

Verdiepingsgroep

Loge Naarden 2024-2025

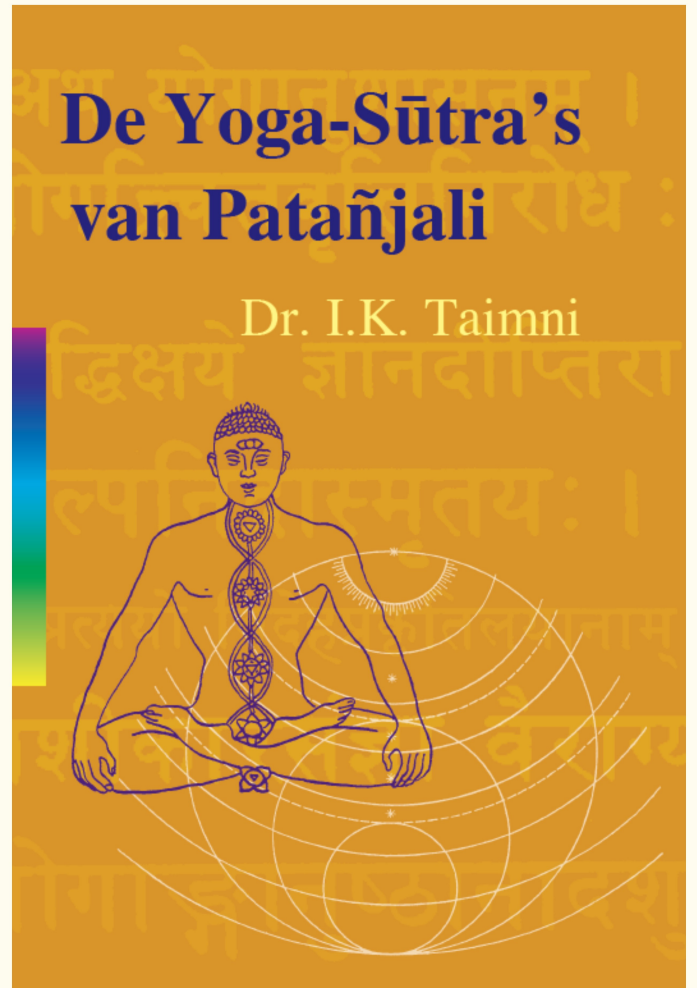


Verdiepingsgroep

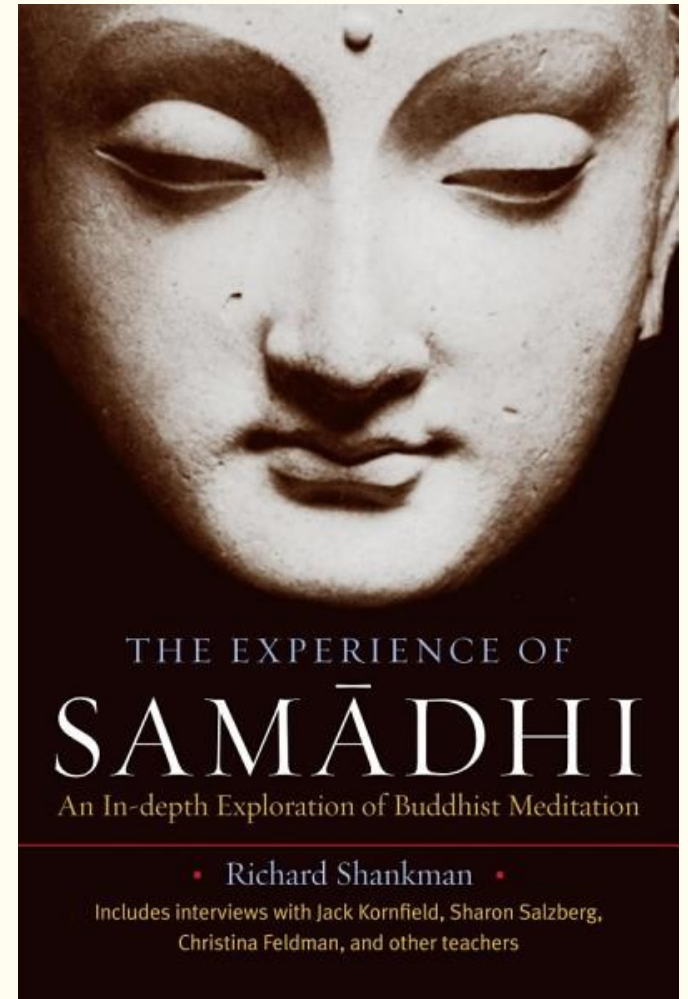


Chronologie

I.K. Taimni – De Yoga Sūtra's 8e druk



Richard Shankman (2008)



