

Zaira Leal

“Solo nos acordamos de nuestra espiritualidad en las desgracias”



¿Sientes que te falta algo pero no sabes qué es? ¿Crees que la vida es algo más que acumular experiencias? ¿Deseas más armonía en tu vida porque es un caos? Tu ser espiritual llama a tu puerta. Zaira Leal, maestra en yoga y ayurveda, te invita a reconectarte con tu alma para que tu vida tome más sentido

Por Marta Bellmont

“La salud del trío cuerpo-mente-corazón nos abre al infinito”, declara Zaira Leal.

+ INFO



UNA FIESTA PARA EL ALMA.

Zaira Leal.

Editorial: Urano.

Páginas: 192.

Precio: 12 €.

Todas las tradiciones espirituales auténticas que existen son válidas e igual de hermosas, pero el yoga y el ayurveda, conjuntamente, ofrecen un proceso de autoconocimiento que te permite percibir más de lo

que tu mente es capaz y conectar con tu verdadera esencia. Así queda reflejado en el libro de Zaira Leal *Una fiesta para el alma*, donde la autora explica que ambas disciplinas te enseñan a “optimizar tu forma de vida ya saber cómo transformar y sanar tu cuerpo físico, mental y emocional, para así abrirnos libremente a infinitas posibilidades de plenitud y éxito”.

PSICOLOGÍA PRÁCTICA: ¿Por qué cree necesario publicar esta *Guía espiritual para los nuevos tiempos*, como apostilla el subtítulo de su libro? ¿Tan mal andamos espiritualmente?

ZAIRA LEAL: No es que andemos mal; más bien que no andamos. La espiritualidad está ausente en la mayoría, y si está presente, suele ser

de manera distorsionada. Solo nos acordamos cuando nos sucede una desgracia, entonces sí nos echamos las manos a la cabeza y se nos escapa un “Dios mío”. *Una fiesta para el alma* habla de la universalidad espiritual de manera fresca y actual, con ejemplos en los que todos nos podemos ver reflejados.

¿Y qué supone la espiritualidad en los tiempos que corren?

No tiene intermediarios ni traductores. Se trata de una relación íntima y personal con la eterna presencia vital que todo lo sustenta. Es imposible definirla ni darle nombres; es una experiencia de unificación y celebración de la existencia. El saber quién eres auténticamente.

¿Cómo llevar una vida más espiritual?

Volviendo a prestar atención a la magia de las cosas sencillas. Tomando conciencia del ahora, de la respiración. Viviendo más despacio y con los ritmos de la naturaleza. Parece difícil, pero podemos ir haciendo pequeños cambios poco a poco: apagar la tele una hora antes de ir a dormir, leer cosas que nos inspiren, contemplar el amanecer de vez en cuando...



El conformismo y dejarnos llevar por las circunstancias resultan muy dañinos, dice en su libro. ¿Por qué?

Lo común es caer en la inercia, conformarse con el estado de las cosas sin plantearse soluciones creativas. Constantemente nos llegan mensajes de lo mal que está todo. Eso nos crea mucho miedo y ansiedad, pero ¿y si a pesar de todo pudiéramos ser felices? El yoga promete un camino de libertad y plenitud independientemente de las circunstancias externas; es una gran solución a los problemas.

¿De qué carecemos y qué nos hace falta para ser más felices, a su modo de ver?

La carencia fundamental es de conexión con uno mismo. No me refiero a quién creemos que somos, sino al ser más profundo en cada uno de nosotros. Una vez que empiezas a descubrir y a dialogar con ese ser universal en ti, comienzas a tener mayor claridad con respecto a la vida exterior y te sientes más feliz y en paz.

¿Se refiere a reconectar con nuestra alma?

El alma es la esencia de lo que somos. Todos nos hacemos preguntas como “¿Quién soy yo?” o “¿Qué es lo que hago aquí?”. Reconectar con el alma les da respuesta y resuelve más cosas. Al fin y al cabo, ¿a quién no le gustaría poder de-

Zaira Leal

Licenciada en Lingüística Hispánica y master en Enseñanza del Español como Lengua Extranjera, trabaja como profesora de yoga y ayurveda en Zunray, y enseña el programa “La salud perfecta”, estilo de vida ayurvédico, creado por los doctores Deepak Chopra y David Simon. Ha estudiado varios estilos de yoga, alcanzando la certificación en Anusara Yoga y Vinyasa Yoga Teacher. También es asesora de ayurveda lifestyle, guiando a las personas a transformar aquellas áreas de sus vidas que les están causando inquietud: la salud del cuerpo físico, la libertad emocional y estados de conciencia más elevados.

sarrollar todo su potencial en esta vida, ser plenamente quien se supone que ha nacido para ser?

