

UNA VOZ POR LA PAZ



**Gurudev**

Sri Sri Ravi Shankar

# Índice

## Gurudev Sri Sri Ravi Shankar

Logros destacados .....	4
Premios, honores y reconocimientos.....	9
Iniciativas de paz .....	15
Servicio y programas sociales .....	21
Espiritualidad y valores humanos .....	33
Cultura y celebración .....	37



“A menos que tengamos una mente libre de estrés y una sociedad libre de violencia, no podremos lograr la paz mundial.”

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



# Logros destacados

## Gurudev Sri Sri Ravi Shankar

- ✓ Desempeñó papeles vitales en las **negociaciones de paz a nivel mundial** desde Cachemira, Assam y Bihar en India, hasta Colombia, Kosovo, Irak, Siria y Costa de Marfil.
- ✓ En 2016 convocó al III Festival Mundial por la Cultural en Nueva Delhi reuniendo a **3,75 millones de personas** de 155 países para celebrar la diversidad cultural.
- ✓ Fundó El Arte de Vivir y la Asociación Internacional por los Valores Humanos para crear una sociedad global **libre de estrés y de violencia**.
- ✓ Conferencista internacionalmente reconocido, ha realizado ponencias en **Naciones Unidas, Foro Económico de Davos, Parlamento Europeo** y otras prestigiosas instituciones.
- ✓ Ha recibido **numerosos premios en todo el mundo**, incluido el premio civil más alto de Colombia, Mongolia, Paraguay y Surinam.
- ✓ El Presidente de la India le otorgó el **Padma Vibhushan**, el premio civil más alto del país por su servicio excepcional a la humanidad.
- ✓ Se le han conferido **26 doctorados *honoris causa*** en todo el mundo.
- ✓ En 1982, aportó al mundo el **Sudarshan Kriya (SKY)**, una poderosa técnica de respiración que elimina el estrés y brinda bienestar.

## Forbes

Según la revista *Forbes* es la quinta persona más influyente de India.

# Biografía

## Líder humanitario

**Gurudev Sri Sri Ravi Shankar** es un líder humanitario y espiritual, embajador de la paz y los valores humanos. A través de su vida y obra, Ha inspirado a millones de personas en todo el mundo con **la visión de un mundo libre de estrés y violencia**.

Ha diseñado programas que brindan técnicas y herramientas para vivir una vida más profunda y feliz y ha establecido organizaciones sin fines de lucro que reconocen la identidad humana más allá de los límites de género, raza, nacionalidad y religión.



1956  
Nació al sur de India



A los 4 años  
recitó el Bhagavad  
Gita, una escritura  
ancestral, en sánscrito.



Es erudito en literatura  
védica y se tituló en  
Ciencias Modernas.



A través de una infinidad de programas y enseñanzas, una red de organizaciones que incluyen **El Arte de Vivir** y la **Asociación Internacional para los Valores Humanos** y una presencia en rápido crecimiento en 180 países, Gurudev ha llegado a aproximadamente **500 millones de personas**.

En todos estos espacios ha desarrollado programas únicos cuyo impacto empodera, equipa y transforma a las personas para enfrentar desafíos a nivel individual, comunitario, nacional y global.



*“Necesitamos más que nunca la contribución de hombres de fe que defiendan y promuevan los valores humanos que nos unen a todos. Los Valores que usted inculca, tales como la no violencia, la compasión y el carácter sagrado de la vida, van al corazón mismo del trabajo de las Naciones Unidas.”*

**Dr. Ban Ki-Moon, Secretario General de las Naciones Unidas**

*“El Arte de Vivir es una de las estrellas de la India. Tiene un increíble número de miembros y seguidores de todas las religiones, culturas y procedencias sociales, algo muy difícil de lograr en el mundo de hoy.”*

**Dr. Joe Biden, Presidente de los Estados Unidos**

*“Es imprescindible poner en marcha programas para el restablecimiento de los valores humanos en la sociedad y para promover las ideas de la armonía global. Extiendo mi profunda admiración y agradecimiento por su trabajo.”*

