

Bangalore (stato del Karnataka), India. 17-18-19 febbraio 2006. Simposio Internazionale sui Valori Umani. Il mondo si riunisce per festeggiare il venticinquesimo anniversario della Fondazione Art of Living, ispirata dal leader spirituale H. H. Sri Sri Ravi Shankar

IL PROFESSOR RICCARDO CIANCAGLINI, RAPPRESENTANTE SCIENTIFICO PER L'ITALIA AL MEETING INTERNAZIONALE SUI VALORI UMANI, IN OCCASIONE DEL GIUBILEO DI "ART OF LIVING FOUNDATION"

"Sudarshan Kriya", la tecnica di respirazione, cuore dell'insegnamento della guida mistica del Movimento Sri Sri Ravi Shankar. Il "guru" della gioia. L'uomo che "fa la differenza"

Bangalore (India) - Seducente, all'estremo. Bella. Intrigante. Poverissima. Ricchissima. Caotica. Serena. Dolce. Amara. Arrendevole. Aggressiva. Bugiarda. Sincera. Semplice. Surrettizia. Violenta. Non violenta. Disperata. Felice. L'India, con il suo carico vitale, è come un'avvenente donna, attempata dall'età. Saggia. Con problemi d'ogni tipo, ma... pur sempre affascinante. Terra da scoprire piena di grande spiritualità. Di storia millenaria. D'immense incoerenze. Terra di grandi. Terra di Gandhi. Terra di Santa Maria Teresa di Calcutta...

Bangalore. È, in gran parte, una città moderna. Moderna, rispetto alle altre. Città del "computer", della seta e del "toro di Shiva". Capitale della "New Economy". Orgoglio di tecnologia. Possiede, infatti, i più grandi centri di progettazione aeronautica indiana, nei cui laboratori, fra l'altro, sta nascendo il primo caccia supersonico, interamente indiano. Ma, nonostante tutto, anch'essa, "abbigliata" con la "veste" dell'India solita. Quella autentica. Quella che siamo abituati a vedere nei documentari, nei telegiornali e nei film. Dove il caos impera. Tra urla, rumori d'ogni tipo e disordine. Ma, anche questa è una sua modalità. Una delle sue molteplici caratteristiche. Dove tutto fa brodo. Dove i caccia supersonici volano affiancati al "toro di Shiva". Dunque, file di rishò-biciclette e a motore, con gli autisti che vi dormono dentro, nell'attesa di un cliente. Camion colorati, con frontoni di un tempio indù. Moto-taxi che sfrecciano. Taxi che circolano, ovunque. Auto che vanno. La guida è a destra ed è un po' impressionante, praticata dagli indiani. Uomini, donne, bambini, cani, gatti, galline, scimmie e... le rispettabili "Signore" "vacche. Sacre e iperprotette dalla religione Indù. Siamo agli albori. Il professor Ciancaglini, noto a livello internazionale, Professore Ordinario di Malattie Odontostomatologiche - Cattedra di Gnatologia Clinica - all'Università degli Studi di Milano, uomo di scienza e di largo scibile, è sbarcato in aeroporto. Porta con sé un invito importante: quello ricevuto dalla Fondazione "Art of Living" per rappresentare l'Italia nel Simposio Internazionale sui Valori Umani, per la celebrazione dei venticinque anni della Fondazione di "Art of Living".

Tre giorni di serenità e la più grande meditazione collettiva mai realizzata finora, in tali proporzioni. Capi di Stato, regnanti e ministri uniti. Diplomatici e parlamentari, anche europei, insieme a decine di leader spirituali e due milioni e mezzo di persone.

Le Fondazioni "Art of Living" e "Human Values", sono organizzazioni internazionali non profit, a carattere educativo ed umanitario, create dal grande "Guru" della felicità, Ravi Shankar. Nell'ultimo quarto di secolo, la Fondazione "Art of Living", insieme con l'associazione consorella "International Association for Human Values", hanno dato aiuto a oltre venti milioni di persone nel globo. Esse sono tra le più grandi formazioni, non governative, su base volontaria, riconosciute dalle Nazioni Unite.

