

## Mensaje para el Día Mundial de la Risa por parte del Dr. Madan Kataria - 4 de Mayo del 2008

Queridos Amigos de la Risa,

Hoy es el Día Mundial de la Risa y un muy feliz día para todo el planeta. Nuestra misión es el generar buena Salud, Alegría y Paz Mundial a través de la Risa. Miles de personas se están reuniendo alrededor de todo el mundo para mostrar la solidaridad y el compromiso hacia este objetivo.

Somos más prósperos hoy que hace 50 años. También somos 10 veces mas estresados, tristes, solitarios y deprimidos. La depresión es la enfermedad numero uno, mientras que el estrés continua siendo un 70% a 80% del las principales causas de enfermedades. Hay un significativo aumento en la incidencia de cáncer y enfermedades del corazón. De acuerdo con la investigación medica, la causa fundamental de la mayor parte de nuestra enfermedad es la falta de oxígeno en las células de nuestro cuerpo.

La Yoga de la Risa es una rutina efectiva que brinda completo bienestar físico, mental, social y espiritual por la reducción de estrés al instante, transportando mas oxígeno, fortaleciendo el sistema inmunológico, luchando contra la depresión y la creando una red de apoyo en una sociedad compartida.

### **Alegría**

La calidad de vida es sumamente influenciada por los estados de ánimo dados en un momento. Usted no esta su mejor calidad de vida cuando no esta de buen humor a pesar de que tan brillante pueda ser. El Yoga de la Risa tiene el poder de cambiar en pocos minutos el estado de ánimo y la actitud de negativa a positiva. Una vez que el estado de ánimo es bueno desde adentro, toda la perspectiva hacia las situaciones y las personas cambia y el mundo parece fantástico y que vale la pena

El Yoga de la Risa no tiene que ver con la felicidad. Se trata de la alegría. Mientras que la felicidad es una decisión mental compleja y que depende de muchas condiciones de vida, la alegría es un fenómeno físico que puede creado a voluntad aun cuando no te estas sintiendo bien. Es fácil el sentirse feliz a través de los ejercicios de risa y desarrollar nuestro estado de cómo niños jugando. Es fácil ser feliz a través de ejercicios de risa y desarrollar nuestro juego infantil. Alegría a través de la risa es la manera más rápida de crear un estado de ánimo. La alegría nos enseña a disfrutar de lo que tenemos hoy y todos los días. Se da una nueva vida propósito y significado. Hace que el mundo parezca un lugar mejor.

### **Paz Mundial a través de la Risa**

La Risa es un lenguaje universal que reúne gente de todas partes el mundo. La forma en que los clubes de la risa se están expandiendo me deja sin ninguna duda de que la risa es un vínculo común entre todas las naciones. Practicando risa Yogica y los medios y tácticas de vida sensible nos trae paz dentro de nosotros al igual que también al mundo exterior. Los clubes de la risa ayudan a desarrollar una red social y a crear un consciencia global de hermandad y amistad. La risa es una energía positiva. Crea una actitud mental positiva y trae la apertura, la generosidad y la voluntad de ayudar a otros. La risa nos muestra que la gente necesita ser amada y apreciada - uno necesita hacer la paz y no la guerra. En este auspicioso, yo les ruego a todos para que extiendan sus brazos y rían incondicionalmente por un minuto mandando vibraciones de paz, amor y libertad a todo el universo.

No alberguen sentimientos de odio y aversión; cultiven pensamientos positivos de amor y armonía. No es posible eliminar la negatividad, la violencia y el terrorismo a través de la guerra. La guerra trae más guerra. En conformidad con los principios de la sabiduría antigua, nunca podríamos eliminar la oscuridad de este mundo. La oscuridad no tiene identidad. Una pequeña chispa de luz en un cuarto hace desaparecer la, mientras que un pequeño fragmento de oscuridad no puede afectar la luz de una habitación...

Por lo tanto, propaguen la luz de la risa y ayuden a disipar la oscuridad en las dos partes, dentro de nuestra alma y afuera en el mundo.

Reír y carcajear

Ho Ho Ha Ha Ha

Traducción de Ingles a Español por Antolín Rodríguez / San Diego Laughter Club y Club de la Risa Tijuana / DMR 2008

**Dr. Madan Kataria**

Fundador del Movimiento de Clubes de Yoga de la Risa