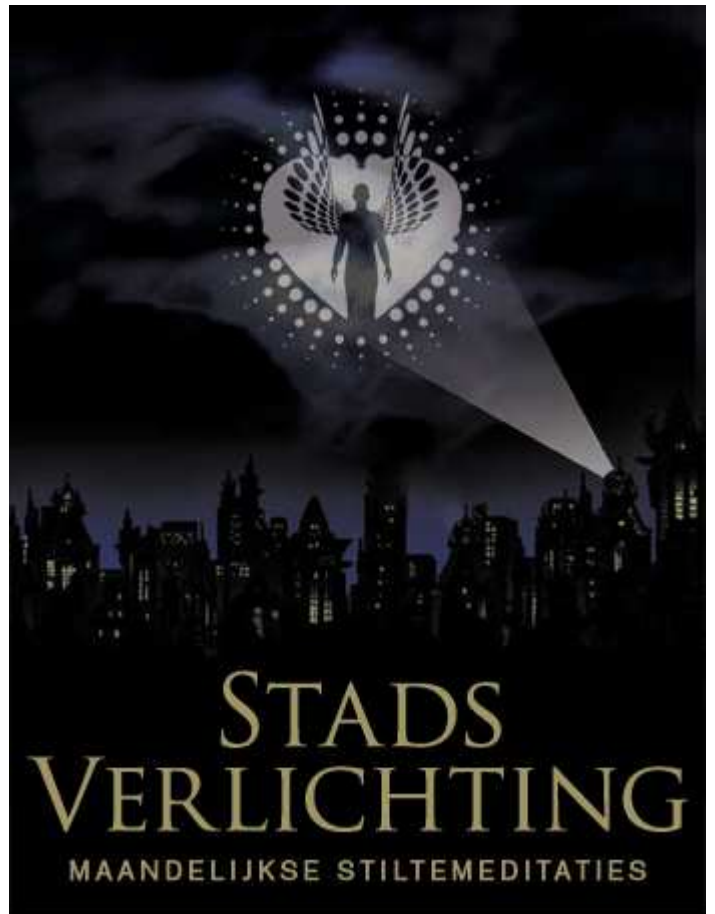


<http://www.kristijn.com/?subpage=169> Zo vaak vragen mensen hoe ze kunnen bijdragen aan een betere wereld. Het antwoord is simpel. Ga regelmatig samen met vrienden en bekenden een uurtje mediteren. Hoe meer mensen op deze manier samen in een helder en coherent bewustzijn zijn, hoe groter het krachtveld zal worden. Het effect van gezamenlijke meditatie is onderzocht:

In 1993 kwamen vierduizend mensen die goed konden mediteren bijeen in Washington, D.C.. Hun doel was de criminaliteit in de stad met twintig procent terug te brengen. Gedurende het experiment, dat acht weken duurde, daalde de criminaliteit met maar liefst 23 procent. Ook waren er minder verkeersongevallen, was het minder druk op de spoedeisende hulp van ziekenhuizen en werden minder mensen ziek. Dergelijke experimenten zijn sindsdien 48 keer succesvol herhaald, onder meer in oorlogsgebieden als Israël en Libanon.

Hoeveel mensen heb je nodig hebt om dit effect ook in je eigen omgeving te bereiken? Dat is ook onderzocht en blijkt ongeveer 1 procent van een samenleving te zijn. Als deze mensen echter geoefend zijn in meditatie, heb je aan de wortel uit 1 procent van een samenleving al genoeg. Voor een stad als Amsterdam, met zo'n achthonderdduizend inwoners, ga je dus effectief worden met negentig mensen. Een heel kleine groep mensen kan dus een groot effect hebben op de samenleving, indien zij coherent zijn - dat betekent: stil, afgestemd, beschikbaar.



DATA & TIJDEN: Iedere tweede zondag van de maand, tenzij anders aangegeven. Tijd: 20.00 - 21.00 uur (na 20.00 uur kunnen we niet meer opendoen). Inloop IN STILTE vanaf 19.45 uur. Toegang gratis, maar wegens beperkte ruimte, reserveer tijdig.

