

# Fundacja Jogini Śmiechu

## – razem stwórzmy najbardziej roześmiane państwo świata!

T: Piotr Bielski

KIEDY PO STUDIACH NIE POTRAFIŁEM DO KOŃCA ODNALEŹĆ SIĘ W ŚWIECIE WIELKIEJ GONITWY, ZADAWAŁEM SOBIE I OPATRZNOŚCI PYTANIE: CO MAM ROBIĆ NA TEJ PLANECIE? I JAK WSŁUCHIWAŁEM SIĘ W SIEBIE, SŁYSZAŁEM ZAWSZE TEN SAM CICHY GŁOS: SZERZYĆ RADOŚĆ I MIŁOŚĆ! NO DOBRA – MÓWIŁEM – ZGADZAM SIĘ, ALE CO KONKRETNIE? WTEDY ZAPADAŁO MILCZENIE.



FOT. PAULINA BRÓDZIK



FOT. PAULINA BRÓDZIK

Przez wiele lat mantrą mojego życia było „jakoś ciągnę”, bo nie znajdowałem sposobów, by żyć pełnią radości i miłości w tym świecie. Aż nastąpiła długa, ciemna noc i nie mogłem już dalej żyć na pół gwizdka. Mój tato zachorował na raka i diagnozy były fatalne. Przez dwa lata byłem świadkiem, jak z potężnego mężczyzny stawał się cieniem samego siebie. Przeszedłem przez wielkie cierpienie i smutek utraty. Jednak cały czas ten cichy głos pulsował we mnie. Postanowiłem zaufać życiu. Nagle poznałem wspaniałą kobietę, z którą zaczęliśmy razem marzyć. A co lepsze, te marzenia szybko stawały się rzeczywistością! I tak oto wylądowałem w Indiach.



Szukałem inspiracji do nowego życia w rytmie pulsu mojego serca. Już bez tych kompromisów, które zamykają serce. Już dość „niby” życia, w którym odkłada się wszystko co ważne na przyszłość, a ona może przecież nigdy nie nadejść. Znajomy wspominał mi, że w Indiach ludzie spotykają się codziennie o świcie w parkach, żeby się śmiać i dzięki temu z radością i energią zaczynać każdy nowy dzień. Okazało się, że w trakcie planowanego przeze mnie pobytu w Indiach lekarz, który zapoczątkował ten ruch, będzie prowadził kurs trenerski. Nagle zacząłem biegać, skakać i śmiać się. Nie wiedziałem jeszcze czemu, ale wiedziałem, że muszę tam być. W taki oto sposób zostałem nauczycielem jogi śmiechu.



Podjąłem się wyzwania, które dostałem od doktora Katarii: w celu rozbudzenia ducha radości śmiałem się codziennie przez co najmniej piętnaście minut bez względu na okoliczności. Postanowiłem spróbować zaszczepić tę cudowną gimnastykę w Polsce. Wychodziłem niemal codziennie do parku w Warszawie. Czasem nikt nie przyszedł. Czasami przyszło parę osób, innym razem dziesięć, a następnym dwadzieścia. Czasem pojawiła się gazeta, czasem radio, raz jedna telewizja, innym razem druga. W końcu przyjechała ekipa Pierwszego Kanatu Rosyjskiej TV i udało mi się przekazać chyba najbardziej pozytywnego news'a z Polski w ciągu ostatnich lat. Pojawiły się zaproszenia: do Krakowa, Poznania, Gdańska,

Białegostoku... Z moją żoną Anetą, która bardzo mnie wspiera na drodze bezwarunkowej radości, śmialiśmy się już z tysiącami ludzi w tak różnych miejscach jak szpitale, firmy, szkoły i więzienia. Śmialiśmy się z matymi dziećmi, pracownikami korporacji, ale i seniorami, w tym panią powyżej stu lat. Tych zaproszeń do śmiechu było tak dużo, że – chcąc sprostać wyzwaniu – zaczęliśmy szkolić instruktorów. Przeszkoliliśmy już ponad dwieście osób, które zaczęły szerzyć gimnastykę radości.

Poczułem, że śmiech jest językiem zgody, a w tym co robimy – wielka moc zmiany. To jest droga do wolności. Sposób, by słuchać serca i nie przejmować się tym, co inni mogą pomyśleć. Metoda pozwalająca, by energia



życiowa swobodnie przez nas przepływała, a Opatrzność nas prowadziła. Mam wizję, że w Polsce pobijemy rekord Guinnessa największej liczby ludzi śmiejących się w jednym miejscu i pokażemy całemu światu, że jesteśmy narodem potencjalnych optymistów. Ale do tego potrzeba już fundacji. Oto i jest! Nasza Misja jest bardzo prosta: praktykujemy i uczymy bezwarunkowej radości, dobrego kontaktu z własnym wnętrzem i harmonijnego zestrojenia ze światem. Zapraszamy! ■

Więcej informacji o fundacji: [www.joginśmiechu.pl](http://www.joginśmiechu.pl)

FB: Jogin Śmiechu

