

# FRIEDENS BILDUNGS PROGRAMM

## PEP 1 - Arbeitsheft für Teilnehmer

Wahlfreiheit

Würde

Hoffnung

Klarheit

Selbstwahrnehmung

Verständnis

Frieden Wertschätzung

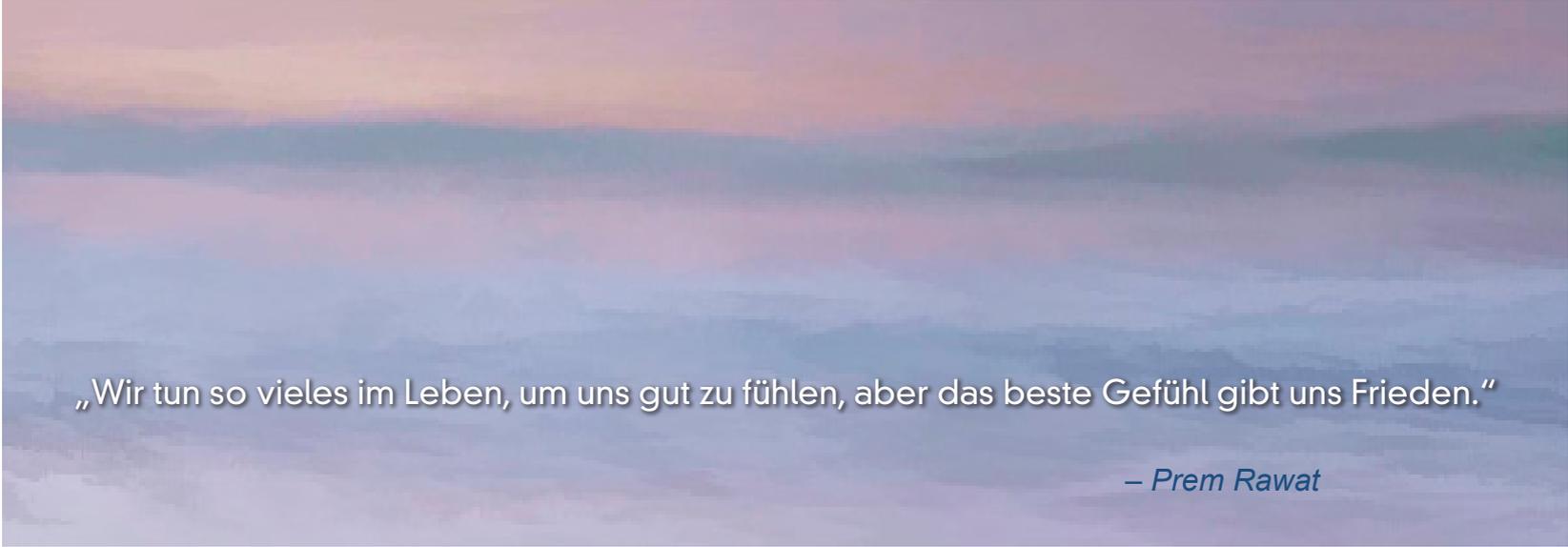
Innere Stärke

Zufriedenheit



The Prem Rawat Foundation

**PEACE EDUCATION PROGRAM**



„Wir tun so vieles im Leben, um uns gut zu fühlen, aber das beste Gefühl gibt uns Frieden.“

– *Prem Rawat*

# Inhalt



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Willkommen                    | 4  |
| 1 Frieden                     | 6  |
| 2 Wertschätzung               | 8  |
| 3 Innere Stärke               | 10 |
| 4 Selbstwahrnehmung           | 12 |
| 5 Klarheit                    | 14 |
| 6 Verständnis                 | 16 |
| 7 Würde                       | 18 |
| 8 Wahlfreiheit                | 20 |
| 9 Hoffnung                    | 22 |
| 10 Zufriedenheit              | 24 |
| Ergänzende Videos             | 27 |
| Checkliste                    | 28 |
| Nächste Schritte und Kontakte | 29 |
| Über die Stiftung             | 30 |

# Willkommen

Das Friedens-Bildungs-Programm ist ein medienbasierter Fortbildungskurs, der von der Stiftung The Prem Rawat Foundation angeboten wird. Er soll Ihnen helfen, die Möglichkeit persönlichen Friedens zu entdecken und Ihre inneren Ressourcen zu erkennen – Lebenswerkzeuge wie innere Stärke, Wahlfreiheit, Wertschätzung und Hoffnung.

