

## Botschaft von Dr. Madan Kataria zum Weltlachatag

Liebe Lachfreunde,



Der Weltlachatag wird traditionell jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai gefeiert. Dieses Jahr werden Tausende von Menschen in über 70 Ländern am 1. Mai gemeinsam lachen, um Frieden und Harmonie zu erreichen - inmitten von Naturkatastrophen, globaler Unruhe, Gewalt und Terrorismus, die ständig die Ruhe unseres Planeten, der Mutter Erde, zerstören. Dieser Tag ist außerdem dazu bestimmt, die Botschaft von Gesundheit und Freude durch Lachen zu verbreiten.

Jedes Jahr müssen Milliarden aufgewendet werden, um die Menschen bei ständig steigendem Stress gesund zu erhalten. Damit werden die steigenden Gesundheitskosten zu einem immer dringlicheren Thema der Bürger und Regierungen überall auf der Welt. Lachyoga hat bereits bewiesen, dass es eine sehr effektive und starke Methode ist, um physisches und mentales Wohlbefinden zu erreichen. Jeder kann das schon bei der ersten Lachyoga-Session bestätigen.

Heute feiern wir die Kraft des Lachens, die in der Lage ist, die Welt zu ändern. An diesem besonderen Tag empfehle ich Lachyoga allen Menschen als eine Möglichkeit, mit gutem Willen den Schmerz zu lindern, der durch die mangelnde Sensibilität der Menschen hervorgerufen wird. Auch die Folgen von Naturkatastrophen können so überwunden werden. Sowohl Inhumanität als auch Katastrophen haben furchtbare Konsequenzen. Während Lachyoga-Übungen für eine gute Gesundheit und Wohlbefinden sorgen, wird uns der innere Geist des Lachens helfen, ein tieferes Verständnis des Lebens zu finden. Dadurch, dass wir die Umgangsformen eines sensiblen Miteinanders in den Lachclubs lernen und verstehen, können wir zum inneren Frieden finden und diesen Frieden der äußeren Welt mitgeben.

Wir sind alle eins, egal, ob wir im Osten oder im Westen leben. Wir sind alle miteinander verbunden und wir können nicht einfach arme und unterentwickelte Länder ignorieren, denn deren Wohlergehen hat globale Folgen, die auch auf die reichen Staaten zurück wirken. Zum Beispiel ist ökologisches Ungleichgewicht, Verbreitung von Infektionskrankheiten, Konflikte und Aggression das Resultat von Ungleichheit und Diskriminierung. Deshalb können wir nicht in Harmonie miteinander leben, so lange wir das Gemeinsame nicht spüren und es nicht gelernt haben, uns um die globale Familie zu kümmern. Ich sage: „Die ganze Welt ist eine große Familie. Lasst uns zusammen kommen durch Liebe und Lachen.“

Nun lasst uns für eine Minute in Ruhe unsere Arme in den Himmel heben und leise für den Weltfrieden beten. Danach werden wir frei lachen und unsere Schwingungen der Harmonie und des Mitgefühls in die ganze Welt und in das Universum schicken

...ha ha ha.

Dr. Madan Kataria  
Gründer der Lachyoga-Bewegung