

# LA FORCE TRANSFORMATRICE DE LA MÉDITATION PAR LE RIRE

Par le docteur Dhyhan Sutorius, (Pays-Bas)



## INTRODUCTION

Le rire est un phénomène très particulier et un anti-stresseur formidable. Malheureusement sa valeur (psycho)somatique est sous-estimée et son incroyable force transformatrice n'est pas utilisée à fond.

C'est en 1976 que j'ai appris d'Osho - parmi d'autres choses - la méditation par le rire. Depuis 1978 je l'ai animée lors de congrès différents pour médecins et psychologues, ainsi qu'à toutes sortes de réunions, parfois avec plus de 800 rieurs.

La méditation par le rire est un exercice structuré de 15 minutes avec 3 stades de 5 minutes chacun: 1. étirer tous les muscles. 2. rire (et/ou pleurer ou rire avec les larmes) . 3. silence.

En fait, la méditation par le rire n'est pas une thérapie. C'est un exercice de méditation, qui peut être fait par chacun, qui veut le faire, mais - parce que le rire est si bon pour la santé - il peut avoir des effets très thérapeutiques.

On peut décrire "méditation" comme "être conscient sans réfléchir" ou bien "être dans le No-mind". C'est possible dans plusieurs situations, si vous faites des choses à 100%, par exemple si vous courez, dansez, chantez, ou travaillez dans le jardin: sans penser, conscient, présent et alerte !

## INSTRUCTIONS

La méditation par le rire est un exercice matinal, mais peut se faire également plus tard dans la journée, par exemple avant le déjeuner ou le dîner. Il est important que la vessie et l'estomac soient à peu près vides. Vous pouvez la faire tout seul, ou avec "l'autre" dans le miroir à main, ou avec n'importe quel groupe de participants.

Rire avec quelqu'un ou quelque chose, au lieu de rire de quelqu'un ou quelque chose, en vous plaçant vous-même sur un piédestal. Rire de quelqu'un est une affaire plutôt froide. Par contre rire avec quelqu'un donne un sentiment de chaleur et d'acceptation.

Permettez-vous de rire sans raison. Puis vous pouvez utiliser chaque raison pour rire avec elle. Et – si vous voulez – comme troisième point faites aussi une liste de préférences de vos problèmes favoris du moment (top ten). Le problème qui vous pèse le plus est votre problème favori numéro 1. C'est un déclencheur de première classe! Tout à coup vous le voyez sous un autre angle, plus en perspective avec autres choses dans la vie, et vous ressentirez "Eh bien, ce n'est pas si grave que cela".

1. Premier stade : le stretching (5 minutes); étirez vos muscles avec toute votre énergie et, si possible, commencez à bâiller. En vous étirant vous expirez, dans la même position vous inhalez, puis vous continuez l'étirement en expirant. La dernière minute de ce stade est utilisée pour étirer les doigts vers l'arrière et les muscles du visage en même temps en faisant - sans rire! - des grimaces, en tirant

la langue dans des directions différentes, regardant dans les yeux des autres ou de « l'autre » dans le miroir.

2. Deuxième stade : rire et/ou pleurer (5 minutes) vous commencez à sourire et puis – lentement et avec la gorge détendue - vous commencez à rire, jusqu'à ce que vous éclatiez de rire, avec tout votre être. Sans forcer ou crier, sans faire d'autres mouvements, au lieu de la gorge, juste rire du ventre. Allegro ma non troppo! Concentrez-vous sur ce qui est, ce que vous ressentez dans le moment et riez avec cela. Il est possible que tout à coup le rire se transforme en larmes. Des larmes retenues autrefois peuvent alors sortir. Si tel est le cas, pleurez avec tout votre être, - en jouissant que ces larmes coulent! - jusqu'à ce que vous ayez fini de pleurer. Et alors vous recommencez à rire activement. Vous n'êtes pas obligé de pleurer, vous pouvez rire pendant tout ce deuxième stade et vous pouvez aussi rire avec vos larmes.

*"Si vous pouvez pleurer avec votre être tout entier et vous y dissoudre, un rire d'une qualité totalement différente surgira en vous-même. Permettez-le, c'est magnifique!"*

Osho

Si toutefois vous ressentez un autre sentiment (par exemple la colère) sans hurler, utilisez l'énergie de ce sentiment pour rire ou pleurer avec ce sentiment.

**Il n'y a rien à atteindre** et respectez vos limites : la clef est de se concentrer sans arrêt sur ce qui se passe au moment même et de l'accepter. Lâcher-prise est le secret de la méditation.

À la dernière minute de ce stade vous fermez vos yeux et vous continuez à rire ou pleurer.

3. Troisième stade : silence (5 minutes); tout à coup, avec vos yeux fermés, vous vous arrêtez de rire ou pleurer et sans bruit vous respirez calmement. Et chaque fois quand vous êtes en train de penser, ressentez un "au revoir" à la pensée et retournez avec toute votre conscience et amour à votre corps, au contact avec la terre par vos pieds, et aussi à ce que vous ressentiez à ce moment précis. Quoi que vous ressentiez, vous l'acceptez, même si c'est un "non!".



