

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
06/03/2012	PARA TI - STGO-CHILE	88	2	SER FELIZ PARTE 01	21,4x28,3	No Definido



SER FELIZ

Mónica L. Esgueva. Ni budista ni religiosa, aunque lleva un año estudiando a los lamas, la española visitó nuestro país para presentar su libro *Cuando sea feliz*. Allí explica que nadie más que nosotros mismos puede hacernos felices, porque ese es un estado que ni se compra ni se alcanza a través de los demás.

texto BIBI MANDAKOVIC fotos BERNARDITA CIFUENTES.

Esta entender que a una mujer de números, licenciada en Ciencias Económicas de la Universidad Complutense de Madrid y con un máster en comercio exterior, le inquiete tanto el tema de la felicidad. Erradamente pensamos que hombres y mujeres con inclinaciones humanistas, es decir, ligadas a las artes, psicología o comunicaciones, tienen su sensibilidad más desarrollada... Pero es un gran prejuicio y Mónica L. Esgueva da muestras de que sumar con rapidez no limita cuestionarse en profundidad acerca de la vida y, menos aún, estudiar la mente y sacar un libro que le permita a otros transitar por el camino de la felicidad. La publicación *Cuando sea feliz*, de Editorial Urano, editado en 2011, es una estupenda guía de sugerencias sencillas para sentirse en paz. Sin embargo, poder llevar a la práctica estas sugerencias no es nada fácil, pues requiere de paciencia, lo que implica evitar atajos, y mucha dedicación, esfuerzo y disciplina. Esta hermosa mujer española habla desde la experiencia. Luego de comenzar a sentirse cómoda, pero no tranquila con la vida que estaba llevando, rompió con todo, incluyendo matrimonio y trabajo exitoso, con el fin de encontrar una senda que le permitiera alimentar ese vacío interno que la volvía cada

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
06/03/2012	PARA TI - STGO-CHILE	89	2	SER FELIZ PARTE 02	14,4x26,9	No Definido

día más triste. Fue así como se convirtió en una viajera -ha recorrido más de 70 países-, con el afán de conocer culturas y formas de experimentar distintas circunstancias de la existencia. Oriente repercutió fuerte en ella, por eso hace cinco años que se dedica a estudiar el budismo y la meditación junto a grandes maestros tibetanos en India, Nepal y Tíbet. Por si fuera poco, recibe regularmente enseñanzas de SS Dalai Lama.

En la actualidad, Mónica se dedica al *Coaching* ejecutivo y personal, es profesora del MBA de la Escuela de Negocios de la madreña *Universidad San Pablo*, en las ramas de Inteligencia Emocional y Liderazgo; imparte cursos sobre dichos temas; da conferencias en distintos países sobre el desarrollo personal, y colabora todas las semanas en la radio, ofreciendo pautas a los oyentes sobre la felicidad.

¿Las crisis personales son las que nos permiten replantearnos?

No lo creo en un cien por ciento, sin embargo, la mayoría de las personas se replantea cuando la vida les da una bofetada. En ese minuto dicen: *“Quizá tengo que cambiar algo en mí, a lo mejor no va a servir que siga igual que siempre”*.

¿Qué aconsejas a quienes tienen deseos de realizar una reingeniería en sus vidas?

Para las transformaciones es necesario incluir la disciplina y la constancia, es vital no abandonar cuando venga el primer obstáculo, hay que mantenerse en el camino y tener muy claro hacia dónde vas y para qué.

¿Cómo se reconoce lo que se debe cambiar?

Estamos metidos en la rutina de la vida diaria y eso nos aleja de los cuestionamientos, veo que estamos metidos en la rueda de un hámster, donde circulas muy rápido pero sin ningún destino. Esto ocurre en la vida occidental, por eso hay que empezar a cuestionarse, y para eso son necesarios los momentos de soledad y silencio, porque ahí se encuentran las respuestas, pero ojo, que primero hay que hacerse preguntas.

¿Cómo se vive la espiritualidad en la vida cotidiana?

