

Grußbotschaft zum Weltlachttag

von Dr. Madan Kataria, dem Begründer des Lachyoga
anlässlich des Weltlachtags am 6. Mai 2007

(nach der deutschen Übersetzung der Originalwortlaut in englischer Sprache)

Meine lieben Freunde des Lachyoga, heute feiern wir den WELTLACHTAG. Für mich ist es eine besondere Freude, dass Zehntausende von Menschen diesen Tag in mehr als 55 Ländern weltweit feiern.

Lachyoga fördert die Gesundheit, macht Freude und trägt zum Frieden in unserer Welt bei.

Warum spreche ich von der Förderung der Gesundheit? Uns geht es besser als vor 50 Jahren. Aber wir sind auch 10mal stressanfälliger, traurig, einsam und niedergeschlagen. Depressionen sind der häufigste Auslöser von Krankheit. Stress ist nach wie vor eine der häufigsten Todesursachen, er ist für 70 bis 80 % aller Krankheiten verantwortlich. Krebs breitet sich zunehmend aus. Die medizinische Forschung belegt, dass Sauerstoffmangel in den Zellen unseres Körpers die Hauptursache von Krankheit ist. Weil wir im Stress sind, atmen wir nicht mehr richtig. Lachyoga ist eine lustige und einfache Übung, um die Sauerstoffversorgung von Körper und Gehirn zu verbessern, zudem lernen wir mit ihrer Hilfe, richtig zu atmen. Lachyoga hat bereits zehntausenden von Menschen geholfen, Stress abzubauen, Depressionen zu überwinden und dazu Gesundheit und Wohlergehen zu fördern.

Wie steht es mit der Lebensfreude? Lachyoga hat nichts mit Glück zu tun, es ist Freude. Glück ist flüchtig, aber Lebensfreude erhellt wie ein Licht unser Leben und schenkt uns Kraft. Mit Hilfe der Übungen aus dem Lachyoga ist es leicht, froh gestimmt zu werden und eine kindliche Munterkeit zu entwickeln. Glück ist eine komplexe mentale Entscheidung. Durch Lachyoga ausgelöste Lebensfreude ist der schnellste Weg, um eine positive Grundeinstellung zu finden. Mit einer solchen Einstellung wird unsere Erde ein großer Platz, um leben zu können. Lebensfreude führt uns dahin, dass wir uns an den alltäglichen Dingen freuen. Sie führt uns zu einer neuen Sicht der Dinge.

Warum erwähne ich den Weltfrieden? Wenn wir gesund und gut gestimmt sind, wird sich unsere Sichtweise ändern. Wir verlieren unseren Missmut und unsere Feindseligkeit. Wir erkennen, dass Fülle des Lebens dadurch entsteht, dass wir andern helfen mit bedingungsloser Liebe, mit Wertschätzung, Freundlichkeit und Bereitschaft zum Vergeben. Lachen ist positive Energie. Es führt zu einer positiven geistigen Einstellung, zu Offenheit, Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft. Es lehrt uns, dass alle Menschen liebenswerte und geschätzte Geschwister sind. Niemand wird man den Krieg erklären, den man liebt, man wird für den Frieden arbeiten. Die ständig größer werdende Lachbewegung in mehr als 55 Ländern versteht sich als eine große Familie, die sich dem Weltfrieden verschrieben hat.

An diesem verheißungsvollen Tag habe ich für alle Freunde des Lachens auf der ganzen Welt eine Botschaft:

Verachtet oder hasst niemand. Gebt bedingungslose Liebe. Wir können Negativität, Gewalt und Terrorismus nicht durch Krieg beseitigen. Krieg erzeugt weiteren Krieg. Eine alte Weisheit besagt, dass man Dunkelheit nicht wegschieben kann. Dunkelheit hat keine Identität. Dunkelheit in einem Raum kann aber durch einen kleinen Lichtschein verschwinden. Umgekehrt aber kann etwas Dunkelheit das Licht in einem Raum nicht beeinträchtigen.

Lasst also unser Lachen Licht in der Dunkelheit sein. Lieben wir unsere Feinde bedingungslos und wir werden Frieden in uns haben und der Welt diesen Frieden bringen.

Meine Vision ist, dass es in 10 Jahren eine Million Lachclubs gibt, dass die Eröffnungsfeier der Olympischen Spiele in Peking mit einer Minute des Lachens der Athleten der Welt, der Zuschauer in Peking und der Millionen von Zuschauern vor den Bildschirmen beginnt – mögen all diese Millionen Menschen während einer Minute lachen und wir alle werden ein Stück weiter kommen auf dem Weg zu Gesundheit, Freude und Frieden in der Welt.

Bitte schließt euch genau jetzt eine Minute lang meinem Lachen an. Ich liebe euch alle.

Übersetzung Bert Komesker

World Laughter Day Message

From Dr Madan Kataria, founder of Laughter Yoga
For release Sunday 6 May 2007 - World Laughter Day

My dear friends of laughter yoga, today is WORLD LAUGHTER DAY. It gives me great pleasure that tens of thousands of people are celebrating this day in more than 55 countries around the world.

Laughter yoga can bring BETTER HEALTH, JOY and WORLD PEACE to our world.

Why do I talk about BETTER HEALTH? We are more prosperous today than 50 years ago. We are also 10 times more stressed, sad, lonely and depressed. Depression is the number one sickness. Stress continues to be major killer causing 70 to 80% of all illness. Cancer is increasing. Medical research tells us that the root cause of these illnesses is a lack of oxygen in our body cells. Because of stress we no longer breathe properly. Laughter yoga is a fun and easy exercise that increases the net supply of oxygen to our body and brain and teaches us to breath properly. Laughter yoga has helped tens of thousands of people to reduce stress levels, to bounce back from depression and to recover their health and wellbeing.

WHAT ABOUT JOY? Laughter yoga is not about happiness. It is about joy. Happiness is fleeting, but joy can light our lives like a flame giving us strength and purpose. It is easy to become joyful through laughter exercises and developing our childlike playfulness. Happiness is a complex mental decision. Joyfulness through laughter is the fastest way to create a positive state of mind. With a positive state of mind our world quickly becomes a great place to be. Joy teaches us to enjoy what we have today and every day. It gives our life a positive new purpose and meaning.

WHY DO I SPEAK OF WORLD PEACE? If we are healthy and joyful then our life focus changes. We lose our dis-satisfaction and hostility. We realize that richness of life comes from serving others with unconditional love, appreciation, kindness and forgiveness. Laughter is a positive energy. It creates a positive mental attitude and brings openness and generosity, a willingness to help others. It shows us that all people are brothers and sisters to be loved and cherished. If you love people you don't declare war against them, you work for peace. The growing movement of laughter clubs in more than 55 countries is one big happy family dedicated to the creation of world peace.

On this auspicious day, I have a message for all the laughter lovers in our world.

Do not dislike or hate other people. Love them unconditionally. We cannot remove negativity, violence and terrorism through war. War brings more war. Ancient wisdom says that you can never remove darkness. Darkness does not have identity. A small spark of light in a dark room makes darkness disappear. But a small darkness cannot affect the light in a room.

Let our laughter be the light in the darkness. Let us love our enemies unconditionally and we will have peace within ourselves and bring peace to the world.

I have a vision of seeing one million laughter clubs in the next 10 years. I have a vision that the opening ceremony for the Beijing Olympics will start with one minute of laughter among the world's athletes, among the spectators in Beijing and the millions watching live telecast --- let all those millions laugh together for just one minute and we will be closer to bringing health, joy and peace to our world.

Please join me right now in one minute of laughter. I love you all.