AMERSFOORT * Glorie van Hollandgaard 16 (Els den Outer), opgaven: elsdenouter@versatel.nl 0640 401281

AMSTERDAM * Jasonsstraat 37/2 (Kris en Tijn), tijn@kristijn.com

* RJH Fortuyststraat 167 (Nina en Markus), info@ninabeem.nl, of sms 0610053700

* Molukkenstraat 200-E5b (Nina), nina@zuiverchi.nl

ARNHEM * Poggenbeekstraat 28 (Yvonne), yvonnevanlingen@hetnet.nl

BERGEN OP ZOOM * De Snoostraat 13 (DE DERN boz – Maureen+Helma), info@dekernboz.nl 0164 210700

BREDA * Om beurten bij Ceres, Copacabana en Zuiderlicht:

- Ceres, Ceresstraat 29, info@ceresbreda.nl

- Copacabana, Overakkerstraat 190, copacabana@ziggo.nl

- Zuiderlicht, Kloosterlaan 138a, info@zuiderlichtbreda.nl

* Van Goorstraat 37 (Ronald en Lenneke), lengerkie@hotmail.com

BUSSUM * Nieuwe s'gravenlandseweg 84 (Maggia Swets), maggiaswets@hotmail.com 0627 046099

DEN HAAG * Zen Creations, v Maanenkaade 13 (Michelle+Daan), michelle@nujij.net 070 3606924/ 0641 035166

ECHT (L) * Centrum Santosha, Julianastr. 58 (Leny Thomassen), 0627 015733, **1e** maandag vd mnd 20-21u

EINDHOVEN * Jozef Eliasweg 37 (Monique Habraken), moniquehabraken@gmail.com

GOUDA * (Crista Hoeksema), opgaven: c-hoeksema@versatel.nl 06 107 550 50

HAARLEM * Bosch & Vaartstraat 23 (Annemarie+Hayo) 023 5311418/ 0615 080620 hayostam72@hotmail.com

HOOFDDORP * Eddy Hillesumplantsoen 39 (Dennis), opgaven: dennis@dezanger.nl

KRAGGENBURG (N.O. POLDER) * A.J. Rennenstraat 10 (Elize+Piet), piet.elize@gmail.com

LAREN (NH) * Jagersweg 48 (Willemijn), willemijn@hart2hart.nu 0653 509474

LEIDEN * Spiegelstraat 10 (Rob+Annet), 0651 3344 55, dansendevrouw@gmail.com

LEUSDEN * Ruiterhorst 7 (Agnes Huttinga), stadsverlichting@gmail.com, 033 4333141 of 0610 632679

MONNICKENDAM * Yoga in de Bonte Os (Simone), Noordeinde 26. Ingang in de Havenstraat. Naast 4 een wit hekje door, pad volgen stadsverlichting@indebonteos.nl 0651 164136

PURMEREND * Kouterstraat 30 (Jeanette Klompmaker), j.brevoord@upcmail.nl

ROOSENDAAL * Chr. Huijgensstraat 14 (Willem+Marianne), stadsverlichtinggroosendaal@gmail.com 0619 631443

ROTTERDAM * Randweg 90 (Loes+John), 010 220 2012, www.spiegelkamer.nl

ZEIST * Kroostweg Noord 176 (Pauline Greuell), 0622 549514, pauline.greuell@wur.nl

OOK IN JOUW HUISKAMER?

Wil je in jouw woonplaats ook meedoen en je huiskamer openstellen? Nodig dan je vrienden uit voor Stadsverlichting en zet je stad of dorp in lichterlaaie!

Als je wilt, dan zetten we je adres op onze website, zodat mensen je kunnen vinden. Op den duur is er in ieder dorp en iedere stad in Nederland wel een huiskamer waar je terecht kunt voor meditatie. Hoe mooi zou dat zijn?

Als je promotiemateriaal wilt, dan sturen we je het beeldmateriaal van de poster (mail naar tijn@kristijn.com). Die kun je dan in je mail zetten of eventueel uitprinten en op je raam plakken.

Mocht je tips en oefeningen zoeken om tot stilte te komen, kijk dan bovenaan deze site onder 'meditatie' en lees het onderstaande verhaal over Yogi Power en de kracht van coherentie.