Chronologie

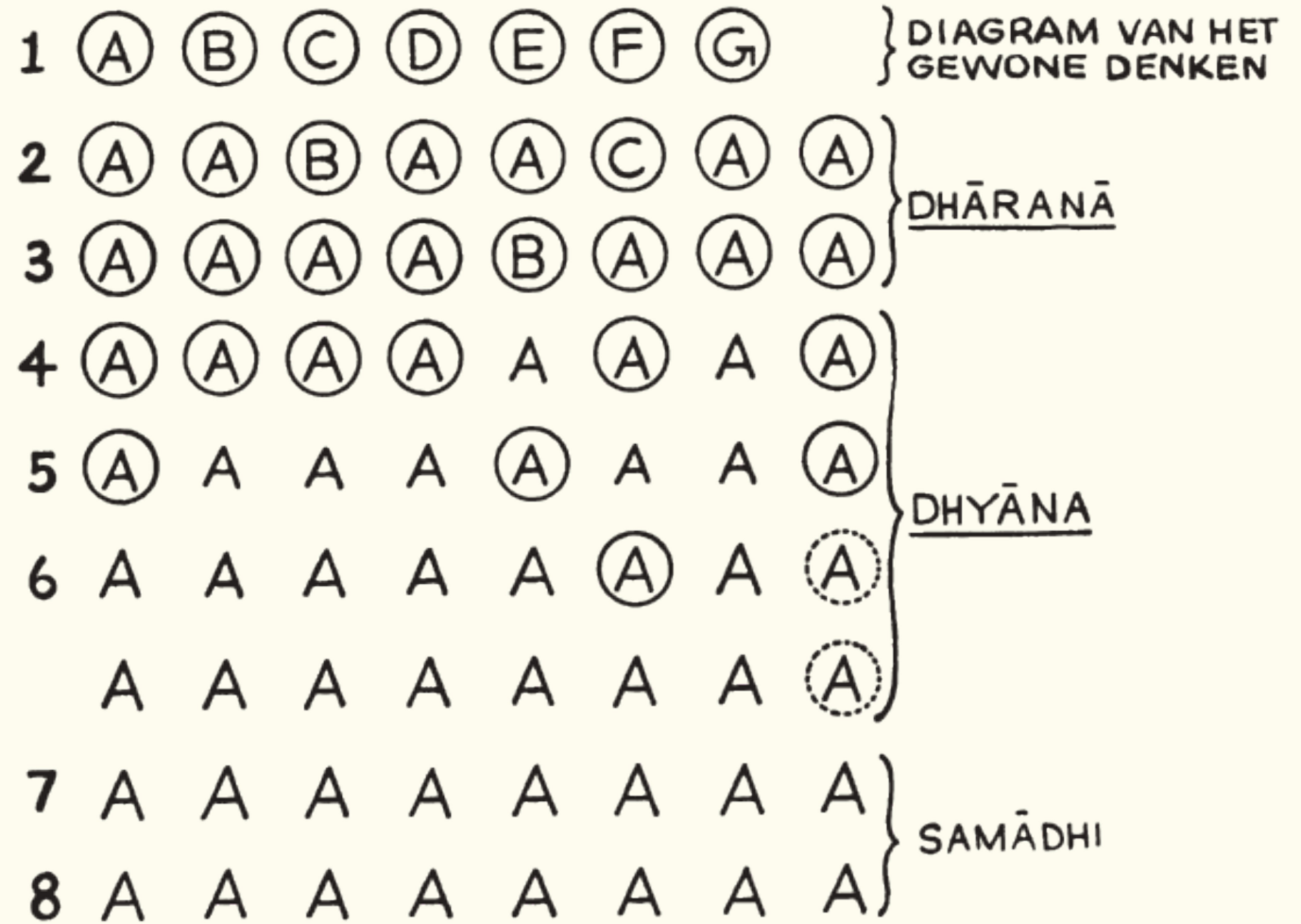
Yoga soetra's

ca. 350 n. Chr.

Boeddhistische soetra's in Pāli

< 250 v. Chr.

Samādhi



YS III.3

Deze [toestand van contemplatie] wanneer er alleen maar bewustzijn is van het object van de meditatie en niet van zichzelf [het denken] is Samādhi.

