

Dr. Madan Katarias Botschaft zum Weltlachtag am 4. Mai 2008

Liebe Freunde des Lachens,

Heute ist Weltlachtag und ein sehr verheißungsvoller Tag für den gesamten Planeten. Unser Ziel ist es, durch das Lachen Gesundheit, Freude und Frieden in die Welt zu bringen. Tausende von Menschen versammeln sich rund um den Erdball, um ihre Solidarität und ihr Engagement dafür zu zeigen.

Wir haben heute mehr Wohlstand als vor 50 Jahren. Aber wir sind auch zehnmal mehr gestresst, traurig, einsam und depressiv. Depression ist die Krankheit Nummer eins, während Stress nach wie vor eine der Hauptursachen von 70 bis 80% aller Erkrankungen ist. Es gibt einen starken Anstieg von Krebs und Herzerkrankungen. Laut medizinischer Forschung ist die eigentliche Ursache der meisten unserer Krankheiten ein Mangel an Sauerstoff in unseren Körperzellen.

Das Yogalachen ist eine wirkungsvolle Übung, die schnell ein umfassendes körperliches, geistiges, soziales und spirituelles Wohlbefinden hervorruft, indem sie innerhalb kürzester Zeit den Stress reduziert. Dabei wird dem Körper mehr Sauerstoff zugeführt, das Immunsystem wird gestärkt, Depressionen bekämpft, und es wird ein soziales Netzwerk von Nähe und einem Miteinander geschaffen.

Freude

Unsere Lebensqualität hängt sehr stark vom Stimmungszustand zu einem bestimmten Zeitpunkt ab. Man mag vielleicht brillant sein, aber man kann nicht auf dem höchsten Niveau agieren, wenn man in schlechter Stimmung ist. Lach-Yoga hat die Kraft, sowohl die Stimmung als auch die Einstellung zum Leben innerhalb weniger Minuten vom Negativen ins Positive zu wenden. Sobald unsere Stimmung einmal gut ist, verändert sich unsere ganze Sicht auf die Situation und die Menschen - die Welt scheint auf einmal fantastisch und lohnenswert zu sein.

Lach-Yoga beschäftigt sich nicht mit dem Glücklichein. Es geht um Freude. Während Glück von komplexen Lebensumständen und der geistigen Einstellung abhängt, ist Freude ein physikalisches Phänomen, das nach Belieben hervorgerufen werden kann, selbst wenn man sich in diesem Moment eigentlich nicht gut fühlt.

Es ist leicht, diese Freude durch Lachübungen zu erreichen und dabei das kindliche Spiel in uns zu erwecken. Freude durch Lachen ist der schnellste Weg, einen positiven Geisteszustand zu erreichen. Diese Freude lehrt uns, das zu genießen, was wir hier und jetzt und an jedem Tag haben. Es gibt dem Leben neuen Sinn und Zweck. Es schafft einen besseren Blick auf unsere Welt.

Weltfrieden durch Lachen

Lachen ist eine universelle Sprache, die Menschen aus der ganzen Welt zusammenführt. Die Art und Weise, wie Lach-Clubs sich überall verbreiten, lässt bei mir keinen Zweifel daran, dass Lachen ist eine gemeinsame Verbindung zwischen allen Nationen bildet. Die Praxis des yogischen Lachens und die Möglichkeiten des bewussten Lebens bringen Frieden in uns und auch nach außen. Lachclubs helfen, ein soziales Netzwerk zu entwickeln und ein globales Bewusstsein der Brüderlichkeit und Freundschaft zu schaffen. Lachen ist positive Energie. Es schafft eine positive Geisteshaltung und bringt Offenheit, Großzügigkeit und die Bereitschaft, anderen zu helfen. Es zeigt uns, dass Menschen geliebt und umsorgt werden sollten - wir müssen Frieden schaffen, nicht Krieg.

An diesem besonderen Tag bitte ich euch alle, eure Arme auszubreiten und eine Minute lang frei zu lachen. Sendet Schwingungen des Friedens, der Liebe und Freiheit in das Universum.

Hegt nicht die Gefühle von Hass und Abneigung; kultiviert positive Gedanken der Liebe und Harmonie. Es ist nicht möglich, das Negative, die Gewalt und den Terrorismus durch Krieg zu vernichten. Krieg erzeugt immer noch mehr Krieg. Nach einer der alten Weisheit kann man niemals die Dunkelheit aus dieser Welt löschen. Die Dunkelheit hat nämlich keine eigene Identität, sie ist lediglich die Abwesenheit von Licht. Ein kleiner Lichtfunke in einem dunklen Raum lässt bereits die Dunkelheit verschwinden, wogegen ein kleiner Fleck Dunkelheit keinen Einfluss auf das Licht in einem Zimmer nimmt...

Also verbreitet das Licht des Lachens und hilft mit, die Dunkelheit sowohl in der eigenen Seele als auch draußen in der Welt zu vertreiben.

Lachen und Heiterkeit - Ho ho ha ha ha

Dr. Madan Kataria

Gründer der weltweiten Lach-Yoga-Bewegung