Voel je vrij om je eigen draai aan de Stadsverlichting te geven, zodat het voor jou en je vrienden goed voelt. Als je maar coherent bent. Je hoeft ons ook niet om toestemming te vragen. Het idee is niet van ons, maar van ons allemaal. De schoonheid van dit project is dat geen van ons in zijn of haar eentje de wereld kan veranderen, maar dat we dit wél kunnen als we samenkomen en de krachten bundelen.

We vinden het wel leuk als je ons laat weten hoe het gaat en als we je adres in onze agenda kunnen zetten. Om de zoveel tijd zullen we gezamenlijke *flashmob* meditaties doen op plekken die we een of twee dagen van te voren aankondigen. Het idee is dat we met z'n alleen naar die plek toegaan, 'spontaan' bevroren voor meditatie en na een afgesproken tijdsperiode weer allemaal ons weegs gaan.

VERANDER DE WERELD VANUIT JE LEUNSTOEL

Eind jaren zestig ontdekten psychologen iets buitengewoons: mensen die regelmatig mediteren zijn niet alleen gezonder en gelukkiger, maar hebben een meetbaar effect op hun omgeving. Het effect van mensen die samen mediteren, is zelfs zo groot dat er tot op de dag van vandaag geen enkele methode bestaat die zo succesvol is.

Het begon allemaal met een bezoek van The Beatles aan de Indiase goeroe Maharishi Mahesh Yogi in 1968. Door hun populariteit werd de Transcendente Meditatie (TM) methode in één klap een rage en enkele jaren later waren er in Europa en de Verenigde Staten steden waar één procent van de bevolking regelmatig mediteerde. En juist in die gemeenschappen begon zich iets merkwaardigs af te tekenen: het leek wel of criminaliteit, geweld en verkeersongevallen leken af te nemen.

Om dit te checken vergeleken de psychologen Candace Borland en Garland Landrith elf Amerikaanse steden waar minimaal één procent van de bevolking regelmatig mediteerde met steden waar dit niet het geval was. Uit de cijfers die zij van 1967 tot 1972 verzamelden, bleek misdaad in steden waar werd gemediteerd met 8,2 procent per jaar te zijn gedaald, terwijl die in gewone steden met 8,3 procent was gestegen.

De verbluffende resultaten zetten andere wetenschappers aan om het fenomeen – dat inmiddels tot het 'Maharishi Effect' was gedoopt – diepgaander te onderzoeken. Tot op heden zijn er 49 onderzoeken gedaan door zestien universiteiten en twee onderzoeksinstituten. De uitkomsten van die studies zijn opmerkelijk consistent en bevestigen de resultaten van Borland en Landrith.

Om te zien of het ook mogelijk is om gericht effect te hebben door te mediteren, kwamen in de zomer van 1993 vierduizend geoefende yogi's bijeen in Washington D.C. met als doel de criminaliteit gedurende een periode van acht weken met twintig procent omlaag te brengen. De hoofdcommissaris van de politie verleende zijn medewerking, maar was niet overtuigd getuige zijn woorden dat 'alleen twee meter sneeuw de criminaliteit met twintig procent kan doen dalen'. De man kreeg ongelijk: na acht weken was de criminaliteit met maar liefst 23 procent gedaald.

Ook in oorlogsgebieden is onderzoek gedaan naar het effect van meditatie. Teams yogi's werden ingevlogen om in Libanon, Iran, Zimbabwe en Nicaragua te mediteren. In Libanon, waar acht verschillende nieuwsbronnen werden bijgehouden om te checken wat er veranderde, vielen gedurende hun verblijf 71 procent minder oorlogsslachtoffers, waren er 68 procent minder gewonden en werd een toename van 66 procent gemeten in activiteiten voor vrede en samenwerking.

In de Libanese stad Baskinta werd de plaatselijke bevolking geleerd om zelf te mediteren. Toen een deel van hen dit regelmatig deed, werd de stad niet meer getroffen door artillerievuur, terwijl dat in de afgelopen twee jaar maar liefst achthonderd keer was gebeurd. Op de vijf omringende steden waar niet werd gemediteerd, werd nog steeds geschoten – meer zelfs dan in de voorafgaande jaren.

Omdat het een kostbaar experiment is om yogi's naar oorlogsgebieden te sturen, werd gekeken of het ook mogelijk was om op afstand effectief te zijn. Dat bleek het geval. Yogi's in Amerika, Nederland, Italië en Israël waren in staat meetbare resultaten in Libanon te bewerkstelligen.

