

## **Artikel Jonas nr. 9 september 2006 – Wereldmeditatie**

Door: Mariëtte Sinninghe Damsté

‘Een vredige geest is het grootste cadeau dat je aan de wereld kan geven’  
 ‘In het onderbewustzijn liggen allemaal dingen opgeslagen die tussen jou en vrede staan’  
 ‘Als je zelf groeit, groeit de wereld’  
 ‘Kalmte van geest kan heel goed samengaan met onwetendheid’

### **Wereldmeditatie**

Iedere maand rond volle maan om klokslag 21 uur mediteren duizenden wereldburgers voor vrede. Samen of alleen, ongeacht welke discipline of religie.

“Een vredige geest is het grootste cadeau dat je aan de wereld kunt geven.” Het zijn de woorden van Swami Veda Bharati (73), spiritueel leider van de Himalaya Yoga en Meditatie traditie. Ruim twee jaar geleden initieerde hij de zogenaamde ‘wereldmeditatie’. Eenmaal per maand mediteren mensen over de hele wereld op dezelfde dag en hetzelfde tijdstip. Eén uur zitten in stilte met als doel om onrust in de geest plaats te laten maken voor vrede en ontspanning. Swami Veda kwam in 1969 in contact met de eeuwenoude klassieke Himalaya yoga, waar de traditie van het gezamenlijk mediteren voor een vredige geest zijn oorsprong vindt. Swami beschouwt de Himalaya yoga en meditatie traditie ook wel als boom waar alle andere vormen van yoga van af stammen. Als negenjarig jongetje gaf hij onderricht in de Yoga Sutra’s van Patanjali, het Hindoeïstische geschrift uit de 3e of 5e eeuw na Chr. dat de filosofie en techniek van de yoga samenvat. Eenmaal volwassen was hij spiritueel raadgever en onderwees hij in filosofie en religie. Toen in 1996 zijn spiritueel leraar Swami Rama overleed volgde hij hem op. Swami Veda dient nu als spiritueel gids voor een aantal centra over de gehele wereld, een ashram (leefgemeenschap) en een dorp voor spiritueel zoekenden in Noord India. Inmiddels is de wereldmeditatie een bekend fenomeen, dat in de meest uiteenlopende hoeken en kieren ter wereld navolging vindt.

### **HYM in Nederland**

Marilou Hermens (48) heeft een eigen yoga en meditatie praktijk in Bilthoven volgens de HYM traditie. Iedere maand rond volle maan opent Marilou haar deuren voor iedereen die mee wil doen aan de wereldmeditatie. Jong en oud, christen of boeddhist, er is geen drempel. Marilou: “Mensen vinden het idee dat ze met zoveel anderen wereldwijd tegelijkertijd zitten heel bijzonder. Iemand vertelde me laatst dat ze zonder het te weten op een wereldmeditatie avond thuis had gemediteerd. Ze had toen een hele speciale ervaring. Haar meditatie was vrediger en intenser, anders dan anders. Toen ze hoorde over de wereldmeditatie legde ze het verband.” Marilou is ook bekend met dergelijke meditatie ervaringen. Deze vallen bij haar echter niet noodzakelijkerwijs samen met een wereldmeditatie. “Wat de wereldmeditatie voor mij speciaal maakt is het idee dat ik tegelijkertijd met Swami Veda en zoveel anderen over de hele wereld zit.”

### **Klassieke yoga**

De Himalaya Yoga en Meditatie traditie is een klassieke yoga traditie. De eeuwenoude kennis wordt nog steeds doorgegeven van de ene wijze aan de volgende wijze. Naast de verschillende lichaamshoudingen, de asana's, vormt meditatie een belangrijk onderdeel van de oefening. Hierbij volgt men de ademhaling ter hoogte van de maag. Daarna wordt een mantra mentaal herhaald om de concentratie te versterken. Een mantra bestaat doorgaans uit een reeks woorden die samen een gedicht vormen. Door deze veelvuldig te herhalen zou de ziel gereinigd worden van stof. De mantra kan een woordreeks zijn die je gewend bent, een algemene mantra of een persoonlijke mantra die je ontvangt van je leraar. Anders dan andere meditatievormen, waarbij je koste wat het kost een uur mediteert in een actieve zithouding zodat je geest niet in slaap sukkelt, hoef je bij de HYM traditie niet persé het uur in meditatiehouding vol te maken. Marilou: "Je zit tot het niet meer aangenaam is. Door niet te forceren nemen we geweldloosheid in acht."

