

Các bạn thân mến,

Tôi xin được gửi lời chào đến các bạn nhân Ngày Quốc tế Yoga lần thứ 6. Tôi rất vui mừng khi biết về mức độ phổ biến rộng rãi của bộ môn Yoga trong những năm vừa qua, và đặc biệt là trong giới trẻ. Chúng ta đang kỷ niệm Ngày Quốc tế Yoga lần thứ 6 trong một giai đoạn đặc biệt. Thông thường, Ngày Quốc tế Yoga là một sự kiện đại chúng, với rất nhiều người tham dự. Năm nay, Ngày Quốc tế Yoga sẽ được tổ chức trong nhà. Chủ đề Ngày Quốc tế Yoga năm nay là “Yoga tại nhà, Yoga với gia đình”.

Các bạn thân mến, thế giới đang chiến đấu với đại dịch trên diện rộng, tuy nhiên Yoga sẽ cũng cấp những giải pháp đa chiều trước những thách thức phức tạp mà dịch bệnh COVID-19 đem đến. Yoga sẽ mang đến cho bạn cơ hội để thấu hiểu hệ miễn dịch của mình tốt hơn, và nỗ lực để nâng cao sức khỏe hơn. Yoga mang đến tiềm năng giải quyết các thách thức trong trí não, cơ thể và tâm lý. Yoga chính là một thử nghiệm để xem con người có thể sống sót như thế nào trong thời điểm đầy thách thức như bây giờ. Các bạn thân mến, Yoga mang đến những lợi ích nhất định cho tất cả mọi người. Yoga giúp cho tâm trí cũng như cơ thể của ta được khỏe mạnh. Sau giai đoạn của dịch COVID này, sự tập trung vào các biện pháp phòng chống bảo vệ sức khỏe sẽ ngày càng được tăng cường. Và đó cũng chính là lý do tại sao tôi có thể tự tin nhận định rằng Yoga chắc chắn sẽ ngày càng trở nên phổ biến hơn. Các bạn thân mến, dù đang trong thời gian cách ly xã hội, nhưng các bạn có biết rằng, yoga là chính là công cụ giúp loại bỏ sự xa cách này? Người ta nói rằng “Yujjate anen iti Yogah”, nghĩa là “Yoga là công cụ giúp gắn kết và mang mọi thứ đến gần với nhau”. Yoga xóa bỏ mọi sự xa cách, sự tách rời giữa tâm trí và cơ thể, vốn là gốc rễ nguyên nhân của nhiều vấn đề. Khoảng cách giữa cuộc sống mà chúng ta đang có với cuộc sống mà chúng ta muốn có, khoảng cách giữa sự kỳ vọng và thực tế, đều có thể trở thành nguyên nhân cho những căng thẳng lo âu.

Các bạn thân mến, việc tập luyện Yoga thường xuyên mang lại sức mạnh cảm xúc và sự đồng cảm. Chúng ta sẽ dần hiểu rằng những người xung quanh ta đang phải đối mặt với những khó khăn tương tự như ta. Bởi lẽ đó, ta trở thành một bờ vai vững chắc cho những người cần sự giúp đỡ. Các bạn thân mến, đại dịch Covid -19 có thể đã làm giảm khả năng vận động của chúng ta, nhưng không có nghĩa là để nó làm ảnh hưởng đến sự nhiệt tình của ta đối với Yoga. Đã có nhiều người đã chia sẻ những cách thức rất sáng tạo để tập luyện Yoga trong thời kỳ đại dịch này. Họ cũng chia sẻ cách họ kỷ niệm Ngày Quốc tế Yoga vào ngày 21/06 này. Đây là một tín hiệu tuyệt vời. Trong thời gian này, quy mô nhỏ có nghĩa là tốt. Với tình hình hiện tại, chúng ta hãy cùng kỷ niệm Ngày Quốc tế Yoga lần thứ 6 từ chính ngôi nhà của mình, với gia đình của mình. Và chúng ta hãy cùng tuân thủ các tiêu chuẩn về cách ly xã hội. Hãy cùng nhau giúp cho Yoga trở nên phổ biến hơn và giúp cho hành tinh của chúng ta trở nên khỏe mạnh hơn. Cảm ơn tất cả các bạn.