**Sr. Thorbjørn Jagland, ex Primer Ministro de Noruega y Secretario General del Consejo Europeo**





# Premios, honores y reconocimientos

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



# Reconocimientos

## América

- Título "Amigo de la Policía Militar de Brasil", Brasil, octubre 2, 2018
- Premio Humanitario de la Municipalidad de Lima, Perú, junio 30, 2015
- "Medalla de la Integración en el Grado de Gran Oficial", Parlamento Adiano, Lima, Perú, junio 30, 2015
- "Diploma de Honor" por el Congreso Nacional de Perú en Lima, junio 30, 2015
- El más alto reconocimiento a un civil, "Orden de la Democracia Simón Bolívar", Bogotá, Colombia, junio 24, 2015
- Tampa, Florida, declaró el 18 de junio como el Día de la Felicidad en su honor, EE.UU., 2015
- Certificado de Reconocimiento de la Asamblea Legislativa de California, EEUU, junio 30, 2014
- Premio al Invitado más Ilustre otorgado por el Mayor de Lima, Perú, septiembre 15, 2012
- El reconocimiento más alto a un civil "Orden de Mérito Nacional de Comuneros", Paraguay, septiembre 13, 2012
- Ciudadano Ilustre, por la Municipalidad de Paraguay, septiembre 12, 2012
- Huésped Ilustre de la Ciudad de Asunción, Paraguay, septiembre 12, 2012
- Medalla Tiradentes en Río, el honor más alto otorgado por el Estado de Río de Janeiro, Brasil, septiembre 3, 2012
- Premio Phoenix, Atlanta, EEUU, 2008
- Embajador Honorario de Ciudadanía y Buena Voluntad, Houston, EEUU, 2008
- Proclamación de Recomendación, New Jersey, EEUU, 2008
- Reconocido por la Ciudad de Washington DC al proclamar la semana de su visita como "La semana de Valores Humanos", EEUU, marzo 2007
- Ciudadano Honorario de la Ciudad de Baltimore, Canadá, 2006
- Ciudadano Honorario de la Ciudad de Calgary, Canadá, 2006
- Medallón Centennial 2006 otorgado por la Asamblea Legislativa de Calgary, Canadá, 2006
- Reconocimiento Humanitario de la Ciudad de Brampton, Ontario, Canadá, 2006
- Reconocimiento Humanista Global, Illinois, EEUU, 2005
- Reconocimiento El Visitante Ilustre, Buenos Aires, Argentina, 2004
- Reconocimiento Phoenix, EEUU, abril 2002
- Nominado al Consejo Consultor de la Escuela Yale Divinity, EEUU, 1990

## Internacional

- Padma Vibhushan, el más alto reconocimiento anual otorgado a un civil, Gobierno de India, enero 25, 2016
- Premio Vishwa Chetana, India, diciembre 19, 2011
- Ciudadano del Mundo, (otorgado por la Academia de Seguridad Nacional de Rusia), Rusia, julio 1, 2011
- Reconocimiento como Arquitecto de la Paz Mundial, India, 2008
- "Luz del Este" Premio Nacional, India, 2008
- Honrado por la Campaña del Milenio de Naciones Unidas (UNMC) por su contribución al logro de los objetivos de Desarrollo del Milenio, 2007
- Premio por la Extraordinaria Promoción de Paz y Armonía Mundial, por la Amity University, Nueva Delhi, 2007
- El Mayor Reconocimiento Civil, "Orden de la Estrella Polar", Mongolia, 2006
- Premio Primer Grado Pedro el Grande, Rusia, 2006
- Premio El Primer Ministro Mongol, Mongolia, 2006
- Centennial de la Asamblea Legislativa de Alberta, Canadá
- Reconocimiento Bharat Shiromani, Nueva Delhi, India, 2004
- Reconocimiento Guru Mahatmya por el Gobierno de Maharashtra, India, 1997
- Título de Yoga Shiromani (Joya Suprema de Yoga) por el Presidente de India, 1986



