

# Uur mediteren tussen tv en bankstel om wereld te helpen

**S**tadsverlichting is de naam van het (inter)nationale spirituele event waarbij op iedere tweede zondag van de maand tussen acht en negen uur 's avonds door groepjes mensen in huiskamers wordt gemediteerd. Een uur van stiltemeditatie tussen tv en bankstel om verlichting te brengen voor de wereld. Ook in deze regio zijn 'stadsverlichters' actief. Wat beweegt hen om hun huiskamer open te stellen? Hoe is dat, een wildvreemde die met een yogamatje onder de arm je huis binnenstapt? Welk effect merk je? En is er eigenlijk animo voor? We leggen wat vragen voor aan enkele stadsverlichters.

*Sandra Rietveld (56) woonde tot vier jaar geleden in Amsterdam en maakte daar kennis met Stadsverlichting. Ze houdt bijeenkomsten in haar eigen huiskamer in het Texelse De Koog: „Nou, houdt... dat moet ik even nuanceren. Ik heb me een paar maanden geleden ingeschreven op de site, maar tot nu toe is er niemand geweest. Zat ik in mijn eentje te mediteren. Dat had ik niet verwacht, zeker niet omdat er op Texel zoveel spiritualiteit is, dat voel je overal. Misschien komt het doordat het in een huiskamer is, is de drempel te hoog. In Amsterdam was het in een kerk, dat is toch anders. Maar ik ga gewoon door hoor, zeker nu het in de publiciteit komt. Misschien weten mensen er gewoon nog niet vanaf. Ik kan er wel dertig kwijt in de huiskamer.*

**'Gedachtekracht brengt echt iets teweeg'**

Eng om vreemden binnen te laten? Welnee joh, het is toch een feest om elkaar zo te ontmoeten? Dat is waar het om gaat, je stelt jezelf open, treedt buiten je kringetje, dat geeft ook verlichting. Door samen te mediteren genereer je zo'n goede energie. Ik ben er heilig van overtuigd dat dat afstraalt op jezelf, je directe omgeving en de rest van de wereld."

*Wilma Wegert (58) uit Winkel kreeg in augustus de eerste meditatiegasten op bezoek in haar aan huis gevestigde praktijk voor energetische therapie. Gehelpt tot haar verrassing: „Ik heb me vijf jaar geleden al ingeschreven, nadat ik zelf in Heerhugowaard naar een huiskamer was geweest. Maar er reageerde nooit iemand op. Tot er een paar maanden geleden twee dames voor de deur stonden. Ze hadden zich aangemeld via de website, maar dat was doorgestuurd naar mijn oude e-mailadres; nooit aan gedacht om dat aan te passen. Ik was verrast en niet voorbereid, maar ze zijn maar gewoon gaan zitten. Ze zijn daarna teruggekomen en nemen ook andere mensen mee. Het*



Wilma Wegert is in Winkel actief als 'stadsverlichter'. „Je voelt de collectieve energie als je samen mediteert."

komt nu lekker op gang. Of een uur lang is? Ik mediteer zelf elke dag, ik vind dat het zo voorbij is. Maar het is natuurlijk wel een spier die getraind moet worden. Sommige mensen komen maar moeilijk uit hun hoofd en je moet je gedachten uitschakelen. Je komt dan heerlijk in je lijf terecht, heel rustgevend. Ik zou zeggen: gewoon proberen en als je denkt 'jeetje, is het nou nog niet klaar' dan kun je stoppen met mediteren en gewoon rustig blijven zitten. We mediteren

op muziek met ohm, na afloop drinken we thee en praten we over leuke dingen die we de afgelopen maand hebben meegemaakt. Over hartenzaken, niet over de nieuwe auto. Er hangt dan altijd een heel mooie sfeer, je voelt de collectieve energie."

*Ilse de Poel (53) houdt de meditatiebijeenkomsten in haar eigen praktijk voor yoga en massage in Den Helder: „Sinds kort. Maar ik houd al jaren stiltemeditaties in*

het klein bij mijzelf thuis. Meestal met een stuk of vijf vriendinnen. Nu ik de praktijkruimte heb, kan het groter. Er is plaats voor tien mensen. Ik heb meditatiekussentjes, maar ook stoelen als mensen liever zitten, en matjes. Maar daarop gaan liggen is geen aanrader. Je lichaam associeert die houding met slapen, je zakt snel weg. En het gaat bij een stiltemeditatie juist om het helder aanwezig zijn, de kunst is om de ruimte tussen je gedachtes steeds groter te laten

worden. Tot je aan niets denkt, alleen maar bent. Iedereen ontwikkelt daar voor zichzelf een methode voor. Je hebt een aangename stilte, bijvoorbeeld in een bos. Maar wat je hier samen creëert, is wat ik een dikke stilte noem, een volle, helende stilte. Je kunt die voelen op plekken waar veel gemediteerd wordt of gebeden. Zoals in kathedralen of Stonehenge."

