

CÓMO SER EL PROTAGONISTA DE TU BIENESTAR

7 LECCIONES
INSPIRADORAS

SILVIO RAIJ

Incluye ejercicios prácticos para
realizar en casa y meditaciones guiadas

PAIDÓS

SILVIO RAIJ

CÓMO SER EL PROTAGONISTA DE TU BIENESTAR

7 LECCIONES INSPIRADORAS

Incluye ejercicios prácticos para realizar en casa
y meditaciones guiadas

 PAIDÓS

ÍNDICE

<i>Introducción</i>	13
---------------------------	----

LECCIÓN 1

Tu vida solo ocurre ahora. No te distraigas	21
1. Vivir más presente	24
2. La falsa promesa del futuro	28
3. Tu presente crea tú mañana	30
4. Tomar perspectiva	32
5. Los beneficios de vivir según las leyes universales	34
6. Las cuentas kármicas	35
7. Todo lo que das te vuelve	38
8. Historia sobre el karma	39
9. No des ni tomes sufrimiento	40
10. Un superpoder: conocer los tres aspectos del tiempo ...	41
11. Vivir en sintonía según la ley del karma	42
12. Reflexiona sobre este capítulo	44
13. Preguntas y respuestas	44
14. Meditación guiada Presencia	48
15. Práctica para casa Prestar atención y actuar	53

LECCIÓN 2

Tú eres un alma, no un cuerpo	55
1. Cómo responder a la pregunta: «¿Quién soy?»	59
2.Cuál es la forma del alma	61
3. Mi experiencia personal	63
4. Cómo experimentar las cualidades del alma	66
5. Los diferentes niveles de conciencia	67
6. Mi gran cambio	69
7. Meditación breve: experimentarte como un alma	71
8. Las facultades del alma	72
9. Reflexiona sobre este capítulo	77
10. Preguntas y respuestas	77
11. Meditación guiada: Experimentarse como el alma	80
12. Práctica para casa Estabilizarse en la conciencia de alma	82

LECCIÓN 3

Tú eres responsable de tu felicidad, no tu suerte	85
1. La manera en que te percibes influye en cómo te sientes	91
2. La responsabilidad de ser feliz	93
3. Nadie nos puede dañar	94
4. La felicidad detrás de la máscara	96
5. La vulnerabilidad nos hace humanos	98
6. Declaración de autoaceptación	100
7. Ejercicio de felicidad	101
8. Confiar en ti y en la vida	102
9. La felicidad se construye	104
10. Empoderar la mente para ser feliz	106

11. Controlas tu mente y controlas tu vida	108
12. La felicidad es una elección	110
13. Ejercicio para experimentar felicidad	111
14. Es el alma quien experimenta la felicidad	112
15. Perdonar y soltar para ser feliz	113
16. El gozo de compartir: un camino hacia la felicidad	114
17. Fábula de la serpiente y la luciérnaga	115
18. Reflexiona sobre este capítulo	116
19. Preguntas y respuestas	117
20. Meditación guiada Felicidad	117
21. Práctica para casa Descubrir tu felicidad	120
22. Ejercicio para cultivar la felicidad	121

LECCIÓN 4

La paz es tu verdadera naturaleza; la ira, no	123
1. Yo soy paz	127
2. Experimentar paz	128
3. La ira nubla la mente	130
4. Ejercicio para apagar el fuego de la ira	132
5. Cuento sobre la ira	134
6. Cuidar la paz mental	135
7. El secreto para crear paz mental	136
8. Transformar la ira en paz	138
9. Cómo protegernos de las vibraciones negativas	140
10. La paz es nuestro verdadero poder	142
11. Esparcir vibraciones de paz	144
12. Principio de autorresponsabilidad para sostener la paz	148
13. Los deseos nos roban la paz	152
14. Reflexiona sobre este capítulo	156

15. Preguntas y respuestas	157
16. Meditación guiada Paz interior	158
17. Práctica para casa Cultivar la paz	162

LECCIÓN 5

En el silencio, te reconoces. En el ruido, te pierdes ... 165

1. La puerta que abre el silencio	168
2. Los mitos del silencio	170
3. Lo que dice la ciencia sobre el silencio	172
4. El silencio sana la mente	175
5. Explorando la transformación a través de un retiro de silencio	177
6. ¿Qué se puede aprender durante un retiro de silencio?	179
7. La importancia del silencio en mi crecimiento personal	180
8. ¿Qué hacer en el silencio?	182
9. Dadi Janki, una experiencia de silencio	183
10. Manejar las tormentas de tu mente	184
11. Usar el silencio para resolver un conflicto	187
12. Silencio: curiosidad y humor	189
13. El poder del silencio	190
14. Reflexiona sobre este capítulo	191
15. Preguntas y respuestas	192
16. Meditación guiada El silencio transforma	194
17. Práctica para casa Vivir el silencio	196