Vergelijking met flow

Csíkszentmihályi over flow

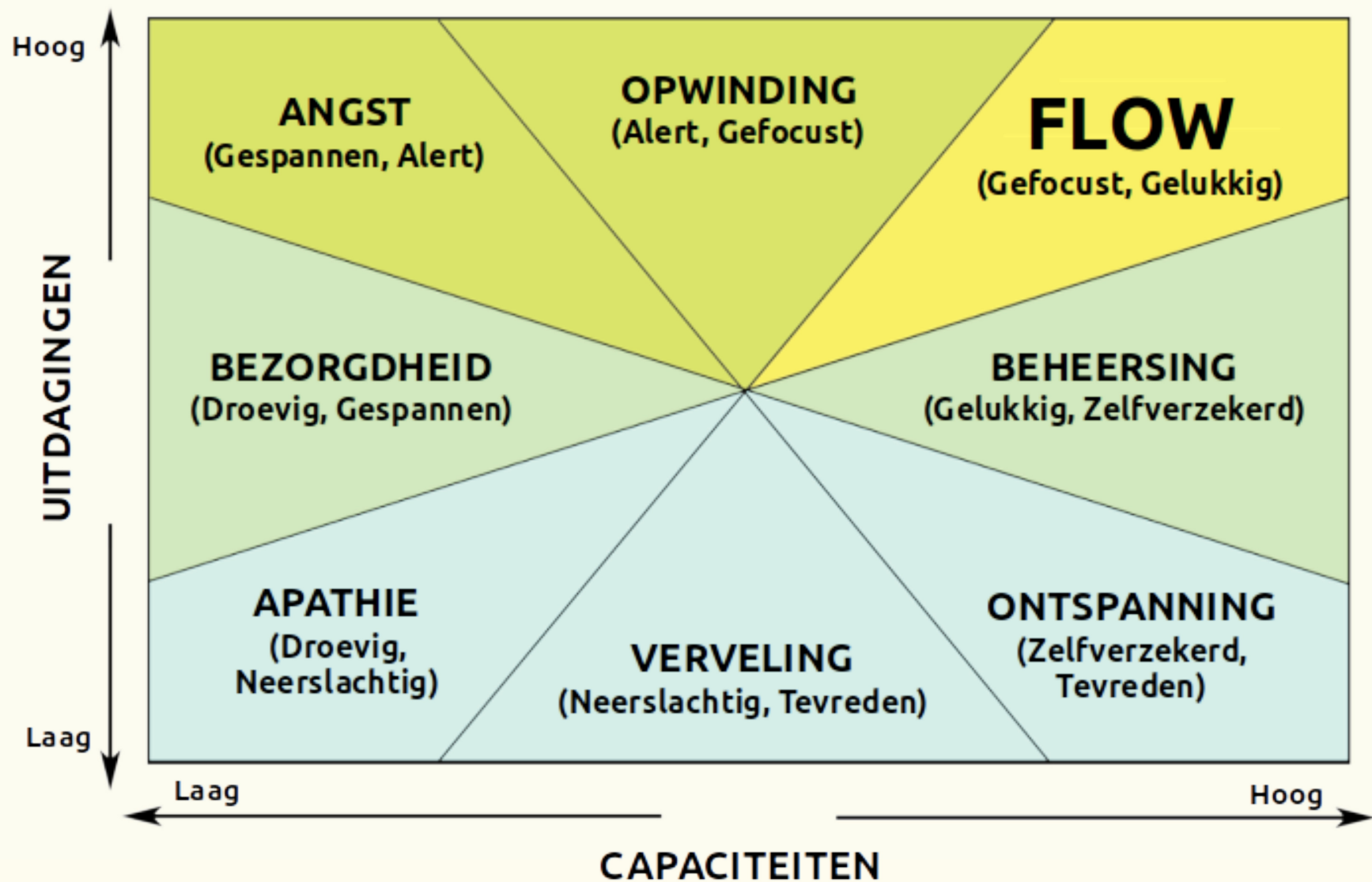
Jeanne Nakamura en Mihaly Csíkszentmihályi geven de volgende zes factoren die de flow-ervaring omvatten. Alleen als ze samen optreden is er een flow-ervaring.

