

Bài phát biểu của Thủ tướng nhân dịp Ngày Quốc tế Yoga

Đăng vào ngày 21 tháng 6 năm 2020 lúc 7:48 bởi PIB Delhi

Xin gửi các bạn lời chúc tốt đẹp nhất vào Ngày Quốc tế Yoga lần thứ 6. Ngày Quốc tế Yoga là một ngày của sự đoàn kết. Ngày này gửi đi thông điệp của tình anh em phổ quát. Đó là ngày của sự đồng nhất của nhân loại. Yoga mang chúng ta lại với nhau. Yoga thu hẹp khoảng cách giữa chúng ta.

Những người tham gia cuộc thi quay video blog ‘Cuộc sống của tôi – Yoga của tôi’ từ khắp nơi trên thế giới trong bối cảnh cuộc khủng hoảng coronavirus này, cho thấy sự nhiệt tình ngày càng tăng đối với Yoga! Và nó lan rộng như thế nào!

Các bạn,

Chủ đề của Ngày Quốc tế Yoga năm nay là "Yoga tại nhà và Yoga cùng gia đình". Hôm nay chúng tôi đang tập Yoga cùng với gia đình tại nhà, tránh xa các cuộc tụ họp đông người. Khi trẻ em, người lớn, thanh niên hoặc người già, mọi người được kết nối thông qua Yoga, có một luồng năng lượng trong toàn bộ ngôi nhà. Do đó, Ngày Yoga năm nay cũng là một ngày của Yoga ngập tràn cảm xúc; đó cũng là một ngày để tăng cường sự gắn kết gia đình của chúng tôi.

Các bạn,

Ngày nay, thế giới đang nhận ra tầm quan trọng của Yoga thậm chí còn nhiều hơn do đại dịch coronavirus. Nếu khả năng miễn dịch của chúng ta mạnh thì chúng ta có thể đánh bại căn bệnh này một cách hiệu quả hơn. Có một số loại tư thế Yoga để tăng cường khả năng miễn dịch. Những tư thế đó làm tăng sức mạnh của cơ thể chúng ta và tăng cường sự trao đổi chất của chúng ta.

Nhưng virus Covid-19 đặc biệt tấn công hệ hô hấp của chúng ta. Một kỹ thuật giúp tăng cường hệ hô hấp của chúng ta nhiều nhất là 'Pranayama', tức là bài tập thở. Nói chung, 'Anulom Vilom Pranayam' phổ biến hơn cả. Nó cũng rất hiệu quả. Nhưng có nhiều loại Pranayam. Nó bao gồm Sheetalī, Kapalbhātī, Bhramarī, Bhāstrīkā và nhiều hơn nữa.

Tất cả những kỹ thuật và hình thức Yoga này giúp ích rất nhiều trong việc thúc đẩy cả hệ hô hấp và hệ miễn dịch của chúng ta. Do đó, tôi khuyên bạn nên đưa Pranayama vào thực hành hàng ngày của bạn, và cũng học các kỹ thuật Pranayama khác nhau ngoài Anulom-Vilom. Một số lượng lớn bệnh nhân Covid-19 trên toàn thế giới đang sử dụng các kỹ thuật Yoga này ngày nay. Sức mạnh của yoga đang giúp họ đánh bại căn bệnh này.

Các bạn,

Yoga cũng giúp tăng cường sự tự tin và tinh thần để chúng ta có thể vượt qua khủng hoảng và giành chiến thắng. Yoga giúp chúng ta yên tâm và cũng giúp chúng ta phát triển kỷ luật và sức chịu đựng. Swami Vivekananda thường nói- "Một người lý tưởng là người hoạt động ngay cả trong sự yên tĩnh tuyệt đối và trải nghiệm hòa bình hoàn toàn ngay cả trong những giai đoạn cực kỳ hỗn loạn".

