

WAT IS WERKELIJK BEHULPZAAM ZIJN?

door Peter Winteraeken

Net terug van een trainingsweekend Familie- & systeemopstellingen bij Els Thissen ben ik een boeiende ervaring rijker! Het centrale thema dat er voor mij uitsprong was: *Wat is helpen? En wat helemaal niet?*

Dat zijn vragen waaraan ik voortdurend herinnerd word door het prachtige gebed van de Wonderdoener uit *Een cursus in wonderen*:

Ik ben hier alleen om werkelijk behulpzaam te zijn.
Ik ben hier om Hem te vertegenwoordigen die mij gezonden heeft.
Ik hoef me geen zorgen te maken om wat ik zal zeggen
of wat ik moet doen, want Hij die mij gezonden heeft zal mij leiden.
Ik ben tevreden daar te zijn waar Hij me wenst,
wetend dat Hij me vergezelt.
Ik zal genezen zijn, wanneer ik toelaat dat Hij mij
genezen leert.
(T2.V.A.18:2-6)

Wat bedoelt de Cursus met *werkelijk behulpzaam* zijn? In mijn ervaring sta ik immers al als 'helpend' in het leven, toch? Mezelf dienstbaar opstellen en vaak wegcijferen voor anderen. En... is dit nou echt behulpzaam? En voor wie?

Tijdens dit weekend kregen wij zicht op drie rollen die wij ons vaak automatisch aanmeten en die ons gemakkelijk afgaan. Het blijken echter valkuilen in het werkelijk behulpzaam zijn. Te weten: *de aanklager, de redder en het slachtoffer*.

Ieder van ons herkent vast wel welke rol het meest op zichzelf van toepassing is. Vaak wisselen wij tussen deze rollen. Ikzelf ken de drie rollen goed, waarbij de rol van 'redder' me het meest 'past'. En toch zijn dit rollen die we innemen als we onhelder zijn, niet weten wat we werkelijk willen en wat ons te doen staat. Deze drie rollen wisselen we af tijdens onze interacties met onze medemensen. En toch blijft er iets knagen... is dit nou *werkelijk behulpzaam* zijn?

Wat helpt wel? Tijdens het trainingsweekend werd duidelijk dat werkelijk behulpzaam zijn voortkomt uit een innerlijke houding. Een houding die zich als volgt laat kenmerken: 'innerlijk integer, empathisch en open'. Vanuit die houding sta ik in alle helderheid in contact met mijn medemensen. Ik weet wat ik wil (namelijk vrede en geluk in plaats van gelijk hebben en strijd), wat ik moet zeggen en wat mij te doen staat. Interacties met anderen gaan me - vanuit deze houding - moeiteloos af. Ik sta dicht bij mijn Zelf. Ik verraad of verloochen mijn Zelf niet meer. Ik blijf trouw aan mijn Zelf. In feite komt het erop neer dat 'het kleine ik (de persoonlijkheid)' een stap opzij zet en ruim baan maakt voor mijn en ieders grote Zelf, de Zoon van God - de Christus - die wij allen in Waarheid zijn.

Hoe kom ik tot die houding/staat van werkelijk behulpzaam zijn? De staat van integriteit, empathie en openheid? De Cursus zegt hierover - in alle eenvoud - het volgende:

Stap 1: Vraag de Heilige Geest of Jezus om hulp.

Gelukkig is er in ieder van ons iemand aanwezig die *weet* wat werkelijk behulpzaam zijn inhoudt. De Heilige Geest/Jezus om hulp vragen is de stap die wij moeten zetten. De hulp, die er overigens

altijd is, komt van hen en valt ons toe. Mits wij het niet zelf willen oplossen. Kunnen wij een stap opzij zetten? En kunnen wij ruim baan maken voor iemand die weet wat behulpzaam is in iedere situatie?

Stap 2: Zie dat we één gemeenschappelijk doel/belang met elkaar delen: vrede door te ontwaken in God, ontwaken in Liefde.

Als wij tijdens onze interacties met onze medemensen kunnen zien dat we één gezamenlijk belang delen, dan kunnen we niet anders dan met mededogen reageren op wat onze medemensen denken, voelen, zeggen en doen. Bij familieopstellingen ervaren we mededogen door letterlijk in de schoenen te gaan staan van de zogenaamde ander. Deze ervaring wekt onherroepelijk begrip en empathie op voor wat iemand in het leven draagt. Respect en eerbied en het opnemen van onze medemens in ons hart zijn automatische gevolgen.

Deze twee stappen - mits consequent geoefend en toegepast - leiden ons stap voor stap in onze dagelijkse interacties met onze medemensen. Het vraagt de bereidheid om *met lege handen* te staan in het *niet weten*. Vanuit deze open, empathische en integere houding kunnen we werkelijk behulpzaam zijn door ons af te vragen:

Wat wilt U dat ik doe?
Waarheen wilt U dat ik ga?
Wat wilt U dat ik zeg, en tegen wie?
(WdI.71.9:3-5)

Het antwoord zal altijd verrassend, praktisch én... altijd behulpzaam zijn!

Werkelijk behulpzaam zijn is een vanzelfsprekendheid die zich automatisch aandient wanneer ik besef 'ik hoef het niet te weten' en 'ik hoef niets te doen'. Wat een rust en vrede biedt dit inzicht mij. En is *dat* niet wat ik werkelijk wil?

Openheid van denken ontstaat wanneer oordeel achterwege blijft. Zoals een oordeel de denkgeest afsluit voor Gods Leraar, zo nodigt openheid van denken Hem binnen. Alleen zij die open zijn in hun denken kunnen in vrede zijn, want alleen zij zien daar reden toe.
(H4.X.1:2-3,6)