

Dr. Kataria's World Laughter Day Message, May 7, 2023

“Скъпи приятели,

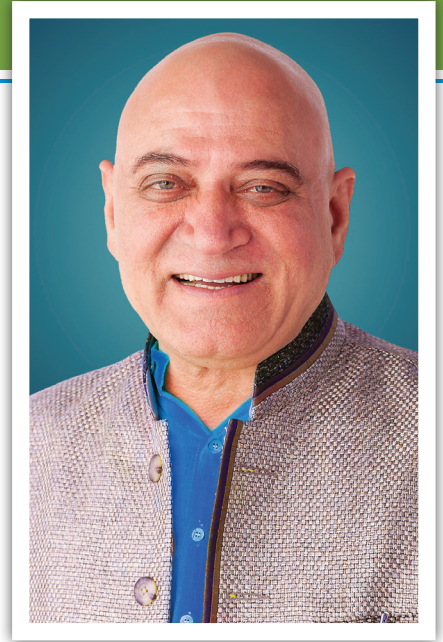
Всяка първа Неделя на Май празнуваме световния ден на смеха. Неговата цел е да се изгради глобално съзнание за здраве, щастие и световен мир чрез смях. Ако хората по целия свят са здрави и щастливи, те ще допринесат за световен мир.

Защо хората не са щастливи? Защото търсят щастието във външния свят. Йога на смеха ни показва, че най-лесният начин да бъдеш щастлив е да намериш щастие вътре в себе си. Мотото на всички клубове за смях е “Ние не се смеем, защото сме щастливи, ние сме щастливи, защото се смеем.”

Въпреки напредъка на технологиите, хората се разболяват. Стресът е в основата на причинителите на над 70-80% от заболяванията. Депресията е най-разпространената болест, а сърдечните заболявания, диабетът и ракът се превръщат в световен проблем. Правителствата и отделните индивиди по цял свят се справят трудно с разходите за здравеопазване.

Тук йога на смеха е чудесно решение. Това е най-лесното, най-безопасното и най-икономичното решение за физическо, психическо, социално и духовно благополучие. Йога на смеха се разпространява бързо по света и вече се практикува в над 120 държави. Освен в социалните клубове за смях, тя се прилага и в компании, корпорации, центрове за възрастни хора, училища, университети, болници, фитнес центрове, организации за хора с умствени и физически увреждания, дори затвори.

Нека всички станем за минута и да се посмеем сърдечно с ръце вдигнати към небето и да изпратим положителни вибрации, любов и мир на този свят.”



Д-р Мадан Катария,
основател на йога на смеха