Das Friedens-Bildungs-Programm besteht aus einem zehnstündigen Kurs zu ausgewählten Kernthemen aus Prem Rawats Vorträgen. Jedes Kursmodul beinhaltet mehrere Videos, Zeit zur Verarbeitung der eigenen Eindrücke und Begleitmaterial zum Lesen. Dies ist Ihr persönliches Arbeitsheft.

Es gibt keine Prüfungen, denn bei diesem Kurs geht es darum, sich selbst zu entdecken, und das ist eine ganz persönliche Angelegenheit. Zum Abschluss des Kurses werden Sie gebeten, Ihre Eindrücke zu schildern, was Sie gelernt haben, was Ihnen gefallen hat, wo Sie Schwierigkeiten hatten und was an dem Kurs verbessert werden könnte.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback auf den Formularen, die Sie nach Abschluss des Kurses erhalten.



Dies  
ist Ihr  
persönliches  
Arbeitsheft  
für Notizen oder  
Zeichnungen

„Dies ist unsere Zeit.

Kein anderer wird uns Frieden bringen.

Frieden kommt nicht in einem Paket oder einer Verpackung.

Die Möglichkeit des Friedens ist jedem Menschen auf der Erde gegeben.

Wir können diese Möglichkeit für uns erkunden und dann  
eine Umgebung schaffen, in der es den Menschen freisteht,

diesen Frieden in ihrem Leben zu spüren.

Frieden beginnt bei jedem von uns.“

– *Prem Rawat*

# Frieden

Frieden ist eine Möglichkeit ...

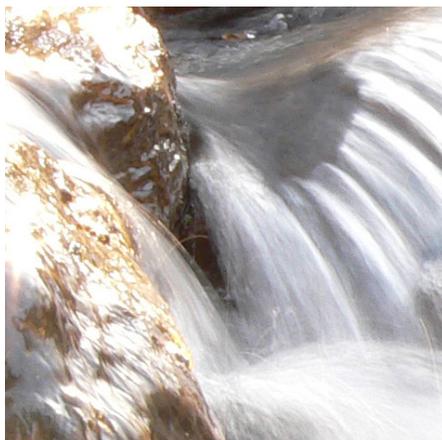
Weil Sie am Leben sind.

Sie können Frieden im Leben haben ...

Weil Frieden in Ihnen ist.

Frieden ist ein menschliches Grundbedürfnis.

Er muss im Inneren gefühlt werden.



**Video**

**Eine Botschaft des Friedens (14 Min.)**

„Eines hat sich in dieser Welt nie geändert: die tiefe Sehnsucht nach Frieden, die jeder Mensch in sich trägt.“



Eine Botschaft des Friedens

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---

---

---

---

---

---

---

---

**Video**

**Frieden beginnt bei Ihnen (12 Min.)**

„Ein Kind kann weinen, ein Kind kann lachen. Das sind grundlegende Dinge, die ihm niemand beibringen muss. Der Wunsch nach Frieden ist genauso grundlegend. Das ist unsere Natur.“



Frieden beginnt bei Ihnen

**Was das Leben verspricht (21 Min.)**

„Trotz aller Probleme, trotz aller Widrigkeiten in der Welt gibt es ein paar Dinge, die wirklich, wirklich gut sind. Diese Vollkommenheit, diese Schönheit liegt in Ihrem Inneren.“



Was das Leben verspricht

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---

---

---

---

---

---

---

---

**Video**

**Eine Chance (2:30 Min.)**

„Eine Möglichkeit eröffnet sich; denn das, was Sie suchen, ist bereits in Ihnen. So werden Sie mit sich selbst bekannt gemacht.“



Eine Chance

**Artikel**

**Der Spiegel an der Wand**

„Wie sieht Frieden aus? Frieden gehört keiner Nation, keiner Gesellschaft. Frieden ist Sache der Menschen, Menschen wie du und ich. Im Inneren jedes Menschen liegt die Möglichkeit des Friedens.“



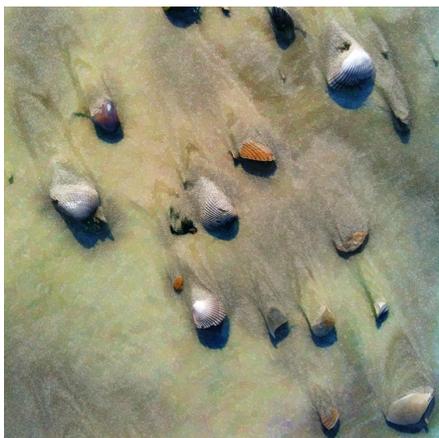
# Wertschätzung

Ich möchte mein Leben wertschätzen.

Mit dieser Wertschätzung kann ich  
die Schönheit des Lebens bewundern.

Sie müssen kein Musikinstrument beherrschen.