Đây là một khả năng tuyệt vời cho bất kỳ người nào, tức là không từ bỏ và ở trong trạng thái cân bằng tâm trí trong một nghịch cảnh; Yoga mang lại sức mạnh trong những khoảng thời gian này. Vì vậy, bạn cũng phải thấy và nhận ra rằng một người tập Yoga không bao giờ mất kiên nhẫn trong một cuộc khủng hoảng.

Yoga nghĩa là luôn kiên định trong mọi tình huống - thuận lợi-không thuận lợi, thành công-thất bại, niềm vui-nỗi buồn.

Các bạn,

Yoga giúp chúng ta có được một hành tinh khỏe mạnh hơn. Nó đã nổi lên như một lực lượng cho sự thống nhất và làm sâu sắc thêm mối liên kết của nhân loại. Nó không phân biệt đối xử. Nó vượt xa chủng tộc, màu da, giới tính, đức tin và quốc gia.

Bất cứ ai cũng có thể nắm lấy Yoga. Tất cả bạn cần là một phần thời gian và không gian trống của bạn. Yoga không chỉ mang đến cho chúng ta sức mạnh thể chất mà còn cân bằng tinh thần và ổn định cảm xúc để tự tin đàm phán những thách thức trước chúng ta.

Các bạn,

Nếu chúng ta có thể tinh chỉnh các hợp âm về sức khỏe và hy vọng, ngày đó sẽ không còn xa khi thế giới sẽ chứng kiến sự thành công của một nhân loại khỏe mạnh và hạnh phúc. Yoga chắc chắn có thể giúp chúng ta thực hiện điều này.

Các bạn,

Khi chúng ta đang nói về giải pháp cho các vấn đề thông qua Yoga và phúc lợi của thế giới, tôi cũng muốn nhắc bạn về Karmayoga của Yogeshwar Krishna. Trong Gita, Lord Krishna trong khi giải thích về Yoga đã nói 'hiệu quả trong hành động là Yoga'. Câu thần chú này luôn dạy chúng ta rằng yoga tạo ra khả năng trở nên chất lượng hơn trong cuộc sống. Nếu chúng tôi làm việc với kỷ luật và thực hiện nghĩa vụ của mình, đó cũng sẽ là một hình thức của yoga.

Các bạn,

Karmayoga được giải thích thêm. Người ta nói “Yoga có nghĩa là, ăn đúng thức ăn, chơi đúng môn thể thao, có thói quen ngủ và thức dậy đúng cách, và thực hiện công việc và nhiệm vụ của chúng ta một cách chính xác.” Với Karmayoga này, chúng tôi có được giải pháp cho tất cả các vấn đề. Hơn nữa, làm việc vô vị kỷ, tinh thần phục vụ mọi người mà không có chút ích kỷ nào cũng được gọi là Karmayoga. Tinh thần này của Karmayoga được nhúng vào tinh túy của Ấn Độ. Cả thế giới đã trải nghiệm tinh thần vị tha này ở Ấn Độ.

Các bạn,

Khi chúng ta tiến lên phía trước với Yoga và tinh thần của Karmayoga, sức mạnh của chúng ta với tư cách cá nhân, xã hội và quốc gia cũng tăng lên rất nhiều. Hôm nay, chúng ta phải cam kết với tinh thần này - chúng ta sẽ làm mọi thứ có thể vì sức khỏe của chúng ta và vì sức khỏe của người thân.

Là một công dân có ý thức, chúng ta sẽ cùng nhau tiến lên như một gia đình và xã hội.

Chúng tôi sẽ cố gắng biến 'Yoga tại nhà và Yoga cùng gia đình' là một phần trong cuộc sống của chúng tôi. Nếu chúng ta làm điều này, chúng ta chắc chắn sẽ thành công và chiến thắng. Với niềm tin này, tôi chúc tất cả các bạn một Ngày Yoga thật hạnh phúc!

Cầu mong tất cả chúng sinh ở khắp mọi nơi được hạnh phúc và tự do, và cầu cho những suy nghĩ, lời nói và hành động của cuộc đời tôi đóng góp theo cách nào đó cho hạnh phúc đó và cho sự tự do đó cho tất cả.