



Estelle Frankel

DE WIJSHEID

VAN HET

NIET WETEN

Voorbij de illusie van zekerheden

Estelle Frankel

DE WIJSHEID
VAN HET
NIET-WETEN

Voorbij de illusie van zekerheden



AnkhHermes

Het ultieme doel van kennis is te weten dat we het niet weten.

Rabbi Yehudah Bedersi, *Bechinat Olam*

Inhoud

9	VOORWOORD
13	INLEIDING
25	DEEL EEN – Reizen naar het onbekende
27	1. Het onbekende binnengaan: inschepen voor de reis
47	2. Nieuwsgierigheid en een open instelling: de weg naar groei en vrijheid
73	3. Duisternis: ontmoetingen met het goddelijke
95	DEEL TWEE – Vriendschap sluiten met het onbekende
97	4. Onzekerheid omarmen: hoe goddelijk ‘worden’ ons opengaan verlicht
121	5. Stilte: de rol van ‘witruimte’ in ons leven
145	6. Creativiteit en spiritueel onderzoek: de poorten van inzicht en vernieuwing openen
163	DEEL DRIE – Een intieme band aangaan met het onbekende
165	7. Liefde: het onbekende in vriendschappen en intieme relaties
187	8. Intuïtie en verlichting: het onbekende in therapie en spiritueel onderzoek
211	9. Moed ten overstaan van het onbekende
231	NAWOORD
233	APPENDIX: Het labyrint
235	DANKBETUIGING
237	GERAADPLEEGDE LITERATUUR
239	NOTEN
251	REGISTER

Voorwoord

Toen ik jong was vond ik het heerlijk om te liften. Aanvankelijk was liften gewoon een middel om me te verplaatsen, iets wat ik deed uit noodzaak. Maar zelfs nadat ik een auto had gekocht, bleef ik liften voor de sport en als een soort spirituele oefening. Voor een deel waren deze uitstapjes zo spannend omdat ik nooit precies wist waar ik terecht zou komen of hoe ik de plek waarnaar ik op weg was zou bereiken. Er was nooit een vastomlijnd plan en het enige doel was me open te stellen voor hoe de reis zich zou ontfouwen. In die dagen was het onbekende een vriend van me. Het verlangen om een dag door te brengen aan het strand van Half Moon Bay kon gemakkelijk plaatsmaken voor een rit langs de kust naar San Francisco in een open bestelauto; een wandeltocht in de redwoods kon gemakkelijk eindigen in een nacht kamperen onder de sterren. Als ik terugkijk op die tijd beseft ik dat ik toen beschikte over een zekere mate van onbedoelde moed. Het was niet iets waarover ik hoefde na te denken. In feite ontstond het omdat ik ‘niet dacht’, omdat een Bron die zich voorbij mijn denken bevond mijn stappen leidde. En ik kon erop vertrouwen dat deze Bron voor magie en avontuur zorgde.

Ik weet niet precies hoe of wanneer het gebeurde, maar naarmate ik ouder werd nam de angst voor het onbekende toe. Dat ging niet van de ene dag op de andere, maar geleidelijk door de jaren heen. Net als mijn moeder vóór mij werd ik een tobber – een Olympisch kampioene tobber nog wel! Ik leerde om me zorgen te maken over alle onbekende dingen die ik niet onder controle had en zich over het algemeen zelden voordeden. Omdat ik de verantwoordelijkheden van het ouderschap moest combine-

ren met de eisen die mijn werk aan me stelde, leerde ik vooruit te plannen en op het onverwachte voorbereid te zijn. Het onbekende was niet langer mijn beste vriend; het was een vijand geworden die ik te slim af moest zijn. Het strekt mij tot eer dat dit vermogen om me als ouder zorgen te maken mij in staat stelde mijn actieve en rumoerige nageslacht te beschermen, maar zodra mijn latente zorgen-gen (of zoals mijn echtgenoot zei, mijn 'genius om me zorgen te maken') aanstond, werd het moeilijk het weer uit te zetten. Geconfronteerd met onbekende factoren ontwikkelde ik de gewoonte om de onbekende leemtes 'in te vullen' met alles wat er mogelijk mis kon gaan. Ik werd de kunst van het me zorgen maken zo meester dat mijn beste vrienden me de bijnaam 'kampioene doemdenken' gaven. Deze komische titel heeft me geleerd te lachen om mezelf en mijn zorgelijke gedachten minder serieus te nemen.