Tra i leader presenti all'ampio avvenimento: il Presidente dell'India, A. P. J. Kalam, che ha tenuto il discorso di chiusura dell'evento, il Presidente dello Sri Lanka, Mahinda Rajapakes, il Sovrano del Ghana, Osagyeguo Amoatof Ofori Panin, il Presidente della Slovenia, dott. Janez Drnovsek, il Presidente delle Isole Mauritius, Anerood Jugnauth, oltre al Vice-Presidente dell'India, della Croazia, del Sud Africa e del Suriname.

Gente da ogni parte del Pianeta. Dall'Italia agli Stati Uniti, alla Russia. Dall'Iraq al Medio Oriente, alla Cina, al Marocco. E, molti altri ancora. Praticamente, una parata di nazioni in marcia per la pace. Un summit internazionale cui partecipano anche premi Nobel e un rappresentante ufficiale della stessa famiglia Nobel. Prendono parte all'evento, anche, circa duecento italiani tra i due milioni e mezzo di persone di differenti razze, culture, religioni e "status" socio-economici.

Dopo Bangalore, l'appuntamento è a New Delhi, nella capitale indiana, per il Meeting Scientifico. "Expanding Paradigms: Science, Consciousness and Spirituality" nei giorni 24 e 26 febbraio (2006). Il gruppo internazionale di ricercatori e relatori vede la presenza italiana del professor Riccardo Ciancaglini, titolare della Cattedra di Gnatologia Clinica all'Università di Milano.

La conferenza presenterà i risultati degli studi clinici condotti su pazienti affetti da stress post-traumatico e depressione nelle Aree del Sud-Est Asiatico, colpite da tsunami, e sui veterani della guerra del Vietnam. Inoltre, verrà illustrato uno studio multi-disciplinare nel quale esperti di neurologia, biochimica, biotecnologia, fisiologia, endocrinologia, statistica medica e oncologia hanno operato per saggiare gli effetti della disciplina yogica "Sudarshan Kriya" e pratiche correlate a livello cerebrale, delle difese antiossidative, del sistema immunitario, dei parametri ormonali e cardiaci d'individui sani e di pazienti oncologici. Ad occuparsi dell'organizzazione, esclusivamente, volontari da tutto il mondo che, malgrado l'enormità dell'evento, non si sono persi d'animo e hanno lavorato, instancabilmente, giorno e notte, sorridenti e "senza stress".

La Fondazione riceverà il professor Ciancaglini con rispetto, ma anche con grande cordialità, agli "arivi internazionali". Un volontario, con la sua aiuto, si premurerà di accompagnare il professore a destinazione.

Teatro dell'attesa kermesse?

Di regola, è "l'Ashram". Un grande centro di meditazione e spiritualità (ci sono molti centri così in India, Germania e Canada) dove risiedono stabilmente oltre un migliaio di persone che lavorano per la Fondazione. Può accogliere, oltre diecimila presenze. Ci sono alloggi, scuole per i bambini. Un centro di medicina "ayurvedica". Un'agenzia di viaggi. La mensa. Lo spaccio. E... nel mezzo, il "Mantap". La grande sala dove si svolgono tutti gli eventi promossi dalla Fondazione. Ma, questa volta?

È a disposizione della Fondazione l'intero aeroporto "Jakkur Airfield", sede dell'eccezionale avvenimento. Oltre duecento mega schermi sono stati posizionati nell'area aeroportuale, per consentire un'ottima visione a ciascun partecipante. Ma, il fulcro di tutto?



