”



Lembrando Nossa Humanidade

## Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---

---

---



## Vídeo

### A Jornada

(8 min.)

“Nesta jornada da vida, você tem que avançar. Se prosseguir com clareza, se prosseguir com o coração, a viagem não só será bem-sucedida, mas também muito alegre.”



A Jornada

## Artigo

### Três Irmãos Encontraram Ouro

“Quando três irmãos encontraram ouro, cada um fez algo diferente. Um venerou-o, outro escreveu ensaios sobre ele e o terceiro vendeu e comprou uma fazenda.”



# Escolha

Cada um de nós recebeu sementes.

Existe a semente da raiva e a semente da bondade.

Existe a semente do amor e a semente do ódio.

Existe a semente do entendimento e a semente da confusão.

O quanto você estará tranquilo no jardim de sua vida  
depende das sementes que você plantar.



**Vídeo**

**As Sementes** (21 min.)

“Nós recebemos sementes. Há a semente da raiva, mas também há a semente da bondade. Há a semente da dúvida, mas também a semente do entendimento. Seja qual for a semente que plantar no seu jardim, esse será o fruto a ser colhido.”



As Sementes

**Reflexão**

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.




---



---



---



---

**Vídeo**

**Escolhendo o que é Real** (25 min.)

“As escolhas que você fez, desde que era bebê, foram escolhas conscientes ou inconscientes? Quando chegava numa encruzilhada, você perguntava: “Vou seguir por este caminho?” Ou nem sequer sabia como tinha chegado, mas simplesmente que estava ali?”



Escolhendo o que é Real

**Reflexão**

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.




---



---



---



---

**Vídeo**

**Hoje** (6 min.)

“Este é o seu tempo. Este é o seu momento. Abraçe ou rejeite. Ele vai vir, porque é uma dádiva. Ele vai vir uma e outra vez, até deixar de vir.”



Hoje

**Artigo**

**Árvores no Jardim da Vida**

“Plante a semente do amor e será recompensado com o amor. Plante a semente do entendimento e será recompensado com o entendimento.”



# Esperança

Olhe dentro de você.

A luta está dentro de você e a solução está dentro de você.

A guerra está em você e a paz está em você.

O mal está em você, mas o bem também está em você.





## Vídeo

### **A Fonte da Esperança** (17 min.)

“Você é fonte de uma enorme quantidade de bondade. Você é fonte de uma enorme quantidade de esperança e clareza. E, sim, você é a fonte de uma enorme quantidade de paz.”



Fonte de Esperança

## Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---

---

---

---



## Vídeo

### **Encontre o seu Sonho** (24,5 min.)

“Talvez você ainda não tenha realizado cada um de seus sonhos, mas isso não significa que não o realizará. Descubra qual é o sonho mais importante para você e vai perceber que esse sonho não é subir ao topo do mundo, mas sim ser feliz.”



Encontre o seu Sonho

## Reflexão

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---

---

---

---



## Vídeo

### **Lembre-se Sempre** (9 min.)

“Não se trata de quanto tempo dura a noite, mas sim que o sol nasce e a manhã chega. Não se trata de listas de fracassos, mas sim de cada sucesso realizado.”

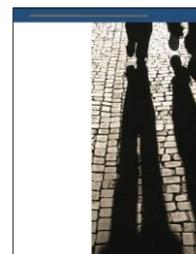


Lembre-se Sempre

## Artigo

### **A Porta para Si Mesmo**

“Por toda a sua vida você viu duas portas: a porta pela qual você entrou no dia em que nasceu é a primeira. A porta pela qual você vai sair quando morrer é a segunda. Mas há outra porta: a porta para si mesmo.”



# Contentamento

Quando você tem ideias de como estar pleno,  
tenta satisfazer essas ideias.

Mas quando chega lá você fica chocado,  
porque satisfez à ideia, mas não encontrou satisfação.

Procure a plenitude, não a ideia.



**Vídeo****Estar Contente** (23,5 min.)

“Nós nascemos e morremos. Isso vai acontecer inevitavelmente! A oportunidade da qual falo é a de nos sentir plenos enquanto estamos vivos.”



Estar Contente

**Reflexão**

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---



---



---



---

**Vídeo****Sua Possibilidade** (20,5 min.)

“Trata-se da vida – da sua vida, da minha vida – de estar aqui neste planeta. De ter esta oportunidade de existir. Trata-se de uma aspiração no coração de cada ser humano: ser feliz.”



Sua Possibilidade

**Reflexão**

Tempo para refletir sobre o que acabou de ouvir, tomar notas no seu caderno ou partilhar as suas reflexões.

---



---



---



---

**Vídeo****Plenitude** (7 min.)

“Você pode sentir satisfação, alegria, felicidade. Não é especulação. É possível. É muito, muito possível.”



Plenitude

**Artigo****O Coelho e o Leão**

“Quando tanto a mente como o coração estão completos, temos um sentimento chamado plenitude. Deixamos de ser alguém que tenta apenas sobreviver, mas sim alguém que prospera.”



“Afinal de contas, temos algumas necessidades muito simples e sentir contentamento sempre esteve em primeiro lugar.

A paz não é ausência de guerra.

A paz é uma necessidade humana fundamental que precisa ser sentida dentro de nós.”





### **Uma Introdução a Prem Rawat – 5 min.**

Este vídeo foi criado para o Dia Internacional da Paz das Nações Unidas.

### **Perguntas e Respostas com Prem Rawat e os Estudantes de Mazara - 23 min.**

Prem Rawat responde a perguntas de um grupo de estudantes do ensino secundário, no último dia da “Semana da Paz e da Solidariedade” em Mazara, Itália.