Het kost me moeite om deze bekentenissen te doen. Je mag verwachten dat iemand die al meer dan vijfendertig jaar psychotherapeut is en onder-richt geeft over spiritualiteit, geen last meer heeft van dergelijke neuroti-sche trekjes. Maar ik heb in feite hard moeten werken om de neurotische denkpatronen die ik terwijl ik opgroeide als kind van overlevenden van de Holocaust aanleerde te overwinnen. Voor mijn ouders en de meesten van mijn familieleden was het ergste inderdaad werkelijk gebeurd. De grimmige waarheid van de broosheid en onvoorspelbaarheid van het leven werd me nog verder ingeprent toen mijn vader op zijn tweeënvijftigste plotseling overleed; ik was pas elf jaar. Het is begrijpelijk dat ik hyper-gevoelig werd voor de mogelijke rampen die op ieder moment konden toeslaan. (Het feit dat ik vrijwel elk mogelijk ongeluk kan voorspellen voordat het gebeurt, heeft als voordeel dat ik de meest aangewezen per-soon ben om een huis kindvriendelijk te maken!)

Gelukkig heb ik via het beoefenen van mindfulness geleerd mijn ge-dachten te observeren en onder controle te houden. Ik geloof niet meer in al mijn rampzalige voorspellingen. In plaats daarvan neem ik me voor me opnieuw de kunst van vertrouwen in de vele mogelijkheden van het leven eigen te maken. Aan het naïeve vertrouwen dat ik als jeugdige avonturier-

ster had, probeer ik nu het volwassen besef toe te voegen dat je, hoewel het leven onzeker en onvoorspelbaar is, erop mag rekenen dat het ook zegen en genade kent. Het onbekende is de poort die niet alleen toegang geeft tot wat wij vrezen, maar ook tot het grote mysterie dat ons kan inspireren en ons leven diepgang geeft.

Omdat ik mijn leven lang al zoekende ben met een intense belangstelling voor de kabbala, heb ik me gewend tot de joodse spirituele leringen en praktijken om inzicht te krijgen in de werking van mijn geest. Ik heb ook belangrijke inzichten ontleend aan het psychoanalytische en boeddhistische denken. Deze geschenken van de geest hebben mijn pad verlicht en me in staat gesteld via mijn eigen worsteling universele waarheden over het menselijke bestaan te ontdekken.

Joodse mystici leren ons dat onze fouten en zwakheden de bron van onze grootste geschenken kunnen worden wanneer we eraan werken ze te integreren en te transformeren. Mijn persoonlijke worsteling met het onbekende heeft mij geholpen een wereld van oneindige schoonheid en stralend geloof te ontdekken die naar ik weet de sleutel is tot vreugde en innerlijke vrijheid. Dit boek is mijn geschenk aan iedereen die net als ik worstelt om vriendschap te sluiten met het onbekende en het leven volledig te nemen zoals het komt.

Inleiding

De enige ware wijsheid is in weten dat je niets weet.

Socrates (in *De apologie*, geciteerd door Plato)

Hoe verder de vooruitgang van kennis, hoe dichter we het onpeilbare naderen.

Johann Wolfgang von Goethe,

Einzelheiten, Maximen und Reflectionen

De beroemde historicus en schrijver Daniel Boorstin zei: ‘De grootste hindernis tot ontdekken is niet onwetendheid – het is de illusie van kennis.’¹ Alle grote ontdekkers waren volgens Boorstin in staat iets radicaal nieuws over de wereld te onthullen omdat ze bereid waren tot ‘niet-weten’, de zekerheid van het bekende in te ruilen voor het onbekende.

Dit boek is een onderzoek naar de rol van het onbekende in ons leven en een gids om wat ik ‘de wijsheid van niet-weten’ noem, dat diepere inzicht dat oprijst uit de stille witruimtes tussen de regels van onze verhalen, opnieuw op te eisen. Het is een bespiegeling over hoe het verruimen van ons gewaarzijn van de grote mysteries van het leven ons in staat stelt contact te maken met onbekende delen van onszelf. Als iemand die haar leven lang de joodse mystiek bestudeert, als praktiserend psychotherapeut en geestelijk leider heb ik geleerd dat we, wanneer we ontvankelijk zijn voor het onbekende in al zijn vele facetten, opener, nieuwsgieriger, soepeler en expansiever kunnen worden in ons persoonlijke leven en in ons werk.

Deze openheid is de sleutel tot alle leren en creativiteit. Het is de poort die toegang verschaft tot onze wijsheid en onze moed.

