

## Botschaft von Dr. Madan Kataria zum Weltlachtag



Liebe Lachfreunde,

Der Weltlachtag wird traditionell jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai gefeiert.

Es ist mir eine große Freude, euch mitteilen zu können, dass der Tag in diesem Jahr in mehr als 70 Ländern weltweit gefeiert wird.

Unser Ziel, Gesundheit, Freude und Frieden in die Welt zu bringen, wird so durch Tausende von Menschen begleitet, die sich versammeln, um die Wohltat bedingungslosen Lachens zu fördern. Seit Jahrhunderten wissen wir, dass Lachen die beste Medizin ist.

Lachyoga ist ein hochwirksames Mittel, das es Menschen möglich macht, auch ohne äußeren Grund oder Anlass zu lachen.

Die Lachyoga-Bewegung begann in 1995 mit gerade einmal 5 Leuten. Sie ist inzwischen zu einem globalen Phänomen sozial vernetzter Lachclubs geworden. Darüber hinaus hat sich Lachyoga heute in vielen weiteren Bereichen des Lebens wie u.a. in Fitnessclubs, Vereinen, Schulen und Universitäten, Krankenhäusern und Seniorenheimen, in Gefängnissen, bei der Polizei und selbst beim Militär verbreitet.

Lachyoga hilft vielen Menschen dabei, ein Wohlbefinden für Körper und Geist zu erzeugen und dadurch letztlich auch besser mit den täglichen Herausforderungen umgehen zu können. Die Fähigkeit, bedingungslos zu lachen, schafft eine positive Einstellung und zeigt so etwas von unserer wirklichen spirituellen Natur bedingungsloser Liebe, Freundlichkeit, Wertschätzung, Vergebung, Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen.

Das Feiern des Weltlachtags ist ein positives Zeichen für Frieden in der Welt. Es soll so ein globales Bewusstsein von Brüderlichkeit und Freundschaft entstehen. Lachen ist eine universelle Sprache, welche das Potential in sich trägt, die gesamte Menschheit zu vereinen, um eine Verbindung zwischen unterschiedlichen Ländern und Kulturen herzustellen und ein neues Bewusstsein zu schaffen.

Wir empfehlen ausdrücklich, dass die Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele von den Athleten und Menschen im Stadion mit einer Minute „Lachen für den Frieden in der Welt“ begonnen werden sollte mit dem Ziel, dass weltweit Millionen von Zuschauern an den Bildschirmen sich anschließen. So rückt die gesamte Menschheit enger zusammen mit der Folge, dass mehr Lachen, Frohsinn und Freude entstehen.

Ein wichtiger Schritt, diesen wichtigen Beitrag globalen Glücks zu fördern, ist die jüngste Resolution der Vereinten Nationen, in der die Mitgliedsstaaten eingeladen wurden, zu diskutieren, wie man diese guten Erfahrungen in die Politik einfließen lassen kann. Lachyoga spielt bereits eine wichtige Rolle darin, diese UN-Ziele zu erreichen.

Lasst uns an diesem Glückstag miteinander lachen, indem wir unsere Arme erheben und positive Schwingungen der Liebe und des Friedens aussenden und so die ganze Welt zu einer großen Familie machen.

Dr. Madan Kataria  
Gründer der Lachbewegung

## **World Laughter Day Message From Dr. Kataria, 2012**

My Dear Friends of Laughter,

Today is World Laughter Day, customarily celebrated on the first Sunday of May every year. It gives me great pleasure to inform you that this year this day is being celebrated in more than 70 countries around the world.

Our mission to bring Good health, Joy and World Peace is once again being reaffirmed by thousands of people gathered to promote the benefits of unconditional laughter. For centuries, everybody knew laughter is the best medicine, but there was no reliable delivery system. Laughter Yoga is a breakthrough exercise routine, which allows people to practice laughter without depending upon outside conditions and reasons of life.

Laughter Yoga Clubs movement which started in 1995 with just 5 people has grown into a global phenomenon and has become a community of social Laughter Clubs. In addition, Laughter Yoga today has permeated many other areas such as fitness centers, companies and corporations, schools, colleges and universities, hospitals, senior centers, prisons, police and even the army. It is helping several people to beat the modern stressors and generate an all round body-mind wellness. Unconditional laughter creates a positive mental attitude and brings out our true spiritual nature of unconditional love, kindness, appreciation, forgiveness, generosity and willingness to help and serve others.

The celebration of World Laughter Day is a positive manifestation for world peace and is intended to build a global consciousness of brotherhood and friendship. Laughter is a universal language which has the potential to unite the entire humanity and establish a common link between various countries and cultures to create a new world order.

We strongly recommend that the opening ceremony of Olympics should start with one minute of laughter for world peace by athletes and people in the stadium urging millions of people to join in as they watch the live telecast worldwide. This will help to bring close the entire human race for a cause that will eventually bring more laughter, happiness and joy.

To further this cause of global happiness the biggest step forward is the recent United Nations resolution which has invited member states to discuss the pursuit of happiness and well-being in development with a view to guiding their public policies. Laughter Yoga is already playing an important role to achieve U N objectives.

On this auspicious day, let us laugh together by raising our arms and sending out positive vibrations of love and peace to make the whole world an extended family.

Dr. Madan Kataria  
Founder of the Laughter Yoga Movement