

# DE TRANSFORMERENDE KRACHT VAN DE LACHMEDITATIE

door Dhyan Sutorius,  
arts en oprichter van het Centrum ter Bevordering van het Lachen  
te Duivendrecht, NL



## INLEIDING

Lachen is een zeer bijzonder verschijnsel. Lachen is een krachtige anti-stressor, het ontspant letterlijk en figuurlijk. Helaas wordt de waarde onderschat en de bijzondere transformerende kracht van het lachen niet ten volle benut.

In 1976 leerde ik van Osho o.a. de lachmeditatie een gestructureerde oefening van 15 minuten bestaande uit 3 delen: 1. strekken en uitrekken, 2. lachen (en eventueel huilen of met je tranen lachen), 3. stilte.

Het is geen therapie, maar het kan - omdat lachen zó gezond is - soms zeer therapeutisch werken! Het is goed te gebruiken in allerlei situaties. Ook in moeilijke tijden kan het helpen een probleem te accepteren en te relativiseren. Lachen heeft te maken met acceptatie en met loslaten. Lachen verbindt en maakt heel.

## INSTRUCTIES

Het is een ochtendmeditatie, maar kan ook goed later gedaan worden bijv. voor lunch of avondeten. Blaas en maag kunnen het beste vrijwel leeg zijn! Zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden. Je kunt het alléén doen, met de "ander" in de spiegel of met meerdere deelnemers, die echt mee willen doen.

Meditatie kan beschreven worden als "bewust ZIJN zonder te denken" (NO MIND). Dit kan ook gebeuren in allerlei situaties, bijv. bij hardlopen, zingen, dansen en lachen.

Sta jezelf toe te lachen zonder redenen, je mag iedere grap of komische situatie gebruiken om mee te lachen, en - als je wilt - maak als derde mogelijkheid vooraf ook een top tien van je favoriete problemen (het moeilijkste nu of het meest vervelende op dit moment is je favoriete probleem nummer 1, enz.). Dit is vaak een trigger van de eerste orde. Soms kun je er ineens vanuit een totaal andere hoek naar kijken, in perspectief met andere zaken in het leven. Lachen transformeert en maakt het leven letterlijk lichter.

Het is beter "met" iets of iemand te lachen, dan "om" iets of iemand te lachen, jezelf op een voetstuk plaatsend. Uitlachen en lachen "om" is een koude kille zaak, lachen "met" is echter warm en accepterend. Het is allemaal hart-energie!

## DE DRIE STADIA

1. Eerste stadium: strekken en uitrekken van alle spieren (5 minuten)  
Rek met al je energie je spieren uit en ga zo mogelijk gapen. Tijdens het strekken adem je uit, tijdens de inademing stop je even en bij de volgende uitademing ga je iets verder met strekken. In de laatste minuut strek je je vingers naar achteren en

gelijktijdig je gezichts-spijeren door - zonder te lachen! - het trekken van gekke en vreemde gezichten en grimassen.

2. Tweede stadium: lachen en/of huilen (5 minuten)

Glimlach en ga langzaam - zonder te forceren - met een ontspannen keel lachen, eerst zachtjes, daarna steeds harder, tot je werkelijk hartelijk buldert vanuit je buik. Richt steeds al je aandacht op datgene wat er is voor jou op dat moment, wat dan ook, lach (of huil) er mee. Het is meer een kwestie van toestaan en van loslaten.

Laat het vooral in de eerste minuut langzaam opkomen, niets DOEN, laat het gebeuren. Helemaal zonder forceren, "allegro ma non troppo", alleen maar de buik laten schudden.

Als het lachen ineens omslaat in huilen, huil dan tot je uitgehuild bent, daarna ga je actief weer lachen. Je mag je tranen lachen, je mag huilen van verdriet, en je mag ook met je tranen lachen.

*Als je kunt huilen en je kunt je hele wezen toestaan daarin op te gaan en daarin te verdwijnen, dan zal er een totale andere kwaliteit van lachen in je oprijzen. Sta het toe, het is prachtig!*

Osho

Als je in dit stadium een ander gevoel hebt, bijv. kwaadheid, gebruik dan – zonder te schreeuwen - alle energie van die kwaadheid om daar méé te lachen of te huilen.

In de laatste minuut van dit stadium doe je je ogen dicht en blijf je doorlachen.

3. Derde stadium: stilte (5 minuten)

Met gesloten ogen houd je plotseling op met lachen en adem je zonder geluid te maken. Iedere keer wanneer je merkt dat je denkt, voel dan een "tot ziens!" voor de gedachte en ga met al je aandacht en liefde terug naar je lichaam, naar de voeten op de grond en naar het gevoel, dat je op dat moment hebt. En wat je dan ook voelt, wat dan ook, voel daar een "JA!" voor. Even nog iets over de slappe lach, dan is er een deel van jou dat niet wil stoppen; als je echt wilt stoppen - voor 100% - dan kan dat. In deze plotselinge stilte, na dit strekken en lachen, heb je al je bewustzijn nodig om totaal present en alert te zijn in het moment.