1. Intense en gefocuste concentratie in het nu
2. Het samenkomen van handeling en bewustzijn
3. Wegvallen van reflectief zelf-bewustzijn
4. Een gevoel van persoonlijke controle of besturing over de situatie of handeling
5. Een verstoring van de subjectieve ervaring van tijd
6. Ervaring van intrinsieke beloning van handeling (autotelic experience)

Meer elementen van flow

Kendra Cherry noemt nog drie extra elementen:

1. Onmiddellijke terugkoppeling
2. Het gevoel van mogelijk succes
3. Je zo ondergedompeld voelen in de ervaring dat andere behoeften verwaarloosbaar lijken



De stadia van samādhi

Staat van absorptie

Vaak wordt jhāna dan ook een staat van absorptie genoemd: de geest is zó diep geconcentreerd dat hij volledig 'opgaat' in het object van meditatie.

Stadia van Samādhi, de dhyāna's / jhāna's

De vier jhāna's zijn bijzondere meditatieve toestanden van diepe concentratie waarin de geest volledig éénpuntig wordt.

Het zijn uitzonderlijke ervaringen van extase, geluk en innerlijke rust, gekenmerkt door een stabiele helderheid van geest en een diep gevoel van welzijn.

Jhāna is een krachtige, inspirerende ervaring — het moment waarop de concentratiekracht van de geest volledig tot bloei komt.

Stadia van Samādhi (Taimni p. 189, bij YS I.17)

Typische kenmerken van de staten van bewustzijn	Stadia van de <i>Guṇa</i> 's	Voertuig tot expressie in Vedāntijnse terminologie
Vitarka Vicāra Ānanda Asmitā	Viśeṣa Aviśeṣa Linga Alinga	Manomaya Kośa Vijñānamaya Kośa Ānandamaya Kośa Ātmā

Stadia van Samādhi (nav Taimni p. 189)

Asmitā	Ātmā
Ānanda	Buddhi
Vicāra	Hoger mentaal
Vitarka	Lager mentaal

Stadia van Samādhi (Taimni p. 189 - Shankman p. 32-36)

Asmitā	Ātmā	4e Jhāna	Sukha
Ānanda	Buddhi	3e Jhāna	Pīti
Vicāra	Hoger mentaal	2e Jhāna	Vicāra
Vitarka	Lager mentaal	1e Jhāna	Vitakka

5 Kenmerken van de 4 dhyāna's: progressie door de stadia

1. Denken, overwegen, vreugde, existentie, eenpuntigheid
2. Overwegen, vreugde, existentie, eenpuntigheid
3. Vreugde, existentie, eenpuntigheid
4. Existentie, eenpuntigheid