### **Alle religies**

Wereldwijd krijgen de uren van stilte rond volle maan steeds meer deelnemers. En ook in Europa groeit het aantal aanhangers. In juni hield de Europese afdeling van de HYM traditie een meerdaagse stilte retraite waar Swami aanwezig was. Alle 85 plaatsen waren volgeboekt. Marilou denkt dat deze populariteit te wijten is aan de laagdrempeligheid van deze traditie. "Het is een vorm die niets of niemand uitsluit. Het richt zich op het verbindende element tussen de verschillende scholen of religies. In de oude geschriften van verschillende godsdiensten wordt namelijk ook al gesproken over het richten op de ademstroom. Dit wordt omschreven als een manier om naar binnen te kunnen keren. Om stil en vredig te worden. Vandaar dat iedereen wordt uitgenodigd om mee te doen aan de wereldmeditatie. Of men nou Transcedante Meditatie doet, Zen of een meditatievorm waarbij je je aandacht op de zintuigen richt zoals Vipassana."

Denkt Marilou door de wereldmeditaties bij te dragen aan meer vrede op aarde? "Misschien. Dit is niet een meditatie waarbij je steeds denkt: laat er vrede zijn, laat de oorlogen stoppen, laat wereldleiders ophouden met onderdrukking. De Himalaya Yoga traditie zegt dat vrede begint in je eigen geest. Persoonlijk hoop ik dat ik wat aardiger kan zijn voor mezelf en anderen door het beoefenen van deze yoga-meditatie. Ook hoop ik dat ik mentaal beter in balans kom. (*lacht*) Ik geloof al wel dat dat een beetje is gelukt!"

### **Wetenschappelijk onderzoek**

Los van dat de wereldmeditaties eigenlijk gaan om een vredige geest bij de mediterende zelf, is er veel onderzoek gedaan naar het effect van meditatie. Een belangrijke conclusie die is getrokken uit meer dan veertig onderzoeken over een periode van twintig jaar (aan 160 universiteiten en onafhankelijke instituten in 27 landen) wordt omschreven als het Maharishi effect; wanneer één procent van de bevolking van een stad of land mediteert, treedt er een algehele verbetering van het leefklimaat op.

Critici menen dat dit berust op zuiver toeval. Kreten als 'met geld vallen alle onderzoeken positief te beïnvloeden' worden vooral door ex-TMers geuit op internet. Een ander onderzoek is gepubliceerd in het gezaghebbende, halfjaarlijkse Amerikaanse Journal of Crime and Justice (4, 1981) van de Midwestern Criminal Justice Association. Daaruit blijkt dat criminaliteit met zestien procent afneemt als één procent van de bevolking van een stad transcendentale meditatie beoefent. Om dit

effect wereldwijd te bereiken, zou een groep van zeventuizend gevorderde TM'ers nodig zijn.

Wil dat zeggen dat het Sidha dorp in Lelystad, dat gestoeld is op de TM traditie, gevrijwaard wordt van criminaliteit? R. Matthijssen, directeur woningcorporatie van het Sidha dorp meent van wel. "We hebben jarenlang de statistieken van de politie Lelystad naast de omvang van onze groepsmeditaties gehouden. Hoe meer deelnemers wij hadden hoe groter de afname van de parameters kleine criminaliteit en verkeersongevallen. Helaas hebben we nog nooit genoeg TM-ers bij elkaar kunnen krijgen om landelijke dekking te waarborgen."

### **Zuivere geest**

Mettavihari (64) is een Thaise monnik in de boeddhistische Theravada traditie en woont sinds 1973 in Nederland. Hij heeft het Maharishi effect in het klein in zijn tempel in Amsterdam meegemaakt. "Een man belde aan en vroeg of hij binnen kon komen. Ik liet hem binnen en we gingen mediteren. Na afloop vertelde hij dat hij onderweg was om een bank te beroven. Door de meditatie was zijn plan gewijzigd. *His bad mood changed.*"

De monnik vindt het heel begrijpelijk dat het geweten van criminelen wordt gezuiverd als ze gaan mediteren of als er in hun buurt gemediteerd wordt. "Als je mediteert ontwikkelt je geest sila (moraliteit), panna (wijsheid) en samadhi (concentratie). Deze zuivering heeft een positieve invloed op de onzuivere geest. Dan denk je wel twee keer na voordat je een fiets steelt of een bank overvalt."