### **Possibilidades Ilimitadas - 27 min.**

Prem Rawat, ao dirigir-se a uma audiência em Melbourne, na Austrália, diz: “Dentro de vocês existe a possibilidade de sentir dor, mas há uma possibilidade ilimitada de sentir felicidade. Não há limite para a alegria.”

### **Incomparável - 27 min.**

Seleção de excertos de palestras de Prem Rawat em todo o mundo. “Chegou a hora para a paz e temos de fazer algo. Não se trata de governos. Trata-se de cada um de nós, de todas as pessoas à face da Terra.”

### **Dignidade, Paz, Prosperidade - 21 min.**

Este vídeo narra o trabalho da Fundação Prem Rawat, fundada por Prem Rawat em 2001, para atender às necessidades humanas fundamentais de comida, água e paz.

### **Paz por Trás das Grades - 24 min.**

Documentário sobre o Programa de Educação para a Paz na Prisão Estadual de Dominguez, em San Antonio, Texas.

# Lista de Temas

Esta lista destina-se a ajudá-lo a assinalar os temas que já viu e completou.

	<b>Temas</b>	<b>Completado</b>	<b>Data</b>
<b>1</b>	Paz	—	___ / ___ / ___
<b>2</b>	Apreciação	—	___ / ___ / ___
<b>3</b>	Força Interior	—	___ / ___ / ___
<b>4</b>	Autoconhecimento	—	___ / ___ / ___
<b>5</b>	Clareza	—	___ / ___ / ___
<b>6</b>	Entendimento	—	___ / ___ / ___
<b>7</b>	Dignidade	—	___ / ___ / ___
<b>8</b>	Escolha	—	___ / ___ / ___
<b>9</b>	Esperança	—	___ / ___ / ___
<b>10</b>	Contentamento	—	___ / ___ / ___

# Passos Seguintes

Você é bem-vindo a participar novamente no Programa de Educação para a Paz. Se quiser ouvir mais discursos de Prem Rawat, pode acessá-los das seguintes maneiras:

internet

**Website** da Fundação Prem Rawat (TPRF): [www.tprf.org](http://www.tprf.org)

**Vídeos** com tradução para assistir e baixar:  
[www.wopg.org/portugues](http://www.wopg.org/portugues)

**Vídeos** em Inglês com mais opções e mais atuais.

[www.wopg.org/en/webcasts/premium-channel](http://www.wopg.org/en/webcasts/premium-channel)

[www.youtube.com/user/tprfyt](http://www.youtube.com/user/tprfyt) \* e [www.youtube.com/user/wopgyt](http://www.youtube.com/user/wopgyt)

\*Alguns com tradução.

**Transmissões na TV brasileira, vídeos** com tradução, **compra de DVDs** e materiais impressos: [www.contatobrasil.org.br](http://www.contatobrasil.org.br)

correio e telefone

**Telefone de Informação (Brasil):** 03001003330.

Ligação de qualquer cidade tem o custo e uma ligação local.

**The Prem Rawat Foundation**

PO Box 24-1498

Los Angeles, CA 90024, USA Attn: Peace Education Program

Phone: 1-310-392-5700

Email: [peaceeducationprogram@tprf.org](mailto:peaceeducationprogram@tprf.org)

# Sobre a Fundação Prem Rawat

**Prem Rawat**

**A Fundação**



Fundador da TPRF, Prem Rawat é um embaixador internacional da paz. A sua mensagem, de que é possível cada ser humano encontrar a felicidade pessoal, transcende todas as barreiras de raça, cultura, religião e condição social.

Prem Rawat já falou ao vivo para mais de 12 milhões de pessoas em mais de 50 países, levando uma mensagem de paz e esperança a pessoas de todas as camadas sociais – desde simples aldeias a grandes áreas metropolitanas, de prisões a salas de ópera, de pequenas reuniões a enormes arenas.

A Fundação Prem Rawat (TPRF), criada em 2001, atende às necessidades humanas fundamentais de comida, água e paz.

## Promover a Paz

Durante a maior parte da sua vida, Prem Rawat tem levado uma mensagem de paz e esperança a pessoas de todo o mundo. Através de apresentações pessoais, vídeos, transmissões televisivas, internet, material impresso, etc., sua mensagem tem chegado a milhões de pessoas.

Todos os anos, a TPRF patrocina fóruns para apresentar a mensagem de paz de Prem Rawat a líderes comunitários, governamentais e acadêmicos. A Fundação também desenvolveu este Programa de Educação para a Paz (PEP), cujo currículo permite explorar recursos interiores e é baseado nas palestras internacionais de Prem Rawat.

## Proporcionar Ajuda Essencial

Com base na visão de Prem Rawat, a TPRF desenvolveu um programa modelo chamado Food for People (Comida para Todos), que serve diariamente refeições nutritivas a crianças e a adultos debilitados em Bantoli (Índia), no Distrito de Dhading (Nepal) e na aldeia de Otinibi (Gana), em instalações limpas e modernas. Este programa, altamente bem-sucedido, tem trazido benefícios em termos de saúde e de educação, ajudando essas comunidades a saírem do ciclo da pobreza.

A TPRF tem parcerias com respeitáveis organizações sem fins lucrativos para fornecer comida, água e cuidados oftalmológicos a pessoas carentes, bem como a vítimas de catástrofes. Essa contribuição tem ajudado inúmeras pessoas em situações de emergência. São feitos todos os esforços para garantir que essa ajuda chegue aos destinatários com rapidez e eficiência.

## Agradecimentos

**Prem Rawat**

**Equipes de Desenvolvimento da TPRF e PEP**

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A PAZ  
[peaceeducationprogram@tprf.org](mailto:peaceeducationprogram@tprf.org)

FUNDAÇÃO PREM RAWAT

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

© Todos os direitos reservados segundo a Convenção de