

## Voorwoord uit “PRI en de kunst van bewust leven” van Ingeborg Bosch

L.J. Veen - 2010

Dit boek is uitzonderlijk. Het biedt ons een uitweg uit onze persoonlijke problemen.

Ja, dit is een psychologieboek, maar het hanteert niet de psychologische aanpak die we gewend zijn.

Als auteur die jarenlang heeft nagedacht en geschreven over de grote veranderingen die in onze samenleving plaatsvinden, beschouw ik dit boek en Ingeborgs benadering van therapie als meer dan therapie. Ik zie het als *een manier om het bewustzijn van mensen te vergroten*. Ik vind haar aanpak nieuw en origineel.

Je zou kunnen zeggen dat PRI postpatriarchaal is en vrouwelijker dan de gangbare methodieken. De meeste klassieke therapeutische benaderingen zijn gebaseerd op een afhankelijkheidsrelatie tussen therapeut en cliënt. Maar in de aanpak van deze auteur is geen sprake van een afhankelijkheidsrelatie; zij biedt je de middelen waarmee je zelf aan het werk kunt en je jezelf kunt genezen van allerlei lijden, op emotioneel, fysiek of zelfs spiritueel niveau. Ze introduceert een programma in drie fasen dat je zonder enige hulp van buitenaf kunt toepassen.

In sommige gevallen kan de hulp van een therapeut toch noodzakelijk zijn, bijvoorbeeld om aan bepaalde moeilijk te herkennen afweermechanismen te werken, zoals ‘ontkenning van behoeften’ of als je probeert toegang te krijgen tot diep weggestopte en zeer pijnlijke gevoelens. In dit soort gevallen is de PRI-therapeut eigenlijk een soort coach die deze transformatie in je leven begeleidt. Maar een coach is niet altijd nodig; Ingeborg laat duidelijk zien dat mensen in staat zijn zichzelf te helen, louter door toepassing van de PRI-methode.

Deze methode is bovendien ‘transmodern’, omdat je wordt uitgenodigd om naar je lichaam en je gevoelens te luisteren en niet alleen naar je intellect. De meeste ‘moderne’ benaderingen zijn vooral gericht op de ratio. Binnen de moderne therapeutische benadering worden intellect en een rationele kijk op de dingen overschat en worden lichaam, gevoelens en intuïtie onderschat. De aanpak in dit boek is eerder holistisch; er wordt wel gebruikgemaakt van het intellect, maar altijd in combinatie met de intuïtie en vooral ook het lichaam.

Maar PRI gaat nog een stapje verder; het nodigt ons uit om te onderzoeken welke gevoelens ons lichaam ervaart en welke vorm van afweer dit weerspiegelt. Door PRI toe te passen leert onze geest met ons lichaam te communiceren. PRI leert ons exact welke vragen aan ons lichaam te stellen. De antwoorden die ons lichaam vervolgens geeft wijzen ons de weg uit ons persoonlijk lijden, dat zijn oorsprong vooral in het verleden heeft. Daar gaat dit boek over.

Voor mij is dit een werkelijk nieuwe benadering van het verschijnsel therapie, omdat ik als moderne intellectueel niet gewend ben om naar mijn lichaam te luisteren en al helemaal niet om mijn lichaam te gebruiken om de oplossing van mijn problemen te vinden.

Aan het eind van het boek beschrijft de auteur PRI in een zeer aansprekende metafoor als een trap die begint in de kelder, waar het donker is en waar waarschijnlijk nog wel een of twee lijken in de kast liggen, en die vervolgens steeds verder omhooggaat en naar het licht voert.

Als doctor in de theologie en iemand die twaalf jaar priester is geweest, heb ik de traditionele christelijke spirituele weg afgelegd. Maar niemand heeft me ooit verteld dat ik eerst mijn kelder moest opruimen. Niemand heeft me ooit verteld dat ik eerst mijn wonden uit het verleden moest laten helen. Zo kon het gebeuren dat ik naar buiten toe wel spiritueel leek, maar dat ik in werkelijkheid niet vooruitkwam op mijn weg naar goddelijke liefde. Nu, tegen het einde van mijn leven, heb ik een manier gevonden om op een snelle en efficiënte manier te werken aan de afweermechanismen waarachter pijn uit het verleden schuilgaat. En ik ben tot de ontdekking gekomen dat er geen andere weg is die naar de goddelijke liefde in jezelf leidt... en dat het ervaren van goddelijke liefde in jezelf alleen mogelijk is als je wonden zijn geheeld, in ieder geval gedeeltelijk...

Dit brengt ons bij het laatste hoofdstuk, dat over spiritualiteit gaat. Net als Sri Aurobindo en de Moeder<sup>1</sup> praat Ingeborg niet over religie. Ze praat over spiritualiteit en ze laat ons een pad van wijsheid naar spirituele groei en hoger bewustzijn zien. Dit boek zal zeker ook een bron van inspiratie zijn voor jongere generaties die op zoek zijn naar authentieke spirituele groei en ontwaken.

Ik zie ook veel overeenkomsten tussen de ideeën van PRI en de boeddhistische en Vedische<sup>2</sup> traditie omdat ze alle drie uitnodigen voorbij het ego te kijken, dat tenslotte niet meer is dan een illusie. PRI maakt deze boeddhistische en Vedische visie concreet. Het laat zien dat we pijn uit het verleden meestal onbewust ervaren als iets wat in het hier en nu plaatsvindt.

Het helingsproces van PRI bestaat uit het ontmaskeren van deze illusie. En dit zeer nauwgezette en praktische proces zal je naar een hoger bewustzijnsniveau brengen.

Dr. Marc Luyckx Ghisi, 13 juli 2010

Lid van de Internationale Adviesraad van Auroville (zuidelijk India)