

Dr. Kataria Schule für

Lach-Yoga

Lebe das lebendige Lachen!

Grußwort von Dr. Madan Kataria, dem Gründer der Weltweiten Lachbewegung zum Weltlachttag 2006

Liebe Freunde des Lachens,

Heute ist der Weltlachttag und damit ein sehr glücklicher Tag für den gesamten Planeten. Unsere Mission ist es, den Weltfrieden durch Lachen zu erreichen. Zehntausende von Menschen treffen sich überall in der Welt, um ihre Verbundenheit und ihr Engagement für dieses Ziel zu zeigen. Die Methode, die wir verwenden, ist sehr einfach und dennoch sehr tief greifend: wir lachen ohne Grund. Dies ist die reinste Form des Lachens und ein Ausdruck bedingungsloser Liebe.

Lachen ist eine universelle Sprache, die das Potenzial hat, die gesamte Menschheit zu vereinen. Die Art und Weise, wie sich Lachclubs in der ganzen Welt ausbreiten, zeigt mir ohne jeden Zweifel, dass Lachen eine allgemeingültige Verbindung zwischen allen Nationen darstellt. Lachclubs sind nicht-politisch, nicht-religiös, nicht-rassistisch und stehen nicht im Wettbewerb untereinander. Wenn wir die ganze Welt als eine erweiterte Familie sehen und darauf unser Netzwerk der Lachclubs aufbauen, so wird sich ein globales Bewusstsein der Brüderlichkeit und der Freundschaft ausbilden.

Der Grund, warum wir heutzutage nicht genug lachen, ist, weil wir die wahre Bedeutung des Lachens nicht verstanden haben. Lachen ist nicht nur Amusement, Unterhaltung oder Spaß. Lachen ist Ausdruck des inneren Glücks, der nur dann hervorkommen kann, wenn man ein tieferes Verständnis für die Bedeutung des Lebens erlangt hat. Die wirkliche Bedeutung und der Sinn des Lebens ist, dass jeder Mensch eine einzigartige Fähigkeit hat, um damit zu dieser Welt beizutragen und zu GEBEN, und nicht so sehr um zu NEHMEN oder zu erlangen. Ein anderer Grund, warum wir nicht mehr lachen: wir haben gelernt, nur dann zu lachen, wenn wir erfolgreich sind und etwas erreicht haben. Wir haben nicht gelernt, über unsere Fehler, Fehlschläge und Schwierigkeiten zu lachen, aus denen wir ja eigentlich viel lernen könnten.

Das Lachen ist eine positive Energie, die uns Gesundheit, Glück und ein gutes Gefühl gibt, während der innere Geist des Lachens uns hilft, den tieferen Sinn des Lebens zu verstehen. Dadurch, dass wir über Lachclubs die Wege und Mittel zu einem bewussten Leben lernen, finden wir zum inneren Frieden, und dieser wird auch den Frieden in der äußeren Welt bewirken.

An diesem viel versprechenden Tag fordere ich euch alle auf, die Arme auszubreiten und mindestens eine Minute lang ohne Grund zu lachen, und damit die Schwingungen des Friedens, der Liebe und der Freiheit in das Universum auszusenden für internationale Brüderlichkeit, Freundschaft und Weltfrieden.

Die Globale Bewegung für Gesundheit, Glück und Weltfrieden