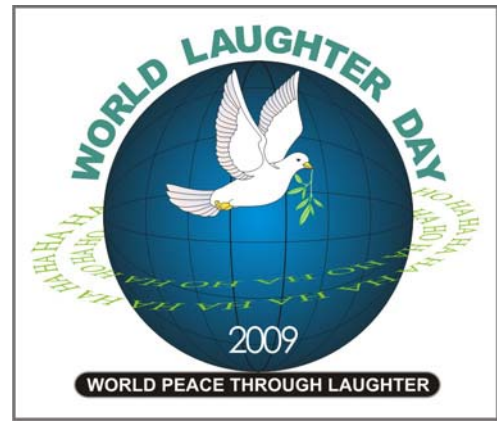


**Dr. Madan Katarias Botschaft  
zum WELTLACHTAG 2009**



Liebe Freunde des Lachens,

wenn es jemals eine Zeit gab, zu der wir das Lachen am nötigsten hatten, dann heute. Die Welt ist in einem Stadium des Aufruhrs und der Panik. Jetzt, wo wir mit Rezession, Terror und Gewalt geschlagen sind, wächst das Gefühl der Ohnmacht und Unsicherheit.

Dies ist nicht die erste Rezession. Das ständige Auf und Ab ist ein Teil des Lebens. Unsere Lebensqualität hängt nicht davon ab, was mit uns geschieht, und auch nicht davon, was wir damit machen. Äußere Umstände können wir nicht an einem Tag verändern. Der einfachste Weg ist, unser inneres Gefühl zu ändern. Deshalb ist jetzt der richtige Moment gekommen, ohne Grund zu lachen, bis sich die äußeren Umstände wieder bessern.

Zum Glück gibt es Lachyoga, eine exzellente Methode, die uns hilft, in Krisenzeiten unser Inneres aufzurichten und zu stärken. Es wird uns ermöglichen, eine positive innere Einstellung aufrechtzuerhalten und ein Gefühl für bedingungslose Liebe, Vergebung, Großzügigkeit und Mitgefühl zu entwickeln. Tugenden, die wir für den Frieden und die Harmonie in unserer Welt brauchen.

Heute ist WELTLACHTAG. Tausende von Menschen versammeln sich rund um den Erdball, um zu lachen und dafür zu sorgen, daß im Lachen die Ängste und Spannungen verschwinden. Ihr Ziel ist Gesundheit, Freude und Frieden durch Lachen.

Wie können wir der Welt durch das Lachen Frieden bringen? Die Formel ist ganz einfach: „Wenn Du lachst, änderst Du dich, und wenn Du dich änderst, ändert sich die Welt“.

Die ganze Welt ist eine erweiterte Familie – lasst uns miteinander durch Liebe und Lachen verbunden sein.

Bitte lacht jetzt frei heraus – nur eine Minute für den Frieden in der Welt und sendet die Schwingungen in das Universum.

Lachen und Heiterkeit  
Ho Ho Ha Ha Ha

**Dr. Madan Kataria**  
Gründer der weltweiten Lach-Yoga-Bewegung