

11. alþjóðlegi jógaðagurinn: „Ein jörð, ein heilsa“

Hinn 21. júní nk. verður 11. alþjóðlegi jógaðagurinn haldinn hátíðlegur um allan heim. Í desember 2013 ákváðu Sameinuðu þjóðirnar að gera 21. júní að alþjóðdeggi jóga. Yfirgnæfandi meirihluti aðildarríkja SP, þar á meðal Ísland, studdi þá ákvörðun.

Forsætisráðherra Indlands, H.E. Narendra Modi, lagði áherslu á mikilvægi lífsstílsbreytinga í þágu sameiginlegrar velferðar og framfara í heiminum þegar hann kynnti tillöguna hjá SP. Forsætisráðherrann sagði meðal annars: „Jóga er ómetanleg gjöf frá hinni fornu arfleifð okkar. Jóga stuðlar að einingu sálar og líkama; hugsana og gjörða; sjálfstjórnar og lífsfyllingar; samhljóms á milli manns og náttúru; heildarjafnvægi líkama og hugar. Jóga snýst ekki um hreyfingu heldur að finna samhljóm með sjálfum sér, heiminum og náttúrunni. Með breyttum lífsstíl og vitundarvakningu getum við mætt áskorunum loftslagsbreytinga.“

Fyrir tilatilli alþjóðlegra jógaðagsins velja einstaklingar og samfélög í dag heilbrigðari lífsvenjur með því að fylgja lífsstíl sem styður við góða heilsu. Jógaðagurinn hefur því veitt innblástur og hvatningu til fólks í öllum heimsálfum og öllum aldursþópum. Að auki hefur jógaðagurinn orðið ein stærsta fjöldahreyfingin sem hvotir til góðrar heilsu og vellíðunar. Jóga hefur breiðst út um allan heim, allt frá Ástralíu til Bandaríkjanna og frá Norðurheimskautinu til Suðurheimskautsins. Alþjóðlegi



R. Ravindra

jógaðagurinn hefur sameinað mannkynið og sannað hinu forna indversku speki um „vasudhaiva vutumbakam“ eða „allt mannkynið er ein fjölskylda“.

Þetta er augljóst á Íslandi, þar sem jóga er vinsælt meðal allra aldurshópa. Ég hef rekist á fjölda staða í Reykjavík sem eru með reglulega jógaátíma. Þar á meðal er indverska

sendiráðið þar sem daglegn er boðið upp á ókeypis jógaátíma með leiðsögn.

Jógaátímar á vegum indverska sendiráðsins

Jóga er ekki bara líkamleg hreyfing. Það snýst jafnmikið um meðvitaða hugsun og meðvitaða athöfn. Jóga er samfléttuð nálgun á heilsu og vellíðan, þar sem huga og líkama er haldið í jafnvægi og í samhljómi við náttúruna. Þó að jóga sé oft tengt við *asana* (líkamlegar stöður), *pranayama* (öndunarstjórnun) og hugleiðslu, þá felst hið sanna eðli þess í dýpra samspili líkama, hugar og umhverfis. Rætur þess liggja í fornri indverskri speki sem birtist í *vedas* og *upanishads*. Sem heildstæð speki leggur það áherslu á innra jafnvægi, sjálfsvitund og alhlíða kærleik.

Jóga er framtíðarsýn þar sem samlyndi ríkir meðal mannkynsins og það sameinar fólk óháð kyni, aldri, stétt og samfélags- og efnahagslegri stöðu. Jóga stuðlar að innri friði í þessum annasama og krefjandi nútíma með því að sameina líkama, huga, anda og sál.

Þema alþjóðlegra jógaðagsins í ár



H.E. Narendra Modi, forsætisráðherra Indlands.

» Jóga stuðlar að innri friði í þessum annasama og krefjandi nútíma með því að sameina líkama, huga, anda og sál.

er „Ein jörð, ein heilsa“. Mahatma Gandhi sagði eitt sinn: „Jörðin gefur nóg til að uppfylla þarfir hvers manns, en ekki griðugi hvers manns.“

Í dag stendur jörðin frammi fyrir ýmsum alvarlegum áskorunum, eins og loftslagsbreytingum, sem torveldi framgang sjálfbærrar þróunar. Jógaíðkun og grundvallarreglur hennar geta einnig stuðlað að heilbrigði jarðar okkar. Heilsa einstaklingsins og heilbrigði plánetunnar eru samtvinnuð. Frá innri friði til heilbrigðis jarðar, á sínu dýpsta stigi er jóga ekki bara líkamsrækt heldur leið til innra og ytra jafnvægis. Í heimi nútímans, þar sem streita eykst, umhverfisáskoranir magnast og lífsstílstengdir kvillar verða algengari, býður það upp á þrautreynda leið til lækningar og jafnvægis.

Jóga er meðvituð leið til að stuðla að umhverfisvænni og sjálfbærri framtíð. Það samræmist vel persónulegum aðgerðum í loftslagsmálum. Einstaklingar sem velja sjálfbærari lífsstíl geta haft áhrif á víðtækari markmið sem stærri aðilar stefna að. Leggjum okkar af mörkum til heilbrigðis jarðarinnar með reglulegri íðkun jóga.

Megi þessi jógaðagur verða tækifæri til að dýpka tengsl okkar við jóga og hvetja fólkið í kringum okkur til að iðka það. Ég óska ykkur alls hins besta á alþjóðlegra jógaðeginum. Fagnaðu með okkur í Ráðhúsi Reykjavíkur 21. júní 2025 kl. 16.30.