# Honores

## *Honoris causa*

- ICFAI Sikkim University, Gangtok, Sikkim, India, noviembre 26, 2020
- Kalinga Institute of Industrial Technology, Bhubaneshwar, Odisha, India, noviembre 21, 2020
- Dr. B.R. Ambedkar National Institute of Technology (NIT), Jalandhar, Punjab, India, noviembre 25, 2019
- Jain Vishva Bharati Institute, Bengaluru, Karnataka, India, noviembre 2, 2019
- Ural Federal University, Russia, junio 25, 2019
- Guru Jambheshwar University of Science and Technology, Hisar, Haryana, India, junio 19, 2019
- Karnavati University, Gujarat, India, diciembre 4, 2018
- Sharda University, Greater Noida, India, marzo 4, 2017
- Desh Bhagat University, Punjab, India, octubre 21, 2013
- Utkal University, Orissa, India, abril 25, 2013
- Gujarat Technological University, enero. 19, 2013
- Universidad Autónoma de Asunción de Paraguay, septiembre 13, 2012
- Universidad de Buenos Aires, septiembre 6, 2012
- Siglo XXI Universidad Campus, Córdoba, Argentina, septiembre 5, 2012
- Nyenrode University, Netherlands, junio 15, 2012
- Suresh Gyan Vihar University, Rajasthan, India, 2012
- Szent Istvan University, Budapest, (Hungary), 2009 Bengaluru University, India, 2009
- Nagarjuna University, India, 2008
- Maharaja Sayajirao University, India, 2007
- Rajiv Gandhi University of Health Sciences, India, 2007
- Open International University for Complementary Medicine, Sri Lanka, 2006
- Kuvempu University, India, 2004



# Premios

- Premio Mundo Geo-Espacial al Impacto Social, Geospatial World Forum, octubre 6, 2020
- Premio "Órden de St. George", Iglesia Ortodoxa de St. George, Ko"ayam, Kerala, India, mayo 5, 2019
- Reconocimiento como Embajador de Paz, Organización de Paz y Diplomacia, Bangalore, India, junio 6, 2018
- Premio Internacional de Liderazgo, Centro Simon Wiesenthal, Los Ángeles, EEUU, abril 17, 2018
- Premio Vitalicio Bharat Gaurav, Sankshiti Yuva Sanstha, NU Sede, Nueva York, EE.UU., junio 10, 2017
- Premio Basavashree, Bangalore, India, mayo 7, 2017
- Premio "Maharashtra Gaurav" Asociación Nacional de la Juventud, Region Marwari, Maharashtra, India, mayo 1, 2017
- Jeevan Gaurav Puraskar, Estado de Maharashtra Marathi Patrakar Sangha, Pune, India, abril 19, 2017
- El Reconocimiento más alto por Valores y Desarrollo Humano, por el Presidente del Banco Nacional de la Reserva de Guatemala, Guatemala, diciembre 8, 2016
- Premio de la Paz Internacional 'Dr. Nagendra Singh', Nueva Delhi, India, noviembre 20, 2016
- Acharya Mahapragya Ahimsa Samman, Bengaluru, India, septiembre 9, 2016
- Premio Asia Pacific Brand Laureate, Kuala Lumpur, Malasia, marzo 28, 2015
- Independent Charities of America Seal of Excellence, California, EE.UU., octubre, 2013





- Premio "Una Familia Mundial" en la primera conferencia "Días de Una Familia Mundial 2013", Stuttgart, Alemania, septiembre 13, 2013
- Premio Gandhi, King, Ikeda Community Builders por Martin Luther King, Jr. Capilla Internacional, Stuttgart Morehouse College, Atlanta, EE.UU., abril 3, 2013
- Premio Siddha Shri, Belgaum, Karnataka, India, diciembre 2, 2012
- Premio Sir M. Visvesvaraya Memorial, Bangalore, India, octubre 1, 2012
- Premio Sivananda Paz Mundial, Fundación Sivananda, Sudáfrica, agosto 26, 2012
- Reconocimiento por la Paz y Armonía, de la Universidad Al-Mustafa, Delhi, India, marzo 11, 2012
- Premio del Foro Crans Montana, Bruselas, junio 24, 2011
- Reconocimiento Atmajyoti, Delhi, India, septiembre 23, 2010
- Reconocimiento Cultura en Balance, Dresden, Alemania, octubre 10, 2009
- La Pelota de la Paz, otorgado por Las Palomas de Paz, Noruega, junio 13, 2009
- Premio de la Fundación Nacional de Veteranos, EE.UU., 2007
- El premio Internacional de Paz 2006, "Por Amor a los Niños" Sociedad de Alberta Canada', 2006



# Iniciativas de paz

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



# Resolución de conflictos

## Esfuerzos humanitarios en todo el mundo

Gurudev ha inspirado a miles de voluntarios de la fundación El Arte de Vivir a ofrecer ayuda humanitaria en áreas que han sido desgarradas por disputas, guerra y conflictos creados por el hombre. Los esfuerzos y programas de la fundación ayudan a traer una paz sostenible, desde el individuo.