Genießen Sie einfach die Musik,  
die in Ihnen erklingt.



# 2 Wertschätzung

FRIEDENS-BILDUNGS-PROGRAMM

**Video**

**Es geht um Freude (19 Min.)**

„Sie wollen alles genießen, was Sie tun – und Sie sollten alles genießen, was Sie tun. Was kann Ihr Herz genießen? Das ist die Frage.“



Es geht um Freude

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Die Geschichte von den Ameisen (4 Min.)**

„Einst trafen sich zwei Ameisen. Die eine sagte: ‚Ich komme vom Zuckerberg‘, und die andere: ‚Ich komme vom Salzberg. Wie schmeckt Zucker?‘ Die Ameise vom Zuckerberg erwiderte: ‚Komm zu meinem Berg, dort kannst du probieren. Dann weißt du es.‘“



Die Geschichte von den Ameisen

**Blick nach innen (25 Min.)**

„Ich verweise Sie auf kein Buch. Ich verweise Sie auf keinen Ort. Ich verweise Sie auf keine Ideologie. Ich verweise Sie auf Sie selbst. Dort ist das Buch – in Ihrem Inneren. Darin stehen alle Antworten, die Sie je brauchen werden.“



Blick nach innen

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Wertschätzung (4 Min.)**

„Was bedeutet Wertschätzung wirklich? Wenn Sie nicht nur die Dinge schätzen, die Sie im Leben haben, sondern das Leben selbst, dann wird Wertschätzung zu einem ganz einzigartigen Gefühl.“



Wertschätzung

**Artikel**

**Der Kaufmann und der magische Stein**

Ein Kaufmann erhielt eines Tages Besuch von einem Mann. Dieser bot ihm einen Stein an, der Metall in Gold verwandelt. Er sagte: „Ich überlasse ihn dir für eine Weile. Aber eines Tages komme ich zurück und nehme ihn wieder mit.“



# Innere Stärke

Etwas in Ihnen ist größer als alles Gute oder Schlechte

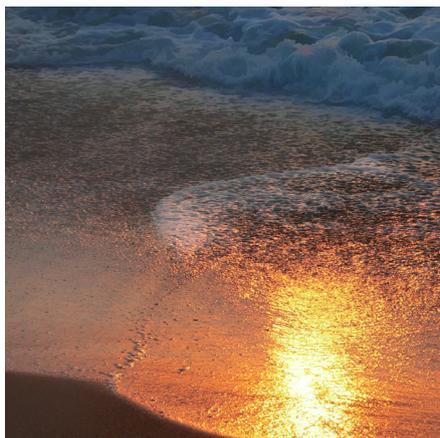
Egal wie Sie sich selbst sehen

Egal wie Sie Ihr Leben darstellen

Egal was Sie gelesen haben

Egal was Sie denken

Etwas in Ihrem Inneren ist immer da.



# 3 Innere Stärke

FRIEDENS-BILDUNGS-PROGRAMM

**Video**

**Wissen um die eigene Stärke (12:30 Min.)**

„Jeder Mensch hat Kopf und Herz. Ihr Herz will lieber Klarheit statt Verwirrung, will lieber Frieden statt Konflikt. Wir haben die Wahl.“



Wissen um die eigene Stärke

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Stärke, auf die man bauen kann (16:30 Min.)**

„Sie beurteilen sich nach den Maßstäben, die andere Ihnen vorgeben. Daran messen Sie Ihren Erfolg. Vergessen Sie die Maßstäbe. Erkennen Sie, dass Ihr Haus solide ist.“



Stärke, auf die man bauen kann

**Ihre Geschichte (16 Min.)**

„Soll Ihr Leben von Leid, Schmerz und Ärger geprägt sein ... oder soll es eine interessante Geschichte sein? Sich selbst zu finden ist das größte Abenteuer, das Sie je erleben werden.“



Ihre Geschichte

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Der Rhythmus der Klarheit (6 Min.)**

„Dies ist Ihre Geschichte. Die Geschichte sollte von Hoffnung handeln, und Hoffnung ist an Klarheit gebunden. Der Rhythmus der Klarheit – ein Atemzug nach dem anderen.“



Der Rhythmus der Klarheit

**Artikel**

**Reise des Lebens**

„Auf dieser Reise des Lebens können Sie denken, schauen, bewundern, fühlen. Sie können sein, wie Sie sind. Können Sie erfüllt sein? Die Antwort heißt Ja.“



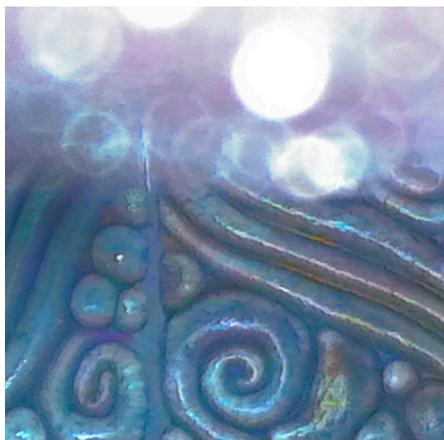
# Selbstwahrnehmung

Sie haben Bewusstheit in sich,  
und Sie haben Unbewusstheit in sich.