Voor de meesten van ons is het onbekende zowel een vriend als een vijand. Soms is het een bron van vitaliteit, groei en avontuur en soms betekent het gevaar, angst of verlamdende vrees. Onze psychische, emotionele en spirituele gezondheid worden vergaand beïnvloed door de mate waarin we vertrouwd zijn met het in goede banen leiden van de onbekende en onzekere aspecten van ons leven. Onze vriendschappen en intieme relaties verdiepen zich wanneer we dat wat we weten kunnen afwegen tegen alles wat we nooit volledig over onszelf en anderen kunnen weten. De joodse mystiek en dieptepsychologie (waarmee ik doel op de benaderingen van therapie die zijn ontleend aan psychoanalytische inzichten) hebben beide waardering voor deze innerlijke tegenstelling en reiken deskundige manieren aan om de spanning tussen het bekende en het onbekende het hoofd te bieden.

Er zit schoonheid, een poëtische betovering in het onbekende. Het is de diepe, eindeloze bron, de onmetelijke deken van ruimte die de bron is waaruit alle mystici, kunstenaars en dichters voor hun inspiratie en creativiteit putten. Alle takken van de wetenschap en de kunsten, van het microkosmische tot het macrokosmische, richten zich op het ontdekken en begrijpen van de onbekende, onzichtbare aspecten van het bestaan. In de psychoanalyse verschaft het bestuderen van de onbekende aspecten van de geest, of het onbewuste, een bron van oneindige fascinatie en mogelijkheden voor groei.

Het onbekende neemt een belangrijke plaats in bij alle religieuze tradities over de hele wereld. Het is de wereld waar geloof werkzaam is. In de joodse mystiek is goddelijkheid de ultiem *onbekende en onkenbare* werkelijkheid en paradoxaal genoeg is het ons verboden die te 'kennen'. Deze essentiële paradox vormt de kern van de spirituele zoektocht. Psychoanalytisch onderzoek kent een soortgelijke paradox: ziel en psyche zijn oneindig diep, gelaagd, tegenstrijdig, mysterieus en uiteindelijk onkenbaar; maar om heel te zijn kunnen en moeten we ons meer bewust worden van

deze onbekende, niet-gerealiseerde aspecten van het zelf. Via het proces van onderzoek naar wat onbekend is, groeit onze ziel. Als mysticus en healer bots ik, hoe ik me ook wend of keer, op tegen de macht van het onbekende. Wij mensen zijn levende mysteries van onpeilbare diepten, die leven in een onvoorstelbaar mysterieus universum. Wat we over onszelf (en de kosmos) weten is slechts het topje van een oneindig onmetelijke, goddelijke ijsberg. Al onze kennis verblijft in een onmetelijke zee van niet-weten. Het is iets tastbaars, terwijl het onbekende onze basis is. Het evenwicht vinden tussen deze energieën is de sleutel tot bewustzijnsverruiming.

Het onbekende vormt een diepe stroom waarvan het joodse mystieke denken en de joodse religieuze praktijk volledig doordrongen zijn. De kabbala leert ons dat zowel goddelijkheid, de menselijke ziel als de Thora bekende en onbekende aspecten omvatten, waarbij het bekende onbeduidend is in verhouding tot wat verborgen en onbekend is. En wat we *kunnen* weten over de goddelijke wereld is voor ons alleen toegankelijk via non-conceptuele manieren van ervaren, zoals de Zohar aangeeft: 'Gedachten kunnen je goddelijke essentie niet omvatten' (*leit machshava tefiseh bach*) – of, simpel gezegd, je kunt God niet met je denken bevatten.² Wijsheid bevat voor de mysticus altijd een synergie van weten en niet-weten, ontdekking en mysterie, actie en onbeweeglijkheid, woorden en stilte. De kabbala leert ons dat 'wijsheid voortkomt uit *ayin* (goddelijk niets/niet-weten)'. (Job 28:12)* Het Hebreeuwse woord *ayin* duidt op ontkenning, leegte en vormloosheid. Volgens de kabbalistische geleerde Daniel C. Matt is *ayin* het joodse equivalent van wat de boeddhisten *sunyata*, de taoïsten *wu* en de christenen ofwel *nichts* (meester Eckhart) of *nada* (Johannes van het Kruis) hebben genoemd.³ *Ayin* is de stille, vruchtbare leegte – de oneindige, onkenbare Bron van alle zijn die alle denken overstijgt. De wereld