¿Nuestra vida puede mejorar si le encontramos sentido?

¡Claro que sí! Con frecuencia quienes hacen yoga o tratamientos personales conmigo empiezan a disfrutar más de su vida. Muchos dicen que le encuentran sentido a las cosas o que comprenden más los diferentes aspectos de su vida, como si fueran piezas de un puzzle que aprenden a encajar. Encontrarle el sentido a la vida nos lleva a una mayor aceptación de las circunstancias personales y podemos amar plenamente lo que hay. Entonces nos relajamos y sonreímos de nuevo.

¿Y cómo se llega a eso?

Con mucha práctica, constancia y confianza. *Shraddha*, confianza, es una virtud muy valorada por los yogins. No es una fe a ciegas, sino la confianza en que todo en el universo está ordenado de acuerdo a una pulsación infinita, inteligente y bondadosa. Yo me levanto todos los días a las seis de la mañana para hacer mi meditación matutina. Es el momento más especial, y hace que pueda fluir desde un estado de mayor conciencia y amor. Si algún día me la salto, lo noto yo y los que están a mi alrededor, que perciben que mi corazón no está tan sonriente.

El yoga es esencial en su vida. ¿Y el ayurveda?

Existen muchos caminos espirituales en nuestro planeta, cada uno con sus códigos, su lenguaje y su belleza. El yoga y el ayurveda son disciplinas provenientes de India, que ya estaban en mi recorrido personal. Ancestrales, maravillosas, increíblemente sofisticadas, a mí me han ayudado inmensamente.

¿Deben ir de la mano?

Antiguamente no estaban separadas. Ambas comparten muchos textos y sabiduría. Por ejemplo, el uso terapéutico de las asanas tiene sus raíces en preceptos ayurvédicos. Si bien, el ayurveda se empleaba como sistema de autosanación, el yoga se centraba en el autodescubrimiento. El trío cuerpo-mente-corazón debe estar sano para abrirnos al infinito.

¿Cómo beneficia la práctica regular de yoga?

Algunos beneficios son la reducción del estrés (factor de peso en la mayoría de las enfermedades), la mejora de condiciones cardiovasculares o el fortalecimiento del sistema inmunológico. También ayuda a tener una percepción más positiva de la vida, mayor calma mental, empatía y sentimientos de amor. Trabaja en la mente tanto o más que en el físico.

¿Por qué es una práctica individual y social?

Porque en principio practicas para ti, pero como cada vez estás más contento contigo mismo y con la vida, tu entorno también se beneficia de tu dedicación. Existen estudios científicos interesantísimos que demuestran cómo este efecto mariposa es real.

¿Qué es necesario para ser yogins y yoginis (practicantes de yoga varones y mujeres respectivamente) contemporáneos?

Curiosidad, compasión y apertura de corazón. El yogi contemporáneo puede estar lidiando con sus quehaceres como todo el mundo y, a la vez, haciéndolo desde una conciencia meditativa.

¿Y el ayurveda, cómo nos ayuda?

Ayurveda significa sabiduría de la vida o

ciencia de la longevidad. Es la medicina tradicional de la India y nos enseña a reconocernos como seres que forman parte de la naturaleza y a armonizarnos con sus ritmos. Su concepto de salud está influenciada por el concepto del equilibrio y, para volver a ese estado natural, se usan técnicas diversas, desde masajes curativos a recomendaciones alimentarias, uso de hierbas o cambios en el estilo de vida.

¿La felicidad también implica aceptar el mundo y la realidad como son?

¡Por supuesto! La aceptación, que no resignación ni conformismo, es el paso más importante hacia el amor y la libertad. Un ejemplo es cuando luchamos contra la manera de ser de alguien. La relación se vuelve muy difícil, porque queremos que se comporte así o asá, queremos que cambie su forma de pensar o de sentir, a veces ¡hasta de vestir! Pero si aceptamos a la otra persona como es, el amor verdadero empieza a fluir y nos sentimos más ligeros y libres en la relación.

Difícil reto ¿no? ¿Y las circunstancias que nos perturban, que nos desestabilizan, los problemas diarios y las crisis personales, dónde las dejamos?

