

¿Compararte con otros, está matando tu alegría?

Querido Yogui,

Espero que te encuentres bien y en un estado de paz.

¿Qué significa en verdad estar bien y en paz?

Una querida amiga me contacto el otro día. Conozco a esta mujer como una líder segura de si misma, alguien que sigue su propio ritmo y como una mujer amable, fuerte y de cabeza clara.

Pero en este día el mundo externo la estaba consumiendo. Estaba temporalmente perdida en cuantos seguidores o “me gusta” otras personas en el mismo campo que ella estaban recibiendo en Instagram. Esta es una hermosa mujer con un alma profunda, pero en verdad se le escuchaba angustia y dolor en su voz tratando de explicarse como estas otras mujeres en el mismo campo que ella siempre se veían tan impecables en sus fotos.

Cuando en verdad sentimos claridad pura en nuestras mentes y ser emocional nos sentimos en paz y aumentamos nuestro estado de bienestar.

Cuando las opiniones y acciones de los demás dejan de tener poder de rompernos, esta paz y este bienestar se vuelve estable.

Esta es una tremenda petición.

Factores externos nos afectan a todos, sin importar en qué estado socioeconómico nos encontremos, a que Dios le recemos, o en qué país vivamos, el mundo a nuestro alrededor nos puede robar la paz y alegría que tanto luchamos por alcanzar.

Un querido amigo también me contacto el otro día.

El esta en sus cuarentas. Sufriendo por las secuelas emocionales y

económicas de una vida agitada. También lleva años sufriendo de problemas de adicción. Hablamos sobre su tristeza, la tristeza que acompaña el compararse; otros hombres de su edad ya tienen familia, hogar y varias formas de seguridad económica y emocional.

Ahora está empezando su vida de nuevo. Sobrio, pero como un estudiante, después de bancarrota y una larga relación romántica dañada y golpeado por sus elecciones pasadas.

La Comparación o el compararse con otros en todas sus formas, es el verdadero ladrón de alegría y gozo en la vida.

¿Estás compitiendo en un deporte con tú competencia directa en la cancha o en la pista? Esta es la única vez que es útil, y, aun así, se deja en la cancha o pista.

La Comparación es un ladrón de alegría y gozo muy astuto, entrando por el mínimo pensamiento oscuro, destruyendo momentos, días, semanas de nuestro precioso tiempo en este mundo.

El Progreso; no la perfección, es el principio que nos permite tratarnos con la máxima bondad cuando todo a nuestro alrededor nos dice que no somos lo suficientemente bellas, lo suficiente exitosos, lo suficiente inteligente o lo suficiente feliz.

¿Has progresado? Puedes disfrutar esto.
¿Te has dejado solo ser un pedazo de vida?

Dedica 10 minutos de cada día a ser parte de esta gran existencia. O más. Es una sensación deliciosa.

La presión de ser aún más perfectos, brillantes, bellos, ricos es un hábito interminable que pintamos en nuestras vidas y que destruye nuestra alegría, paz y gozo. Nos roba nuestros momentos y oscurece nuestros días.

Nadie sabe nuestros sufrimientos personales. Nadie sabe nuestro camino a conectarnos al universo.

Progreso, no perfección es el principio que nos permite tratarnos con la máxima bondad cuando todo a nuestro alrededor nos dice que no somos lo suficientemente bellas, lo suficiente exitosos, lo suficiente inteligente o lo suficiente feliz.

Nadie sube sus fracasos a Instagram. Todos tenemos fracasos y todos cometemos los errores que nos llevan a esos fracasos. Representan aquello que nos hace en realidad humanos y pueden llegar a ser nuestros mas grandes maestros y amigos cuando los usamos como herramientas de comparación... hacia nosotros mismos.

Con Amor,

Rae

* Nuestro Próximo retiro de montaña, en Suiza:

Tenemos inscripciones para 10 habitaciones en nuestro hotel de Kiental. Es un hotel boutique y quiero tener suficiente espacio para acomodar a todos los que vienen, pero se toma un montón de organización previa para hacer este bien. ¡Sería genial llenar el lugar con yoguis!

Consulte las nuevas recomendaciones de libros en nuestro sitio web:

<https://www.worldyogainstitute.com/recommended-readings-usa>

<https://www.worldyogainstitute.com/recommended-readings-europe>