LECCIÓN 6

Tú eres amor. No necesitas buscarlo

1. Los mitos sobre amor	203
2. ¿Es posible el amor sin sufrimiento?	207

3. La relación entre el amor y el sufrimiento	208
4. Dar o tomar amor	210
5. La diferencia entre amor y apego	211
6. Cómo cambiar apego por amor	214
7. Cuento de amor y apego	215
8. Reavivar la llama del amor	217
9. Una historia de amor	218
10. Amor propio	220
11. La compasión, cualidad esencial del amor	223
12. Cuento sobre la compasión	226
13. Reflexiona sobre este capítulo	227
14. Preguntas y respuestas	228
15. Meditación guiada Vivir el amor	229
16. Práctica para casa Plan de amor	231

LECCIÓN 7

La meditación es la mejor medicina: sana la mente y alivia el corazón	235
1. La relación entre la meditación y la medicina	238
2. La meditación es un acto de amor	240
3. La búsqueda de autoconocimiento	241
4. El sentido de la vida	243
5. Meditación y autoconocimiento	244
6. La meditación como forma de conocerse mejor	246
7. La universalidad de la meditación	248
8. Meditación y religión	250
9. El <i>mindfulness</i> y el raja yoga	251
10. Seis pasos para iniciarte en la práctica de la meditación	252
11. El compromiso con tu práctica	256

12. La mente: dominando al caballo salvaje	257
13. Los mitos de la meditación	258
14. Qué son los pensamientos	259
15. Algunas características de los pensamientos	261
16. Reflexiona sobre este capítulo	266
17. Preguntas y respuestas	267
18. Meditación guiada Los seis pasos para meditar	268
19. Práctica para casa Cultivar una mente positiva	270

LA LECCIÓN OCULTA

Conecta con Dios. Él está disponible

273

1. Una experiencia trascendental	275
2. Creer o no creer	278
3. La conexión divina	279
4. Quién es Dios	281
5. Cómo establecer una relación con Dios	283
6. La conexión entre el alma y el Alma Suprema	285
7. Los beneficios de la conexión con Dios	288
8. Meditación guiada El encuentro con Dios	292

Conclusión final

295

Bibliografía

297

Agradecimientos

299

INTRODUCCIÓN

Desde mi adolescencia, tengo el recuerdo de echarme en la arena de la playa que estaba frente a casa, durante largos períodos, contemplando el cielo y reflexionando sobre cuestiones existenciales como: «¿Quién soy yo?», «¿Para qué existo?», «¿Es posible ser feliz?», «¿Cómo puedo sentirme libre?», «¿Es posible experimentar el amor verdadero?», «¿Cómo puedo alcanzar la paz interior?». Con el tiempo, muchas de estas preguntas han tenido respuesta gracias a mi práctica de la meditación y al conocimiento adquirido a lo largo de más de veinte años en la India, España, Argentina y Uruguay. En 1999 tuve mi primer encuentro con la meditación, cuando me invitaron a participar en un retiro espiritual en la Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris, ubicada entre las montañas del Himalaya. Durante veintiún días aprendí los conocimientos milenarios del raja yoga y empecé a dar mis primeros pasos en el arte de la meditación. Después entré en contacto con la filosofía de vida del *mindfulness*, que me enamoró. Veinticuatro años más tarde, la llama del fervor y el entusiasmo por el crecimiento interno y la práctica de la espiritualidad sigue viva en mí. Estas enseñanzas

han tenido un impacto significativo en mi vida, en términos personales, familiares y laborales. He desarrollado una mayor autoconfianza, he cambiado muchos rasgos negativos de mi personalidad, he transformado viejos hábitos y patrones de comportamiento que me pesaban, he silenciado mi mente, y todo ello ha contribuido a un estado prolongado de paz y felicidad que experimento en la actualidad. Esto no implica que no experimente momentos de tristeza, miedo o enfado, pero ahora tengo la habilidad de aceptarlos y darles espacio más rápidamente que en el pasado. Aprender el arte de la meditación ha sido para mí como encontrar la piedra filosofal de mi madurez y desarrollo espiritual. Ha influido de manera muy favorable en cada uno de mis pensamientos, actitudes y palabras, y ha sido la principal inspiración detrás de las decisiones más importantes de mi vida.

¿Por qué este libro?

Desde mi último libro, *Guía práctica de mindfulness para niños*, que se lanzó en 2020, no he vuelto a escribir. Llegó la pandemia del Covid y decidí hacer una pausa para descansar, leer, aprender y experimentar cosas nuevas, y vaya si lo pude hacer ante una instancia tan distinta y única como fue la pandemia. Hoy, tiempo después de ese difícil acontecimiento, se despertó en mí un interés genuino por compartir con ustedes algunas de las enseñanzas que he recibido a lo largo de mi camino espiritual, que intenté resumir en siete lecciones.

