

### **Vele mensen denken, dat ze hun denken zijn....**

Meditatie leert snel, dat het denken een van de instrumenten is van de hogere lichamen, die de mens bezit. Je kunt je denken observeren. Maar daar is oefening voor nodig. Het denken kan hardnekkig zijn en gaat vaak over onbetekenende dingen, die op de meeste momenten niet eens aan de orde zijn, maar die je behoorlijk bezig kunnen houden... en zelfs insluiten. Zodat er tijdelijk of lage tijd geen ruimte en uitzicht is op het werkelijke leven. De beoefening van Rāja Yoga haalt je uit die identificaties.

Onderstaande strip uit de Volkskrant van 18 juni 2016 geeft eigenlijk een realistisch beeld van hoe het werkt. We lachen erom, maar... zitten we zelf niet vaak gevangen in onze gedachten??

Jan Th. van Opzeeland  
St. Rāja Yoga 't Gooi  
Bussum.