* De bijbelcitataten in het boek heb ik zelf vertaald, omdat de tekst in de officiële Nederlandse bijbelvertalingen op wezenlijke punten verschilt van de Engelse tekst en de boodschap daardoor verloren ging. – vert.

wordt ieder moment opnieuw gecreëerd als iets uit niets, of in het Hebreuws *yesh me'ayin*. De kabbala leert ons dat de menselijke ziel op het hoogste niveau (*keter of atzilut*) in ayin is geworteld. Dit punt van absolute eenheid met het goddelijke wordt in de Zohar 'het Onkenbare Hoofd' – *reisha d'lo ityada*, genoemd.⁴ We raken aan deze ruimte in een diepe staat van meditatie – wanneer we voorbij gedachten en het denken gaan en zo stil zitten dat geen enkel proprioceptief signaal naar de hersenen wordt gestuurd. Op deze plek voorbij het denken dalen we af in de ervaring van grenzeloosheid, zoals de neurotheoloog en hersenonderzoeker Andrew Newberg in zijn onderzoek aantoonde. Blijkbaar zijn onze hersenen toegerst om de mystieke staat van eenheid te ervaren die wij 'God' en de kabbalisten *ayin* of *Ein Sof* (letterlijk 'zonder einde') noemen. Ein Sof is het grenzeloze en transcendente aspect van het goddelijke dat alle vorm te boven gaat. Wanneer we toestaan dat onze individuele ruimte/tijd-identiteit oplost in de onderliggende eenheid van alle zijn, kunnen wij de waarheid van Gods eenheid ervaren vanaf een plek die zich voorbij het denken bevindt. Wanneer we uit een dergelijke staat van genade oprijzen, opent ons innerlijke wezen zich verder en worden nieuwe lagen van de ziel aan ons onthuld.

Ondanks de mogelijke rijkdom waarin contact met het onbekende voorziet, zijn de meesten van ons er bang voor en verzetten zich ertegen. In feite zijn we als onderdeel van ons overlevingsinstinct geprogrammeerd om het zo veel mogelijk uit de weg te gaan. We zien deze instinctieve angst bij kinderen die blij geven van 'angst voor vreemden', het ontwikkelingsstadium dat veel baby's en peuters tussen acht en achttien maanden doormaken en dat zich kenmerkt door extreme angst wanneer zij een onbekend gezicht zien. Baby's geven instinctief de voorkeur aan het gezicht van hun belangrijkste verzorger, want het verzekert hen ervan dat ze veilig zijn. Een onbekend gezicht lijkt een dreiging te vormen. Maar het zijn niet alleen baby's die bang zijn voor het onbekende en niet-vertrouwde. Als volwassene geven velen van ons de voorkeur aan het vasthouden aan bekende ideeën, patronen, relaties en omstandigheden, in plaats van ons buiten

onze comfortzone te wagen, zelfs wanneer we ons uitermate ongemakkelijk voelen op de plek waar we ons bevinden. Zoals een van mijn psychotherapiecliënten zei toen ik hem vroeg waarom hij een baan aanhoudt die hem ellendig maakt: 'Ik geef de voorkeur aan de bekende slang in mijn tent boven de slang daarbuiten.' Zonder wat ik de 'wijsheid van niet-weten' noem is het moeilijk de veilige haven van het bekende achter je te laten en je op de onmetelijke, onvoorspelbare zee van groei en verandering te wagen. Zekerheid brengt onze angstige ziel misschien rust, maar ze sluit de deur voor mogelijkheden. Wanneer het bekende het onbekende overschaduwet, verzaken we bovendien ons oneindige leven voor een onecht eindig bestaan.

Dit boek daagt ons uit het scala van onze mogelijkheden te vergroten door meer ruimte te bieden aan het onbekende en onzekere. Door te putten uit inzichten van de kabbala, dieptepsychologie, zenboeddhisme en oude mythen, onderzoekt het hoe we onze ziel kunnen laten groeien door de wijsheid van het niet-weten aan te boren. Deze inzichten worden geïllustreerd aan de hand van verhalen van personen die hebben geworsteld met hun angst voor het onbekende (mezelf inclusief) en als gevolg daarvan er wijzer, sterker en veerkrachtiger uit tevoorschijn zijn gekomen. Deze verhalen heb ik afgewisseld met gedichten over het onbekende, die mijn dagelijks gebed zijn geworden. Elk hoofdstuk omvat oefeningen en/of meditatie om het onbekende te ervaren en er vriendschap mee te sluiten. Ze maken ons duidelijk hoe we bereid moeten zijn het niet te weten om tot weten te kunnen komen en in staat te zijn onzekerheid te verdragen teneinde te kunnen groeien en vrij te kunnen zijn.