### ENKELE OPMERKINGEN

Zorg ervoor dat je anderen niet stoort en zelf niet gestoord kunt worden, doe het alleen met diegenen, die echt mee willen doen. Je kunt er niet naar kijken: het is een innerlijk proces!

Soms dient er enige schroom overwonnen te worden om werkelijk ongegeneerd zonder hand voor je mond te bulderen van het lachen. Lach dan met de schroom. Na een paar dagen voel je al dat het steeds gemakkelijker gaat.

Samen lachen is zeer gunstig voor de sfeer en de samenwerking, en ook hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Als je het alléén doet, kan het helpen met de "ander" in een grotere handspiegel te lachen.

ER HOEFT NIETS BEREIKT TE WORDEN! En respecteer je grenzen.

De sleutel van deze meditatie is iedere seconde al je aandacht te richten op datgene wat er is voor jou op dat moment, en wat dat dan ook moge zijn: strek, lach of huil ermee, of wees stil.

De essentie is accepteren, loslaten en bewust Z I J N !

Lachen heeft alles te maken met die acceptatie : op het moment dat je de situatie, de ander(en), of jezelf totaal accepteert op dat moment kun je er ook mee lachen.

Acceptatie is niet een lijdzaam berusten, het is een actief proces!

Plotselinge inzichten laten sommigen ineens lachen, het is ook mogelijk om het andersom te doen: eerst bulderen vanuit de buik, dan kunnen de inzichten vanzelf komen!

*Wanneer je een hartelijke buiklach hebt, dan vibreren alle delen van je wezen - het lichamelijke, het psychologische, het spirituele - op een melodie, zij vibreren alle in harmonie!*

Osho

## REACTIES

Iemand zei eens na een lachmeditatie "ik voel mij gedoucht van binnen!"

Andere reacties waren: diepe ontspanning / ontlast / "heel" / vrede / de pijn is minder of de pijn is verdwenen / ik voel mijn tranen of ik voel mij verdrietig / een gevoel van ACCEPTATIE: een groot "JA!" voor wat er nu is, voor wat ik nu heb, voor wat ik nu ben!

## LACHMEDITATIEDAGBOEK

Het heeft zin om voor en na de lachmeditatie - met gesloten ogen - je gevoel van dat moment te beschrijven in een of twee woorden, en als er geen woorden opkomen, dan zie je misschien - met je ogen dicht - een beeld, een plaatje of tekening, welke je gevoel van dat moment het best laat zien.

Schrijf deze woorden (of beelden) en je ervaringen iedere dag op in je LACHMEDITATIEDAGBOEK. Doe het steeds weer alsof het de allereerste keer is. Sta open voor iets nieuws.

Ik vraag je je oordeel over de lachmeditatie op te schorten tot je dit zelf minstens drie (of zes) weken dagelijks gedaan hebt. Je zult merken dat je lachspieren steeds soepeler worden.

Ik kan deze lachmeditatie van harte aanbevelen op komende congressen, cursussen, studiedagen, of bijeenkomsten, van welke aard dan ook, of op het werk in de eerste 15 minuten van de lunchpauze, of thuis voor het ontbijt of avondeten, maar steeds alléén voor liefhebbers.

Een van de doelen van het CENTRUM TER BEVORDERING VAN HET LACHEN is dat het heel gewoon zal zijn om te zeggen na de vraag: "Ga je mee lunchen?" "Nee, ik ga eerst nog even naar de lachmeditatie"

Mocht je je ervaringen met lachen in het algemeen en met deze lachmeditatie in het bijzonder, met mij willen delen, schroom niet om dit op papier te zetten en mij dit toe te sturen.

Ik wens je vele goede momenten toe met de lachmeditatie,

Dhyan Sutorius

**CENTRUM TER BEVORDERING  
VAN HET LACHEN**

SECRETARIAAT:  
JUPITER 1007  
1115 TX DUIVENDRECHT, NL

TELEFOON: 020 – 6900289

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



Dhyan Sutorius werkte als huisarts, scheepsarts en dermatoloog. Sinds 1978 leidt hij deze lachmeditatie op vele medische en andere congressen of bijeenkomsten, soms met meer dan 800 lachers, meerdere keren gedeeltelijk uitgezonden op radio en televisie.

In 1985 richtte hij het Centrum ter Bevordering van het Lachen op. In 1996 verscheen zijn boek "LACHMEDITATIE, Schaterend naar het paradijs in je buik"(uitverkocht). In 2006 is zijn boek "Lachen maakt gelukkig" uitgegeven bij Uitgeverij Synthese te Den Haag. Zijn audiocassette "Lachmeditatie" (1996) is nu ook op CD uitgekomen bij Uitgeverij Krikke c.s. te Leiden.

Momenteel geeft hij naast lezingen ook "lachshops" ofwel lachmeditatie-workshops (75-120 minuten, ook op locatie) en de jaarlijkse lachdag op de laatste zondag in september (= één workshop van 10.15–18.30 u.).

