

<https://vietnamnews.vn/life-style/738400/yoga-an-invaluable-gift-from-ancient-indian-civilisation-to-the-modern-world.html>

Yoga, một món quà vô giá từ nền văn minh Ấn Độ cổ đại đến thế giới hiện đại

Vào ngày 11 tháng 12 năm 2014, Nghị quyết 69/131 của Đại hội đồng Liên Hợp Quốc đã tuyên bố ngày 21 tháng 6 là Ngày Quốc tế về Yoga. Tuyên bố được đưa ra sau lời kêu gọi ngày 21 tháng 6 là Ngày Quốc tế Yoga của Thủ tướng Ấn Độ Narendra Modi trong bài phát biểu trước Đại hội đồng Liên Hợp Quốc vào ngày 27 tháng 9 năm 2014 khi ông tuyên bố: “Yoga là một món quà vô giá của truyền thống cổ đại của Ấn Độ. Nó thể hiện sự thống nhất giữa tâm trí và cơ thể, suy nghĩ và hành động, sự kiềm chế và thỏa mãn, sự hài hòa giữa con người và thiên nhiên, một cách tiếp cận toàn diện đối với sức khỏe thể chất và tinh thần.”

Yoga là một đóng góp độc đáo từ nền văn minh Ấn Độ cổ đại cho thế giới hiện đại. Nghĩa đen của từ ‘yoga’ là ‘hợp nhất’. Các văn bản Ấn Độ cổ đại nói rằng việc thực hành yoga giúp kết hợp giữa ý thức cá nhân và ý thức phổ quát, là chìa khóa để đạt được sự hài hòa hoàn hảo giữa tâm trí, tâm hồn và cơ thể. Ý tưởng rất cơ bản này đã dẫn đường cho cuộc sống của nhiều người kể từ khi bắt đầu nền văn minh ở Ấn Độ và trên toàn thế giới. Điều này cũng đã giúp tạo ra sự hài hòa giữa nhân loại và thiên nhiên, điều quan trọng là đảm bảo sự cân bằng sinh thái và một cái nhìn từ bi đối với vạn vật.

Yoga đã có một sự cộng sinh sâu xa với một số trường phái Phật giáo bao gồm Đại thừa và Nguyên thủy. Các học giả Phật giáo đã phát triển các hướng dẫn cho đào tạo thiền và thiền định cho phép hành giả đạt được sự thức tỉnh hoàn toàn.

Sự kết nối văn minh của chúng ta đã mang yoga đến bờ biển Việt Nam thời cổ đại và đã ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của người dân ở đây. Trong thời hiện đại, vì yoga đang giúp kết nối nhân loại trên toàn thế giới để đạt được một lối sống lành mạnh và đầy đủ, thật đáng mừng khi thấy sự phổ biến của yoga ngày nay trên khắp chiều dài và chiều rộng của Việt Nam. Theo tinh thần này, kể từ năm 2015, Ấn Độ và Việt Nam đã hợp tác chặt chẽ để theo dõi Ngày Quốc tế Yoga hàng năm, tạo ra nhận thức về yoga và mang lại lợi ích cho hàng triệu học viên.

Những thành tựu đáng khen ngợi của Việt Nam trong việc kiểm soát sự lây lan của đại dịch COVID-19 đã khuyến khích các tỉnh khác nhau của Việt Nam theo dõi Ngày Quốc tế Yoga năm nay.

Trong thời đại hiện nay, khi mà mọi người trên khắp thế giới đang thích nghi cuộc sống của họ với một đại dịch mới, Yoga đã trở nên thiết thực hơn. Yoga đã giúp chúng ta duy trì một chế độ lành mạnh và tăng cường khả năng miễn dịch và sự cân bằng trong những thời điểm bất thường này.

Trong một thông điệp gửi tới Thủ tướng Nguyễn Xuân Phúc nhân dịp Ngày Quốc tế Yoga năm nay, Thủ tướng Modi đã nhấn mạnh tầm quan trọng của yoga trong bối cảnh ngày nay, vì hiệu quả của nó trong việc tăng cường miễn dịch và giúp giảm các bệnh do lối sống.

Bằng cách kỷ niệm Ngày Quốc tế Yoga dù chúng ta đến từ đâu, ngay cả từ nhà của chúng ta và với bạn bè và gia đình của chúng ta - chúng ta hãy tôn vinh nhân loại chung của chúng ta và đóng góp vào quá trình chữa lành toàn cầu.

Chúng ta hãy nắm bắt lấy Yoga để làm cho sự khỏe mạnh trở thành một phần trong cuộc sống của chúng ta. Hãy để ánh sáng của yoga chiếu sáng thế giới, nâng cao tâm trí và tiếp sức mạnh cho nhân loại ở khắp mọi nơi. Chúng tôi chúc sức khỏe, hạnh phúc và bình an cho tất cả mọi người thông qua việc tập luyện yoga thường xuyên.