In de afgelopen tien jaar was de wijsheid van niet-weten mijn persoonlijke, spirituele leerplan. Hoewel het misschien tegenstrijdig klinkt, ben ik intens nieuwsgierig naar alles wat erover te leren valt. Deze zoektocht is voor een deel in gang gezet doordat ik me er bewust van werd hoe ikzelf en mijn cliënten problemen hadden met niet-weten. Mijn zoeken moedigde me aan me meer te verdiepen in joodse en andere spirituele leringen over het onbekende. Hoewel ik al meer dan vijfendertig jaar joodse mystiek

bestudeer en onderwijs, begreep ik pas volledig hoe het joodse denken doordrongen is van dit thema toen ik ernaar op zoek ging. Er heeft zich wat dit betreft een subtiele verschuiving bij mij voorgedaan: in plaats van me te concentreren op de onmetelijke voorraad van kennis en wijsheid in de joodse bronnen, besteed ik meer aandacht aan de leegte waaruit al deze kennis oprijst. Om een metafoor te gebruiken uit de joodse overlevering: in plaats van me te concentreren op de woorden en letters van de Thora, richt ik me nu op de stille witruimtes tussen en rondom die woorden en letters. Deze verschuiving heeft een diepgaand effect gehad op mijn bewustzijn: de focus van mijn beschouwende leven ligt niet meer op wat bekend is maar op wat altijd onbekend is, meer op de vragen dan op de antwoorden.

In mijn werk als healer heeft zich een soortgelijke verandering voorgedaan. Geïnspireerd door psychoanalytische denkers als Wilfred Bion, Michael Eigen en Roy Schafer, heb ik meer waardering gekregen voor de rol die niet-weten in mijn klinische werk speelt. Een van de grootste uitdagingen die iedere deskundige psychotherapeut het hoofd moet bieden, is momenten van twijfel en onzekerheid toestaan wanneer je gewoon niet weet wat er tijdens de behandeling gebeurt. De analytische houding vraagt om wat de dichter John Keats ‘negatief vermogen’ noemt: ‘Wanneer de mens in staat is in onzekerheid, mysterie, twijfel te verkeren zonder zich geërgerd vast te klampen aan feiten en rede.’⁵ Pas als de therapeut zich op zijn gemak voelt bij niet-weten, kan hij of zij anderen helpen zich te verdiepen in hun eigen nog onbekende zelf en te groeien. Ik besef dat ik, wanneer ik zowel in mijn persoonlijke leven als in mijn werk ongeduldig ben en snel dingen wil weten en begrijpen, vaak voorbarige conclusies trek. Van nature ben ik intuïtief en trek ik snel conclusies gebaseerd op minimale beetjes bewijs. Hoewel mijn snelle conclusies zo nu en dan juist zijn, heb ik geleerd dat het beter is geduldig te zijn en dat wat wordt onthuld toe te staan zichzelf volledig bekend te maken. En zelfs nadat iets is onthuld, weet ik dat het tijdelijk is en dat alles van het ene op het andere moment kan veranderen. Meestal is de waarheid een openbaring van moment tot moment, niet iets wat permanent met zekerheid kan worden

vastgesteld. Dit idee vormt de kern van de joodse benadering van het goddelijke als een zich ontvouwend proces, eerder een werkwoord dan een zelfstandig naamwoord.

De filosoof Martin Buber schrijft: 'Alle reizen hebben geheime bestemmingen waarvan de reiziger zich niet bewust is.'⁶ In de Bijbel wemelt het van archetypische verhalen over reizen naar het onbekende. In deel een van dit boek, 'Reizen naar het onbekende', komen enkele van deze klassieke verhalen voor, te beginnen bij hoofdstuk 1, 'Het onbekende binnengaan: inschepen voor de reis', met de reis van Abraham en Sara naar een onbekend land. In dit archetypische verhaal van de eerste rondtrekkende joden wordt de reis zelf de bestemming, het onbekende land een metafoor voor alles wat het menselijk begrip te boven gaat. Net als Abraham en Sara stellen wij onszelf open voor groei en transformatie wanneer we het bekende voor het onbekende verruilen.

