

## **Peace Education Program - Fred börjar med mig Studieförbundet Strängnäs vt 2017**

PEP2. Kursansvarig: Stina Melanton

### **Deltagarnas egna tankar om kursen**

*Kvinna 53 år:*

Jag tycker att kursen var fantastisk, för egen del som inspiration av vad jag tidigare läst och hört när jag studerat personlig utveckling.

Prem är en man vilken man lyssnar till, eftersom han är engagerad och talar från hjärtat. Man känner att han talar till en (mig). Att man är riktig och har ett värde som människa oavsett bakgrund, handlingar etc.

Hans budskap är universellt och är viktigt för de allra flesta människor. Fred och Frid är väl något vi alla drömmer om.

Många människor är vilsna och lever i utsatthet. Prens budskap ger hopp och insikter, så de kan växa som människor och inse sitt värde.

Denna kurs borde ges möjlighet för alla att delta i, då skulle vår värld bli fredligare och en lyckligare plats.

Jag kommer att varmt rekommendera "Fred börjar med mig" till andra.

*Kvinna 66 år:*

Kursen var bra och ett enkelt "koncept" för att arbeta med fred och för fred.....

Det skrivna materialet var vackert, enkelt och läsvärt. De korta berättelserna tänkvärda. Som jag ser dem, kan de gå hem hos både yngre och äldre.....

Jag är tacksam för ditt engagement och är glad att jag kom med och hade möjlighet att åka till Strängnäs alla kurstillfällen.

*Kvinna 19 år:*

Jag är väldigt glad att jag deltog i kursen, det har varit roligt och lärorikt.

Jag har funderat och bearbetat vad Prem Rawat pratat om i filmerna.

Särskilt viktigt för mig känns: möjligheten att välja och att man ska lyssna inifrån.....

Jag tyckte om reflektions stunderna och att man fick papper att skriva på. Det var också en väldigt bra neutral känsla i gruppen, så alla kände sig trygga att uttrycka sig vilket är väldigt viktigt!

Jag tycker diskussionerna var som roligast och lärorikast då folk tog med sina erfarenheter och lärdomar. När man får höra andras tankar.

Och det var bra att man inte alltid behöver säga vad man kände eller så.....

*Kvinna 68 år:*

Vi fick se några filmer från fängelser där man arbetar med Peace Education Program. Jag blev imponerad av reaktionerna från internerna, att de kunde uppleva "en inre fred" fast de satt i fångenskap. Det blev så tydligt vad målet med "Fred" betyder för varje individ. Och internen som "rappade" en dikt om Fred var helt makalös.

Upplägget med filmer och lätta samtal upplevde jag som avslappat och du (värdinnan) hade bra styrning på gruppen när vi tenderade att sväva ut i andra ämnen.

Berättelserna, som vi fick vid varje kursträff att läsa hemma, uppskattade jag mycket och älskar de olika "sagorna". De var rikt illustrerade med vackra bilder och lättlästa. Speciellt lyckade för de som inte tänkt så mycket i de här banorna.

Arbetsboken var enkel och överskådlig. Väl genomarbetad.

Jag fascinerades av hur många olika infallsvinklar Prem Rawat hade för att förmedla samma budskap och lyssnade gärna på denne karismatiska ödmjuka person. Hans röst gjorde mig lugn.

Jag är tacksam för repetition av gammal kunskap. Alltid blir jag påmind om något - kunskapen och medvetenheten fördjupas.

Tredje kursträffen kände jag en värme i mitt hjärta, det var något som berörde mig särskilt. Troligtvis att släppa krav och "måsten".

Det räcker med att andas och uppskatta Livet.

*Kvinna 52 år :*

Peace Education Program är ett mycket bra verktyg för att hjälpa människor till inre tillfredställelse och fred.

Genom sin enkelhet kan det nå fram till varje människohjärta.

Och viktigast - nå dem som aldrig har sökt lite djupare inom sig eller haft en svår start i livet eller valt ett destruktivt sätt att leva.

Detta program är också en påminnelse till alla som har "uppslukats" av all världens distraktioner.

Och även om du har nära kontakt med ditt hjärta, finns det rum för att "lyssna mellan raderna" och fördjupa din förståelse.