El Arte de Vivir y la Asociación Internacional por los Valores Humanos están trabajando para promover lazos amistosos dentro, de y entre diferentes regiones y gobiernos. Actualmente se llevan a cabo acciones en muchas áreas del mundo donde hay conflicto.

### IRAK

Desde septiembre de 2003, los voluntarios de El Arte de Vivir han trabajado para ayudar a la gente iraquí y han instalado campos de alivio de trauma en varias partes de Irak, especialmente en Bagdad, en donde han dispensado tanto material, como ayuda médica.

Más de 350 iraquíes ya han participado en nuestros programas: talleres de autoconfianza para mujeres, talleres de costura y talleres de habilidades de computación.





## INDIA

Ayodhya: Un conflicto de 500 años, que terminó en 2019

Gurudev se comprometió en 2001 y nuevamente en 2011, a encontrar una solución amigable al antiguo conflicto prevaleciente en Ayodhya. En reconocimiento a sus iniciativas, la Suprema Corte de India lo nombró como uno de los tres mediadores para resolver la disputa.

Gurudev ha realizado y facilitado eventos de diálogo y reconciliación entre grupos de diferentes castas en varias partes de India.

## SIRIA, LÍBANO Y JORDANIA

Gurudev ha estado trabajando para crear un ecosistema de paz en áreas devastadas en el mundo incluyendo Líbano, Jordania, Siria e Irak, al contruir resiliencia y llevar adelante programas de alivio de traumas, que han subsanado a miles de personas y refugiados afectados por las guerras. Los programas que promueven la paz destinados a los jóvenes están ayudando a la población a alejarse de la violencia y las ideas radicales extremistas.

## AFGANISTÁN

La fundación El Arte de Vivir y la Asociación Internacional por los Valores Humanos han traído paz y alivio a víctimas de guerra, mujeres aldeanas, niños y otros individuos traumatizados por más de dos décadas de guerra y conflicto. Los primeros cursos fueron impartidos a niños con enfermedades crónicas, discapacidades serias de salud o que habían sido víctimas de minas explosivas. Consejeros de Afganistán, doctores, enfermeras y administradores han tomado los programas a través de la Oficina de las Naciones Unidas de Drogas y Crimen.

# Embajador de paz

**“Solo la espiritualidad puede unir a las personas de todas las religiones, más allá de la religión.”**

- Sri Sri Ravi Shankar

## **SRI LANKA**

Invitado a traer paz al país por el ex Primer Ministro Ranil Wickremesinghe y el Presidente Mahinda Rajapakse, Sri Sri Ravi Shankar ha estado activamente involucrado en mediar las negociaciones de paz entre las guerrillas separatistas LTTE, el Gobierno y los ciudadanos en Sri Lanka.

80,000 ciudadanos de Sri Lanka -sinaleses, tamiles, líderes políticos, monjes budistas y diplomáticos- se reunieron en un evento público con Sri Sri en junio de 2006 para buscar su consejo y guía.



## **VENEZUELA**

Gurudev visitó Venezuela en varias oportunidades y ha mantenido reuniones con los líderes políticos y sociales del Gobierno y la oposición con el objetivo de contribuir a una solución pacífica y democrática de la existente crisis político-social.

## COLOMBIA

Una guerra de 52 años terminó formalmente con la firma del acuerdo de paz entre las FARC y el Gobierno colombiano, en Cartagena de Indias el 26 de septiembre de 2016. Gurudev fue invitado por el presidente y las FARC para formar parte de la ceremonia.

*“Gracias por todo. Usted Sri Sri, ha logrado el proceso de paz, ha sido un gran apoyo y un amigo de este proceso. Toda su ayuda es muy útil y su guía espiritual es muy importante y le estaré agradecido por siempre”,*

palabras del Presidente de Colombia, Juan Manuel Santos, a Gurudev después del evento.