### **Meditatief veld**

Het idee van collectieve meditatie bestaat al veel langer dan Swami's wereldmeditaties. Ook bijvoorbeeld in de Nederlandse kloosters is dit steevast een onderdeel van het religieuze leven.

Binnen een groepsmeditatie ervaren de deelnemers een verhoogd concentratie niveau. Sommigen spreken van een meditatief veld. Jotika Hermsen (72), coördinator van Vipassana meditatie centrum de Buddhavihara in Amsterdam en ontvangster van de Outstanding Woman in Buddhism Award (een internationale onderscheiding die in 2005 uit handen van de VN is uitgereikt aan vrouwen die veel betekend hebben op het gebied van boeddhisme), legt uit hoe zo'n veld ontstaat: "Een groep intensifieert. Als ik een meditatiegroep begeleid ervaar ik bijna altijd dat er op een gegeven moment wat gebeurt. Ik voel dat het helemaal stil wordt. Zodra de gong gaat blijft iedereen in die sfeer zitten. Net als na het zien van een goede film in de bioscoop. Je bent geraakt."

Jotika denkt dat iedereen wel eens het effect van collectieve meditatie heeft ervaren. Bewust of onbewust. "Als je een heilige plaats bezoekt, of een andere plek waar veel mensen bidden of mediteren. Dan voel je je toch vredig?"

### **Volle maan**

Astrologe Manuela van der Knaap (37), heeft vorig jaar met drie vriendinnen een aantal groepmeditaties georganiseerd rond volle maan. "We zijn ooit begonnen met vijf vriendinnen en hadden al vrij snel onze eigen meditatie vorm gevonden. Na jaren mediteren met dat kleine groepje kwam vorig jaar de wens onze meditatievorm te ervaren met een grotere groep mensen. Dit waren hele krachtige en dankbare ervaringen."

Manuela weet als astrologe precies waarom meditaties juist rond volle maan worden gehouden. "Bij Volle Maan staat de maan tegenover de Zon met de Aarde in het

midden. Deze Maan brengt verlichting op plaatsen waar het donker is, je onderbewuste. Op dit moment is de vormkracht, het vermogen om iets neer te zetten in de binnen of buitenwereld, zoals vrede, maximaal.”

Denkt Manuela dat deze meditaties leiden tot een prettiger leefklimaat voor de rest van Nederland? “Misschien. Ik denk dat als je diepgaande verandering wil bereiken de persoonlijke integratie van je hoger zelf (de überziel, of ‘het totaal van wat je bent’, MSD) essentieel is. Verander de wereld, maar begin bij jezelf. Als je iedere maand mee doet met de wereld vrede meditatie, dan verbind jij je met het verlangen naar vrede in de wereld. In jou komt er dan een proces opgang om deze vrede blijvend in jezelf te bereiken. Het één staat niet los van het ander. Met meditatie verbind je het bovenbewuste met het onbewuste niveau. Je laat dus de bovenbewuste inzichten en energie van het Hoger Zelf toe in je onderbewustzijn, door je dagbewustzijn met zijn denken uit te schakelen. In dit onderbewustzijn ligt van alles opgeslagen wat tussen jou, je Hoger Zelf en dus vrede staat. Op het moment dat je deze energieën transformeert en de energie en inzichten van het bovenbewuste, waaronder vrede, integreert in je systeem word je een wandelend reclamebord voor vrede. Als je zelf groeit, groeit de wereld.”

Jotika denkt dat een grote kalmte van geest nog heel goed samen kan gaan met onwetendheid, met een verkeerde visie. “Iedereen praat maar over vrede. Als je werkelijk vrede neer wilt zetten dan begin je met vrede te maken met jezelf. Je zuivert je geest zodat boosheid en begeerte terrein verliezen. Alleen dan kan er echte vrede zijn.”

### **Swami Veda's wereldmeditaties**

Wereldmeditaties zijn dit jaar (2006) nog op woensdag 9 augustus, donderdag 7 september, zaterdag 7 oktober, zondag 5 november en maandag 4 december van 21 tot 22 uur.

Als je dit graag in een groep doet dan ben je welkom in de praktijk van Marilou Hermens, Jan Provostlaan 62 te Bilthoven. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Meld je wel even aan via [info@yogameditatie.nl](mailto:info@yogameditatie.nl).

