

CÓMO AYUDAR

Mi rol como ayudante no es **hacer** cosas para las personas que quiero ayudar sino **ser** cosas: no tratar de controlar o cambiar sus acciones sino tomar conciencia, tratar de comprender y así cambiar mis reacciones. Cambiaré mis negativas a positivas. No tendré miedo sino fe. No sentiré desprecio por lo que hacen sino respetaré el potencial que tienen dentro de sí. Cambiaré mi hostilidad a comprensión. Evitaré la manipulación y la sobreprotección y los soltaré con amor, no tratando de hacerles caber dentro de una norma o imagen, sino darles la oportunidad de elegir y seguir su propio destino.

No dominaré sino animaré. No sentiré pánico sino serenidad. Cambiaré la inercia de mi desesperación a energía para mi crecimiento personal, mi auto-justificación a auto-entendimiento.

La autocompasión bloquea la acción efectiva. Entre más lo permito, más pienso que la solución a mis problemas está en que los demás cambien y que la sociedad cambie y no que cambie algo en mí. Así, yo me convierto en un caso perdido.

Me agoto cuando utilizo mi energía en reflexionar sobre el pasado con remordimiento o en tratar de descubrir maneras de escaparme de un futuro que aún no llegue. Proyectar una imagen del futuro, y preocuparme ansiosamente de que se haga o no se haga realidad, desgasta toda mi energía y me deja incapaz de vivir el hoy. Sin embargo, vivir **el hoy** es la única manera de tener una vida propia.

No pensaré en las acciones futuras de los demás ni esperaré que estén mejores o peores con el transcurso del tiempo porque tales expectativas indican que realmente estoy tratando de crear o controlar. Amaré y dejaré ser.

Las personas están cambiando constantemente. Si trato de juzgarlos lo hago solamente según lo que **creo** comprender de ellos sin darme cuenta de que hay mucho que no sé. Daré crédito a los demás por sus intentos de progresar y por haber logrado muchas victorias que desconozco.

Yo, también siempre estoy cambiando y puedo hacer que este cambio sea constructivo si tengo la voluntad. **YO SÍ PUEDO CAMBIAR A MI MISMO(A)**. A los demás sólo les puedo amar.