Het jodendom en de joodse cultuur hebben altijd het belang van vragen stellen benadrukt. Onze vragen helpen ons vriendschap te sluiten met het onbekende en nieuw leren mogelijk te maken. Van oudsher heeft het joodse bevragen van de status quo revolutionaire ideeën en sociale verandering teweeggebracht. Maar tegenwoordig ligt in veel joodse onderwijssituaties de focus al te vaak op de antwoorden in plaats van op de vragen. En vaak zijn die antwoorden vooraf bepaald en ingestudeerd. Ware nieuwsgierigheid vereist ruimte om te overwegen wat *niet* bekend is. Als we het antwoord al kennen, is onze vraag niet echt een vraag. En wanneer we denken dat we iets al weten, kan het niet anders of onze nieuwsgierigheid neemt af. Wat we *weten* kan ook ons voorstellingsvermogen inperken als er niet een even krachtig *niet-weten* tegenover staat. Met name in geloofskwesties kan te veel zekerheid het proces van spiritueel bevragen afsluiten. De geestelijkheid en religieuze leraren die alle antwoorden op de vragen van hun gemeente hebben, lopen het risico zelfvoldaan te zijn, en luisteren waarschijnlijk minder zorgvuldig naar de vragen die worden gesteld of naar de vragen achter de vraag. Hoofdstuk 2, 'Nieuwsgierigheid en een open instelling: de weg naar groei en vrijheid', onderzoekt hoe nieuwsgierigheid

en goed bevragen ons in staat stellen de wijsheid van niet-weten te verwerven. Door de bijbelse mythe van de exodus en de reis door de woestijn als allegorie te gebruiken, onderzoekt dit hoofdstuk nieuwsgierigheid als een weg naar innerlijke vrijheid – hoe bereidheid tot niet-weten onontbeerlijk is om vrijheid te verwerven.

Hoofdstuk 3, ‘Duisternis: ontmoetingen met het goddelijke’, onderzoekt duisternis als metafoor voor het onbekende. Het hoofdstuk volgt de bijbelse verhalen rondom de drie nachtelijke ontmoetingen die Jakob heeft met het goddelijke. Steeds als Jakob een hoofdstuk van zijn leven afsluit en zich op weg bevindt tussen zijn oude en nieuwe leven, wordt hij verder geholpen door lichtwezens die hem onbekende delen van hemzelf laten zien. Jakobs spirituele ontwikkeling voorziet in een paradigma voor hoe we onze identiteit ontwikkelen en verruimen door onszelf open te stellen voor het onbekende.

Deel twee, ‘Vriendschap sluiten met het onbekende’, richt zich op handvatten om de wijsheid van niet-weten toe te passen in ons persoonlijke, interpersoonlijke en spirituele leven. Hoofdstuk 4, ‘Onzekerheid omarmen: hoe goddelijk “worden” ons opengaan verlicht’, onderzoekt het raakvlak tussen psychologie en theologie, en laat zien hoe ons inzicht in het goddelijke onze eigen psychologie beïnvloedt en erdoor beïnvloed wordt. Tijdens ons leven maken we, naarmate ons geloof en onze overtuiging herziening ondergaan, onvermijdelijk wisselende cycli door van weten en niet-weten, zekerheid en twijfel. De God in Wie we ooit geloofden, heeft misschien niet langer betekenis voor ons naarmate we volwassener worden en ons ontwikkelen. De bereidheid om onzekerheid en twijfel, niet-weten onder ogen te zien, maakt ruimte waarin deze evolutie plaatsvindt. Evenzo bieden we, wanneer we niet overmatig zeker zijn van wie *wij* zijn, ruimte aan onze eigen groei en evolutie. Wanneer we het goddelijke zien als een zich ontvouwend proces, een werkwoord in plaats van een zelfstandig naamwoord, is de kans groter dat we onszelf en de werkelijkheid als geheel ervaren als veranderlijk en zich voortdurend ontvouwend. Dit basisprincipe van de procestheologie verplaatst de focus van

goddelijke volmaaktheid naar goddelijk worden, en is zo een voorbeeld voor onze eigen voortgaande evolutie.

Hoofdstuk 5, ‘Stilte: de rol van “witruimte” in ons leven’, onderzoekt het belang van een gezonde mate van witruimte in ons leven. We doen dit door een goede afwisseling van woorden en stilte, activiteit en bewegingsloosheid, weten en niet-weten, en door ons leven niet te vol te plannen. Dit hoofdstuk onderzoekt ook de joods-mystieke legenden van het ‘witte vuur’ uit de Thora – de stille oerbron van wijsheid waaruit de geschreven Thora van woorden en letters oprijst. Het witte vuur wordt gezien als een allegorie voor de hogere bewustzijnssferen die alleen in stilte toegankelijk zijn.

