

DEFINIËREN EN BEHEERSEN VAN DE MIND

INLEIDING

Vanuit een puur evolutionair oogpunt kan de mind (geest, denkgeest, het denken; in deze vertaling gebruik ik verder het Engelse woord 'mind') worden beschouwd als het belangrijkste instrument van de mens als het juist wordt gebruikt, of als een vervelende hindernis wanneer het niet door hem wordt gecontroleerd.

In dit artikel zal ik trachten de mind in zijn drie aspecten te definiëren. Ik zal ook een overzicht en beschrijving geven van de verschillende niveaus van de mind, plus een aantal mogelijke manieren om hem meester te worden en te leren gebruiken op de juiste manier.

DEFINITIE VAN DE MIND

Het definiëren van de mind is geen eenvoudige zaak, want het is afhankelijk van het niveau van waaruit je ernaar kijkt. De mind, ook wel manas, is te vinden in het mentale veld welke het vijfde veld is van de mens (zie de figuur hieronder van de Samenstelling van de Mens). In dit mentale veld vinden we drie aspecten van de mind:

1. **De lage concrete mind:** het concrete denken; het redenerende principe; de ontvankelijke mind; het gezonde verstand; de mind als het voorwerp van onderzoek van de psychologie; het vormende vermogen ('gedachten zijn dingen'); het hoogste aspect van het lagere zelf of de persoonlijkheid.
2. **De zoon van de mind:** het Ego of de Ziel; de geïndividualiseerde mind; het intelligentieprincipe dat in de esoterische literatuur vele namen heeft, zoals de Solar Angel (Zonnen Engel) of het Christus principe.
3. **De hoge abstracte mind:** de bewaarder van ideeën; de verlichtende mind; het patroonvormende vermogen, of de mind die werkt met de blauwdrukken waaruit de vormen worden gemodelleerd.

Deze opsomming is een compilatie van opmerkingen over de drie aspecten in de volgende boeken van Alice Bailey: *"Education in the New Age"* (ENA, blz 5, 36.); *"Treatise of White Magic"* (TWM, blz. 365) en *"Esoteric Psychology II "* (EP II, blz. 76). In een van haar andere boeken *"Initiation, Human and Solar"* (IHS, p 218) wordt het beginsel van de mind gedefinieerd als:

"Dat vermogen in de mens van het intelligente denkprincipe dat de mens onderscheidt van de dieren."

Je zou kunnen zeggen dat **intelligente denken** het centrale principe van de mind is, of van de mentale mens, dat kan worden gespecificeerd en onderverdeeld in de genoemde drie aspecten van de lagere concrete, redenerende, ontvankelijke mind;

de geïndividualiseerde, intelligente zoon van de mind of de Ziel; en de hoge abstracte, verlichtende, ideeën genererende mind.

NIVEAUS VAN DE MIND

De bovengenoemde aspecten van de mind kunnen worden uitgebreid met nog twee niveaus. Op deze manier kunnen we vijf verschillende niveaus van ontwikkeling van de mind onderscheiden.

1. Kama-manas

Dit is het laagste niveau dat is verstrengeld met emoties. Kama betekent emoties en manas staat voor de mind. Dus, Kama-manas is het lichaam van het wensdenken, of het emotionele of astrale lichaam van waaruit sensitieve gevoelens en verlangens ontstaan. Het is het emotionele denken van de persoonlijkheid dat alleen kan worden overwonnen wanneer de mens zijn persoonlijkheid en zijn persoonlijke verlangens controleert. Alle activiteiten in de lagere psychische aard zijn het resultaat van Kama-manas. Hier wordt het probleem van glamour, of de illusie op het astrale gebied, geproduceerd en gevonden.

2. De concrete mind

Dit is het vermogen om te denken, het concrete denkvermogen. Gedachten zijn dingen en ze bouwen vormen. Een sterke ontwikkeling van de concrete mind is noodzakelijk, maar moet uiteindelijk in balans zijn met abstract redeneren. Door een te intense activiteit kan het de naar beneden stromende hogere inspiratie belemmeren. Het moet niet de meester van de mens, maar zijn instrument worden. Daarom moet het worden gestabiliseerd door concentratie, meditatie en contemplatie.