Sie haben Hass in sich,  
und Sie haben Liebe in sich.

Sie haben Klarheit in sich,  
und Sie haben Verwirrung in sich.

Sie haben das Sterbliche in sich,  
und Sie haben das Unsterbliche in sich.



**Video**

**Elementare Fragen (18 Min.)**

„Manchmal, wenn wir nachts zum Himmel aufblicken und die Sterne anschauen, fühlen wir uns klein und unbedeutend. Aber wie unbedeutend wir auch sein mögen – wir dürfen nie das Wunder vergessen, das sich bei jedem Atemzug in uns abspielt.“



Elementare Fragen

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Der Löwe und das Schaf (4:30 Min.)**

„Ein Schafhirte fand ein hilfloses Löwenbaby und brachte es im Stall bei seinen Schafen unter. So wuchs der kleine Löwe heran, er spielte und graste mit den Schafen. Eines Tages erschien auf dem Feld ein großer Löwe und fragte den verängstigten kleinen Löwen: ‚Warum tust du so, als wärst du ein Schaf?‘“



Der Löwe und das Schaf

**Mein Held bin ich selbst (22:30 Min.)**

„Seien Sie Ihr eigener Held. Dafür gibt es nur einen Weg: Tun Sie etwas Spektakuläres. Ich sage Ihnen, was spektakulär ist: erfüllt zu sein.“



Mein Held bin ich selbst

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Das Instrument (6 Min.)**

„Zufriedenheit, Frieden, Freude – das sind die Noten dieses Instruments, wenn es richtig gespielt wird.“

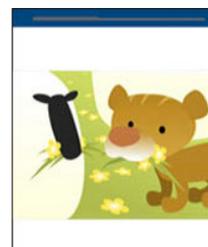


Das Instrument

**Artikel**

**Der Löwe und das Schaf**

„Wir sind nicht das, wofür wir uns halten. Wir sind mehr als das. Jeder von uns ist ein kostbares Geschenk.“



# Klarheit

Was sollten wir in unserem Leben üben?

Klarheit? Verständnis?

Diese Dinge sind wichtig im Leben.

Es ist wichtig, was Sie verstehen und was Sie nicht verstehen.

Es ist wichtig, was Sie wissen und was Sie nicht wissen.

Es ist wichtig, ob Sie Zufriedenheit fühlen oder nicht.



**Video**

**Jeder Tag zählt** (22:30 Min.)

„Im Leben ist es wichtig, was Sie verstehen und was Sie nicht verstehen. Es ist wichtig, ob Sie Zufriedenheit fühlen oder nicht. Jeder Tag zählt.“



Jeder Tag zählt

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Die Halskette der Königin** (4:30 Min.)

„Eines Tages sah eine Krähe die Halskette der Königin an einem Haken hängen, schnappte sie sich und flog davon. Als sie auf einem Baum landete, entglitt ihr die Kette und blieb an einem der unteren Äste hängen, wo sie über dem trüben Wasser des Flusses baumelte. Sogleich sprangen ein General, der Minister, der König und viele andere ins Wasser, doch dort war sie nicht ...“



Die Halskette der Königin

**Glauben oder Wissen?** (20 Min.)

„Wenn Sie Beschreibungen, Erklärungen, Regeln suchen, etwas, an das Sie glauben können, so werden Sie das hier nicht finden. Denn hier geht es nicht um Glauben – das gehört nicht zum Reich des Herzens. Im Reich des Herzens geht es um Wissen.“



Glauben oder Wissen?

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Der beste Freund** (6:30 Min.)

„Sehen Sie das Leben einmal so: Es ist Ihre Gelegenheit, Zeit mit dem besten Freund zu verbringen, den Sie je hatten – mit der ultimativen Klarheit.“



Der beste Freund

**Artikel**

**Die Zuckerameise und die Salzameise**

„Ich meine: Sie müssen das Wasser selbst trinken – nicht dass jemand anders das Wasser trinkt und Ihnen erzählt, wie gut es war.“



# Verständnis

Wenn Sie von Bewunderung erfasst werden, kommt Dankbarkeit auf.