Por recomendación de Gurudev, El Arte de Vivir impartió el Programa del Perdón entre los líderes de las FARC y las familias de los 12 miembros que fueron secuestrados, mantenidos en cautiverio y finalmente aniquilados por las FARC (solo uno sobrevivió).



## JAMMU Y KASHMIR

Ha visitado el estado varias veces para abrir vías de diálogo y negociación. Su visita en 2006 culminó en un diálogo poco común entre los líderes de varios grupos de Kashmir, incluidas las dos facciones de la Conferencia Hurriyat de todos los partidos y representantes de los pandits de Kashmir. Inspirados por Gurudev, miles de jóvenes que habían sido entrenados en campos terroristas han rechazado el camino de la violencia.

Conferencias como “Kashmir: De vuelta al paraíso” (2016) y “Paigam-e-mohabbat” (2017 y 2018) proporcionaron una plataforma para que todas las partes interesadas expresaran sus opiniones en un esfuerzo por restablecer la paz en el valle.



## KOSOVO

En Kosovo, El Arte de Vivir ha llevado a cabo con éxito programas para promover el diálogo entre personas de ambos lados de la división étnica, ampliando así el círculo de pertenencia para trascender las identidades estrechas.

El Ministerio de Salud de Kosovo apoya directamente los esfuerzos de alivio de traumas de El Arte de Vivir que han ayudado a miles de personas.



# Servicio y programas sociales

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



# La paz es posible, y despertar los valores humanos es la clave

## Asociación Internacional por los Valores Humanos

Nuestra misión es fomentar la práctica diaria de los valores humanos: un sentido de conexión y respeto por todas las personas y el medio ambiente natural, una actitud de no violencia y una ética de servicio social. Nuestros programas mejoran la claridad mental, cambian actitudes y comportamientos y desarrollan líderes y comunidades resilientes, responsables e inspirados.



**Naciones  
Unidas**

La AIVH tiene un estatus especial consultivo en el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC) desde 2002.



## Nuestros programas

La AIVH ofrece programas que reducen el estrés y desarrollan líderes para que los valores humanos florezcan en las personas. Actuamos en diversas áreas:



**Escuelas**



**Comunidades**



**Universidades**



**Salud**



**Cárceles y personal penitenciario**



**Alivio de trauma**



**Policía y ejército**



**Empresas**

# Sky Schools

## Programa educativo en valores humanos

- Mejora el bienestar general de la comunidad escolar.
- Favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas.
- Promueve la convivencia escolar armónica.
- Genera conexiones significativas entre toda la comunidad educativa.

**+400,000**

beneficiados en el mundo

**+2,500**

cursos

**+500**

escuelas



# Sky Campus

## Bienestar integral para la educación universitaria

Desarrolla habilidades claves como:

- Manejo de estrés y emociones
- Creatividad para la innovación
- Resiliencia
- Comunicación
- Liderazgo
- Mejoramiento de las relaciones
- Foco y concentración



HARVARD  
UNIVERSITY



Stanford  
University



Massachusetts  
Institute of  
Technology



Berkeley  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Hoy, SKY Campus está presente en más de **105 campus universitarios** del continente americano.

# Prison SMART

## Programas en cárceles, policía y personal de seguridad

- Mayor capacidad de atravesar situaciones de conflicto y estrés.
- Emociones negativas como agresividad y frustración ceden espacio al entusiasmo y a un estado mental positivo.
- Reducción del consumo de sustancias adictivas.
- Disminución de la cantidad de suicidios y muertes violentas en los penales.
- Prevención de síntomas psicósomáticos y depresión, y disminución del uso de medicación.

**+350,000**

beneficiados en el mundo

**+1,800**

cursos

**+300**

unidades penitenciarias



# Policía y ejército

## Programa que disminuye el estrés y desarrolla las habilidades blandas para funcionarios públicos

Una metodología innovadora que combina profundo trabajo con los valores humanos, activación física, técnicas de respiración, mindfulness y procesos para mejorar el bienestar del colectivo policial.