Op [www.yogameditatie.nl](http://www.yogameditatie.nl) staan ook een paar andere adressen in Nederland waar je samen kan komen. Wil je zelf je huis of een centrum openstellen voor de wereldmeditatie geef je dan op via [marilou@yogameditatie.nl](mailto:marilou@yogameditatie.nl).

Degenen die alleen willen zitten kunnen op dezelfde site een handleiding voor de meditatie downloaden.

Meer info over de Himalaya Yoga en Meditatie Traditie [www.yogaineurope.eu](http://www.yogaineurope.eu)

Meer info over de praktijk van Marilou Hermes [www.yogameditatie.nl](http://www.yogameditatie.nl)

Meer info over astrologe Manuela van der Knaap (en haar groepsmeditaties) vind je op [www.inzichten.com](http://www.inzichten.com). Manuela's werk is gericht op het brengen van bewustzijn en groei naar heelheid en eenheid in de mens, werkend vanuit het terrein van 'De Nieuwe tijd'. Zij schrijft artikelen over bewustwording en groei.

### **Het leven van Swami Veda Bharati**

In 1933 zag Swami Veda Bharati het levenslicht. E

Meer info over Swami Veda Bharati op [www.swamiveda.org](http://www.swamiveda.org)

Swami Veda Bharati

\*\*\*\*\*

Hoe kunnen beginners participeren ?

Tot je geleerd hebt om correct te zitten en correct te ademen, kun je de volgende versimpelde methode hanteren:

- (1) Zit met je hoofd, nek en wervelkolom recht en op één lijn.
- (2) Ontspan je voorhoofd
- (3) Ontspan je gezicht en de spieren van je gehele lichaam
- (4) Breng je aandacht naar je ademhaling
- (5) Adem langzaam, rustig, gelijkmatig, zonder stoten en zonder geluid in de ademhaling
- (6) Voel nu de aanraking en het vloeien van de ademhaling in je neusgaten
- (7) Laat er geen pauze zijn tussen de inademing en de uitademing.

Zodra de in/uit-ademing is voltooid, voel dan onmiddellijk de volgende in/uitademing in je neusgaten.

- (8) Na enige ademhalingen, kies je
  - (a) je favoriete naam van God uit je favoriete geloof of traditie
  - (b) of een kort woord of gebed uit de heilige geschriften van je geloof of traditie

Enkele suggesties zijn als volgt :

- (a) Voor diegenen die de Himalayan Traditie willen volgen: so-ham  
denk aan “so” tijdens de inademing en “ham” tijdens de uitademing.
- (b) Voor Sikhs: Vaah-e-guru
- (c) Voor Moslims: Allah
- (d) Voor Christenen: Jesus, of Ave Maria, of Hail Mary, of Maranatha (Aramaic), of Kyrie eleison
- (e) Voor Mazdayasnians (Zoroastrians, Parsees): ahura mazda of ahuu va-iryō of esham vohu

Voor de totale beginner van de Mazdayasnian traditie: vohu-mano

- (f) Voor Jains: Aum, of Aum hreem, of Hreem arham
- (g) Voor de mensen die het vormloze, transcendente aspect aanhangen: Aum
- (h) Voor de Buddhisten (om mee te beginnen): Buddho
- (i) Als je niet in God gelooft:  
denk bij het inademen aan: Eéééénnnn (één),  
denk bij het uitademen aan: Twwwweweee (twee)
- (9) Terwijl je inademt denk je aan het gekozen woord. Terwijl je uitademt denk je aan het gekozen woord.

Het woord is puur mentaal en komt dus niet in je mond of op de tong

- (10) Laat er geen pauze zijn tussen de inademing en de uitademing,  
Laat er ook geen pauze zijn tussen het woord in je gedachten bij het in/uitademen
- (11) Als er andere gedachten in je opkomen of je bent het ritme kwijt begin dan opnieuw met de methode
- (12) Zit net zolang als je wilt
- (14) Laat de stilte in je geest voortduren na het opstaan
- (13) Als je deze methode voor 2 á 3 minuten per keer en vele keren per dag beoefent, zullen er subtiele positieve veranderingen in jezelf optreden
- (14) Wat je regelmatig mentaal doet, zal op den duur een gewoonte worden van je geest.

Je geest herhaaldelijk kalmeren zal het terug brengen naar zijn kalme staat.