



Miei cari amici,

La giornata mondiale della risata si celebra, come d'abitudine, ogni anno, la prima domenica di maggio.

Quest'anno, il primo maggio, migliaia di persone, in oltre 70 paesi, rideranno insieme per promuovere la pace e l'armonia in mezzo ai disastri naturali, all'inquietudine globale, alla violenza, al terrorismo, in mezzo a tutto ciò che ha turbato la tranquillità del

nostro pianeta – la nostra madre terra.

E' anche un giorno dedicato a diffondere il messaggio di salute e di gioia attraverso la risata. Ogni anno si spendono milioni di dollari in farmaci e terapie, perché lo stress è in continuo aumento, e i costi della salute sono sempre più gravosi, sia per gli individui sia per i governi di tutto il mondo. Lo Yoga della Risata si è dimostrato uno strumento efficace ed economico per mantenere il benessere fisico e mentale; se ne percepiscono i benefici fin dalla prima sessione.

Oggi si celebra il potere della risata per cambiare il mondo. In questa occasione di buon auspicio, mi appello all'umanità tutta perché si usi sempre di più lo Yoga della Risata, con l'obiettivo di generare buona volontà e di alleviare la sofferenza, che è causata dall'umana dissennatezza, oltre che dalle calamità naturali.

Come tutti ben sappiamo le calamità naturali, unite alla scelleratezza umana, hanno avuto conseguenze catastrofiche. Se, da una parte, gli esercizi dello Yoga della Risata contribuiranno a migliorare la salute degli individui, lo spirito interiore della risata ci aiuterà a comprendere il significato più profondo della nostra esistenza.

Abbracciando uno stile di vita sensibile e attento ai bisogni degli altri, nei Club della Risata, potremo portare la pace nei nostri cuori, e così contribuiremo a portare pace anche nel mondo esterno.

Siamo tutti uniti, in occidente così come in oriente. Siamo interconnessi, e non possiamo ignorare i paesi che sono poveri e sottosviluppati, perché il loro stato di salute influenza anche i paesi ricchi e le conseguenze sono globali. Per esempio, lo squilibrio ecologico, il diffondersi di virus, di conflitti e di violenze sono tutti effetti della disuguaglianza e della discriminazione.

Ecco perché, finché non ci sentiremo tutti uniti, e finché non impareremo a prenderci cura gli uni degli altri come in una famiglia globale, non potremo vivere in armonia. Io sono convinto che "il mondo intero sia una famiglia estesa; uniamoci attraverso amore e risate condivise"

Perciò, ora, rimarremo in piedi, osservando un minuto di silenzio con le braccia verso il cielo, pregando mentalmente per la pace nel mondo. Concluderemo questa preghiera silenziosa con una risata incondizionata, liberando così vibrazioni di armonia e compassione in tutto il mondo e nell'Universo...ha ha ha.

Dr. Madan Kataria

Fondatore del Movimento dei Club della Risata