Progressie van de 4 jhāna's in het tekstfragment

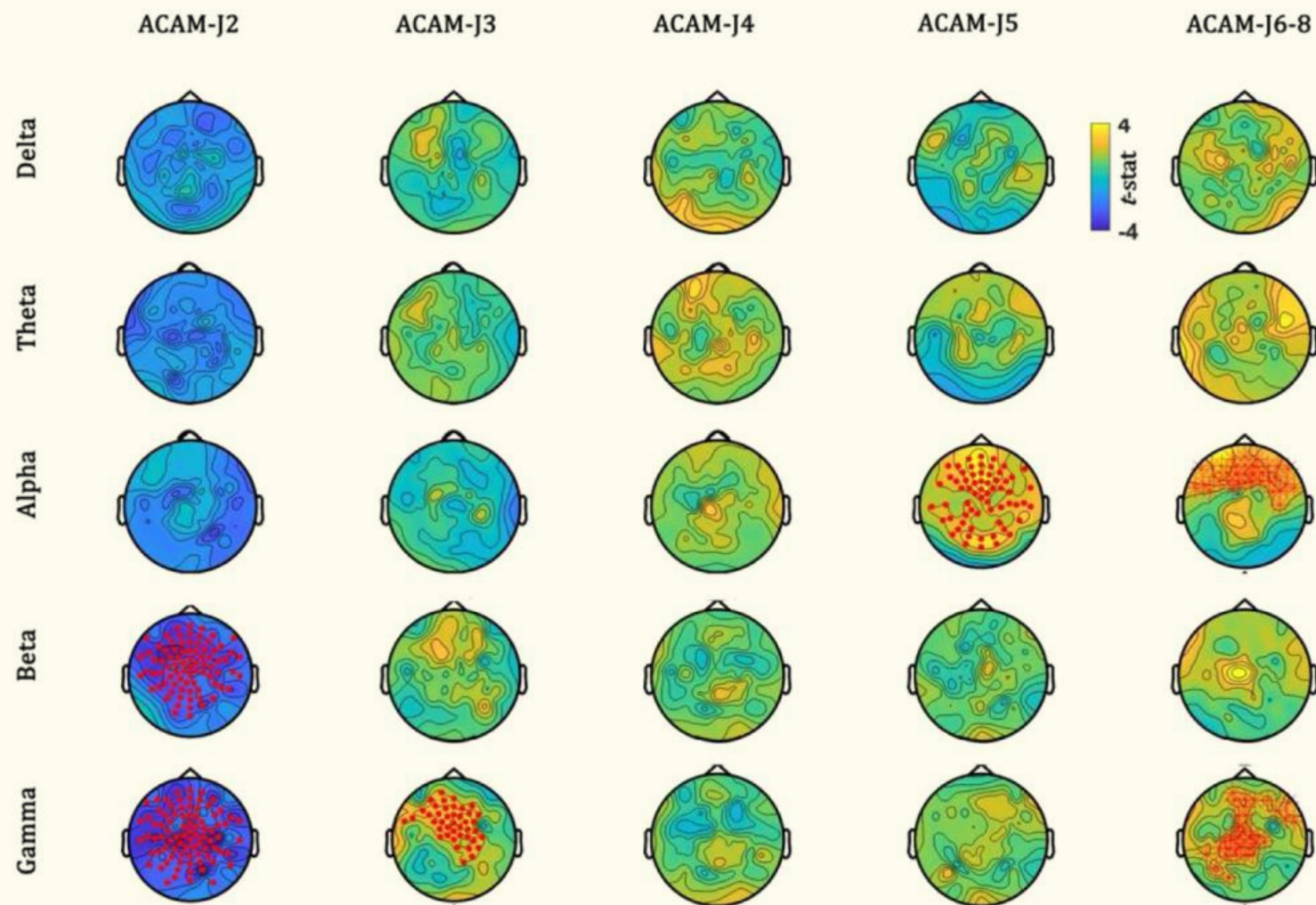
Afgezonderd van zintuiglijk genot, afgezonderd van onheilzame staten
extase en vreugde die voortkomen uit afzondering,
begeleid door denken en overwegen.

Wanneer denken en overwegen tot rust komen
extase en vreugde die voortkomen uit concentratie,
met innerlijke stilte en éénpuntige gerichtheid,
zonder denken en overwegen.

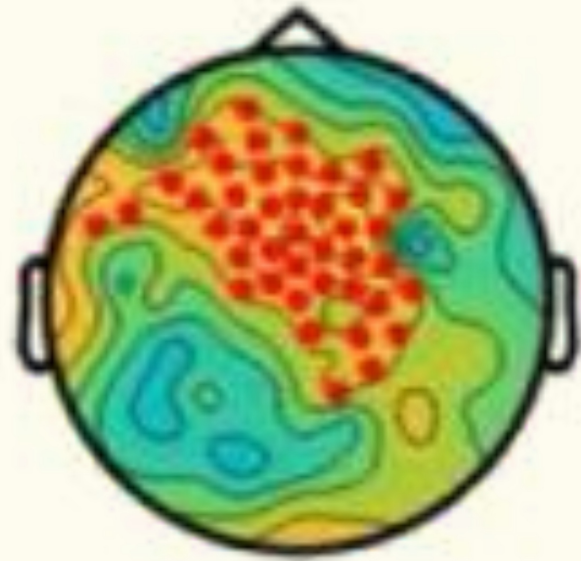
Wanneer de extase vervaagt,
verblijft hij in gelijkmoedigheid,
opmerkzaam en helder bewust,
ervaart vreugde in het lichaam,
en betreedt de derde jhāna, waarvan de edelen zeggen:
'Gelijkmoedig en opmerkzaam verblijft hij in vreugde.'

Door het loslaten van vreugde en pijn, en met het verdwijnen van blijdschap en
verdriet betreedt hij de vierde jhāna

Samādhi in het brein



Voorbeeld: de 2e en 3e jhāna onderscheiden in recent hersenonderzoek
(EEG, gamma range, Chowdhury e.a., 2025)



Netwerken in de hersenen

DMN Default mode network

VN Visual Network = waarnemen e.d.

