



O śmiechu

Śmiech jest bardzo przydatny dla duszy. Dusza się śmieje, to i ciało też się śmieje i vice versa.

Śmiech jest bardzo przydatny dla duszy. Dusza się śmieje, to i ciało też się śmieje i vice versa.

Rozdział o śmiechu? A cóż to za humbug? Miało być „dziełko” o duchowości, o mojej drodze dochodzenia do odkrycia Boga w sobie, a tu o śmiechu ma być? A dlaczego nie? Czy śmiech nie jest dobry? Czy nie czujemy się lepiej, kiedy czujemy radość? **Śmiech jest bardzo przydatny dla duszy. Dusza się śmieje, to i ciało też się śmieje i vice versa.** Nie da się oddzielić jednego od drugiego – to dwie połówki tego samego medalu. **Warto byłoby więc pamiętać o śmiechu i uśmiechu na co dzień.**

**ZAWSZE I WSZĘDZIE WPROWADZAJ
W KAŻDY DZIEŃ SWOJEGO ŻYCIA
ZABAWĘ, RADOŚĆ, ŚMIECH I MIŁOŚĆ.**

Śmiech działa doskonale na ludzki organizm. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakie procesy zachodzą wówczas, kiedy się uśmiechamy, jesteśmy pełni radości. W naszym mózgu wyzwalają się wówczas związki chemiczne zwane endorfinami (**endogenne morfiny**) – „hormonami szczęścia”. Wskutek wydzielania endorfin stajesz się pogodniejszy, zrelaksowany, a to z kolei pobudza jeszcze większe wydzielanie endorfin. W dodatku łagodzą one ból i działają odprężająco. Przyjemne doznania podczas śmiechu powodują wzrost energii życiowej organizmu w postaci tzw. energii orgonalnej na skutek wzrostu dającego się zmierzyć ładunku bioelektrycznego (o energii orgonalnej i jej odkrywcy Wilhelmie Reichu szerzej piszę w opracowaniu „**Biomagnetyzm: cudowna moc w życiu**”). I odwrotnie – doznania nieprzyjemne powodują spadek energii życiowej.

Śmiech – to również niezastąpiony „masażysta” narządów wewnętrznych. Podczas śmiechu wzrasta poziom hormonów wydzielanych przez trzustkę, tarczycę, gruczoły płciowe, nadnercza, co sprzyja wzrostowi mocy systemu odpornościowego. Śmiech poprawia także funkcjonowanie śródbłona – tkanki wyściełającej naczynia krwionośne, dzięki czemu zostaje przyśpieszony przepływ krwi i mniej płytek miażdżycowych osadza się na ściankach naczyń

krwionośnych. Śmiejąc się poprawiasz pracę serca, płuc (zwiększa się ich objętość, a więc polepsza wentylacja), wątroby, mózgu, śledziony, trzustki, jelit. Dlaczego? Po prostu poprawia się dotlenienie organizmu, jego oczyszczanie i odtruwanie. Poprawia się krążenie krwi i jej oczyszczanie z zatrujących organizm składników. A co powiesz o wewnętrznym napięciu, zdenerwowaniu? Czy śmiech nie powoduje rozluźnienia?

Czy wiesz, że w wielu szpitalach w innych krajach (a również i sporadycznie w Polsce) stosuje się terapię śmiechem? Przyjdzie czas, że **gelotologia** (*gelos – j.gr. – śmiech*) - terapia śmiechem - zostanie zrozumiana i doceniona.

**ŚMIECH TO ZDROWIE.
ŚMIEJ SIĘ WIĘC JAK NAJCZĘŚCIEJ !**

Humor i śmiech jest formą wyzwolenia, drogą, która pozwala wyzbyć się niepewności, wątpliwości i lęku. Humor nigdy nie bywa niestosowny – nie należy jednak mylić go z kpina i złośliwą ironią.

Do humoru dodaj taniec, śpiew, opowiadanie dowcipów. Bądź pełen wewnętrznej radości i oczekiwania wszelkiego dobra. Stwarzaj je myśląc, że to już masz. A kiedy pojawi się gorszy dzień, kiedy ktoś będzie usiłował zdenerwować Cię, kiedy nawet i pojawią się powody do złości czy lęków, wówczas...

**...WYSMIEJ SWOJE ZŁOŚCI I LĘKI DO ŁEZ
– ŁEZ RADOŚCI.**

Jak dużo prawdy jest w stwierdzeniu, że poczucie humoru jest wprost proporcjonalne do ilorazu emocjonalnej inteligencji? Radość życia oczyszcza umysł, a pogoda ducha ma na Twój organizm znacznie większy wpływ, niż Ci się może wydawać.