# Comunidades

## Programa de paz y rehabilitación

Provee herramientas prácticas y actividades integrales para personas que residen en zonas marginales, comedores comunitarios, refugios de mujeres abusadas, lugares de violencia y conflicto social, comunidades rurales marginadas, centros de rehabilitación de adicciones y escuelas de bajos recursos.



# Aliviarte

## Para profesionales de la salud

Una iniciativa de la fundación El Arte de Vivir a todo América Latina, destinada a los trabajadores y profesionales del ámbito de la salud, comenzó como contención y ayuda en tiempos de COVID 19.

Acompañamos al personal del ámbito de la salud con talleres online en los que se enseñan diversas técnicas de respiración y meditación, los mismos se imparten a grupos de trabajo e instituciones de forma personalizada.



# Alivio de trauma

## Comunidades afectadas por desastres

Un programa de atención de largo plazo se implementó a partir de los sismos de septiembre 2017 en México, se atendieron más de 10 mil personas en sus necesidades básicas de alimento, artículos de limpieza, medicamentos, así como en sus secuelas emocionales y alivio del trauma.



# Apoyo en zonas de desastre para el alivio del trauma

Gurudev dirige una red internacional de voluntarios para brindar ayuda inmediata y rehabilitación a largo plazo a personas afectadas por los desastres. La Asociación Internacional por los Valores Humanos y su organización hermana El Arte de Vivir han implementado iniciativas de manejo de desastres y liberación de traumas para las personas afectadas por desastres naturales, que incluyen:

- COVID 19 pandemia (Abril, 2020)
- Ciclón "Fani" en Odisha, India (Mayo, 2019)
- Ayuda en la inundación en Kerala, India (Agosto, 2018)
- Terremoto en México (Septiembre, 2017)
- Ayuda en la inundación en Ahmedabad, Gujarat, India (Julio, 2017)
- Ayuda en la inundación en Chennai, India (Diciembre, 2015)
- Ayuda por el terremoto en Nepal (Abril, 2015)
- En el ataque el 26/11 en Bombay
- En las inundaciones en Manila (Septiembre, 2009)
- Ayuda en las inundaciones en Bengala Occidental, India y Bangladesh (2009)
- Ayuda en las inundaciones en Bihar y Assam, India (Septiembre, 2007)
- Tiroteo en el Campo Tecnológico en Virginia, EEUU (Abril, 2007)
- Suicidios de granjeros en Vidarbha, India (2007)
- Inundaciones en Surat , Gujarat, India (Agosto, 2006)
- Guerra en Líbano (Julio, 2006)
- Choque de trenes en Bombay, India (Julio, 2006)
- Terremoto en Cachemira y Pakistán (Octubre, 2005)
- Huracán Katrina, EEUU (Agosto, 2005)
- Inundaciones en Bombay, India (Julio, 2005)
- Choque en el metro de Londres, Reino Unido (Julio, 2005)
- Inundaciones en Gujarat , India (Junio, 2005)
- Tsunami en el Océano Indio, India/ Sri Lanka (Diciembre, 2004)



- Crisis de rehenes escolares en Beslan, Rusia (Septiembre, 2004)
- Ataque a tren en Madrid, Spain (Marzo, 2004)
- Guerra de Irak (en curso, 2003)
- Terremoto en Bam, Irán (Diciembre, 2003)
- Inundaciones en Jakarta, Indonesia (Febrero, 2007 y Enero, 2002)
- Inundaciones Río Elba, Alemania (Agosto, 2002)
- Disturbios en Gujarat, India (2002)
- Kosovo conflict (2002)
- Guerra de Afganistán (Octubre, 2001, en proceso)
- Ataque terrorista 9/11, EEUU (Septiembre, 2001)
- Terremoto en Gujarat, India (Enero, 2001)
- Ciclón en Odisha, India (Octubre, 1999)

# Empresas

## Inspirando personas, transformando organizaciones

**TLEX Institute** transmite herramientas prácticas e innovadoras para desarrollar habilidades personales, impulsar la innovación, crear confianza entre los miembros del equipo y fortalecer el liderazgo inspirador.

Hemos trabajado con más de 300 organizaciones en 25 países alrededor del mundo.