*De 50-jarige yogadocente Stella Visser uit Hippolytushoef startte*

FOTO ISABELLE HAUSCHULDT

*een jaar of vijf geleden met de maandelijkse meditatieavonden en heeft toen weleens twintig mensen in haar huiskamer zien neerstrijken. „Ik vertelde het toen overal en was heel actief op Facebook. Met z'n twintigen was echt te veel. Ik heb maar een huiskamer van standaardformaat. Ik houd nu het maximum van tien aan. We zitten op wat matrassen op de vloer, met wat dekentjes. Het afgelopen jaar is er minder animo. Dit deel van Noord-Holland is niet zo spiritu-*



Sandra Rietveld verandert haar huiskamer graag in een meditatiekamer.

FOTO RENE POP



Sandra Rietveld verandert haar huiskamer graag in een meditatiekamer.

AANGELEVERDE FOTO

Elke tweede zondagavond van de maand wordt er in groepen **gemediteerd bij mensen thuis**



**STADSVERLICHTING**  
VERANDER DE WERELD VANUIT JE HUISKAMER

eel, maar het ligt ook aan mezelf, ik vertel het niet meer zo uitgebreid, doe niets meer met Facebook. Meestal komen er nu een stuk of drie mensen. Niet altijd bekenden, ze horen het via via via. Het is altijd fijn om nieuwe mensen te ontmoeten, dus ik heb er geen problemen mee dat ik ze niet ken. Wat ik terug hoor is dat er in de dagen na de meditatie plotseling allemaal leuke dingen gebeuren bij de mensen die er waren. Het heeft een positief effect op het eigen leven en zeker ook op de rest van de wereld, zeker als er op hetzelfde tijdstip in heel Nederland wordt gemediteerd, daarvan ben ik overtuigd. En die wereld kan wel een stukje verlichting gebruiken, er is zo veel aan de hand."

*Sandra Grootenboer (50) is sinds september dit jaar van de partij en houdt de meditatieavonden in haar yogapraktijk in Julianadorp. „De eerste keer had ik drie mensen, de laatste keer niemand. De mensen hier zijn er nog altijd van overtuigd dat meditatie iets zweverigs is, denk ik. Maar mindfulness is aardig ingeburgerd en als je een bodyscan doet, je lichaam afgaat om ieder deel bewust te voelen,*

dan ben je ook al aan het mediteren. Ik zou zeggen: kom gewoon eens proeven. Je kiest zelf welke houding je aanneemt en je kunt je ogen ook openhouden. Het gaat erom dat je de juiste intentie hebt, dat je meedoet ten goede van iedereen. Ik doe eerst een geleide meditatie. Bijvoorbeeld dat je je voorstelt dat je door een mooi bos loopt. In het begin voel je van alles kriebelen, maar als je in de flow komt, gaat de aandacht bij je lichaam weg, het leidt niet meer af. Je kunt in je eentje mediteren, maar als je het collectief doet, is de kracht anders. Je voelt de eenheid, de saamhorigheid. Als een voetbalteam dat wil winnen, in die geest."

**Petra Bies**

Zie [www.stadsverlichting.nu](http://www.stadsverlichting.nu) voor alle huiskamers, met nadere informatie. Aanmelden gaat ook via de site.

## 'Nu al 1025 huiskamers in 26 landen'

Acht jaar geleden nodigde de Amsterdamse muzikant Tijn Touber (59) wat vrienden en bekenden uit om in zijn huiskamer samen een uurtje te mediteren om zo positieve energie voor de wereld te genereren.

Dat sloeg aan, de groep groeide en Toubers huiskamer werd al snel te klein. „Dus ik zei: goh, stel jullie huiskamers ook beschikbaar. Dat vonden ze een leuk idee." En zo ging het balletje rollen. Met een enorme vaart, over de landsgrenzen heen. „Er zijn nu 1025 huiskamers in 26 landen. Veel in Europa, maar ook in landen als Ghana, Canada en Indonesië." Internationaal heet het Cities of Light, in Nederlandstalig gebied 'Stadsverlichting'. Want verlichting is was de gezamenlijke stiltemeditaties moeten brengen: voor de directe



Tijn Touber.

AANGELEVERDE FOTO

omgeving, maar ook voor de rest van de geplaagde aarde.

Touber liet zich inspireren door een vermaarde meditatieleser in Washington DC anno 1993. Daar werd door een grote groep acht weken lang gemediteerd

met het doel de criminaliteit in de stad terug te brengen. „Dat werkte. En er waren ook minder verkeersongevallen en minder opnames bij de spoedeisende hulp. Ik vind dat logisch. Er is wetenschappelijk vastgesteld dat meditatie een positief effect heeft op het individu. Er is minder stress, de creativiteit neemt toe en de hersenhelften werken beter samen, bijvoorbeeld. Als je bedenkt dat alles energie is en alles met elkaar verbonden is, dan is het logisch dat er een uitstralend effect op de omgeving is."

In de begintijd van Stadsverlichting heeft Touber dat nog proberen te bewijzen. „Maar dan moet je gegevens gaan opvragen bij politie, brandweer en ziekenhuizen. En je krijgt van die welles-nietesdiscussies. Mijn doel is ook niet om te overtuigen, wel om mensen samen te brengen."