

Je naaste helpen

Door Bert Zijlstra

Alle religies roepen de mens op om zijn naaste te helpen. Medegevoel hebben voor de medemens is een hoogstaande morele waarde. Maar hoe helpen wij ons medemens het beste?

Al doende leert men

Kleine kinderen leren spelenderwijs. Vanaf het moment dat een baby wakker wordt tot hij gaat slapen, gaat het leerproces aan één stuk door. Door waarnemen leert het kind de omgeving kennen en door te bewegen het eigen lichaam. Een kleuter leert door het *zelf doen*. En door de dingen keer op keer te herhalen. Net zo lang tot het een automatisme is geworden.

Eindeloos oefent het kind in het leren beheersen van de spieren. Eerst door 'alleen maar' te bewegen. Dan komt het pakken – en liefst ook proeven, wat voelen is met de gevoeligste plek van zijn lichaam – van objecten. Zodra de spierbeheersing het toelaat, begint het met kruipen. Vervolgens het rechtop staan en lopen. Van volwassenen zien ze hoe dat in zijn werk gaat.

In de beginstadia leert de kleuter door vallen en opstaan al snel dat hij zich moet vasthouden om zijn evenwicht te bewaren. Hij vindt steun bij de spijlen van zijn box en de meubels. Dan komt het los staan, gevolgd door het lopen, waarbij een zich verplaatsend steuntje is vereist: een volwassene die meebeveegt.

Een helpende hand

Tijdens het leerproces geeft een kind aan waar het behoefte aan heeft. Zodra het kan staan, wil het leren lopen. Let wel, het is niet de ouder die het kind vasthoudt, maar het kind dat de hand van een meebewegende ouder vasthoudt. Indien wij het initiatief bij het kind laten en steeds als er behoefte is aan steun deze ook geven, blijft het kind enthousiast en leert het het snelst.

Naast het verschaffen van hulp is het uiteraard ook de taak van de ouder erop toe te zien dat de voortstappende kleuter niets overkomt. Een kind ziet

geen gevaar. Ook tieners zien vaak geen gevaar en moeten tegen zichzelf beschermd worden.

Zo voltrekt zich het leerproces. Als er een geschikte leeromgeving is, zal de kleuter deze gebruiken om te leren, door zelf doen en eindeloos herhalen. Daarbij is het 'nog een keer' voor veel volwassenen misschien moeilijk om vol te houden, maar voor het kind is het een essentieel onderdeel van het leerproces.

Een laddertje

Volwassenen die in de put zitten, kun je het beste helpen door vergelijkbare uitgangspunten te gebruiken: geef hen een figuurlijk laddertje zodat ze zelf uit die put kunnen klimmen.

Als iemand honger heeft en je geeft hem te eten, is dat mooi, maar morgen heeft hij weer honger. Om te overleven blijft de hongerige afhankelijk van voedselhulp, dag na dag. Beter is het daarom de middelen te verschaffen waardoor hongerigen *zelf* voor hun voedsel kunnen zorgen. In de ontwikkelingshulp heeft men geleerd dat je mensen het beste helpt door ze zo snel mogelijk onafhankelijk van hulp te maken. Dus: in principe hongerige lieden geen vissen geven, maar hengels waarmee ze die zelf kunnen vangen.

Het zelf oplossen van de problemen is een uitdaging die wij moeten aangaan. Het overwinnen van weerstanden vormt wilskracht. En wilskracht is nodig om in staat te zijn verleidingen te weerstaan. Om te kunnen kiezen voor wat goed is om te doen en na te laten wat niet goed is om te doen.

Een doe-het-zelf-techniek

Vanuit een lichamelijk standpunt gezien lukt het aardig mensen te laten opgroeien. Zolang persoonlijke belangen niet al te zeer in het geding zijn, zullen veel mensen zich ook sociaal aangepast gedragen. Velen ook niet, want werkelijk hoogstaand sociaal, ethisch en moreel gedrag is de overgrote meerderheid van de mensheid vreemd. En hoezeer men ook poogt hier verandering in te brengen door praten, therapie of zelfs gevangenis-

straf, dit helpt nauwelijks want groei van bewustzijn vindt niet plaats. Verdergaande groei van bewustzijn, en als gevolg hiervan verandering in gedrag, verkrijgt men wèl door de regelmatige beoefening van de TM-techniek. Iemand die verlicht is, is onafhankelijk. *Per definitie* moet daarom de techniek die iemand verlicht kan maken, een doe-het-zelf-techniek zijn. De TM-techniek is dat. Voor zover er hulp wordt geboden is dat in het verschaffen van mogelijkheden om deze techniek te leren en daar uitleg over te krijgen. Het 'laddertje' wordt aangereikt. Men kan het accepteren. Wat er daarna mee wordt gedaan, ligt bij de persoon zelf.

Geschikte omstandigheden

Jammer genoeg is de toestand in de wereld zodanig dat het geven van een 'hengel' of 'laddertje' in veel gevallen niet voldoende is. Net zoals geschikte omstandigheden bij het opvoeden van een kind noodzakelijk zijn, moeten die er ook zijn bij verdergaande groei. Immers, als er bijvoorbeeld hongersnood is door een droogte of door oorlog, schiet je met een 'hengel' of 'laddertje' niet veel op. Eerst moet er een eind komen aan de rampzalige omstandigheden.

En dat kan. Niet door de manier waarop men nu vaak met de beste bedoelingen actie onderneemt door bijvoorbeeld het zenden van een contingent 'blauwhelmen' om een einde te maken aan een conflict. De conflicten lossen daardoor niet echt op, en als het tegenzit, worden de 'blauwhelmen' een deel van het probleem.

Harmonie in zowel het functioneren van de natuur als het gedrag tussen mensen bereikt men alleen met een ordelijkheid-scheppende techniek. Door het gemeenschappelijk beoefenen in een groep van TM en de TM-sidhi's kan men orde op zaken stellen. Het wachten is 'slechts' op het groot-schalig toepassen van deze technieken. Daarna, nadat op deze wereld de rust is weergekeerd, kan iedereen zelf optimaal zorg dragen voor de eigen groei.