# Espiritualidad y valores humanos

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



# El Arte de Vivir

## Un movimiento hacia una vida más feliz y un mundo libre de estrés

Fundada por Gurudev Sri Sri Ravi Shankar, es una organización internacional sin fines de lucro, educativa, de servicio y humanitaria que ofrece programas en todo el mundo. Participa en una gran variedad de comités y actividades relacionadas con la salud, la educación, el desarrollo sustentable y la resolución de conflictos.

Millones de personas en todo el mundo se han beneficiado a través de proyectos de servicio, programas de eliminación del estrés, yoga y meditación de diferentes orígenes, religiones, culturas, tradiciones y estilos de vida.



**+40 años**  
de servicio



**180 países**  
en el mundo



**+30,000**  
instructores



**+500M**  
personas alcanzadas



# Sudarshan Kriya®

## Inhalando paz, exhalando estrés

En 1982, Gurudev Sri Sri Ravi Shankar aportó al mundo el Sudarshan Kriya® (SKY), una poderosa técnica de respiración que elimina el estrés y brinda bienestar.

Cientos de miles de personas en Latinoamérica y el Caribe han experimentado los beneficios de esta práctica a través de los cursos brindados por El Arte de Vivir y han obteniendo mejoras tanto en su salud física como mental.

Más de **70 estudios independientes** realizados por prestigiosas instituciones como la Universidad de Yale, la Universidad de Oslo y la Universidad de Pennsylvania, entre otras, corroboraron científicamente los beneficios de la técnica SKY, destacando los siguientes:

### Aumento

- Bienestar
- Optimismo
- Concentración
- Sistema inmune
- Autoconfianza
- Calidad del sueño
- Claridad mental



### Reducción

- Cortisol, la hormona del estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Presión arterial
- Dolor
- Estrés postraumático
- Abuso de sustancias



Yale



HARVARD  
UNIVERSITY



El Curso de  
**El Arte de Vivir**  
PARTE 1



### Respiración

Descubre el Sudarshan Kriya® (SKY), una técnica de respiración que reduce el estrés, equilibra las emociones y restaura tu bienestar.



SAHAJ SAMADHI  
**Curso de Meditación**  
de El Arte de Vivir



### Meditación

Despeja y relaja tu mente para obtener claridad y descanso profundo a través de un mantra personal.



El Curso de  
**El Arte de Vivir**  
PARTE 2



### Silencio

¡Renuévate! Obtén paz, descanso y vitalidad en un retiro de silencio: una forma de renovarnos física y mentalmente.

## +70 programas

diseñados por Gurudev Sri Sri Ravi Shankar para todo el espectro y contexto social, adaptados a las necesidades de cada uno.



# Cultura y celebración

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



# Una gran familia mundial

## Festival Mundial por la Cultura

El Festival Mundial por la Cultura es un evento global de proporciones épicas que se celebra cada cinco años y ha traído a millones de personas de todo el mundo para celebrar como una familia humana.

*“El propósito del Festival Mundial por la Cultura es enviar un mensaje de que el mundo entero es una familia y que todos podemos coexistir con nuestras diferencias. Es una oportunidad para que los líderes de todos los segmentos de la sociedad (empresarial, político, religioso, académico) se reúnan y renueven su visión de trabajar por el bienestar común.”*

