

Weltlachttag - Botschaft von Dr. Madan Kataria

Meine lieben Lachyoga Freunde, heute ist der **Weltlachttag**. Es freut mich sehr, daß 10.000 Menschen in mehr als 55 Ländern rund um die Welt diesen Tag feiern.

Lachyoga kann unserer Welt **BESSERE GESUNDHEIT, FREUDE und WELTFRIEDEN** bringen.

Warum spreche ich über BESSERE GESUNDHEIT? Wir sind heute wohlhabener als vor 50 Jahren. Wir sind aber auch zehn Mal mehr gestresst, traurig, einsam und deprimiert. Depression ist die Krankheit Nr.1. Stress ist Hauptverursacher für 70-80% aller Krankheiten. Krebs nimmt zu. Medizinische Untersuchungen zeigen uns, daß die Wurzel des Übels Sauerstoffmangel in unseren Zellen ist. Im gestressten Zustand atmen wir nicht mehr richtig. Lachyoga ist eine lustige und leichte Übung, um die Sauerstoffzufuhr für unseren Körper und unser Gehirn zu erhöhen und die uns lehrt, richtig zu atmen. Lachyoga hat Hunderttausenden von Menschen geholfen, ihr Stress-Niveau zu senken, Depression zu vermeiden, Gesundheit und Wohlbefinden wiederzufinden.

Und was hat es mit der FREUDE zu tun? Bei Lachyoga geht es nicht um das Glück, sondern um die Freude. Glück ist wechselhaft, aber Freude kann unser Leben wie eine Flamme entzünden, indem sie uns Stärke und ein Ziel gibt. Es ist einfach, durch Lachübungen mehr Freude und unsere kindliche Verspieltheit zu entwickeln. Glück ist eine komplexe mentale Entscheidung. Freude durch Lachen ist der schnellste Weg, einen positiven Geisteszustand zu schaffen. Mit ihm wird unsere Welt ein wunderbarer Ort zum Leben. Freude lehrt uns, das was wir heute und jeden Tag haben, zu genießen. Sie gibt unserem Leben einen neuen positiven Sinn und Zweck.

Warum spreche ich über WELTFRIEDEN? Wenn wir gesund und voller Freude sind, ändert sich der Fokus unseres Lebens. Wir verlieren unsere Unzufriedenheit und Feindseligkeit. Wir erkennen, daß Reichtum dadurch in unser Leben kommt, daß wir anderen mit bedingungsloser Liebe, Einfühlung, Freundlichkeit und Vergebung dienen. Lachen ist eine positive Energie. Es schafft eine positive Geisteshaltung, bringt Offenheit und Großzügigkeit sowie Bereitschaft, anderen zu helfen. Lachen zeigt uns, daß alle Menschen Brüder und Schwestern sind, die man lieben und erfreuen kann. Wenn Du Menschen liebst, erklärst Du ihnen nicht den Krieg - Du arbeitest für den Frieden. Die wachsende Bewegung der Lachclubs in 55 Ländern bildet eine große Familie, die sich der Erschaffung des Weltfriedens widmet.

An diesem besonderen Tag habe ich eine Botschaft für alle Lach-Begeisterten in unserer Welt.

Hasse oder missachte niemanden. Liebe ist bedingungslos. Wir können das Negative, die Gewalt und den Terrorismus nicht durch Krieg beseitigen. Krieg erzeugt weiteren Krieg. Altes Wissen lehrt: Du kannst die Dunkelheit niemals beseitigen. Dunkelheit besitzt keine Identität. Schon ein kleiner Lichtfunke in einem dunklen Zimmer bringt die Dunkelheit zum Verschwinden. Aber ein bißchen Dunkelheit kann das Licht in einem Raum nicht beeinträchtigen.

Lasst uns das Licht in der Dunkelheit sein. Lasst uns unsere Feinde bedingungslos lieben, und wir werden in uns Frieden haben und Frieden in die Welt bringen.

Ich habe die Vision, daß wir in den nächsten 10 Jahren eine Million Lachclubs sehen werden. Ich habe die Vision, daß die Eröffnungszeremonie der olympischen Spiele in Peking mit einer Minute Lachen von den Athleten der Welt, den Besuchern in Peking und den Millionen Fernsehzuschauern beginnen wird. Lasst all die Millionen Menschen nur für eine Minute zusammen lachen, und wir werden unserem Ziel näher sein, Gesundheit, Freude und Frieden in die Welt zu bringen.

Bitte lacht jetzt für eine Minute mit mir. Ich liebe euch alle.

Liebe Lach-Begeisterte,

"Ein Mensch ist nicht arm, so lange er noch lachen kann"

- Raymond Hitchcock

Ich wünsche euch einen sehr glücklichen und freudigen Weltlachtag!

In einer Welt von 6 Milliarden Menschen könnte man leicht glauben, daß eine tiefgreifende Änderung nur durch extreme Handlungen zu erreichen ist. Aber jeder von uns hat die Fähigkeit, die Welt im Kleinen zu verbessern - oder zu verschlechtern. Alles was wir tun und denken, wirkt sich auf unsere Mitmenschen aus, und diese wiederum wirken auf andere. Während ein scheinbar unbedeutendes Wort von einem Menschen zum nächsten weiterwirkt, wächst seine Kraft und kann zur Quelle großer Freude, Inspiration, Angst oder Schmerz werden.

Eure Gedanken und Taten sind wie Steine, die in stilles Wasser geworfen werden und Wellenringe erzeugen, die sich ausbreiten und weitere Wellen verursachen. Den Einfluss, den Du auf die Welt ausübst, ist größer als Du dir jemals vorstellen kannst. Du kannst den Effekt der Wasserringe nutzen, um einen positiven Effekt zu erreichen und Wellen des Glücks verbreiten, die über die Welt schwappen werden.

Wenn sich die Gelegenheit bietet, wird der Nutznießer einer guten Tat dazu verleitet, ebenfalls für jemand anderen etwas Gutes zu tun. Jemand, der eine negative Energie erfährt, wird wahrscheinlich eher diese negative Energie weitergeben wollen. Ein Akt der Nächstenliebe, eine bewusste Tat, oder auch nur ein positiver Gedanke, oder jemanden zum Lachen bringen - kann sich von einem Menschen zum anderen übertragen und sich im Schneeballeffekt so lange verbreiten, bis es eine Gruppenbewegung wird, oder der Hoffnungsstrahl, der jemandem das Leben rettet. Jede Änderung, so wie jeder Wellenring hat einen Ursprung. Du musst an deine Fähigkeit glauben, dieser Auslöser zu sein, wenn die von dir erschaffenen Wellen Glück und Lachen verbreiten sollen. Denke an die Wirkungen deiner Gedanken und versuche, so einfühlsam wie möglich zu handeln.

Einen Fremden anlächeln, ein Kompliment an einen Freund, eine lachende Grundstimmung oder eine bewusst eingesetzte Geste kann Wellen aussenden, die sich unter euren Freunden und Kollegen ausbreiten, weitergetragen werden in Stadt und Land und schließlich über die ganze Welt. Ihr habt die Kraft, das Leben von allen zu berühren, mit denen ihr Kontakt habt und wiederum allen, die mit diesen Menschen Kontakt haben. Die Hebelwirkung deines Einflusses wird stärker, je weiter deine Wellenringe sich fortpflanzen. Eine dieser Wellen könnte eine Flutwelle von Liebe und Lachen werden.

Madhuri Kataria

Mit-Begründerin der weltweiten Lachbewegung

Übersetzung: Mayo Weth, Carolyn Krüger