Los retos del día a día son enseñanzas o exámenes para ver cómo vamos avanzando con nuestra práctica espiritual. Un yogin es, más que nada, un guerrero de la luz. Los problemas se nos ponen por delante para mostrarnos los asuntos internos que aún están sin resolver. Al poder ver el referente externo en el mundo de la materia, es más fácil sanar el interior.

Su método se adapta a las circunstancias de cada uno. ¿Con qué fin?

Yo prefiero que la nueva visión de vida se vaya adoptando poco a poco. El yoga es una invitación, nunca una imposición.



Para conocer más cosas sobre el yoga y cómo te puede beneficiar su práctica, mírate la información que encontrarás capturando este código QR.

¿Y en cuanto a relaciones sexuales?

La sexualidad en ayurveda y en yoga es un aspecto natural de lo que somos. Cuando la vivimos equilibradamente, es fuente de deleite. Los textos antiguos hablan de *kama*, el disfrute o placer, como una de las cuatro necesidades humanas básicas. Las relaciones sexuales vividas en un contexto de amor y profundo respeto llenan nuestro corazón de una forma muy bella.

¿Y por qué señala que “vivir es un proceso creativo”? ¿Cómo aumentar esa habilidad de ser creativos y cómo emplearla para nuestra plenitud?

El universo está en constante cambio y expansión. Nosotros mismos somos parte de ese proceso, pero si no lo sabemos, nos perdemos una gran oportunidad. Piensa que millones de células en tu cuerpo mueren y nacen cada milésima de segundo, dando lugar a tejidos y órganos nuevos. Esto sucede en todos los niveles. El yoga nos enseña cómo coparticipar activamente en ese proceso creador del cosmos, dándonos el poder de crear una vida llena de amor y luz para todos.

De ahí que para usted vivir sea un regalo ¿no?

Aunque parezca imposible, se dice que los dioses tienen envidia de los humanos. Nosotros sentimos, reímos, lloramos, disfrutamos de los sabores y sinsabores de la vida. Somos niños, adultos, contemplamos una flor, nos abrazamos, paseamos por el bosque, por la playa, nos encontramos aventuras que nos retan a ser mejores. Cada momento es un regalo porque es único e irrepetible, porque me brinda la oportunidad de paladearlo como si mi paso por La Tierra fuera efímero. Nunca sabemos cuánto vamos a vivir, así que prefiero aprovechar al máximo el bello regalo que es estar aquí.

Me gusta más cuando la gente integra las técnicas del yoga en su vida de manera orgánica. Por muchas razones, sus circunstancias personales son como son, y me gusta más pensar que el cambio surge sintiendo gratitud hacia lo que ya hay, como un proceso de evolución natural.

Es un método de autodescubrimiento. ¿Qué tiene de especial, de diferente respecto de otros?

El yoga es un método muy complejo y refinado, con miles de años de tradición y que se ocupa de todos los niveles de existencia del ser humano. Además, está en constante evolución, ya que los yogins contemporáneos seguimos explorando y encontrando nuevas maneras de transmitir las enseñanzas o de relacionarnos con la realidad del 2014.

Seis semanas para conectar con la energía creadora universal...

Una fiesta para el alma propone ejercicios para practicar diariamente. Hay gente que empieza a conectar el primer día, otros al cabo de más tiempo. Seis semanas es solo un periodo de tiempo aproximado para empezar a sentir cambios sustanciales.

¿Influye en nuestro equilibrio mental lo que comemos?

La ciencia y la psicología están descubriendo que el cuerpo y la mente no están separados. Los yogins siempre supieron que era así, es más, hay textos de hace más de mil años que tratan este tema. Nuestro ser se compone de varias capas que están interrelacionadas y se influyen las unas a las otras. Si comemos algo pesado o con una vibración densa, el cuerpo genera sustancias químicas y otros fluidos que afectan el equilibrio de la mente y nos hacen tener sentimientos y emociones no muy positivos.

¿Qué recomienda el ayurveda en cuanto a alimentación?

Que comamos alimentos frescos, cocinados con amor y que hagamos una celebración de cada comida. En ayurveda, la comida también es medicina así que cuando visitas a un *vaidya*, un médico ayurvédico, te enseña cuál es tu constitución cuerpo-mente y te indica qué alimentos están en armonía con tu constitución y cuáles debes reducir porque te alejan del estado de armonía con la naturaleza.