**TWOJA RADOŚĆ STWARZA NAJPOTĘŻNIEJSZĄ
I NAJBARDZIEJ TWÓRCZĄ ENERGIĘ –
– ENERGIĘ RADOŚCI I MIŁOŚCI.**

Witaj każdy dzień z radością, bo i...

...BÓG KOCHA RADOŚĆ.

Sri Sri Ravi Shankar

I dziękuj, że znów się obudziłeś, że nowe godziny przyniosą Ci nowe, wspaniałe niespodzianki, nowe doznania...

Co mówisz? Że jestem pięknoduchem bujającym w obłokach? Że nie wiem, o czym mówię? Że nie byłem w tak trudnych sytuacjach, jak Ty? A może mówię to, co mówię, z pełną świadomością, ponieważ doświadczyłem już niezliczonych porażek w życiu i traumatycznych przeżyć? I wiem, że każda z porażek to kolejny stopień do osiągnięcia sukcesu, że to tylko lekcja, która ma nas czegoś nauczyć i wzmocnić.

Patrz na życie pogodnie. Nawet wówczas, kiedy jest ulewa i grzmia pioruny. Każda burza kiedyś przejdzie i na niebie pojawi się tęcza. Gdybyś miał w życiu tylko same przepiękne, pogodne dni to nie dostrzegłbyś ich cudowności.

**PŁAKAŁEM, BO NIE MIAŁEM BUTÓW.
PŁAKAŁEM DO CHWILI,
KIEDY ZOBACZYŁEM CZŁOWIEKA BEZ NÓG.**

(arabskie)

Więc jednak dziękuj, że możesz widzieć, dotykać, smakować, słyszeć, odczuwać, chodzić... Witaj każdy nowy dzień uśmiechem ...

**KIEDY POWITASZ DZIEŃ UŚMIECHEM,
DZIEŃ UŚMIECHNIE SIĘ DO CIEBIE.**

Stań się tym, któremu brak powagi.

**ŻYCIE JEST ZBYT POWAŻNĄ SPRAWĄ,
BY TRAKTOWAĆ JE ZBYT POWAŻNIE.**

Ponieważ...

**...POWAGA JEST OBRZĄDKIEM CIAŁA,
WYMYŚLANYM
DLA POKRYCIA BRAKÓW DUCHA...**

La Rochefoucauld

...więc zostań dużym dzieckiem z rozdziawioną buzią, które chłonie świat i jest pełne zadziwienia, dziękczynienia i błogostawieństwa obserwując jego cudowności. Otrzymasz wówczas odwagę i siłę, a Twoje zdrowie polepszy się. Takie dary otrzymują ci, którzy śmieją się z życia i samych siebie...

Miej poczucie humoru i ciesz się nim. Ciesz się, że możesz stwarzać radość dla innych. Zarażaj humorem i radością Twoje otoczenie. Staniesz się w ten sposób źródłem łatwiejszego życia dla wszystkich wokół. „*Poczucie humoru zależne jest od nastawienia do świata. Można podchodzić do niego z lękiem i przekonaniem, że świat chce nam zrobić coś złego. Ale można też przyjąć, że świat jest dobry i kryje się w nim wiele pięknych rzeczy. Chrześcijanin powinien na poważnie traktować słowa Pisma Świętego: wszystko, co stworzył Bóg było dobre. Nie ma złych rzeczy, to my sami swoimi decyzjami je psujemy. Jeśli mamy takie podejście do świata, potrafimy zdobyć się na luz wobec niego i poczucie humoru. Myślę, że bez humoru nie da się sensownie przeżyć życia. Kiedy pojawia się śmiech i żart, pękają mury, opadają wszelkie konwenanse i łatwiej dotrzeć do drugiego człowieka. Komunikacja staje się wtedy bardziej bezpośrednia.* („Śmiech nie szkodzi” – rozmowa z Szymonem Hołownią o jego książce „Tabletki z krzyżykiem”, Onet.pl czytelnia).

Niezależnie od tego jednak, czy jesteś chrześcijaninem – katolikiem, prawosławnym, protestantem, czy też muzułmaninem, buddystą, wyznawcą szinto, Kriszny, animistą, hinduistą czy też bezwyznaniowcem lub ateistą – zawsze bądź pełen radości i dziel się nią z innymi...

HUMOR – TO NAUCZYCIEL MIŁOŚCI I CIEPŁA, RADOŚCI I ŚWIATŁA.