Hoofdstuk 6, ‘Creativiteit en spiritueel onderzoek: de poorten van inzicht en vernieuwing openen’, onderzoekt de rol van het onbekende in het creatieve proces, en laat zien hoe we onze creatieve vermogens kunnen vergroten door bewust de ruimte van niet-weten of ayin binnen te gaan. Naast kunst en wetenschap speelt creativiteit een belangrijke rol in het spirituele onderzoek. De kosmische levensboom in de kabbala bevat een paradigma voor het verhogen van creativiteit door gebruik te maken van de kracht van de paradox of het dialectische denken. Wij ontwikkelen ons spiritueel gezien door te mediteren op in toenemende mate complexe vragen die zich aanvankelijk als paradox voordoen. Via het verenigen van tegenstellingen boren we ons creatieve potentieel aan.

Deel drie, ‘Een intieme band aangaan met het onbekende’, onderzoekt drie belangrijke gebieden waar we de wijsheid van niet-weten kunnen beoefenen: in onze vriendschappen en intieme relaties, in healing en in situaties die om moed vragen. Hoofdstuk 7, ‘Liefde: het onbekende in vriendschappen en intieme relaties’, onderzoekt het zich ontwikkelende gezicht van het onbekende in langdurige relaties. In dit hoofdstuk worden inzichten in liefde vanuit psychoanalyse en de joodse mystiek samengevoegd en de dialectiek en het evenwicht van kennis en mysterie in liefde onderzocht. Er wordt ook licht geworpen op de stadia van romantische liefde en het biedt handvatten om eros in langdurige relaties te behouden door het mysterie van de ander niet los te laten. Ongeacht hoe goed we de

mensen die het dichtst bij ons staan menen te kennen, uiteindelijk zijn we in de grond allemaal een onpeilbaar mysterie, onvoorspelbaar en voortdurend aan verandering onderhevig.

Het onbekende vormt de essentie van alle psychotherapeutische genezing. Om hun cliënten te begrijpen dienen therapeuten niet alleen gebruik te maken van hun cognitieve eigenschappen, maar ook van hun intuïtie. Intuïtie is het belangrijkste gereedschap dat de therapeut tot zijn beschikking heeft om inzicht in het onbekende te verwerven. Hoofdstuk 8, 'Intuïtie en verlichting: het onbekende in therapie en spiritueel onderzoek', kijkt naar de rol van intuïtie in de psychotherapie en in ons leven. Met intuïtie wordt hier bedoeld een non-conceptueel en non-lineair middel van inzicht dat ons rechtstreeks toegang tot holistische kennis verschaft. Met behulp van de inzichten ontleend aan Wilfred Bion en andere psychoanalytische denkers, richt dit hoofdstuk zich op intuïtie als navigatiemiddel om toegang te krijgen tot het onbewuste. Wil therapie effectief zijn, dan dient de therapeut te leren zich in het onbekende en onzekere te ontspannen. De bereidheid van de therapeut om het niet te weten biedt de cliënt de ruimte om diep af te dalen in zijn of haar eigen voorheen onbekende zelf. Hoewel Bion hoofdzakelijk voor therapeuten schreef, kan iedereen zijn inzichten toepassen. In feite vertoont zijn aanpak heel veel overeenkomsten met de zenoefening van de beginnersgeest – de zuivere staat van gewaarzijn, voorbij het conceptuele denken, waar je het huidige moment intiem en direct ervaart. Voor therapeuten betekent dit dat ze alle vooringenomen ideeën of theorieën over hun cliënten gebaseerd op interacties uit het verleden terzijde schuiven en in plaats daarvan open blijven voor wat zich in de ontmoeting van het moment daadwerkelijk voordoet. De oefening van de beginnersgeest is iets wat we allemaal in ons leven zouden kunnen opnemen.

