

Zinvinding

Mijn dochter kreeg in het kader van haar opleiding een prachtige opdracht. Zij mocht onderzoeken wat het verschil is tussen *zingeving* en *zinvinding*. We hadden een mooi gesprek hierover en ik was ontroerd door de inzichten die zij voor zichzelf had opgedaan. Het zette ook mij aan het denken.

Al zolang ik mij kan herinneren vraag ik me af wat de zin van het leven is. Het heeft me naar tijden en plaatsen gebracht waar het niet makkelijk toeven was. En, het heeft me naar wat me uiteindelijk het meest zinvol leek geleid, de studie van yoga. Voor mij is yoga het onderzoek dat alle lagen van het bestaan doorgrondt en mij op een positieve manier bezig houdt. Het is mijn levenstaak geworden om tot herkenning van de vraag *Wie ben ik?* te komen. Het blijkt dat ik aan zingeving doe.

In mijn zoektocht naar zingeving zal de zoeker blijven zoeken wanneer ik de oorzaak van een zinvol leven buiten mijzelf blijf plaatsen. Zin vindt ik niet in dit, niet in dat. De yoga beoefening verplaatst de zoektocht *in* mijzelf. Toch blijf ik in mezelf nog steeds op zoek naar iets dat niet de realisatie van Zelf-zijn is zolang ik bezig blijf met het willen vinden van dat wat zin geeft. Het uitreiken naar wat de belofte van yoga is, de bevrijding van mijn kleine ik, is wat de zingeving is geworden in mijn leven. Het zorgt ervoor dat ik ben vastgelopen in mijn eigen cirkel van samsara. Ik vul mijn leven met een wordingsproces, opnieuw en opnieuw en opnieuw. Terwijl; om een zinvol leven te leiden ik enkel hoef te *zijn*...

Iedere dag vraagt het leven ons in de wereld te staan, de aandacht naar buiten te richten, te handelen in de wereld en tegelijkertijd de verbinding te houden met die diepere laag van Zelf-zijn. Het afgelopen jaar met alle opgelegde maatregelen rond Covid19 haalt alle zin die ik aan mijn leven heb gegeven overhoop. Dat waar ik in de buitenwereld mijn levensvreugde in vond, waar ik mij mee verbonden had, kan niet meer op dezelfde manier worden ingevuld.

Iedere dag is opnieuw een zoektocht naar zingeving. Wie ben ik? Ik zit met mijn angst en mijn kracht, met alles wat zich aandient. Wie ben ik wanneer ik mijn leven leid in deze wereld? Wie ben ik als ik stil zit en adem? Wat is de zin van mijn bestaan als steeds dat wie ik denk te zijn omver geblazen wordt door een storm die niet de mijne is? Wie ben ik wanneer er enkel *Zijn* is en het ik is opgegeven? De storm gaat door mij heen en het enige dat ik kan doen is los laten. Mijn levenswerk los laten. Plan B los laten. De zoektocht naar zingeving los laten. Zijn met wat is.

Ik vind troost in mijn eigen gedachten, ik vind zin in het ademen. Ik vind zin in het loslaten van dat waar ik waarde aan hecht. Ik vind zin in het aanwezig zijn. Ik vind zin als ik mijn levenskracht aanboor en de moed vind om door te gaan. Zinvinding ligt in de overgave aan dat wat buiten mijn macht ligt en mijn leven overhoop gooit. Zinvinding ligt in het meegaan met de stroom en de obstakels in de stroom te zien voor wat ze zijn: tijdelijke spiegels om het Zelf-zijn in te herkennen. Pas wanneer ik het zoeken naar zingeving loslaat en enkel aanwezig ben, verschijnt de zinvinding in de open ruimte die is ontstaan. Wat is zinvinding anders dan *bewust te zijn* met wat is, in verbinding, in openheid. Zo ligt zinvinding in het loslaten van dat wat zin geeft. Wanneer de zoektocht is opgegeven, ben ik thuisgekomen.

Om de volgende dag weer vrolijk verder te gaan met zin te geven aan het wordingsproces van mijn leven. Dit leven waarin de verbinding met het Zelf-zijn besloten ligt.