3. De "Zoon van de Mind"

Dit is de Ziel, het Hoger Zelf, het Ego, de Solar Angel, of de Stille Waarnemer. Het is het aspect van het Ene Leven dat wordt gekenmerkt door een zuivere mind, de zuivere rede, pure liefde, en de zuivere wil. Het drukt intelligentie uit, zowel abstract als concreet, en het is het punt van eenwording. Het brengt het Goddelijke Plan tot activiteit in de drie menselijke werelden (fysiek-etherische, astraal/emotionele en mentale) door middel van toewijding en dienstbaarheid.

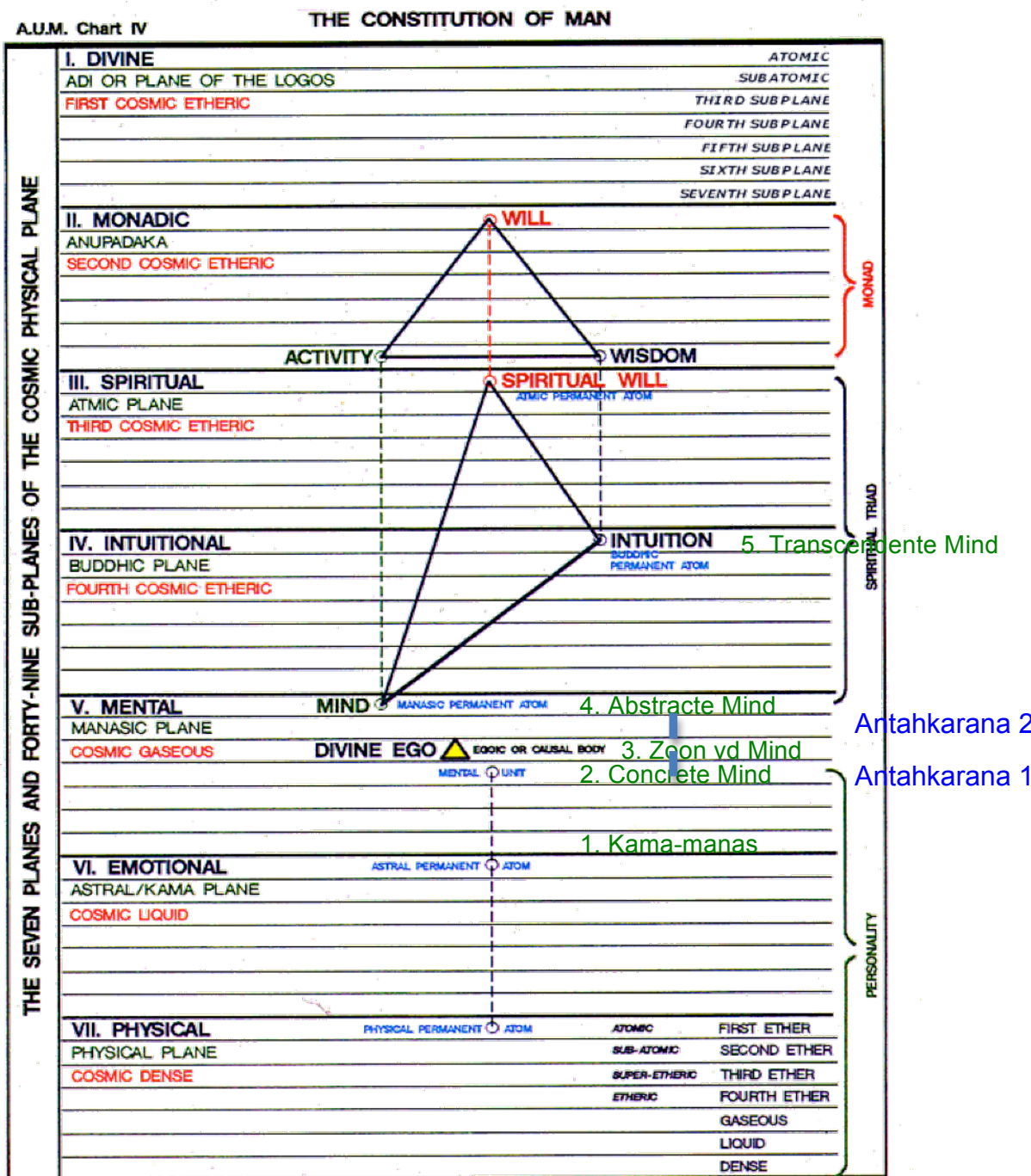
4. De abstracte mind

Dit is de hoogste van de drie aspecten van de mind (concrete mind, Zoon van de Mind, abstracte mind), en het laagste aspect van de Spirituele Triade die wordt gebruikt door de Spirituele Hiërarchie om de mind van de leerlingen te bereiken. Het wordt tot bewust functioneren gebracht door het bouwen van de Antahkarana.

5. De "Transcendente Mind" geassocieerd met het boeddhische veld.

Dit is de intuïtie, of de zuivere rede, die uiteindelijk de lagere concrete mind vervangt. Haar natuur is liefde-wijsheid. Haar zones van activiteit liggen in de hogere centra (chakra's) in het hoofd, in de etherische materie. Het is een mix van de twee goddelijke kwaliteiten van buddhi-manas, of van intuïtief spiritueel begrip, en de hogere abstracte mind die in wezen de kracht is om te begrijpen wat niet concreet of tastbaar is.

Deze niveaus zijn toegevoegd in het groen in de volgende figuur van de Samenstelling van de Mens in zijn zeven niveaus met ieder weer zeven subniveaus.



Stappen op weg naar beheersing:

Elk van de genoemde vijf niveaus van de mind zijn stappen die moeten worden beheerst op de weg naar zelfrealisatie en bevrijding.

1. Kama-manas: hier dient het lagere zelf, of de persoonlijkheid, de **emoties, glamour en het emotionele denken te overwinnen**.