Wetenschappers vermoeden dat het Maharishi Effect te danken is aan het 'coherente veld' dat yogi's uitstralen wanneer zij mediteren. Dit veld, dat kan worden gemeten door de hersengolven in kaart te brengen, brengt niet alleen lichaam en geest van degene die mediteert in een optimale toestand, maar werkt blijkbaar ook als een krachtveld om de omgeving in harmonie te brengen, te ordenen en 'uit te lijnen'.

Inmiddels is ook berekend hoeveel mensen je minimaal nodig hebt om dit effect te bewerkstelligen. Dat blijkt slechts één procent te zijn. Wanneer één procent van de bevolking regelmatig een staat van coherentie ervaart, dan is er meetbaar meer synchroniciteit, harmonie en flow in een samenleving.

Heel concreet: er zijn dan minder zelfmoorden, verkeersongevallen, rechtszaken, echtscheidingen en overdraagbare ziekten. Er wordt minder gerookt en gedronken en er worden meer patenten aangevraagd. Zelfs de economie fleurt er van op: minder inflatie, werkloosheid, armoede en hogere lonen en beurskoersen.

Er is geen enkele methode – waar ook ter wereld – die zo succesvol is als de één-procent-methode. Als het erom gaat een mooiere, gezondere, vreedzamere, veiligere en liefdevollere wereld te creëren, dan kan niets tippen aan een kleine groep toegewijde mensen die een coherent veld neerzetten. Je vraagt je af waarom hier niet in wordt geïnvesteerd. Waarom is er geen Vredesleger van de Verenigde Naties dat kan worden ingezet om 'stiltebommen' te droppen in brandhaarden over de hele wereld? Dat kost een fractie van wat we nu uitgeven aan oorlogen en defensie en – voor de sceptici – baadt het niet, dan schaadt het in ieder geval ook niet.

Het probleem is dat veel beleidsmakers nog steeds in een verouderd paradigma leven waarin dit soort zaken 'vaag' en 'zweverig' zijn. Er is echter niets vaags en zweverigs aan de voorspellingen van de Maharishi dat één procent van de bevolking meetbaar effect heeft op de rest. Hij bevindt zich met zijn voorspellingen in het uitstekende gezelschap van harde wetenschappers en Nobelprijswinnaars als Max Planck, Albert Einstein, Niels Bohr, Werner Heisenberg en Wolfgang Pauli. Deze elite van de kwantummechanica toonde vorige eeuw al aan dat bewustzijn aantoonbaar effect heeft op de materiële wereld en aan de basis staat van iedere creatie. Ook toonden zij aan dat op het niveau van de allerkleinste deeltjes alles en iedereen door middel van een verenigde veld met elkaar zijn verbonden.

Alleen beleidsmakers die deze ontdekkingen negeren, komen vandaag de dag nog aan met 'oplossingen' als: meer blauw op straat, zwaardere straffen en meer gevangenen. Deze mensen hebben niet alleen geen moeite genomen om hun mind te updaten naar de 21^e eeuw, maar lezen blijkbaar ook geen sociologische studies. Cijfers laten duidelijk zien dat hun maatregelen alleen maar averechts werken. Landen met de meeste gevangenen hebben ook de meeste misdadigers. En hoe succesvol zijn we in al die andere zaken die we bestrijden door een keiharde aanpak, zoals de war on terror, drugs, cancer? Is er minder terreur? Minder drugs, minder kanker? Maar gelukkig hoeven we nu niet te wachten tot beleidsmakers wakker worden. We kunnen zelf het initiatief nemen. Als de één-procent-coherent-methode inderdaad werkt, dan kunnen wij gezamenlijk eindeloos veel effectiever zijn dan welke politicus, econoom, militair, paus, moefiti of imam ooit zal zijn. En dat terwijl we niet eens de straat op hoeven met spandoeken, petities hoeven rond te sturen of brieven schrijven naar ministeries. We hoeven niet eens uit onze leunstoelen op te staan!