Es mi deseo que a través de este libro puedas encender tu luz y ver con mayor claridad lo que hay en tu mundo interno. Observar si a lo largo del día tu estado ha permanecido estable o si has perdido tu centro. Si te has distraído con cosas sin importancia o has olvidado lo que le da sentido a tu vida. Si tienes tormentas de pensamientos inútiles o estás eligiendo lo que quieres pensar. Te deseo un buen viaje por estas páginas y ten en cuenta que todo lo que compartiré aquí es mi propia forma de ver las cosas y de ninguna manera pretende ser la verdad. Lo que te haga sentido lo tomas y lo que no, lo dejas. ¡Buena lectura!

¿Cómo usar este libro?

Al concluir cada capítulo, encontrarás unas preguntas diseñadas para que reflexiones sobre el contenido de lo que has leído. Además, te comparto preguntas y respuestas recopiladas principalmente a partir de las interacciones con mis alumnos y alumnas en los cursos que imparto en mi escuela.

También te brindaré una meditación guiada que te permitirá internalizar y experimentar profundamente el tema abordado en el capítulo. Te recomiendo que repitas estas meditaciones tantas veces como necesites para absorber y asimilar plenamente cada experiencia. Para completar tu aprendizaje, también te ofrezco/sugiero algunas prácticas que podrás incorporar en tu rutina diaria, que te ayudarán a integrar de manera efectiva cada concepto.

Audios de las meditaciones guiadas

Si deseas escuchar los audios de las meditaciones guiadas, puedes acceder a todas ellas escaneando el código QR que aparece a continuación.



En el caso de que no sepas cómo escanear un código QR, te dejo dos tutoriales:

1. Abre la cámara de tu teléfono Android o iPhone, o de tu tableta.
2. Apunta la cámara hacia el código QR impreso en el libro.
3. Cuando la cámara reconozca el código, aparecerá un cartel con una dirección, por ejemplo: <www.xxxx.com>.
4. Haz clic sobre esa dirección y te llevará a la meditación guiada.

Si el método anterior no te funciona, prueba con el siguiente:

1. Accede a Google Play en Android o Apple Store en iPhone y escribe en el buscador: QR.
2. Allí aparecerán muchas aplicaciones que leen código QR, así que descarga cualquiera de ellas.

3. Una vez instalada en tu teléfono, abres la aplicación y apuntas con la cámara hacia el código QR impreso en el libro. Aparecerá un cartel con una dirección, por ejemplo: <www.xxxx.com>.
4. Haces clic sobre esa dirección y te llevará a la meditación guiada.

Preguntas o consultas

Si deseas hacerme una pregunta o consultar alguna duda sobre el libro, con gusto la responderé en mi correo personal: <silvio@silvioraij.com>.

También puedes encontrar más información sobre nuestras actividades en la web de nuestra Escuela Sati: <www.escuelasati.uy>.

Puedes seguirnos en nuestras redes:

- Instagram: <www.instagram.com/escuelasati>
- Facebook: <www.facebook.com/escuelasati>
- YouTube: <www.youtube.com/espaciosati>
- LinkedIn: <www.linkedin.com/in/silvioraij>

¿Hacemos una pausa?

Antes de comenzar a escribir cada capítulo, suelo hacer una pausa para centrarme y ordenar mis ideas. Quizá sea una buena idea que tú también la hagas, antes de comenzar a leer.

Si tienes una computadora, una tableta o un teléfono cerca, te invito a que pongas de fondo la música que te comparto a continuación, para crear un clima mientras realizas el siguiente ejercicio. Para eso, escanea el siguiente código QR que te llevara a escuchar la música en Spotify, siguiendo las instrucciones de más arriba.



Meditación antes de comenzar

Mientras escuchas la música de fondo, busca sentarte en una postura cómoda y toma un par de respiraciones profundas. Siente cómo el cuerpo se relaja con cada nueva respiración. Permite que tu mirada se pierda en algún lugar de la habitación donde estás o en el paisaje que te rodea, o quizá quieras cerrar suavemente tus ojos y estar consciente de ti durante unos instantes. Solo permanece en tu propia compañía. Presta atención a tu inhalación y luego a tu exhalación. No necesitas hacer nada. Ninguna agenda que cumplir, ningún objetivo que alcanzar. A continuación, y si es posible para ti, crea un pensamiento elevado como «yo soy un ser de paz» y deja que este pensamiento permanezca unos instantes dentro de ti. No te frustres si no dura o si tu mente se distrae, es normal.

Si esto ocurre, con amabilidad, vuelve a pensar: «Yo soy un ser de paz» y quédate en silencio unos momentos más. No te apures. Nota si eres más consciente de ti. Tan solo obsérvate durante unos instantes, sin exigencias. Ahora deja que el pensamiento se aleje y nota la sensación de paz que puede haber quedado en tu interior. Observa si la mente está más callada o si sientes cierta quietud en tu corazón. Si es así, muy bien; si no sientes nada de esto, también está bien, a veces requiere práctica seguir este tipo de ejercicios. Solo permanece presente mientras escuchas la música de fondo. Y cuando estés listo, vuelve a traer tu atención al libro.