2. De concrete mind: in dit hoogste niveau van het lagere zelf moet men de mind leren om **concreet te denken**.
3. Zoon van de Mind: hier moet men leren om stil te zijn en **contact op te nemen met het Hogere Zelf**, de ziel of het Ego of Causale Lichaam. Door de verkregen ervaringen tussen de niveaus 2 en 3 wordt het eerste deel van de Antahkarana ('Antahkarana 1') gebouwd, zoals weergegeven in de figuur met de onderste korte blauwe verticale lijn.
4. De abstracte mind: in deze stap moet men het tweede deel van de Antahkarana bouwen ('Antahkarana 2'), weergegeven als de bovenste korte blauwe verticale lijn in de figuur, en het tot een **ontvangend kanaal voor de Hiërarchie** maken.
5. De transcendentale mind: in dit laatste niveau moet de **intuïtie**, de zuivere rede en liefde-wijsheid worden ontwikkeld.

HET BOUWEN VAN DE ANTAHKARANA

De kloof tussen de lagere concrete mind en de ziel (de Zoon van de Mind), evenals die tussen de ziel en de hogere abstracte mind moet worden overbrugd. De brug tussen deze drie aspecten van de mind wordt de Antahkarana genoemd, ook wel de 'bewustzijnsdraad' of de 'brug van licht'.

Deze brug wordt gebouwd door middel van **juist leven en aspiratie** en door intelligente (occulte) **meditatie**.

Volgens Meester Djwhal Khul (DK) heeft de mensheid zich deze noodzaak van het overbruggen van de kloven altijd gerealiseerd. Dit kan worden gezien door de pogingen van de mensheid om eenheid te bereiken. In ENA (blz. 5) zegt hij:

"... De kloof tussen de lagere mind en de ziel moet worden overbrugd, en vreemd genoeg heeft de mensheid zich dit altijd gerealiseerd en daarom gesproken in termen van "het bereiken van eenheid" of "het creëren van eenwording" of "het bereiken van afstemming." Dit zijn alle pogingen om deze intuïtief gerealiseerde waarheid uit te drukken."

