

Respirate con me

Di Elisa Muzi

In occasione della campagna Stress Free World partita da Roma, abbiamo incontrato il grande Guru che ha fatto della Pace e della Non-violenza i suoi messaggi più importanti, per aiutare l'umanità a tornare ai suoi valori fondamentali e alla serenità.

INFO:

www.srisri.org
www.aivu.org
www.artedivivere.org

“Il respiro può liberare la mente”, queste le parole che Sri Sri Ravi Shankar pronuncia quando si presenta a noi, le persone che sono accorse a Roma per incontrarlo. Ma chi è questo piccolo – ma solo fisicamente - uomo indiano che dai suoi luminosi occhi sprigiona tutta la serenità e la saggezza che lo rendono unico al mondo? Guru Sri è una personalità stranamente poco conosciuta in Italia, ma che nel resto del mondo ha grande risonanza. Basta sfogliare il suo album fotografico, pieno di scatti che lo ritraggono con i personaggi più influenti a livello mondiale - il Dalai Lama, George Bush, Shimon Peres, solo per citarne alcuni -, ma soprattutto basta leggere il suo “curriculum” per rendersi conto delle innumerevoli iniziative e campagne che ha condotto nella sua vita. Quella che l’ha portato a Roma in un piovoso aprile è la seconda edizione di Stress Free World, una campagna di sensibilizzazione – promossa da AIVU Onlus e Arte di vivere, associazioni ispirate a Sri Sri - che propone “uno stile di vita a sostegno della Qualità e della Sostenibilità del vivere quotidiano”. Per fare questo Sri Sri ha offerto la sua guida per fare esperienza diretta dello yoga, a persone provenienti da tutta Italia ma anche dall’estero.

UNA VITA ILLUMINATA

Sri Sri Ravi Shankar è nato in India nel 1956. Sin

da piccolo ha manifestato la sua grande profondità spirituale, recitando a memoria a soli quattro anni la Bhagavad Gita e altri testi antichi. È nel 1981, dopo studi della tradizione vedica e studi scientifici e dopo aver lavorato molto su stesso e la propria energia vitale, che fonda l’associazione Art of Living, grazie alla quale si propone di intervenire nel mondo e nelle zone più bisognose con i suoi messaggi di Pace e Non-violenza. Tuttora l’associazione continua a promuovere le sue importanti iniziative e Sri Sri gira il mondo per portare il suo sostegno in zone colpite da povertà, guerre, disastri naturali, terrorismo. Nel 1997 ha fondato con il Dalai Lama la International Association of Human Values, per ridare forza e vita ai Valori Umani con progetti e azioni nei settori socio-sanitari, culturali, politico-economici ed educativi. È così diventato un leader umanitario e spirituale che ha messo al servizio dell’umanità la sua saggezza e profondità. Un leader che non perde mai il sorriso, ma che anzi lo promuove come “arma” di energia e felicità: “ Quando siamo tesi perdiamo il sorriso e senza sorriso non c’è più energia vitale”. Sri Sri è pieno di umorismo e ironia, stimola con la sua naturale predisposizione alla gioia a lasciare indietro tutto ciò che è passato e a vivere con serenità il presente, perché solo quella è la nostra reale vita. Quello che è passato è solo un sogno, su cui è inutile rimuginare sopra.



Tre domande a Sri Sri ❖❖❖



Il motivo per cui è venuto qui in Italia è la campagna Stress Free World. Ma cosa è necessario fare per liberare veramente il mondo dallo stress?

❖ Quello che facciamo noi è insegnare alla persone a liberare la propria mente dalla tensione e dalle preoccupazioni e per questo non basta solo parlare. È necessario dotare

loro di strumenti per agire sulla propria mente e calmarla. Lo yoga è uno di questi strumenti, ma non l'unico. Le respirazioni sono la cosa più importante e le possono fare anche coloro che non praticano yoga, in più possono essere praticate ovunque, in macchina, in aereo, a lavoro, quindi vanno bene per la vita di tutti i giorni. Lo yoga richiede certe condizioni per essere praticato, ma non la respirazione.

Cos'è che differenzia il metodo Sudarshan Kriya da altre forme di respirazione e meditazione?

❖ Per il Sudarshian Kriya c'è un ritmo nella natura, un ritmo nel corpo, un ritmo nelle emozioni, e grazie al Sudarshian Kriya è possibile trovare l'armonia di questi

ritmi. Noi insegniamo, respirazioni, pranayama e meditazioni. Ma per molti la meditazione è solo un modo per calmare la mente e trovare la concentrazione, mentre con il Sudarshan Kriya e le sue respirazioni la meditazione diventa un metodo per ridare energia al proprio corpo.

Pensa che la nostra società sia pronta a ricevere e capire il suo messaggio di Pace e non-violenza?

❖ Sì, io penso sia un messaggio che interessi tutto il mondo. Viviamo in un mondo ormai globalizzato e non devono esserci distinzioni tra nord, sud, est, ovest. È una saggezza che può liberare il mondo dallo stress. Purtroppo ci sono popoli che soffrono per la povertà e i conflitti e per il peggior frutto della globalizzazione che è il terrorismo, ma è possibile far cessare tutto ciò.

