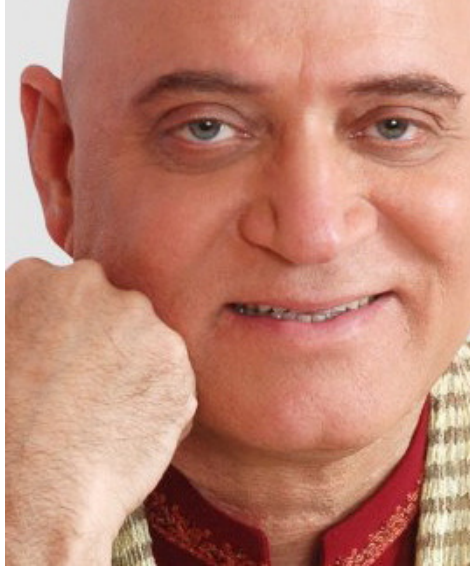


World Laughter Day Message from Dr. Kataria

MONDAY, 29 MARCH 2010 16:41



Dr. Madan Kataria, founder of the Laughter Yoga Movement

Dear Laughter friends,

World Laughter Day is a very special day celebrated worldwide on the first Sunday of every May. Our mission is to bring Good Health, Joy and World Peace through laughter. The way Laughter Yoga has grown across 65 countries without marketing and advertising leaves me with no doubt that this new concept is widely accepted among different cultures and countries and is truly universal.

Everyone knows laughter is good for health, but what kind of laughter is beneficial. Science tells us that laughter is beneficial only if it is sustained and when we laugh longer at least for 10 -15 minutes. There is no way we can laugh that long naturally in our real life. Since laughter in Laughter Yoga is done in the form of an exercise, we can laugh as long as we want to get the guaranteed benefits of laughter. Secondly, in this high pressure, high tension modern world, there are not many reasons that makes us laugh. Therefore, we need to disconnect our laughter from reasons of life and laugh unconditionally without any reason.

While many are getting the health benefits and changing their quality of life, the question is how do we actually bring world peace through laughter? The formula is simple - **When you laugh; you change and when you change the world changes around you.**

By multiplying Laughter clubs, we are building a worldwide community of like-minded people who believe in common shared values of unconditional love and laughter. It will cultivate ideals based on goodness, generosity, forgiveness, truthfulness and honesty.

I take this opportunity to announce that we will soon be setting up the world's first ever International Laughter Yoga University in Bangalore, India. There will be no academic degrees given; it will be the University of 'Living Life'. We will teach people how to bring more joy and laughter in their lives.

On this auspicious day, I appeal to everyone to participate in the World Laughter Day celebrations worldwide and laugh unconditionally for at least one minute and stand in silence for 30 seconds, wherever you are, to pray for peace in this world.

Love & Laughter

Dr. Madan Kataria

Deutsche Übersetzung

Weltlachtag-Nachricht von Dr. Kataria

Dr. Madan Kataria, Begründer der Lach-Yoga-Bewegung

Liebe Lach-Freunde,

der Weltlachtag ist ein ganz besonderer Tag, der am ersten Sonntag im Mai weltweit gefeiert wird. Unsere Mission ist es, gute Gesundheit, Freude und Weltfrieden durch Lachen zu bringen. Die Art und Weise, wie Lach-Yoga ohne Marketing und Werbung in über 65 Ländern gewachsen ist, hinterlässt bei mir keinen Zweifel, dass dieses neue Konzept unter den verschiedenen Kulturen und Ländern weithin akzeptiert und wirklich universell ist.

Jeder weiß, dass Lachen gut für die Gesundheit ist, aber welche Art von Lachen ist dafür dienlich. Die Wissenschaft sagt uns, dass das Lachen von Vorteil ist, wenn es nachhaltig ist und wenn wir mindestens 10 -15 Minuten lachen. Es gibt keinen Weg, dass wir in unserem realen Leben selbstverständlich so lange lachen können. Seit Lachen als Lach-Yoga in Form einer Übung durchgeführt wird, können wir solange lachen wie wir wollen um den garantierten Gewinn des Lachens zu erhalten. Zweitens, in dieser modernen Welt mit hohen Belastungen und hoher Anspannung, gibt es nicht viele Gründe, die uns zum lachen veranlassen. Deshalb müssen wir unser Lachen von den Anlässen des Lebens abtrennen und bedingungslos ohne Grund lachen.

Während viele die gesundheitlichen Vorteile erlangen und ihrer Lebensqualität verändern, ist die Frage, wie wir überhaupt Weltfrieden durch Lachen erzielen können? Die Formel ist einfach: **Wenn du lachst, veränderst du dich und wenn du dich veränderst, verändert sich die Welt um dich herum.**

Durch Vermehrung der Lachclubs, bauen wir eine weltweite Gemeinschaft von gleichgesinnten Menschen auf, die an gemeinsame Werte der bedingungslosen Liebe und des Lachens glauben. Dieses wird Ideale ausbilden, die auf Gutherzigkeit, Großzügigkeit, Vergebung, Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit basieren.

Ich nutze diese Gelegenheit, um anzukündigen, dass wir in Kürze die weltweit erste Internationale Lach-Yoga-Universität in Bangalore, Indien, einrichten werden. Es werden keine akademischen Grade vergeben; es wird die Universität des 'Living Life' werden. Wir werden die Menschen lehren, wie sie mehr Freude und Lachen in ihr Leben bringen können.

An diesem vielversprechenden Tag, appelliere ich an alle, sich an den weltweiten Weltlachtag-Feiern zu beteiligen und bedingungslos für mindestens eine Minute lang zu lachen und für 30 Sekunden in der Stille zu stehen und egal wo Sie sind, für den Frieden in dieser Welt zu bitten.

Liebe & Lachen

Dr. Madan Kataria