Il Professor Ciancaglini con Sri Sri Ravi Shankar al "Silver Jubilee" di Bangalore

È lui. Ravi Shankar (onorato col titolo di His Holiness - sua santità, ndr.). Nasce nel 1956 da un'importante famiglia del Sud dell'India. Uomo naturale e spontaneo, anche con persone provenienti da ogni esperienza di vita. Ha una spiccata attitudine ad occuparsi dei bisogni e del benessere altrui. Voce suadente. Sguardo messianico. Gran bella barba scura che spicca sulla tunica bianca. Personaggio eclettico che merita di essere esplorato a fondo. Sempre contento. Sempre solare. Sempre positivo. Con un incredibile sorriso sulle labbra. Forse, il più gran maestro di meditazione vivente. Il fondatore della scuola "Art of Living" (arte di vivere, ndr.), oggi uno dei più attivi portatori di pace nel mondo. Sogna la pace ed un mondo senza divisioni. Un mondo d'amore. Visita ogni anno più di quaranta nazioni, incontrando personalità della politica e del business, legislatori, scien-



Professor dottor Riccardo Ciancaglini, Ordinario di Malattie Odontostomatologiche, Titolare della Cattedra di Gnatologia Clinica all'Università degli Studi di Milano

ziati e "decision-maker", di livello mondiale. Lo invitano ai congressi psicanalitici, in America, nei centri olistici, in Germania. Gli incontri pubblici e privati, con Sri Sri Shankar, sono fonte di ispirazione per i leader, in ogni campo. In India, milioni di persone seguono il suo insegnamento. E i suoi discepoli si stanno moltiplicando anche nel resto del mondo.

"Sri Sri", il capo indiscusso del Movimento tocca profondamente chi lo incontra...

"Anche in Italia sono sorte sedi dell'Art of Living" - ci informa il professor Ciancaglini - "e, di ciò, dobbiamo dar lustro a Roberto Sanlorenzo, e Silvia Speranza che, dopo aver conosciuto personalmente Ravi Shankar e approfondito i suoi insegnamenti, hanno dato vita alla realtà "Arte di vivere", anche nel nostro Paese".

"Questa conferenza è una meravigliosa occasione per i leader della società preoccupati per il terrorismo e il fondamentalismo", afferma Rai Shankar, che negli ultimi venticinque anni ha lavorato instancabilmente per riaffermare i valori umani. E ispirare un senso di responsabilità volto a creare pace, a livello individuale e sociale.

"Abbiamo bisogno di guardare indietro ed imparare dagli errori del passato. Abbiamo bisogno di comprendere cosa manca nella società e come possiamo nutrire i valori umani senza i quali la vita sulla Terra non può essere sostenuta", continua Sri Sri. Uno spettacolo senza precedenti il "Silver Jubilee", della città dell'informatica indiana. Un'orchestra, composta da tremilaottocento musicisti, innalzerà una sinfonia dedicata alla rievocazione e diffusione dell'antico messaggio indiano di pace ed armonia nel mondo.

"In una società piagata dalla violenza domestica e sociale, abbiamo bisogno di globalizzare la saggezza", sostiene ancora His Holiness Sri Sri. "Abbiamo tecnologie avanzate, ma ci occupiamo poco di prenderci cura dei bisogni spirituali ed emotivi delle persone. Un senso d'appartenenza a tutto il mondo è ciò di cui c'è bisogno oggi. Dobbiamo celebrare la diversità, onorando le differenti culture e tradizioni religiose, anziché, lasciare che queste differenze diventino causa di violenza e conflitto".

Ravi Shankar, tira le somme: "Quest'evento segnerà l'aggregazione di una gran "One World Family", una grande Famiglia Mondiale".

Dal canto suo, Ciancaglini, "full immersion", nella realtà indiana e grazie alla vicinanza del "Guru della gioia", sembra ancor più certo del solito. Più carismatico.