UN METODO UNICO

Nelle sue peregrinazioni nel mondo Sri Sri Ravi Shankar ha portato con sé, per condividerle con chi ha voglia di ascoltarlo, le tecniche di rilassamento e respirazione che ha creato. Tecniche che ovviamente nascono dallo yoga ma alle quali il maestro ha aggiunto i suoi metodi originali, per una disciplina di auto-sviluppo da praticare facilmente ogni giorno e ritrovare così tranquillità mentale, fiducia in se stessi ed entusiasmo. Questo metodo si chiama Sudarshan Kriya e si basa soprattutto sulla respirazione. Secondo Sri Sri la nostra energia vitale si nutre grazie a quattro sorgenti: cibo, sonno, respiro e mente meditativa. Purtroppo del respiro ce ne dimentichiamo spesso, ispirando ed espirando automaticamente, senza consapevolezza, in modo sbagliato e approssimativo. La mente così si allontana dal suo stato meditativo perché catturata da ansia e rabbia, invasa dalle tossine che il nostro organismo produce e di cui non riesce a liberarsi per l'errata respirazione. Ma imparare a respirare bene può appunto liberare la mente, permettendole di calmarsi e "lavorare" così meglio. Questo metodo trova applicazione qualunque sia il proprio stile di vita e le condizioni di sopravvivenza contro cui ci si trova a lottare, è un metodo di cui Sri Sri tiene a sottolineare la semplicità e la poca invasività nelle attività giornaliere.

UN MESSAGGIO PER TUTTI

Le iniziative promosse da Sri Sri Ravi Shankar arrivano infatti in ogni parte dal mondo. A comincia-

re dall'occidente e la sua ricchezza materiale, falso segnale di un benessere che poi in realtà manca. Stress Free World ne è l'esempio. Una serie di eventi atti a intervenire in vari campi – infanzia, giovani, aziende (vedi il box per gli incontri nel dettaglio) – e a indicare la via per la soddisfazione e la serenità. Ma l'impegno del maestro arriva soprattutto nelle zone che hanno più bisogno di Pace e Non-violenza, con l'Art of Living e l'International Association of Human Values. Molte poi le iniziative per lo sviluppo economico di Paesi in cui la povertà la fa da padrona. Per esempio il 5H Programme, per attivare uno sviluppo che garantisca "Homes, Hygiene, Health, Harmony in Diversity and Human Values", quindi case, igiene, salute, armonia nella diversità e valori umani, in zone sofferenti dell'India, dell'Africa e del Sud America. Interventi poi nelle zone colpite da disastri naturali, come i Paesi rimasti vittima dello tsunami o di terremoti, o per portare sollievo e sostegno con volontari in caso di tragedie come la strage nell'Università della Virginia per mano di un folle, nel 2007, che portò alla morte di 32 persone, o gli attacchi terroristici nella metropolitana di Londra nel 2005 o a Madrid nel 2004. Allo stesso tempo il Guru si è impegnato in opere di mediazione e di appoggio a Paesi colpiti dalle guerre, tra cui il Kosovo, l'Iraq, lo Sri Lanka. Per le sue azioni tanti i riconoscimenti ottenuti. Ma non è questo quello che importa a Sri Sri, la sua missione è migliorare la vita di ogni cittadino del mondo, e per questo non si stancherà mai di portare a tutti noi i suoi messaggi di Pace e serenità. 🌸



Gli appuntamenti

• SUCCESSO SENZA STRESS

Lo Stress Free Tour dedicato a professionisti e aziende. Incontri-esperienze in diverse città per gestire lo stress sul lavoro e nella vita privata grazie alle tecniche e alla saggezza yoga.

Milano: maggio-giugno 2008;
Vicenza e Lucca: giugno 2008

Iscrizione gratuita su
prenotazione: 3393094819,
3481328552, bi@aivu.org

• ENERGIA & SALUTE,

Yoga, natura e cibo

3 giornate dedicate a conoscere le fonti dell'energia vitale. Sulle colline di Lucca per praticare asana e respirazioni yoga, per purificare e rigenerare il corpo, e per conoscere in modo adeguato il cibo, fonte di energia vitale e salute.

• YOGA VILLAGE. Salute & felicità 2° edizione

Villaggio allestito per quattro giorni in un parco milanese dal 12 al 15 giugno 2008.

• VENTO SOTTO IL SOLE

Una settimana di vacanza-corso etica in montagna dal 25 al 30 agosto. Il programma prevede: Corso yoga e meditazione per adulti; ART Excel per ragazzi e bambini; Corso meditazione Sahaj Samadhi; massaggi ayurvedici; laboratorio teatrale per bambini e adolescenti. Contribuisce al progetto Scila VVM per i bambini del Karnataka (India).

Info: 3475772764, 0295038458.

 Stress Free World - uno stile di vita a sostegno della Qualità e della Sostenibilità del vivere quotidiano