### QUELQUES REMARQUES

Parfois il faut surmonter une gêne pour vraiment plonger dans des éclats de rire sans tenir la main devant la bouche. Comme les larmes, le rire est aussi souvent étouffé.

Rire ensemble change l'ambiance. Quand on peut rire ensemble, on peut mieux collaborer ensemble.

La différence entre le rire de façon non-structurée, à l'improviste, et cette méditation par le rire est justement le fait qu'on commence à rire sans raison et le dernier stade: le silence. Le rire est très lié à l'acceptation de soi-même, de l'autre, de la situation, d'où si vous l'acceptez, vous pourrez rire avec. Si quelqu'un s'en rend soudain compte ou s'il a des moments lucides dans certaines situations, souvent un rire aux éclats surgit du ventre. Or, il est aussi possible de faire le contraire: d'abord rire du ventre, ensuite des moments lucides peuvent se produire!

Le rire est comme un nettoyage profond de l'intérieur de soi, et vous ramène très rapidement à l'heure présente (ici et maintenant). Vous plongez de l'enfer dans votre tête, dans le paradis dans votre ventre.

*"Si vous riez avec tout votre corps jusqu'au plus profond de votre être, toutes les parties de celui-ci - corps physique, corps psychologique, corps spirituel - vibrent sur la même longueur d'onde et vibrent en harmonie!"*

Osho

## RÉACTIONS

Quelques réactions des participants après avoir fait une méditation par le rire :

Un sentiment de plénitude / une détente profonde / un sentiment de soulagement / un sentiment de paix / un sentiment d'être déchargé / la douleur est moins forte / la douleur a disparu / je sens mes larmes / je me sens comme si j'avais pris une douche à l'intérieur de moi-même.

Un sentiment d'acceptation, un grand "oui!" au présent, un grand "oui!" à ce que j'ai maintenant, un grand "oui!" à ce que je suis!

## DIVERSES FAÇONS

- seul, en tant qu'exercice quotidien. Un miroir à mains peut être utile pour rire avec "l'autre".
- dans toutes sortes de groupes, le rire est très contagieux et anime le groupe.
- en 1985, ensemble avec le Dr. Wouter van der Schaar, psychologue de l'Université d'Amsterdam, j'ai fait des recherches sur les effets de la méditation par le rire, faite par des patients, qui souffrent de douleurs chroniques: après l'avoir fait quotidiennement, pendant 3 semaines, ils se sentent mieux en général, ils rient plus, la douleur se sent souvent moins violente, et en tout cas ils la supportent mieux.

## SUGGESTIONS

1. Je vous propose de suspendre votre opinion sur les effets de cette méditation par le rire sur vous-même, jusqu'à ce que vous l'avez pratiquée quotidiennement pendant au moins 3 (ou 6) semaines. Faites votre propre JOURNAL DE LA MÉDITATION PAR LE RIRE avec – avant et après - le 1 ou 2 mots ou l'image exprimant vos sentiments et comment étaient vos expériences. Et à chaque fois, faites la comme si c'est la première fois. Pour moi, je m'aperçois qu'à chaque fois, c'est nouveau, frais et "mindblowing"!
2. Je peux recommander cette méditation par le rire pendant toutes sortes de congrès ou de réunions à venir. Ou sur le lieu de travail pendant les 15 premières

minutes de la pause de midi. Ou chez vous avant de petit déjeuner ou dîner. Elle est très bonne et fonctionnelle. C'est une source d'énergie par excellence, qui fait disparaître la fatigue et qui facilite le contact avec d'autres participants. Voici un des buts du CENTRE EN FAVEUR DU RIRE : qu'à l'avenir il sera tout à fait normal de répondre à la question "Tu viens déjeuner?" par "Non, je vais d'abord faire la méditation par le rire!"

3. Comme vous l'avez certainement constaté, je suis très fasciné par le phénomène du rire, et plus particulièrement par les effets que peut avoir cette méditation par le rire. Aussi, si vous voulez partager avec moi vos expériences avec le rire en général et avec cette méditation par le rire, je vous invite à me les communiquer par écrit dans une lettre envoyée à l'adresse ci-dessous, merci d'avance,

Je vous souhaite des bons rires,

Dhyan Sutorius

**CENTRUM TER BEVORDERING  
VAN HET LACHEN**

(= CENTRE EN FAVEUR DU RIRE)

Secrétariat:  
JUPITER 1007  
NL-1115 TX DUIVENDRECHT,  
PAYS-BAS

TEL :+ 31 20 6900289

[www.lachmeditatie.info](http://www.lachmeditatie.info)



Dhyan Sutorius a travaillé comme médecin de famille et médecin de bord et puis tant que dermatologue. De 1977 à 1989 il a eu son cabinet dans un des hôpitaux d'Amsterdam. Depuis 1978 il anime la méditation par le rire lors de différents congrès et réunions.

En 1985 il a fondé le CENTRE EN FAVEUR DU RIRE à Duivendrecht aux Pays-Bas. Aujourd'hui Dhyan Sutorius donne avant tout des conférences et des ateliers sur "la force transformatrice de la méditation par le rire".