Mit Dankbarkeit kommt Leidenschaft.

Mit Leidenschaft kommt Mitgefühl.

Mitgefühl bringt Verständnis mit sich.

Der Kreislauf setzt sich fort,

und Sie entwickeln sich weiter mit diesem Kreislauf.



**Video**

**Mitgefühl (15:30 Min.)**

„Wenn Sie von Bewunderung berührt werden, ist Dankbarkeit nicht weit. Wenn Sie Dankbarkeit haben, kommt Leidenschaft, dann Mitgefühl und dann Verständnis.“



Mitgefühl

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---

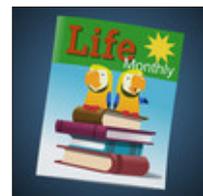


---

**Video**

**Die beiden Papageien (3:30 Min.)**

„Ein Mann hatte zwei ganz besondere Papageien, denen er alles beibrachte, was er konnte: Formeln, Newtons physikalische Gesetze, Werke der Weltliteratur. Doch eines hatten sie nicht gelernt ...“



Die beiden Papageien

**Leben – limitierte Auflage (28 Min.)**

„Sie haben Hass in sich; Sie haben Liebe in sich. Sie haben Klarheit in sich; Sie haben Verwirrung in sich. Sie brauchen einen Spiegel, um zu verstehen, was passiert, um sich nach innen zu wenden und zu lauschen – nicht Worten, sondern diesem Gefühl.“



Leben – limitierte Auflage

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Wunder (5 Min.)**

„Leben ist ein Geschenk. Das möchte ich so klar wie möglich verstehen, bevor ich die Fähigkeit verliere zu verstehen, dass das Leben ein Geschenk ist.“



Wunder

**Artikel**

**Der Bogenschütze und der Ölhändler**

„Worin üben Sie sich? Was immer Sie üben, darin werden Sie gut. Üben Sie den Frieden, der in Ihrem Herzen liegt, und Sie werden gut darin.“



# Würde

Sie sind am Leben.

Und weil Sie am Leben sind,  
besitzen Sie ein großes Geschenk.

Dieselbe Kraft, die das gesamte Universum erhält,  
erhält auch Sie.



**Video**

**Voller Bewunderung für das Leben (19:30 Min.)**

„Finden Sie heraus, was Sie haben, denn Sie haben etwas Einmaliges. Es ist das Geschenk aller Geschenke, der Reichtum allen Reichtums, die Schönheit aller Schönheiten.“



Voller Bewunderung für das Leben

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Der Bauer und die Schatztruhe (3 Min.)**

„Ein Mann kaufte ein Stück Land, arbeitete fleißig, wurde wohlhabend und vergrub das Gold auf seinem Hof. Vor seinem Tod rief er seine Kinder zu sich. Wenn sie das Feld bestellen würden, so eröffnete er ihnen, könnten sie alles haben, was sie wollten, und noch mehr.“



Der Bauer und die Schatztruhe

**Menschlichkeit – unser höchstes Gut (19:30 Min.)**

„Wissen Sie, dass jeder Mensch auf dieser Erde ein Original ist? Keine Kopie. Kein Duplikat. Absolut einzigartig. Selbst eineiige Zwillinge sind einzigartig.“



Menschlichkeit – unser höchstes Gut

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Die Reise (8 Min.)**

„Auf dieser Reise des Lebens müssen Sie vorangehen. Wenn Sie in Klarheit voranschreiten, wenn Sie mit dem Herzen voranschreiten, wird diese Reise nicht nur erfolgreich, sondern auch voller Freude sein.“

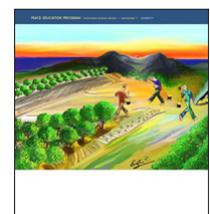


Die Reise

**Artikel**

**Drei Brüder fanden Gold**

„Drei Brüder fanden Gold. Jeder fing etwas anderes damit an. Der eine betete es an, der andere schrieb Abhandlungen darüber, und der dritte verkaufte es und erwarb einen Bauernhof.“



# Wahlfreiheit

Wir alle haben Samenkörner bekommen.

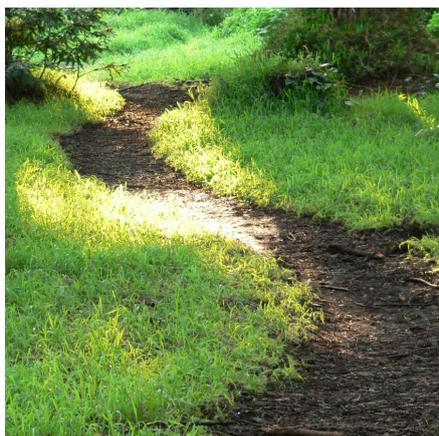
Es gibt einen Samen des Zorns und einen Samen der Güte.