Meer recent onderzoek laat zien dat je niet eens zoveel mensen nodig hebt om een significante verandering in de wereld te bewerkstelligen. In de woorden van de befaamde Amerikaanse antropologe Margaret Mead: 'A small group of thoughtful people could change the world. Indeed, it's the only thing that ever has.' Wanneer mensen vaker mediteren en er steeds beter in worden, heb je steeds minder mensen nodig om effectief te zijn. Geoefende yogi's hebben aan de wortel uit één procent is al genoeg. Voor een stad als Amsterdam word je al effectief als 87 mensen samenkomen. Voor heel Nederland zijn dat er maar 3.872. Voor de hele wereld heb je slechts 8.183 toegewijde mensen nodig.

Ook blijkt het resultaat het grootst te zijn als mensen op hetzelfde tijdstip en in dezelfde omgeving mediteren, omdat er op die manier een veld van resonantie optreedt waaraan de groep zich kan optrekken. Vergelijk het maar met hangklokken die na verloop van tijd synchroon gaan tikken. Mensen versterken elkaar, waardoor het coherente veld steeds groter wordt en het steeds makkelijker wordt voor anderen om aan te haken.

Om Nederland weer in flow te brengen en het vuur van inspiratie weer aan te steken, gaan we de krachten bundelen tijdens de Stadsverlichting, waarbij mensen in heel Nederland (inmiddels doen ze in België en Suriname ook mee) hun huiskamers openstellen voor vrienden en bekenden om samen een uur te mediteren. Het doel is om binnen een jaar de benodigde 3.872 mensen. Een jaar later hopen we 8.183 mensen zover te hebben dat ze regelmatig coherent zijn, zodat Nederland weer een gidsland kan worden – een baken van creativiteit, inspiratie en flow voor de wereld.

WAT IS COHERENTIE?

Coherentie is een optimale zijnstoestand waarbij lichaam en geest met een minimaal energieverbruik maximaal presteren. De meeste mensen ervaren slechts zelden echte coherentie en als ze het ervaren, dan is dat meestal per ongeluk. De reden voor het gebrek aan coherentie is de grote hoeveelheid nutteloze en schadelijke gedachten die wij dagelijks produceren. Wetenschappers schatten het gemiddelde op 50.000 tot 80.000. Geen wonder dat een kwart van onze lichaamsenergie wordt gebruikt door de hersenen.

Wanneer je iemand met dat gemiddelde op een EEG apparaat aansluit om de hersengolven in kaart te brengen, dan krijg je een diffuus, chaotisch en incoherent beeld te zien. De dominante hersengolf is bèta (tussen 16 en 38 Hz). Zo'n negentig procent van ons waakbewustzijn wordt doorgebracht in deze actieve en gespannen toestand. Bètagolven zetten ons vooral in de survivalmodus, waardoor we sterk op de buitenwereld zijn gericht. Kinderen tot vijf jaar produceren nog nauwelijks bètagolven. Vanaf hun achtste neemt het aantal sterk toe.

Wie vrijwel voortdurend bètagolven produceert, ervaart niet of nauwelijks de rust en helderheid die voortkomen uit alfa golven (tussen 8 en 16 Hz) of de diepe ontspanning en ruimte voor inzicht, creativiteit en inspiratie die bij de

thètagolven horen (4 tot 7 Hz). De meeste mensen ervaren een vorm van ontspanning alleen nog gedurende de slaap, waarbij deltagolven van minder dan 4 Hz worden geproduceerd. Hoe dieper de slaap, hoe langzamer de golven.

Wanneer je yogi's aansluit op een EEG apparaat, dan zie je een meer coherent beeld en een betere samenwerking tussen beide hersenhelften. Wat wetenschappers pas recent hebben ontdekt (omdat meetinstrumenten steeds gevoeliger worden), is dat yogi's – naast de langzamere alfa en thètagolven –opvallend veel supersnelle golven produceren tot wel 120 Hz. Deze gammagolven (meer dan 38 Hz) zouden de sleutel tot coherentie kunnen zijn, zo vermoeden hersenwetenschappers. De snelle golven lijnen de hersenen als het ware uit en brengen ze in tune met de universele blauwdruk.

Deze blauwdruk, door biologen en andere natuurwetenschappers meestal het 'morfogenetisch veld' genoemd, bevat de oorspronkelijke informatie van iedere soort. Afstemmen op deze blauwdruk brengt lichaam en geest terug in de 'fabriekstand' en geeft toegang tot hogere inzichten, aha momenten en geniale invallen.

