

# UNA FIESTA PARA EL ALMA



Guía espiritual para los nuevos tiempos  
Zaira Leal

«Si eres plenamente feliz, en todo momento y a todas horas, no compres este libro. *Una fiesta para el alma* es para quienes intuíis la posibilidad de tener una vida más placentera, alegre y con un sentido más profundo del que le habéis dado hasta el momento. [...] Vivir es un regalo.»

Zaira Leal



La obra que tienes en tus manos no se parece a ninguna de las que hayas leído anteriormente. Nos invita a reconectar con nuestra alma de una forma alegre y directa, sin atravesar dolorosos procesos. Para ello, la autora nos propone llevar a cabo una meditación o ejercicio diarios cargados de sabiduría, que aportarán luz y sentido a nuestra vida. Día a día, encontraremos maneras de iluminar nuestra realidad y, si nos mantenemos fieles, en seis semanas habremos experimentado una auténtica transformación. Pura, sencilla y rebosante de alegría, esta obra es una auténtica fiesta para el alma desde la primera página.

Todas las tradiciones espirituales auténticas de nuestro planeta son válidas e igual de hermosas, pero este libro en particular crea un diálogo con el lector basado en la sabiduría del yoga. El yoga y el ayurveda (la medicina tradicional de la India) ofrecen un proceso de autoconocimiento que nos lleva más allá de lo que se puede percibir con la mente. Porque el yoga no es sólo la práctica de determinadas posturas físicas, sino que también es una ciencia espiritual que traspasa los límites del cuerpo emocional y nos conecta con nuestra esencia.

Eminentemente práctico, *Una fiesta para el alma* nos propone una pequeña contemplación o ejercicio para cada día de la semana. Así, por ejemplo, el lunes aprenderemos alguna de las virtudes del yogi, como el principio de la no violencia o de la verdad. El martes, realizaremos un ejercicio de autocontemplación que nos enseñará a poner en práctica el principio aprendido. El miércoles, se nos propondrá una visualización destinada a hacer que la energía fluya... y así hasta llegar al sábado, día en que practicaremos una serie de asanas o posturas de yoga

relacionadas con el tema que hemos estado trabajando, y al domingo, en el cual encontraremos una reflexión basada en el ayurveda sobre aspectos como la alimentación, la purificación o el masaje.

Cualquier persona, desde un neófito hasta el yogui más experimentado, se beneficiará de estas sencillas propuestas, que provocarán un cambio espontáneo de conciencia. Desde el primer día encontraremos maneras de iluminar cada aspecto de nuestra realidad en un camino de sorpresas y descubrimientos que, en el transcurso de seis semanas nos conectará con la energía creadora universal.

### **Qué es el yoga**

La palabra yoga significa unión: unión de materia y espíritu, de los mundos interno y externo, de cuerpo, mente y alma. Nuestra forma de vida está fragmentada y esto crea gran descontento, de modo que necesitamos algo que nos unifique de nuevo y nos recuerde nuestra verdadera naturaleza.

El yoga no consiste sólo en tener un buen tono muscular, ni en avanzar en una escala de posturas físicas. Todo ello sucede con la práctica constante. Es cierto que los beneficios que el yoga aporta a nuestro cuerpo son increíblemente valiosos, pero van mucho más allá: su finalidad más profunda es que vivamos una vida feliz. Feliz desde dentro hacia fuera (y no en la dirección opuesta). El yoga nos ayuda a vivir en equilibrio y nos guía por el camino de la autorrealización, funciona como un ancla que nos mantiene conectados con la belleza y la bondad que somos en esencia, y como consecuencia, hace que ayudemos a otras personas a ser felices. El impulso natural del ser humano es el de generar felicidad y bienestar para todos. ¿Acaso se puede contener la sonrisa ante un ser querido?

### **Qué es el ayurveda**

El ayurveda, cuya traducción significa “sabiduría de vivir o del buen vivir”, es un sistema altamente sofisticado de medicina preventiva y de cuidado de la salud que se practica en la India desde hace más de cinco mil años. Se basa en la idea de que la salud es nuestro estado natural y de que nuestro cuerpo cuenta con los mecanismos necesarios para restablecer el equilibrio una vez que se ha visto afectado por algún motivo. Considera que el ser humano existe en diferentes planos que están conectados unos con otros y que se influyen constantemente: físico, energético, mental y espiritual. Así, si estamos atravesando una etapa estresante, no sólo nuestras emociones y mente se van a ver afectadas, sino que el cuerpo físico va a sufrir las consecuencias generando problemas digestivos, alteraciones del sueño u otros síntomas. El ayurveda nos enseña cómo mantener el cuerpo sano y lleno de vitalidad para que podamos dedicarnos a nuestro crecimiento interno y al desarrollo de la conciencia con mayor libertad.

## ZAIRA LEAL

---



© Micer Studio

Desde su adolescencia y bajo la tutela de sus maestros, Zaira Leal vive dedicada al despertar y a la expansión del Ser. Ha estudiado en profundidad varios estilos de yoga, además de Tantra y Ayurveda. Está titulada como Profesora Certificada de la Anusara® School of Yoga y registrada en la Yoga Alliance de Estados Unidos. Cantante y tejedora de cuentos que se hacen realidad, incorpora la belleza del *chanting* y la meditación a sus clases. Ha desarrollado programas para adultos, adolescentes, niños, niños con autismo y yoga con fines terapéuticos, ofreciendo también instrucción personalizada y Yoga Terapia.

## FICHA TÉCNICA

---

<b>Título:</b>	<i>Una fiesta para el alma</i>
<b>Autora:</b>	Zaira Leal
<b>Sello:</b>	Urano
<b>Páginas:</b>	192
<b>Precio:</b>	12€

---