Es gibt einen Samen der Liebe und einen Samen des Hasses.

Es gibt einen Samen des Verstehens und einen Samen der Verwirrung.

Wie erholsam es in Ihrem Garten des Lebens sein wird,

hängt davon ab, welche Samenkörner Sie aussäen.



**Video**

**Samenkörner** (21 Min.)

„Wir bekommen Samenkörner. Es gibt den Samen des Zorns, aber es gibt auch den Samen der Güte. Es gibt einen Samen des Zweifels, aber es gibt auch den Samen des Verstehens. Was immer Sie aussäen in Ihrem Garten, wird Ihnen eines Tages den Schatten spenden, in dem Sie ruhen.“



Samenkörner

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Wählen, was wirklich ist** (25 Min.)

„Die Entscheidungen, die Sie bisher getroffen haben, vom Babyalter bis heute – waren das bewusste oder unbewusste Entscheidungen? Haben Sie an jeder Kreuzung gesagt: ‚Ich gehe hier entlang‘, oder wissen Sie eigentlich nur: ‚Ich bin hier‘, ohne sagen zu können, wie Sie hierhergekommen sind?“



Wählen, was wirklich ist

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---

**Video**

**Heute** (6 Min.)

„Dies ist Ihre Zeit. Dies ist Ihr Augenblick. Ob Sie ihn begrüßen oder ablehnen, er wird kommen, denn er ist ein Geschenk. Er wird immer wieder kommen, bis er eines Tages nicht mehr kommt.“



Heute

**Artikel**

**Bäume im Garten des Lebens**

„Säen Sie den Samen der Liebe, und Sie werden mit Liebe belohnt. Säen Sie den Samen des Verstehens, und Sie werden mit Verstehen belohnt.“



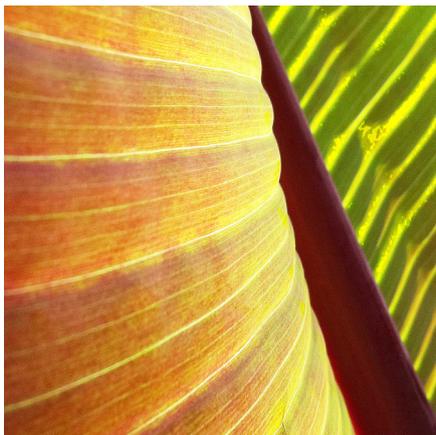
# Hoffnung

Schauen Sie nach innen.

Der Konflikt ist in Ihnen, und die Lösung ist in Ihnen.

Der Krieg ist in Ihnen, und der Frieden ist in Ihnen.

Das Schlechte ist in Ihnen, aber auch das Gute ist in Ihnen.



**Video**

**Quelle der Hoffnung (17 Min.)**

„Sie sind die Quelle von unermesslich viel Gutem. Sie sind die Quelle von unermesslicher Hoffnung und Klarheit. Und ja, Sie sind die Quelle unermesslichen Friedens.“



Quelle der Hoffnung

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---

---

---

---

---

---

**Video**

**Finden Sie Ihren Traum (24:30 Min.)**

„Vielleicht haben sich noch nicht alle Ihre Träume erfüllt, aber das heißt nicht, dass das nie passieren wird. Finden Sie den Traum, der Ihnen am wichtigsten ist, und Sie werden feststellen, dass Sie gar nicht so hoch hinauswollen. Ihr größter Traum ist es, Erfüllung zu finden.“



Finden Sie Ihren Traum

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---

---

---

---

---

---

**Video**

**Nicht zu vergessen ... (9 Min.)**

„Es geht nicht darum, wie lang die Nacht war, sondern dass die Sonne aufgeht und der Morgen kommt. Es geht nicht um die Liste der Fehlschläge, sondern um jeden Erfolg, der errungen wurde.“

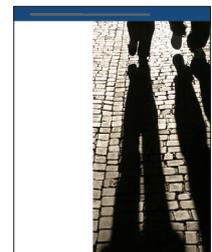


Nicht zu vergessen ...

**Artikel**

**Die Tür zu uns selbst**

„Ihr ganzes Leben lang haben Sie zwei Türen gesehen: Durch die erste Tür sind Sie zum Zeitpunkt Ihrer Geburt gegangen. Die zweite werden Sie im Augenblick des Todes durchschreiten. Aber es gibt noch eine weitere Tür: die Tür zu uns selbst.“



# Zufriedenheit

Wenn Sie bestimmte Vorstellungen haben, wie man Erfüllung findet, werden Sie versuchen, Ihre Vorstellungen von Erfüllung zu verwirklichen.

