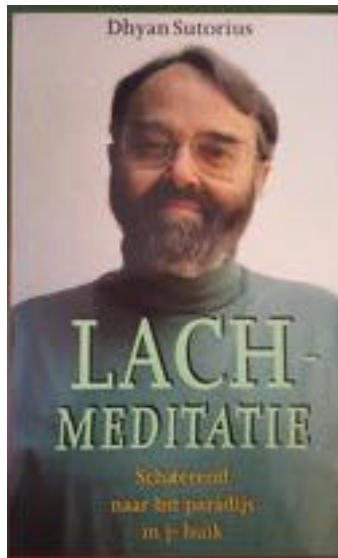


De transformerende kracht van de lachmeditatie

door Dhyan Sutorius, M.D.



Inleiding

Lachen is een zeer bijzonder fenomeen. Helaas wordt de (psycho)therapeutische waarde ervan onderschat en wordt de ongelooflijke transformerende kracht, die in lachen schuilt, niet ten volle benut. Lachen is een zeer goed anti-stressmiddel en geeft een diepe ontspanning.

Ik zou graag uw aandacht vestigen op de lachmeditatie, een gestructureerde oefening van 15 minuten met 3 fasen:

1. strekken van alle spieren,
2. lachen (en/of huilen of lachen met de tranen),
3. stilte.

De lachmeditatie is geen therapie, maar kan - omdat lachen zo gezond is - soms heel therapeutisch zijn! Het kan gebruikt worden als adjuvans (katalysator) in allerlei soorten therapie en ook in andere situaties kan het de verwerking van alle narigheid van het leven verbeteren. In 1976 leerde ik van Osho - onder andere - deze lachmeditatie, die ik sinds 1978 uitvoer op allerlei medische of andere congressen en bijeenkomsten, soms met meer dan 800 lachers, verschillende keren gedeeltelijk uitgezonden op radio en televisie in verschillende landen. In 1985 heb ik het Centrum ter Bevordering van het Lachen opgericht, en sindsdien geef ik ook 'lachshops' (lachmeditatie workshops).

Lachen brengt je in een mum van tijd in het moment, in het hier en nu. Het geeft een diepe ontspanning op alle niveaus. De 'lachspieren' zijn over het algemeen vrij stijf, maar worden beter getraind als je vaker lacht. En elke dag zul je voelen: het gaat steeds gemakkelijker! Meditatie kan omschreven worden als 'bewustzijn zonder denken' of in de No-Mind zijn. Dat is in veel situaties mogelijk als je iets totaal bewust doet. Dit kan ook gebeuren als je aan het hardlopen bent, aan het dansen, of in de tuin aan het werken bent.

Instructies

De lach meditatie is een ochtendmeditatie, maar het is ook mogelijk om het later te doen, voor de lunch of het avondeten. Blaas en maag moeten bijna leeg zijn. Je kunt het op je eentje doen of met 'de ander' in de spiegel, of met een groep deelnemers. Blijf de hele tijd in het moment en wees totaal in elke seconde van deze korte meditatie, zonder te forceren.

Sta jezelf toe om zonder reden te lachen. Je mag elke reden of situatie gebruiken, die je laat lachen

en - als je wilt, als derde punt - gebruik een eerste klas trigger: maak een top tien van je favoriete problemen op zo'n manier, dat het zwaarste probleem dat je op dit moment hebt, je favoriete probleem nummer 1 is, enzovoort enzovoort. Plotseling bekijk je het vanuit een totaal andere hoek en meer in perspectief met alle andere dingen in het leven. Lachen transformeert en maakt dingen lichter. Soms voel ik het zelf, alsof ik van de 'hel' in mijn hoofd, in het 'paradijs' in mijn buik duik! Het is beter om 'mee te lachen' dan om 'te lachen om' iemand of iets, waarbij je jezelf op een voetstuk plaatst. 'Lachen om' of 'lachen over' is koud en onaangenaam, 'lachen met' is warm en acceptierend. Daarom is het zo fijn om te lachen met je partner, met kinderen, met vrienden, met collega's of met oma. Het is allemaal hartenergie!

Omdat lachen en huilen heel dicht bij elkaar liggen, is het mogelijk dat in het tweede stadium je lachen plotseling omslaat in huilen. Als dat gebeurt, geniet dan van het huilen, huil met heel je energie vanuit je buik, tot het huilen vanzelf ophoudt, en begin dan weer actief te lachen.

Je kunt dus ook lachen met je tranen of huilen met je lachen.



Stappen van de Lachmeditatie

1. Stretching, totale stretching (5 minuten).

Gebruik al je energie om je spieren te strekken en begin, indien mogelijk, te geeuwen. Tijdens het strekken is het goed om uit te ademen, zonder te strekken in te ademen en het strekken voort te zetten door uit te ademen. In de laatste minuut van deze eerste fase strek je met je andere hand je vingers naar achteren en rek je je gezichtsspieren - zonder te lachen - door vreemde gezichten te trekken, terwijl je je tong in verschillende richtingen uitsteekt en in de ogen van anderen kijkt.

2. Lachen en/of huilen (5 minuten).

Glimlach en begin langzaam, met een ontspannen keel, te lachen zonder enige kracht, totdat je een echt oprechte buiklach hebt. Richt je bewustzijn de hele tijd op wat er voor jou is in het moment, en wat dat ook is of wat je op dat moment ook voelt, lach daarmee. Het is meer een kwestie van toelaten en van loslaten. Loslaten is het geheim van meditatie.

Vooral in de eerste minuut laat je het langzaam opbouwen, laat het gewoon gebeuren. Zonder te forceren, gewoon *allegro ma non troppo* lachen, zonder te schreeuwen of te gillen, alleen maar lachen en/of huilen. In plaats daarvan vanuit de keel, ontspannen lachen vanuit de buik. Laat gewoon je buik borrelen, laat het een buikballet zijn! Als je een ander gevoel of emotie hebt, bijvoorbeeld als je boos wordt, gebruik dan de totale energie van die andere emotie om mee te lachen of te huilen. In de laatste minuut van deze fase sluit je je ogen en ga je verder met lachen of huilen.

3. Stilte (5 minuten).

Stop plotseling met lachen en houd je ogen gesloten. Laat je hele lichaam stil zijn zonder enige beweging. De geringste beweging zal je bewustzijnstoestand veranderen. Adem in totale stilte zonder het ritme van je ademhaling te controleren. Laat het gewoon gebeuren. Telkens wanneer je merkt dat je denkt, voel dan een 'vaarwel!' voor die gedachten en concentreer al je bewustzijn op je lichaam, op het contact met Moeder Aarde en ook op de gevoelens die je op dat moment hebt, wat je ook voelt, wat het ook is, voel daar een 'JA!' tegen!