La forza misteriosa del sorriso ha dato i suoi buoni frutti. Lo sguardo è sgombro di nuvole. È limpido. Ben disposto verso gli altri. Un vento di serenità vaga nell'aria. E soffia sulla gente. Tutti si sentono più buoni. Più tranquilli più rilassati. Essere pienamente felici, questo è l'adagio del saggio "Guru". L'Art of Living di Sri Sri offre programmi educativi, strumenti pratici e processi esperienziali per la gestione dello stress. Nonché, per risolvere conflitti, migliorare la salute e vivere la vita con maggiore gioia ed entusiasmo. Il gran Maestro non predica alcuna religione ma insegna, attraverso l'esempio, il significato più vero della spiritualità. Il "Guru" della gioia, pure attingendo al patrimonio spirituale originario dell'India, trae spunti dalle varie tradizioni religiose e culturali dell'umanità. Secondo l'Arte di Vivere, esistono sette livelli dell'esistenza umana: corpo, respiro, mente, intelletto, memoria, ego e sé. La salute, nell'insegnamento del Maestro, non è intesa

semplicemente come assenza di malattia, ma coincide con l'armonia di questi sette livelli.

"Art of Living", insiste sull'importanza d'imparare tecniche per preservare, o ristabilire quest'euritmia. Ce n'è più d'una... ma ora, interessiamoci della pietra miliare fra le tecniche, insegnate da Ravi Shankar. La perla dei suoi programmi. Il "Sudarshan Kriya" (basato sulla filosofia "yoga") è un metodo di respiro. È una filiazione ma anche un'evoluzione del "Pranayama (dal sanscrito, letteralmente "indirizzare o immagazzinare energia vitale", ndr.) Yoga". L'etimologia del termine ha origini sempre dal sanscrito e, testualmente, esprime "unione", che permette di giungere alla comprensiva visione della propria natura. Lavora con il respiro, nella sua duplice natura. Assunzione d'energia vitale e rilascio di tossine e ritmo. Il "Sudarshan Kriya" è stato messo a punto per innescare un processo di guarigione che porta l'individuo a godere di notevoli benefici. Fra cui, maggior senso di soddisfazione nella vita quotidiana, incremento della capacità di gestione delle emozioni e dello "stress"



Riccardo Ciancaglini e Roberto Sanlorenzo all'Ashran dell'Art of Living di Bangalore

e, perciò, miglioramento della salute globale. Particolare enfasi è posta, anche, sul lavoro corporeo, finalizzato ad acquistare consapevolezza del legame fra emozioni e sensazioni del corpo - come strumento di conoscenza di sé. Un altro strumento, di cui si avvale "Arte di Vivere", è la meditazione "Sahaj Samadhi". Definita uno stato dell'essere, in cui, senza sforzi, l'individuo entra in contatto con la parte più profonda del proprio sé, l'essenza dell'umanità. Nello stato meditativo, sia l'attività metabolica sia quella mentale, subiscono un notevole rallentamento, superiore anche a quello che si verifica durante il sonno. Ne consegue, quindi, un profondo riposo.

Siamo giunti all'epilogo. All'ultimo giorno del gran "raduno". Tutti sono diversi. Leggeri. Con meno tensioni. Ciascuno è appassionato. Esprime il suo più sincero sentimento di massima gratitudine e devozione all'efficace guida spirituale del Movimento, His Holiness Sri Sri Ravi Shankar.

Ciancaglini, anche lui, con entusiasmo, fa tesoro dei messaggi che durante questi giorni, in un clima di tranquillità, semplicità e universalità ha, assennatamente, "metabolizzato".

Al rientro in Italia, nel suo quotidiano, il professore, certamente, trasporterà la sua conoscenza, la sua esperienza e le sue convinzioni, anche ai suoi collaboratori ma, soprattutto, ai suoi allievi. Risultato? La vita all'insegna della salute fisica e mentale, della serenità, della pace e della fratellanza. Un dolce tuffo nell'azzurro-rosate acque d'un oceano cheto. Un volo soave nei cieli tersi dell'ottimismo... "positivity!"

Evviva la "Smiline Philosophy" ed i suoi siti: www.joyofliving.net, www.smiline.net e, non ultimo, www.ciancaglini.it.

Carla Rossi Regiroli
carla.rossi13@fastwebnet.it