

Jack Kornfield

Mediteren voor beginners

*Eenvoudige meditatietechnieken
voor de westerse mens*

Met 6 audio meditaties om te downloaden



Mediteren voor beginners; Jack Kornfield
Oorspronkelijke titel: Meditation for beginners

© 2004 Jack Kornfield; Published by Sounds true, Inc. Boulder, USA
© 2007 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk
© 2026 Nieuwe uitgave Uitgeverij Panta Rhei

Vertaling en audio meditatie: Dick de Ruiter

Grafische verzorging: FTP-Focus To Prepress, Zoetermeer

ISBN 978.90.8840.284.5
NUR 723

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Over het boek

De traditie van het rustig 'zijn' in de stilte van de geest die niet wordt afgeleid is al duizenden jaren oud. Het is de dagelijkse praktijk van zoekers in alle grote spirituele stromingen van onze wereld. In dit boek, *Mediteren voor beginners*, worden de essentiële richtlijnen en geleide oefeningen door de bekende auteur en meditatieleraar Jack Kornfield samengebracht zoals je ze zou leren in een intensieve meditatiecursus voor beginners – gedestilleerd tot één samenhangend geheel. Als je nog nimmer hebt gemediteerd dan zul je *Mediteren voor beginners* – boek en CD samen – ervaren als een heel toegankelijke kennismaking met deze beproefde methode van transformatie.

Over de auteur

Jack Kornfield is leraar, arts, psycholoog en schrijver. Nadat hij in 1967 afstudeerde in Aziatische studies aan het Dartmouth College, vervolgde hij zijn studie in de kloosters van Thailand, waar hij eerder had gediend in het Vredeskorps. Verder volgde hij trainingen als boeddhistische monnik in Thailand, Birma en India. In 1975 was Kornfield medeoprichter van de Insight Meditation Society in het plaatsje Barre in Massachusetts (VS) en later ook het Spirit Rock Center in Woodacre in Californië. Zijn specialisatie als arts is klinische psychologie. Titels van zijn boeken zijn onder meer *Seeking the Heart of Wisdom*; *Stories of the Spirit*, *Stories of the Heart* en *A Path with Heart*.

In Nederland verschenen van zijn hand *Na het feest komt de afwas*, *Een licht voor jezelf*, *Gedachten over vergeving en vrede*, en *Het kleine Boeddhaboekje*.

‘De kunst om met meer aandacht en inleving in het hier en nu te zijn is iets dat we kunnen leren terwijl we zitten te mediteren. Maar dit vermogen om bewust te zijn kan ook op vele andere manieren van pas komen: bij het programmeren van je computer, bij het tennissen, vrijen of langs de zee lopen en luisteren naar het leven om je heen. In wezen is meditatie de voedingsbron voor alle andere vaardigheden.’

Jack Kornfield

INHOUDSOPGAVE

<i>Over het boek</i>	5
----------------------	---

HOOFDSTUK EEN

<i>De aloude kunst van het mediteren</i>	11
--	----

HOOFDSTUK TWEE

<i>Waarom mediteren?</i>	16
--------------------------	----

HOOFDSTUK DRIE

<i>De gunstige effecten van meditatie</i>	24
---	----

HOOFDSTUK VIER

<i>Meditatie 1: Eén worden met de adem</i>	28
--	----

HOOFDSTUK VIJF

<i>Meditatie 2: Werken met gewaarwordingen in het lichaam</i>	36
---	----

HOOFDSTUK ZES

<i>Meditatie 3: Werken met gevoelens en emoties</i>	44
---	----

HOOFDSTUK ZEVEN

<i>Meditatie 4: Je eigen gedachten waarnemen</i>	56
--	----

HOOFDSTUK ACHT

<i>Meditatie 5: Thema: vergeven</i>	64
-------------------------------------	----

HOOFDSTUK NEGEN

<i>Meditatie 6: Thema: mededogen</i>	70
--------------------------------------	----

HOOFDSTUK TIEN

Meditatie 7: Thema: eten 76

HOOFDSTUK ELF

Meditatie 8: Een loopmeditatie 82

HOOFDSTUK TWAALF

Meditatie en sociale verantwoordelijkheid 86

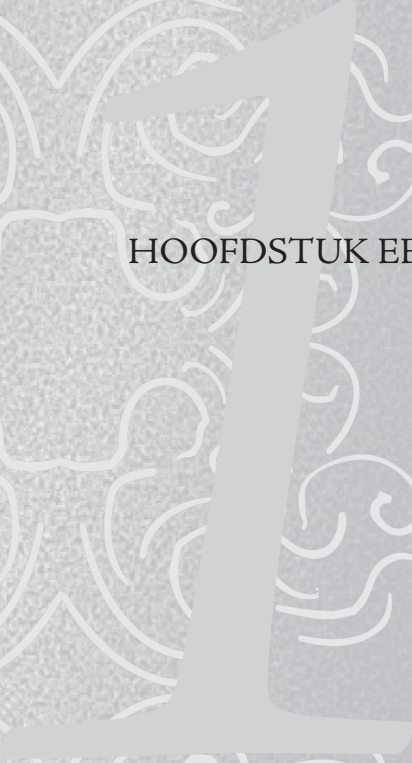
HOOFDSTUK DERTIEN

Het opbouwen van een dagelijkse meditatieroutine 92

VERDER LEZEN 95

TITELS VAN DE AUDIO MEDITATIES 96

Het woord Vipassana betekent: inzicht, de dingen zien
zoals ze werkelijk zijn.