BEHEERSEN VAN DE MIND

Zolang het lagere zelf, of de persoonlijkheid de leiding heeft, is de mind meer de meester van de mens dan zijn dienende instrument. Aangespoord door zijn

verlangens (kama) lijdt de persoonlijkheid vaak aan emotioneel, dwangmatig, repetitief en doelloos denken dat het niet kan beheersen. Het beheersen van de mind is een belangrijke stap in de ontwikkeling van het menselijke spirituele bewustzijn. DK zegt in TWM (p 365.):

"Het doel van al het werk van een aspirant is om deze aspecten van de mind waarmee hij moet leren werken te begrijpen."

Op de pagina's 365-366 somt hij **het werk dat gedaan moet worden door de aspirant** op. Van deze opsomming geef ik hier de belangrijkste punten (de vetgedrukte delen zijn door mijzelf aangebracht):

*"1. Hij **moet leren denken**; ontdekken dat hij een instrument heeft dat de mind heet alsmede diens vermogens en krachten. (...)*

*"2. Hij moet leren terugkijken op zijn denkprocessen en vormende eigenschappen en **de ideeën die aan de goddelijke gedachtevorm, het wereldproces, ten grondslag liggen ontdekken**, en dus **leren werken in samenwerking met het plan** en de gedachtevormen die hij zelf bouwt ondergeschikt maken aan deze ideeën. (...)*

*"3. Vanaf dat ontwikkelde idealisme, moet hij nog dieper voortgaan, totdat hij **het rijk van de zuivere intuïtie in gaat**. Hij kan dan de waarheid aftappen bij de bron. Hij komt in de mind van God Zelf. (...)*

*"4. Dan volgt het werk van **bouwen van bewuste gedachtevormen**, gebaseerd op deze goddelijke ideeën, afkomstig als intuïties van de Universele Mind. Dit geschiedt **door middel van meditatie**."*

DK gaat op pagina 366 verder met (opnieuw met de vette delen door mij aangebracht):

*"Iedere ware student weet dat **concentratie** nodig is om de lagere mind te richten of te oriënteren naar de hogere. Tijdelijk wordt de normale bouw van gedachtevormen afgeremd. Door middel van **meditatie**, wat de kracht van de mind is om zichzelf in het licht te houden, en zich in dat licht bewust te worden van het plan, leert hij de benodigde ideeën door te laten komen. **Contemplatie** stelt hem in staat om in die stilte de goddelijke mind aan te raken, en Gods gedachte aan het goddelijke bewustzijn te ontworstelen. Dit is het werk voor elke aspirant en vandaar de noodzaak tot begrip van de aard van zijn mentale probleem, van de instrumenten waarmee hij noodgedwongen moet werken, en van het gebruik dat hij moet maken van wat hij leert en wint door het juiste gebruik van het mentale apparaat."*

Hier noemt DK het belang van het werken aan het controleren en beheersen van de mind door concentratie, meditatie en contemplatie. In andere delen van enkele boeken van Alice Bailey noemt hij ook Raja Yoga.

Concentratie

Concentratie is de mogelijkheid om **de mind op een object of gedachte te focussen**. Dit is een noodzakelijke voorwaarde voor elke vorm van mentaal werk. Men moet de mind trainen om te denken op een stabiele en gerichte manier, en om te voorkomen dat het heen en weer springt of energie verliest aan afleidende gedachten. Hiervoor is frequente en regelmatige oefening noodzakelijk. Concentratie is geen doel op zich, maar een middel om de mind te trainen tot een effectief en krachtig instrument voor het sturen van gedachten op een bewuste manier.

Meditatie

Meditatie is het verplaatsen van aandacht naar activiteit met betrekking tot een object of gedachte. Dit betekent het nadenken over een object of gedachte vanuit verschillende perspectieven om **de diepere betekenis te doorgronden** en om nieuwe intuïtieve inzichten eromheen te ontvangen. Het is de kunst om in het **leven** in een object door te dringen, in plaats van in zijn vorm! Hierdoor wordt de mind getraind in het bereiken van een fundamenteel begrip van de **essentie** en **diepere betekenis** van het object.