De angst voor het onbekende en niet-vertrouwde is geworteld in ons uniek menselijk besef van sterfelijkheid. Wij zijn, voor zover wetenschappers weten, de enige soort die zich hiervan bewust is. En hoewel we zeker weten dat we dood zullen gaan, weten we niet hoe of wanneer – daarom maakt angst voor het onbekende deel uit van ons menselijk overlevings-

instinct. Weten wat er zagezegd om de hoek loert, stelt ons bestaan veilig, terwijl niet-weten kan voelen als een dodelijke bedreiging, zelfs wanneer dat niet zo is. Natuurlijke selectie beloonde degenen die onbekende bedreigingen konden inschatten; daarom zijn onze hersenen zo toegerust dat ze patronen kunnen herkennen en onderscheid kunnen maken tussen welke bekend en welke onbekend zijn. Ons vermogen tot herinneren en te leren van het verleden is in veel situaties nuttig, maar kan ook een probleem zijn, met name wanneer angsten die hun oorsprong in het verleden vinden ons ervan weerhouden in het nu helder te zien. Wij mensen zijn bij uitstek geneigd beslag te leggen op het huidige moment door het te kleuren met angstige beelden uit het verleden. Het lijkt erop dat de angstige geest zich liever het ergste voorstelt dan zich te laten verrassen door wat het leven in feite biedt. Hoofdstuk 9, 'Moed ten overstaan van het onbekende', onderzoekt deze dynamiek en tevens manieren waarop we onze angst voor het onbekende kunnen overwinnen door meer moed te ontwikkelen. Met moed kunnen we onze fundamentele kwetsbaarheid en de onvoorspelbare aard van het leven met meer gelijkmoedigheid onder ogen zien.

* * *

Wanneer mijn eigen spirituele leven zijn fut verliest en ik dingen wil opschudden, neem ik vaak mijn toevlucht tot poëzie. Poëzie rijst op uit een onbekende, onzichtbare bron, en voegt diepgang en glans toe aan gewone dingen. De dichter Rilke beschrijft zijn leven als een reis waarbij hij rond deze mysterieuze bron, die hij vergelijkt met God, cirkelt:

Ik leef mijn leven in zich verwijdende cirkels
die zich uitstrekken over de wereld.
Misschien maak ik deze laatste niet af
maar ik geef mezelf eraan over.
Ik cirkel om God, om de oertoren.
Ik cirkel er al duizenden jaren omheen

en ik weet nog steeds niet: ben ik een valk,
een storm of een fantastisch lied?⁷

Rilkes toren, een metafoor voor het goddelijke, staat voor een essentie die zo onmetelijk en mysterieus is dat je haar nooit volledig kunt kennen, alleen maar kunt omvatten. Terwijl Rilke zijn leven leidt in relatie tot dit mysterie, onderkent hij hoe zijn eigen identiteit ook onmetelijk, vloeiend en voortdurend aan verandering onderhevig is. Wanneer de dichter zich afvraagt wie hij is – ‘ben ik een valk, een storm of een fantastisch lied?’ – beseft hij het eigenlijk niet te weten. Dit niet-weten is een afspiegeling van het grote mysterie waar hij zijn hele leven omheen cirkelde. Net zoals de God van Rilke oneindig en onkenbaar is, weerspiegelt elk deel van de schepping – de dichter inclusief – dit ondoorgrondelijke mysterie. Terwijl hij de zekerheid over de vastgestelde grenzen van zijn eigen Zelf opgeeft, ontwaakt Rilke tot een verruimde verwantschap met de hele schepping.

De hoofdstukken van dit boek zijn mijn poging te cirkelen rondom het mysterie van alles wat onbekend is. Terwijl je door de pagina's reist zul je veel verschillende aspecten van het onbekende ontdekken. Mijn persoonlijke zegen en wens voor jou, de lezer, is dat het onbekende net als voor mij jouw muze wordt en onverwachte paden blootlegt waarlangs jouw leven zich kan ontfouwen.

REIZEN NAAR HET ONBEKENDE

Een professor aan de universiteit komt bij de Japanse meester Nan-in (1868-1912) om zich te laten onderwijzen in zen. De meester nodigt hem uit binnen te komen en biedt aan met hem te praten terwijl ze samen thee drinken. Vervolgens schenkt Nan-in de thee kom van zijn bezoeker vol en blijft doorschenken totdat de kom overloopt. De professor kijkt en als hij zich niet langer kan inhouden, zegt hij: 'Stop. De kom is al vol. Er kan niet meer bij.'

Nan-in draait zich dan om naar de professor en zegt: 'Net als deze kom bent u te vol van uw eigen ideeën en meningen. U dient eerst alles wat u denkt te weten uit uw hoofd te halen voordat ik u over zen kan onderwijzen.'⁸

Terwijl je je weg vervolgt door de hoofdstukken van dit boek, nodig ik je uit je kom te legen en je open te stellen voor alles wat onbekend is.