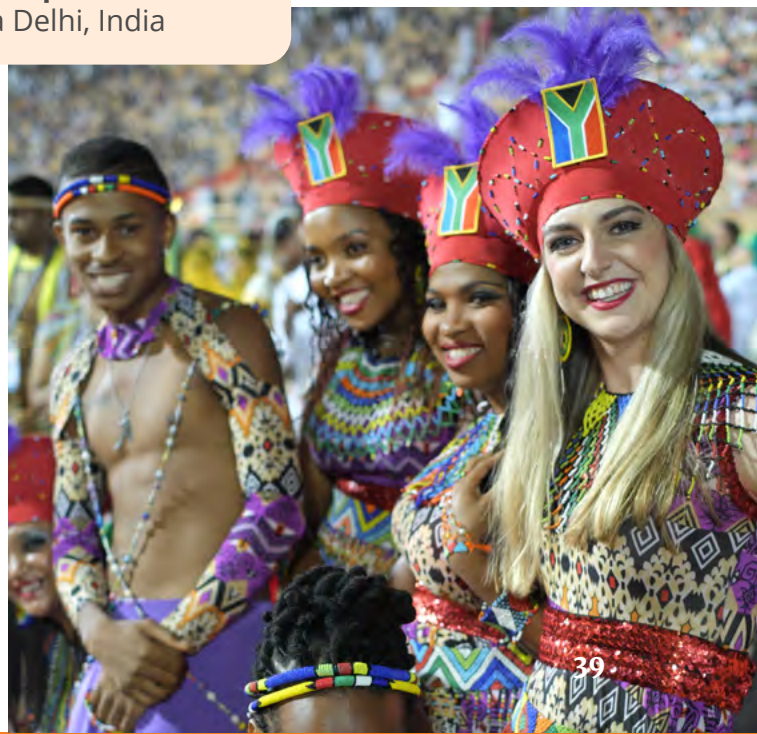
**Sri Sri Ravi Shankar**



**+3.75 millones, 155 países**



III Festival Mundial por la Cultura  
2016, Nueva Delhi, India





**IV Festival Mundial por la Cultura**  
2023, Washington, D.C.



**+1.1 millones, 180 países**



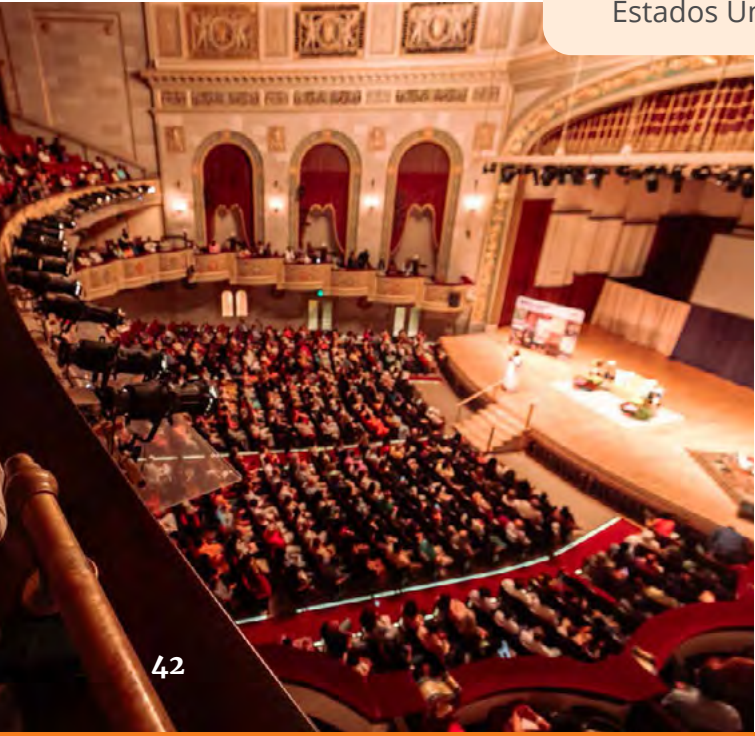


**120 mil  
asistentes**

**América Medita,  
2012, Buenos Aires,  
Argentina**



Gira "I Stand for Peace"  
Estados Unidos, 2023





# Visita a México

## Ciudad de México y Guerrero Diciembre, 2016

“La paz no es simplemente la ausencia de conflicto. De hecho, la paz es tú misma naturaleza. Es la paz interior que permea hacia afuera y sienta las bases para la prosperidad.”

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar



# Una familia global

## El Arte de Vivir en Latinoamérica

El Arte de Vivir tiene presencia en cada rincón de Latinoamérica gracias a la enorme red de voluntarios que colaboran para expandir los valores y programas de la fundación ubicados en los siguientes países:

 Argentina	 Jamaica
 Bolivia	 México
 Brasil	 Nicaragua
 Chile	 Panamá
 Colombia	 Paraguay
 Costa Rica	 Perú
 Cuba	 Puerto Rico
 Curazao	 R. Dominicana
 Ecuador	 Surinam
 El Salvador	 T. y Tobago
 Guatemala	 Uruguay
 Guyana	 Venezuela

**Para más información visita:**  
**[www.elartedevivir.org](http://www.elartedevivir.org)**



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



[/gurudev](#)



[/srisri](#)