Regelmatige meditatie is essentieel voor spirituele ontwikkeling en mind control. Wat voedsel is voor het fysieke leven van het lichaam, is meditatie is voor het mentale leven van de mind en de ziel. Een geconcentreerd intellect en de kracht om zich terug te trekken uit de wervelwind van de externe wereld leidt tot een meer gerichte toepassing van energie en controle en een juist gebruik van de mind.

Contemplatie

Contemplatie is het actief gericht houden van het bewustzijn op het object of de gedachte, en tegelijkertijd de lagere activiteiten van het bewustzijn opzij zettend. Dit leidt tot **eenmaking** van het object/de gedachte met het bewustzijn, wat ons EEN maakt met het object van ons denken. Waar we met meditatie de diepere betekenis van een object of gedachte ontdekken gaan we **onzelf als één met het object ervaren**. We **fuseren of smelten samen** met het object; we **worden** het object door ons te realiseren dat wij en het object uit hetzelfde bewustzijn bestaan.

Raja Yoga

Een wetenschap om controle van de mind te bereiken is Raja Yoga, dat ook wel de 'Koninklijke Wetenschap van de Ziel' wordt genoemd. De belangrijkste exponent hiervan is Patanjali, die de Raja Yoga School heeft opgericht. Er is controverse over de datum en de tijd dat hij dit deed. Westerse autoriteiten spreken over ergens tussen 820 en 300 voor Christus, terwijl Hindoe autoriteiten veel verder teruggaan tot 10.000 jaar voor Christus. (Zie 'The Light of the Soul' van Alice Bailey, blz. xv).

Hoe dan ook, Patanjali creëerde het Raja Yoga Systeem dat is opgeschreven in vier boeken. Het doel van dit systeem is de **vervanging van de lagere impulsen van Kama-manas, of het wensdenken, door de beschouwende intelligente actie van de Zoon van de Mind** (de ziel of geestelijke mens). Het basisprincipe van dit systeem is dat **'energie gedachten volgt'**.

Sleutel tot succes

De sleutel tot succes in elke stap van concentratie, meditatie, contemplatie en Raja Yoga ligt in het **verzet tegen lagere activiteiten**, wensen en gedachten van Kama-manas en het vasthouden aan de volledige stroom van bewuste energie uit onze **eenpuntige** aandacht.

CONCLUSIE

Zolang de mind de meester is van de mens, in plaats van zijn dienaar of instrument, kan het een martelende hindernis zijn door zijn emotioneel gedreven, dwangmatige en ongecontroleerde denken. Dit is het geval in het eerste niveau van de mind, Kama-manas, of het wensdenken, en hier heeft de mens emoties, glamour en emotioneel denken te overwinnen. Dit is de eerste stap die moet worden beheerst op weg naar zelfrealisatie en bevrijding.

De andere niveaus van de mind, en de volgende stappen die moeten worden beheerst zijn: de concrete mind, de Zoon van de Mind (de ziel), de abstracte mind en de transcendentale mind. Een belangrijk onderdeel van dit beheersingsproces is het bouwen van de Antahkarana. Dat is de tweeledige brug tussen de onderste concrete mind en de Zoon van de Mind, of ziel, en tussen de Zoon van de Mind en de hogere abstracte mind.

De Antahkarana is het gereedschap om de hogere niveaus van helder denken te bereiken, om de mind te beheersen en controle te verkrijgen over zijn juiste gebruik. Hiervoor zijn de methoden van regelmatige en gedisciplineerde concentratie, meditatie en contemplatie, en de wetenschap van Raja Yoga belangrijke oefeningen.

Eric Huysmans,
15 december 2014

BIBLIOGRAFIE

Bailey, Alice, Opvoeding in het Nieuwe Tijdperk (Education in the New Age; ENA)
Bailey, Alice, De Nieuwe Psychologie II (Esoteric Psychology, EP II)
Bailey, Alice, Mensen en Zonne-inwijding (Initiation, Human and Solar; IHS)
Bailey, Alice, Het Licht van de Ziel (The Light of the Soul; LOS)
Bailey, Alice, Witte Magie (Treatise of White Magic (TWM)