Wanneer deze bewustzijnsstaat van heldere ontspanning regelmatig wordt ervaren, krijgt die steeds meer vorm in het dagelijks leven. Het wordt steeds makkelijker om in flow te zijn en boven je beperkingen uit te stijgen. In plaats van een dagelijkse strijd, wordt het steeds meer magisch en moeiteloos.

COHERENTIE EN GEZONDHEID

Ook zijn de effecten van coherentie op de gezondheid goed onderzocht. Om het simpel te zeggen: tweemaal daags een meditatie sessie is de manier om je immuunsysteem op te peppen en de manier om stress te verminderen. Dat is geen kleinigheid als je bedenkt dat stress een niet goed functionerend immuunsysteem aan de basis staan van zowat iedere ziekte of aandoening die we kennen.

Maar meditatie is nog veel meer. Het is bijvoorbeeld ook de beste verjongingskuur. Mensen die gedurende één jaar regelmatig mediteren, zijn biologisch gesproken zeven jaar jonger dan mensen die niet mediteren. Na twee jaar is dat al elf jaar geworden. Welke pil kan je dergelijke resultaten bieden? Welke antirimpel crème? Welke botox behandeling?

Onderzoek bij mediterende monniken laat zien dat zij 'gelukshormonen' aanmaken, stofjes als serotonine en dopamine. Meditatie is om die reden een van de effectiefste middelen tegen depressie – volgens de Wereld Gezondheid Organisatie een van de grootste epidemieën van deze tijd. In plaats van antidepressiva voor te schrijven, kunnen artsen hun patiënten misschien beter een cd met geleide meditatie meegeven – dan ben je ook gelijk van bijwerkingen en verslavingsverschijnselen af.

Hersenwetenschappers zien dat tijdens meditatie de linkerkant van de neocortex wordt versterkt. Dit is het gebied dat verantwoordelijk is voor gevoelens van tevredenheid, geluk, vreugde, verbondenheid en eenheid. Regelmatige meditatie zorgt ervoor dat je hersenen op een nieuwe en verbeterde manier worden bedraad, waardoor je hele systeem beter functioneert. De hartslag wordt coherent, de bloeddruk normaliseert zich, de sympatische- en parasympathische zenuwstelsels worden op elkaar afgestemd, de ademhaling wordt dieper en regelmatig, de huidweerstand neemt toe, enzovoorts.

HOE KOM JE TOT COHERENTIE?

Er zijn grofweg twee vormen van meditatie die tot coherentie leiden. De eerste methode is gerichte aandacht, focus en concentratie. Dat kan zijn op je ademhaling, een spreuk, mantra, kaars, bloem, gebed, gevoel (vrede, liefde, vrijheid, geluk) – kortom op alles dat je tijdelijk uit je drukke denken haalt en in contact brengt met iets groters. Hierdoor ga je voorbij aan je kleine 'ik', het ego. De spanning van duale geest wordt overstegen, zodat de achterliggende heelheid en eenheid kunnen worden ervaren.

De tweede methode is een vorm van ongerichte aandacht – een verruimd bewustzijn waarbij je je niet zozeer richt op een onderwerp of voorwerp, maar beschikbaar bent voor alles wat zich voordoet. Je wordt een toeschouwer van je eigen denken, waarbij niets wordt uitgesloten of afgewezen. Hierdoor ontstaat heldere ontspanning.

De makkelijkste manier om gedurende de dag – als je geen tijd hebt om te mediteren – coherentie te ervaren, is te glimlachen, je aandacht naar je ademhaling en je hart te brengen en een positief gevoel op te roepen van waardering, dankbaarheid, liefde, vrede of compassie. Het Amerikaanse HeartMath Institute heeft deze methode grondig onderzocht. Het blijkt voor de meeste mensen snel en makkelijk te werken

Tijn Toubert

Voorbeelden van meditatie oefeningen <http://www.kristijn.com/?page=5>.

Ter inspiratie <http://www.kristijn.com/?page=11>.

Quotes uit de spoedcursus verlichting <http://www.kristijn.com/?page=12>.