Wenn Ihnen das gelungen ist, werden Sie schockiert sein – denn Sie haben zwar Ihre Vorstellung verwirklicht, aber Sie haben keine Erfüllung gefunden.

Verfolgen Sie die Erfüllung ... nicht die Vorstellung.



**Video**

**Zufriedenheit (23:30 Min.)**

„Wir kommen; wir gehen. Das passiert unausweichlich. Die Chance, von der ich spreche, ist die Chance, Erfüllung in unserem Leben zu finden.“



Zufriedenheit

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---



---

**Video**

**Ihre Chance (20:30 Min.)**

„Hier geht es um Leben – Ihr Leben, mein Leben, unser Dasein hier auf diesem Planeten. Es geht um diese Möglichkeit, da zu sein; es geht um die Sehnsucht nach Erfüllung, die jeder Mensch in seinem Herzen trägt.“



Ihre Chance

**Eigene Eindrücke**

Sie haben jetzt Zeit, über das Gehörte nachzudenken, in Ihrem Arbeitsheft Notizen zu machen oder sich mit anderen über Ihre Eindrücke auszutauschen.




---



---



---



---



---

**Video**

**Erfüllung (7 Min.)**

„Sie können Zufriedenheit, Freude, Glück fühlen. Das ist keine Spekulation. Es ist möglich. Es ist sogar sehr gut möglich.“

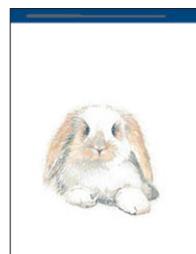


Erfüllung

**Artikel**

**Der Hase und der Löwe**

„Wenn Kopf und Herz im Einklang sind, haben Sie dieses Gefühl, das Erfüllung genannt wird. Dann werden Sie nicht einfach nur zu überleben versuchen, sondern aus dem Vollen schöpfen.“



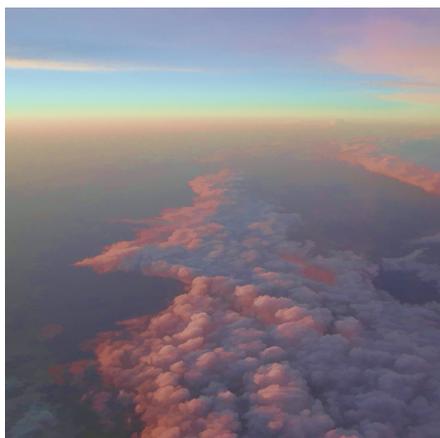
„Letztlich haben wir ein paar ganz einfache Bedürfnisse.

Ganz oben auf der Liste steht seit jeher, Zufriedenheit zu fühlen.

Frieden ist nicht die Abwesenheit von Krieg.

Frieden ist ein menschliches Grundbedürfnis,

das im Inneren gefühlt werden muss.“



**Vorgestellt: Prem Rawat (5 Min.)**

Dieses Video wurde für den Internationalen Friedenstag der Vereinten Nationen produziert.

**Prem Rawat beantwortet Fragen (23 Min.)**

Prem Rawat beantwortet die Fragen einer Gruppe von Oberschülern am letzten Tag der „Woche des Friedens und der Solidarität“ in Mazara del Vallo, Italien.

**Grenzenlose Möglichkeiten (27 Min.)**

Prem Rawat auf einer Veranstaltung in Melbourne, Australien: „Im Inneren können Sie Schmerz empfinden, aber es gibt auch eine unbegrenzte Möglichkeit, Glück zu empfinden. Für Freude gibt es keine Grenze.“

**Unvergleichlich (27 Min.)**

Ausschnitte aus Prem Rawats weltweiten Vorträgen.

„Die Zeit für Frieden ist gekommen, und wir müssen etwas tun. Das ist keine Angelegenheit von Regierungen. Es ist die Sache jedes Einzelnen hier auf der Erde.“

**Würde, Frieden, Wohlstand (21 Min.)**

Dieses Video stellt die Arbeit der Stiftung The Prem Rawat Foundation vor, die 2001 von Prem Rawat gegründet wurde, um die Erfüllung von Grundbedürfnissen wie Nahrung, Trinkwasser und Frieden zu sichern.

**Frieden im Inneren (24 Min.)**

Eine Dokumentation über das Friedens-Bildungs-Programm im Staatsgefängnis Dominguez in San Antonio, Texas.