SMN Somatomotor = beweging

DAN Dorsal attentional = aandacht bewust gestuurd, focus

SN Ventral attentional / salience = aandacht buitenwereld

AFN Affective = gevoel

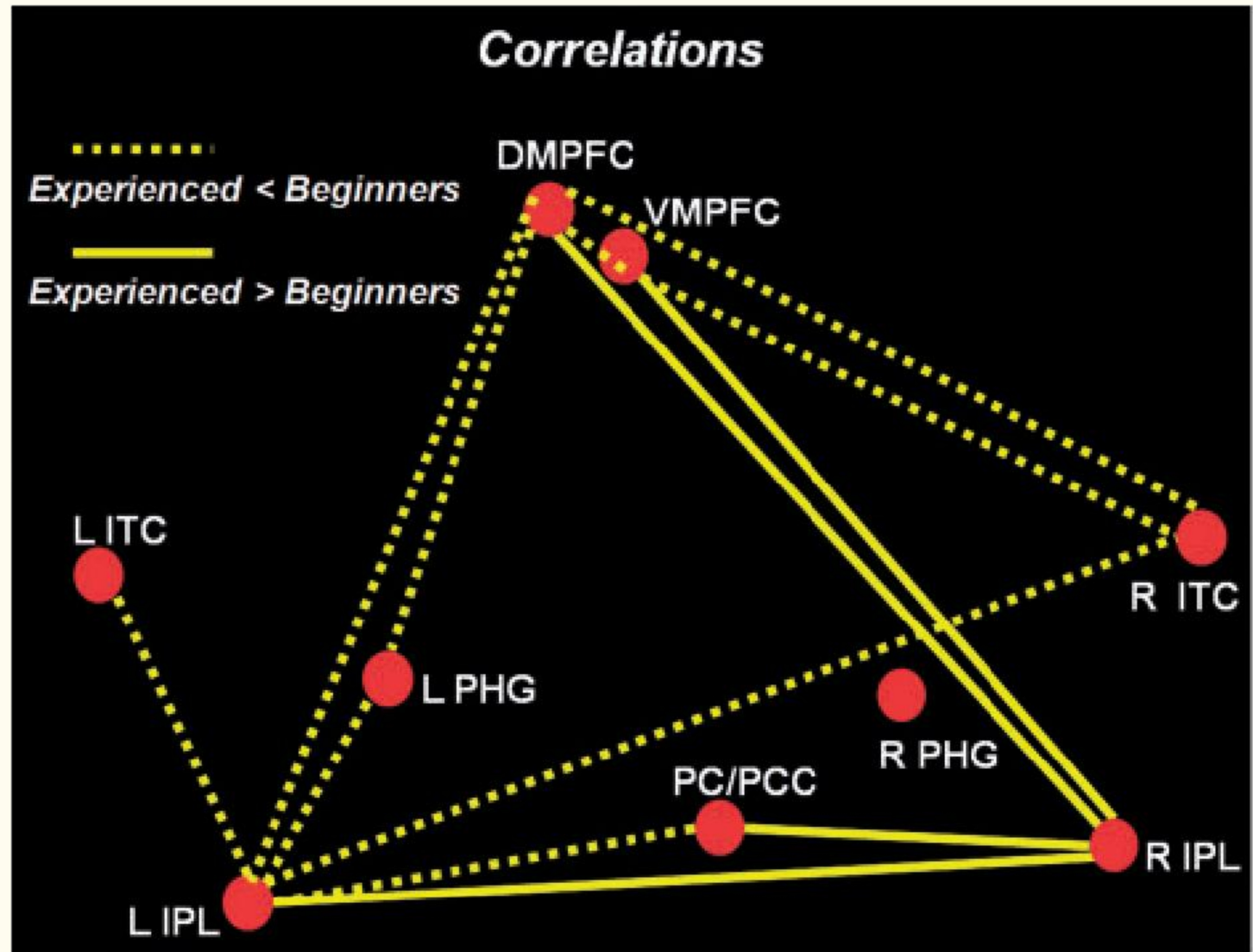
FPN Frontoparietal = planmatig denken

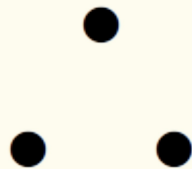
Default Mode Network

Impact of meditation training on the default mode network during a restful state, 2013

Stippellijnen geven significant zwakkere correlaties weer, voor ervaren ten opzichte van beginnende mediteerders,

terwijl doorlopende lijnen significant sterkere correlaties weergeven voor ervaren mediteerders in vergelijking met





Zelf je niveau van inzicht beoordelen

1. Ik begrijp het nog niet, maar ik blijf proberen.
2. Ik begin het te begrijpen en ik kan het doen met enige hulp.
3. Ik begrijp het en kan het zelfstandig doen.
4. Ik begrijp het ten volle en ik kan het zelfs aan een vriend leren.

