

Weltlachtetag 2014

Botschaft von Dr. Madan Kataria – Gründer des Lach-Yoga

Liebe Lachfreunde,

An jedem ersten Sonntag im Mai feiern wir den Weltlachtetag. Er ist dazu gedacht, ein globales Bewusstsein für Gesundheit, Glück und Weltfrieden durch Lachen zu schaffen.

Warum sind Menschen unglücklich? Weil sie das Glück in der äußeren Welt suchen. Lach-Yoga hat uns gelehrt, dass der einfachste Weg zum Glück über das innere Glück führt. Das Motto aller Lachclubs ist: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen“.



Trotz moderner Errungenschaften werden die Menschen krank. Stress ist die Hauptursache von über 70 – 80 Prozent aller Krankheiten. Depression ist die am meisten verbreitete Krankheit, während Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Krebs zu einer weltweiten Pandemie anwachsen. Die Regierungen in der ganzen Welt haben Probleme, die Krankheitskosten in den Griff zu bekommen.

Das ist der Punkt, an dem sich Lach-Yoga als ideale Lösung anbietet. Es ist die einfachste, sicherste und kosteneffektivste Lösung für körperliches, geistiges, soziales und spirituelles Wohlbefinden.

Lach-Yoga erobert die Welt und ist bereits in mehr als 72 Ländern aktiv. Außer in den Lachclubs wird Lach-Yoga in Firmen, Unternehmen, Seniorenzentren, Schulen, Universitäten, Krankenhäusern, Fitness-Centern, Behindertenverbänden und Gefängnissen praktiziert.

An diesem glückverheißenden Tag kündigen wir die Gründung der Lach-Yoga-Universität in Bangalore, Indien an. Diese nicht-akademische Universität wird den Menschen lehren, wie sie glücklich und gesund werden. Unser Lehr- und Trainingsprogramm wird in August 2014 beginnen.

Lasst uns eine Minute still stehen mit Lachen im Herzen, unsere Arme zum Himmel heben und eine positive Vibration für Liebe und Weltfrieden aussenden.

(Nach dem Friedengebet kommt das „Herzliche Lachen“ mit ausgestreckten Armen)

Dr. Madan Kataria