# Checkliste

Auf dieser Checkliste können Sie abhaken, welche Themen Sie angeschaut und abgeschlossen haben.

|    | Themen            | Abgeschlossen            | Datum           |
|----|-------------------|--------------------------|-----------------|
| 1  | Frieden           | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 2  | Wertschätzung     | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 3  | Innere Stärke     | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 4  | Selbstwahrnehmung | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 5  | Klarheit          | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 6  | Verständnis       | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 7  | Würde             | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 8  | Wahlfreiheit      | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 9  | Hoffnung          | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |
| 10 | Zufriedenheit     | <input type="checkbox"/> | ___ / ___ / ___ |

# Nächste Schritte und Kontakte

## Online

Wenn Sie mehr Vorträge von Prem Rawat hören möchten, finden Sie hier eine Auswahl:

[www.tprf.org/videos](http://www.tprf.org/videos)  
[www.timelesstoday.com](http://www.timelesstoday.com)  
[www.premrawat.com](http://www.premrawat.com)

Weitere Informationen über Prem Rawat und die Stiftung The Prem Rawat Foundation (TPRF):

[www.tprf.org](http://www.tprf.org)

## Telefon & E-Mail

Wenn Sie Fragen haben oder weiteres Material benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Deutschland  
Tel.: 0800-5889710  
[pepconsult@web.de](mailto:pepconsult@web.de)

Österreich  
Tel.: 01-5358136  
[pep@contact-info.at](mailto:pep@contact-info.at)

Schweiz  
Tel.: 0848 000 345  
[PepConsult@mail.ch](mailto:PepConsult@mail.ch)

# Die Stiftung TPRF

## Prem Rawat

Prem Rawat, der Gründer der Stiftung TPRF, ist als Fürsprecher des Friedens in vielen Teilen der Welt bekannt. Er vertritt die Auffassung, dass jeder Mensch, jenseits aller Schranken von Hautfarbe, Kultur, Religion und sozialer Herkunft, persönliche Erfüllung finden kann.

Mit seinen Vorträgen über Frieden und Hoffnung erreicht Prem Rawat ein breites Publikum in aller Welt. Er spricht vor Menschen aus allen Kulturkreisen und Gesellschaftsschichten, sowohl in kleinen Dörfern als auch in Großstädten, in Gefängnissen wie in Festsälen, bei Treffen im kleinen Kreis ebenso wie auf Veranstaltungen in großen Stadien.

## Die Stiftung

Die Stiftung The Prem Rawat Foundation (TPRF) wurde im Jahr 2001 mit dem Ziel gegründet, die Erfüllung von Grundbedürfnissen wie Nahrung, Trinkwasser und Frieden zu sichern.

### Friedensinitiative

Prem Rawat spricht seit vielen Jahren auf Veranstaltungen weltweit zum Thema Frieden. Durch persönliche Auftritte, Videoaufzeichnungen, Fernsehsendungen und das Internet hat er Millionen von Menschen erreicht. TPRF fördert die Verbreitung von Prem Rawats Friedensbotschaft durch die finanzielle Unterstützung seiner Vorträge vor Vertretern von Staat, Wissenschaft und Gesellschaft. Außerdem hat die Stiftung das Friedens-Bildungs-Programm entwickelt, einen Kurs zur Erkundung innerer Ressourcen, dessen Inhalte auf Prem Rawats Vorträgen basieren.

### Sicherung der Grundversorgung

Auf Anregung von Prem Rawat hat TPRF das Modellprogramm *Food for People* entwickelt, das Bedürftige in modern ausgestatteten Großküchen täglich mit warmen Mahlzeiten versorgt. Drei *Food for People*-Einrichtungen bestehen bereits: in Bantoli (Indien), Dhading (Nepal) und Otinibi (Ghana). Dieses erfolgreiche Projekt hat sich positiv auf den Gesundheitszustand und den Schulbesuch der teilnehmenden Kinder ausgewirkt und unterstützt die Gemeinden durch Hilfe zur Selbsthilfe.

Weitere Hilfsprogramme zur Grundversorgung in den Bereichen Nahrung, Trinkwasser und Augenheilkunde führt die Stiftung in Partnerschaft mit angesehenen gemeinnützigen Organisationen durch. So ist garantiert, dass die Spenden der Stiftung die Empfänger rasch und auf direktem Weg erreichen.

# Notizen



The Prem Rawat Foundation  
**PEACE EDUCATION PROGRAM**  
pep@tprf.org

## FRIEDENS•BILDUNGS•PROGRAMM

### **Deutschland**

Tel.: 0800-5889710  
pepconsult@web.de

### **Österreich**

Tel.: 01-5358136  
pep@contact-info.at

### **Schweiz**

Tel.: 0848 000 345  
PepConsult@mail.ch

© Alle Rechte vorbehalten.