Es difícil conectarse con lo esencial, ya que lo importante se olvida al darnos cuenta de que en la sociedad nos califican por lo que tenemos, pero si uno tiene conciencia, tomas distancia de esos valores y te alejas de la gente superficial, que no aporta nada. Hay que tomar decisiones para no dejarse engullir por lo falso. Llegamos al mundo occidental por algo, no sacamos nada con criticar nuestro entorno, la idea es transformarnos nosotros.

¿Qué les aconsejas a quienes están leyendo esta nota?

Para mí, lo más importante es estar examinando siempre la motivación que nos lleva a hacer tal o cual cosa, pero si esta solo la mueve un beneficio personal, entonces es bueno examinarse. Propongo practicar el altruismo, ya que contribuye a que nos potenciemos como personas, nos da felicidad y una dicha tremenda. La compasión, o sea, darnos cuenta de que el otro es una persona tan importante como yo, independiente de dónde venga, también es vital aplicarla, así como la meditación, que permite conectarte con uno para revisar lo que he hecho mal y lo que he hecho bien.

En tu libro mencionas que el miedo puede estancar la vida. ¿A qué te refieres?

Siempre digo que lo mejor es no engañarse y asumir que se tiene miedo. Es vital tomar conciencia, justamente para que no te paralice. No hay que esperar a que desaparezca, pues a veces cuesta que se vaya. La idea es siempre avanzar, aunque tengas cualquier miedo. Luego te darás cuenta de que no era tan grande ni destructivo.

¿Y qué piensas de los pensamientos negativos que tanto nos invaden?

Somos lo que pensamos, por eso debemos domesticar nuestra mente, y eso se logra observándola cuando se dirige hacia lo negativo. Los pensamientos nefastos generan un espiral descendente del que cuesta muchísimo salir. Hay que trabajar por ser racional, porque uno es dueño de su mente o *“caballos salvajes”* que quieren dirigirse donde se les place. Para eso, yo les ordeno ir hacia la izquierda o derecha, porque yo soy quien mando, es un entrenamiento que con la práctica va costando menos.

¿Cómo se incorpora el tema de la muerte en una sociedad que quiere tapar las pérdidas, el dolor, el sufrimiento?

Bueno, la muerte es el gran tabú de la sociedad occidental y es una pena, porque las personas no están preparadas para morir, no están aptas para ese paso y eso causa mucho sufrimiento para quien se va y para quienes se quedan. La muerte es tan natural como tener un hijo o casarse, aunque estos episodios puede que no ocurran nunca. En cambio, la muerte es una certeza, así es que con mayor razón debemos estar preparados para enfrentar su llegada. □

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
06/03/2012	PARA TI - STGO-CHILE	89	3	SER FELIZ PARTE 03	12,9x14,1	No Definido

DECLARACION DE PRINCIPIOS PARA LA FELICIDAD

- Recuerda cada día para qué estás en esta tierra.
- Concéntrate en lo que estás haciendo, sin preocuparte por el futuro o el pasado.
- Permanece flexible, espontáneo y comprensivo.
- Ama incondicionalmente.
- Conviértete en el cambio que quieres ver en otros.
- Haz algo altruista cada semana.
- Sé aventurero, nunca te instales en el camino de menor resistencia ni el confortable.
- No tomes nada personalmente, no hay ningún yo real que puede ser criticado o alabado.
- Está totalmente preparado para la muerte.
- No te apegues a nada material, solo disfruta de lo que tienes.
- Suelta la dependencia de las personas y la necesidad de ser apreciado o aceptado.
- Planea para el futuro, pero sin apego a ningún objetivo concreto.
- Abandona tus expectativas para que puedas concederte la oportunidad de ser libre.
- Nunca pares de aprender y crecer.
- Siempre lleva puesta una sonrisa; es el idioma universal de la bondad.
- Da por puro placer, sin esperar nada a cambio.
- Agradece cada noche las cosas que ocurrieron en tu día.
- Toma cada dificultad en el camino como una oportunidad de crecimiento.

