

LA MÉDITATION PAR LE RIRE, EST-CE SE CACHER LES PROBLÈMES POUR NE VOIR QUE LE BEAU ?

La **méditation par le rire** intrigue autant qu'elle agace. On a souvent l'impression qu'il s'agit d'une pratique déconnectée de la réalité, abêtissante, triste dans sa tentative de ne pas voir ce qui cloche. C'est au contraire la meilleure solution pour faire face à la réalité, à ses côtés les moins amusants. La méditation par le rire réveille en vous des sources d'énergie inépuisables et pourtant rarement utilisées. Elle vous apprend à lâcher prise, parce que vous ne pouvez pas tout contrôler et qu'il faut parfois se laisser porter pour avancer plutôt que de lutter contre le courant.

Affronter le tragique de l'existence avec la méditation par le rire

Votre quotidien est fait de bons moments et d'épisodes plus difficiles, voire de passages franchement tristes. Vous rencontrez des difficultés, comme tout un chacun, et vous ne pouvez pas faire comme si elles n'existaient pas. La méditation par le rire n'est pas là pour vous aider à oublier ces moments, mais, bien au contraire, pour vous donner l'énergie de leur faire face, de les résoudre frontalement. Rire, même de manière forcée, comme vous devrez le faire au début, déploie en vous une énergie naturelle, crée un sentiment de bien-être, un relâchement des tensions.

Fort de cette énergie révélée, vous pouvez affronter vos problèmes de manière plus efficace. Vous n'êtes plus écrasé par le poids des soucis avant même de les avoir cernés. Vous n'êtes plus soumis à une logique fataliste, celle qui parfois nous semble la plus simple, la plus facile, la plus reposante. Rire vous permet de mettre temporairement les problèmes à distance, pour créer un havre de légèreté où vous pourrez vous remettre sur pied.

La méditation par le rire n'est donc pas un moyen de ne pas affronter les problèmes, de les ignorer. Bien au contraire, il s'agit de les prendre en compte, de les accepter puis de les repousser le temps de la méditation par le rire. Ensuite, une fois que vous avez fait le plein d'énergie, vous pouvez à nouveau revenir à leur contact. Vous serez cependant bien plus apte à les résoudre puisqu'ils ne sont plus vécus comme une fatalité, comme des éléments dont le poids est trop lourd pour vos épaules. Vous êtes fort d'une énergie saine et intense qui vous aide à les envisager autrement et à leur trouver une solution. S'acharner n'est jamais la meilleure solution, offrez-vous un moment de détente et revenez ensuite, vous verrez comme il est plus simple d'avancer ainsi.

Lâcher prise, se laisser porter par le flot du rire, une leçon importante

Beaucoup de nos problèmes viennent de ce que l'on ne sait pas se laisser porter, se laisser aller. On pense trop souvent qu'il est primordial de garder le contrôle sur tous les aspects de sa vie, de filtrer presque maniaquement tout ce que l'on laisse à la portée des autres, de son entourage, de nager contre le courant. La méditation par le rire nous apprend à retrouver une certaine innocence dans notre rapport aux êtres qui nous entourent.

La méditation demande tout d'abord de forcer le rire, de faire « comme si ». C'est la partie la plus difficile. On n'y croit tout d'abord pas, mais il faut persévérer. Puis vient le moment où l'on s'entend essayer, où l'on se fait rire parce que l'on se force à le faire. C'est alors qu'il faut se laisser aller, se laisser porter par le timide flot qui commence à naître en soi. L'habitude nous

porte à tenter de retenir l'éclat que l'on sent monter, il ne faut surtout pas y céder. Lorsque l'on arrive à lâcher prise, à se laisser flotter, le rire devient totalement naturel, on le sent exulter, éclater, sortir de soi comme s'il y avait trop longtemps été retenu. Et c'est alors que la méditation par le rire devient utile. On se laisse porter par la vague, on oublie ce que l'on pense du jugement des autres, on profite pleinement de cette source d'énergie qui nous recharge à mesure que l'on se vide du rire que l'on contenait.

La méditation par le rire, à force de pratique, devient une leçon de vie. En nous apprenant à ne plus nous soucier outre mesure des jugements extérieurs et en nous donnant la volonté de ne plus tout contrôler, elle nous montre que l'on gagne parfois à se laisser porter par le flot, à surfer sur la vague plutôt qu'à la prendre en pleine figure. On comprend alors que cette perte de contrôle n'est que relative, qu'elle ne signifie pas que l'on perd la main sur vie mais que l'on profite, au contraire, des courants porteurs. C'est aussi une chance de naviguer vers des rivages que l'on n'aurait jamais osé aborder de notre plein gré. Que de découvertes en perspective grâce à la **méditation par le rire** !