HOOFDSTUK EEN

De aloude kunst van het mediteren

Mediteren voor beginners is een weergave van de basistraining en de leerstof die te vinden is in de beste boeddhistische kloosters, maar dan wel aangepast aan de westerse maatschappij. In dit boek vind je een aantal heel eenvoudige en universele meditatieoefeningen – in het bijzonder oefeningen in het helder aanwezig zijn en in het liefdevol medeleven. Een integraal onderdeel van deze instructies in boekvorm zijn de zes basismeditaties op de CD bij dit boek. Deze geleide meditaties werden oorspronkelijk in het Engels opgenomen tijdens meditatie retraites en voor deze uitgave vertaald en opgenomen in het Nederlands. Ze zijn bedoeld om je direct te laten ervaren wat het boek beschrijft.

Om tot het wezen van deze richtlijnen door te dringen hoeft je echt geen boeddhist te worden, of oosterse ceremonieën of rituelen aan te leren. Wel belangrijk is dat je leert hoe je kunt omgaan met meditatie om er baat bij te hebben in je leven. Wanneer wij de tijd nemen om onszelf tot rust te brengen dan kunnen we allemaal voelen dat ons leven geleefd kan worden met veel meer compassie en waakzaamheid. Wanneer

je mediteert ondersteun je dit innerlijk vermogen en kan het tot bloei komen in je dagelijks leven.

Er bestaan veel goede vormen van meditatie. Een goede meditatie is er een die bewustzijn en alertheid ontwikkelt, in ons lichaam en onze zintuigen, in onze gedachten en in onze gevoelens. Het maakt niet zoveel uit welke vorm je kiest. Wat belangrijker is nadat je een meditatie hebt uitgekozen is dat je ermee doorgaat en het met regelmaat doet. Meditatie vereist discipline, net als bij het leren pianospelen. Als je wilt leren pianospelen dan heb je daar echt wel meer dan een paar minuten per dag voor nodig, zo nu en dan. Als je echt je zinnen hebt gezet op het aanleren van een voor jou belangrijke vaardigheid – of dat nu pianospelen is of mediteren – dan zal het beter worden naarmate je er doorzettingsvermogen, geduld en regelmatige oefening voor over hebt.

Kies dus zelf een manier van mediteren die je aanspreekt en breng deze dan in de praktijk. Werk er dagelijks mee, en laat je zo mogelijk begeleiden door een leraar, of vind de juiste groep mensen met wie je samen kunt zitten. In het proces van regelmatig mediteren zul je geleidelijk tot het punt komen dat je helemaal in het hier en nu kunt zijn. Je zult ook geleidelijk meer geduld en medeleven kunnen ontwikkelen als je er regelmatig voor kunt gaan zitten en je kunt openstellen voor alles wat er is.

Mediteren voor beginners beschrijft de meest belangrijke basisoefeningen voor aandacht-meditatie, ook wel *vipassana* genoemd: de kern van de boeddhistische meditatie. Vipassana (een *Pali*-woord [noot: Pali is de taal die gebruikt wordt in de oudste geschriften van het boeddhisme.] dat betekent ‘de dingen zien zoals ze werkelijk zijn’) is de meditatievorm die het meest wordt beoefend in zuidoost Azië en staat centraal in alle boeddhistische tradities. Deze beoefening benadrukt de concentratie van onze volledige aandacht op het hier en nu, waardoor we een direct ervaringsbewustzijn ontwikkelen bij al onze bezigheden.

De meditatie in *Mediteren voor beginners* zijn zodanig ontworpen dat ze je kunnen helpen met het helder krijgen – door deze volledige aandacht in het hier en nu – van elk aspect van je dagelijkse ervaringen, en ze kunnen je laten zien hoe je de helende kracht van liefdevol medeleven kunt toepassen en uitbreiden, naar jezelf toe en naar de ander. De praktijk van het richten van de aandacht steeds zoveel mogelijk op het hier en nu wordt ook wel de ‘inzicht-meditatie’ genoemd. Hierbij is het niet nodig om de aandacht gericht te houden op een boeddhabeeld, of een andere beeltenis, lamp, kaars of heilige woorden. In plaats daarvan ontdekken we door het helder aanwezig zijn in het hier en nu een manier om tot rust te komen temidden van een wereld van activiteit. Dan kan zelfs de meest gewone, dagelijkse bezigheid – zoals eten, lopen of telefoneren – een onderdeel worden van het meditatieve bewustzijn, en opgenomen worden in het beoefenen van helder aanwezig zijn. Op die manier is onze meditatie niet een oefening die we zo nu en dan uitvoeren, maar meer een manier van zijn, die we met ons meedragen en be-leven op elk moment van ons leven.

Helder aanwezig zijn in het hier en nu helpt ons om ons bewuster te worden van alles wat we meemaken. Alan Watts noemt dat ‘de kunst om te leven’: ‘De kunst om te leven krijgt bestaansrecht in het volledig open staan voor ieder moment; door het als iets totaal nieuws en unieks te bezien; door een open en ontvankelijke geest.’

Beginnen met mediteren betekent ook dat je je leven met belangstelling en zachtheid benadert en dat je ontdekt hoe je alert en vrij kunt zijn. Wij koesteren zoveel ideeën en overtuigingen over onszelf. We maken onszelf van alles wijs over wat en wie we willen zijn – knap, of aardig. Vaak zijn deze denkbeelden de ondoordachte, beperkte ideeën van anderen die we ons eigen hebben gemaakt en er dan naar zijn gaan leven. Mediteren is het ontdekken van nieuwe mogelijkheden, het wakker maken van het vermogen dat ieder van ons in zich heeft, om een leven te leiden met meer inzicht, meer liefde, meer compassie en meer inhoud. 