

MÓNICA L. ESGUEVA
AUTORA DE "CUANDO SEA FELIZ"

“Somos víctimas de nuestras propias obsesiones”

Ya de pequeña Mónica se hacía preguntas sobre por qué la gente insistía en hacer cosas que no le convenían. Su inquietud por los secretos de la mente le hizo especializarse en filosofías budistas para ponerle remedio a la infelicidad que en Occidente lleva careta. Aparenta y se disfraza.

ENTREVISTA DE MARTA GARCÍA MÁRQUEZ

De los maestros tibetanos con los que ha estudiado y de todo lo que ha vivido, Mónica escribe “Cuando sea feliz” (Urano). Para echar un cable entre tanto caos, la autora da pistas acerca de dónde está la felicidad. No busquen en las tiendas.

—¿No cree que hay mucho infeliz que realmente no lo sabe?

—La mayoría sí que lo sabe. Tal y como están las cosas, el grado de infelicidad ha aumentado y es difícil ser feliz en condiciones económicas como las actuales.

—¿Y en qué difieren Occidente y Oriente en cuanto a felicidad?

—Me siento como un puente entre los dos mundos porque desde esa integración de las dos partes, el libro da como unas pautas para trabajar la mente y el interior y conseguir así ser más felices.

—¿Tendemos a confiar en que va a pasar algo?

—La mayoría piensan que habrá algo que les salve de su situación y con ese milagro creen que ya serán felices y si es a golpe de cheque mejor. Tendemos a pensar que desde fuera nos van a salvar y

no es la solución porque las cosas materiales nos saturan en un corto período de tiempo. Nos quedamos con lo material y no nos trabajamos por dentro y cuando las circunstancias no nos permiten tener todo lo que se nos antoja, es complicado.

—¿Dónde está la clave?

—Lo fundamental es que podemos cambiar las circunstancias y a los demás menos de lo que creemos pero sí tenemos la llave para cambiar nosotros mismos. Nos hacemos infelices con la interpretación de las cosas. Contamos historias perjudiciales para nosotros, que nos generan emociones negativas y esto es una fuente de gran infelicidad.

—Pero la felicidad es relativa, ¿no?

—La felicidad es menos relativa de lo que creemos. Tiene que ver con un contento interior.

—Lo difícil es mantener eso.

—Hay que trabajarlo y saber cuáles son nuestras emociones negativas y cuándo nos entra la ira o tenemos envidia de los demás porque ahí es donde nos vamos metiendo en la trampa.

—Parece que ahora es más



La autora es experta en filosofías budistas y meditación

JAVIER ALBORÉS

difícil que nunca ser feliz.

—Siempre ha sido difícil porque no nos han enseñado a vivir ni a adiestrar pensamientos. Ocurre que somos víctimas de nuestras propias obsesiones.

—¿Con qué se obsesiona el occidental?

—Con muchas cosas. Estamos obsesionados con el tener y el aparentar. Le damos más importancia que al ser. Buscamos siempre la seguridad cuando esta no existe, es una entelequia. Nos obsesionamos por el hecho de que nos aprecien y que nos den el visto bueno desde fuera y esto trae muchos problemas de autoestima.

—Y los de Oriente, ¿no tienen esos problemas?

—Precisamente tienen menos y aquí es donde se produce una paradoja porque nos puede un individualismo feroz de “yo, yo y

yo” pero después tenemos falta de estima. En Oriente, sobre todo los budistas tibetanos, tratan de darle más importancia a los demás y después resulta que tienen una mayor confianza en sí mismos.

—¿Cómo intenta ayudar a la gente en el libro?

—Es un mapa de cómo uno puede ir trabajando. Lo llevo de la mano y le voy enseñando las emociones que nos hacen sufrir y las características a desarrollar si queremos ser felices.

—Pero también hay mucha gente sola.

—Son muchas las características porque después también está la soledad bien llevada. Tenemos tal obsesión por la actividad que no tenemos tiempo para reflexionar hasta que un día nos encontramos perdidos.

Cerca de 250 intérpretes inauguran con la OSG su vigésima temporada

REDACCIÓN > A CORUÑA

■ El coro de la OSG, el coro de la Comunidad de Madrid, la Orquesta Joven y un importante grupo de exalumnos acompañarán esta tarde, a las ocho y media, a la OSG y al maestro Víctor Pablo Pérez, en lo que será el primer concierto de la temporada en el Palacio de la Ópera.

De esta forma, la agrupación coruñesa llegará a su vigésimo aniversario con cerca de 250 personas interpretando la “Sinfonía n.º2, Resurrección”, de Gustav Mahler, un programa que se repetirá mañana, a la misma hora, en el primero de los conciertos del ciclo Abono 3. Para ello, contarán también con la soprano María Espada y la mezo Yvonne Naef.

Aniversario > La Sinfónica cumple veinte años desde su presentación el 15 de mayo de 1992, en los que el conjunto se ha convertido en un referente musical, artístico y educativo en España con un proyecto que incluye la Orquesta Joven, la de Niños y los tres coros. La formación pasa por ser la única con la que colaboran artistas como Maurizio Pollini, Anne-Sophie Mutter o Krystian Zimerman.

Invitada por el Festival Rossini de Pésaro de 2003 a 2005, la OSG ha ofrecido numerosas giras por Alemania y Austria, con su presentación en la histórica sala Musikverein de Viena en 2009, además de su recorrido por América del Sur, con conciertos en Chile, Argentina, Brasil, Uruguay y Montevideo, en 2007. La orquesta ha sido premiada con la Medalla de Oro de la Real Academia Galega de Bellas Artes y es Premio Cultura Galega da Música 2010.

Manuel Manquiña será el primer “indignado” que actúe en el Colón

REDACCIÓN > A CORUÑA

■ Manuel Manquiña habló ayer en Novacaixagalicia del espectáculo que ofrecerá esta tarde, a las ocho y media, en el teatro Colón. “El indignado” no está pensado para políticamente correctos porque lo que va a tratar el actor es de ir hasta los orígenes para repasar la historia. Manquiña hará ver al personal que, en realidad, los personajes se repiten.

El que dice llevar enfadado durante toda su vida, “estoy chincado”, invitaba ayer a todos a asistir a un show donde él podrá la indignación pero “agárrense los machos”, porque las risas no serán bonitas ni muchos menos laicas.



El humorista repasará en voz alta la historia

JAVIER ALBORÉS

El Macuf exhibirá los cortos del Festival Internacional Amal 2011 de cine euroárabe

REDACCIÓN > A CORUÑA

■ El Macuf comienza mañana el ciclo de cine euroárabe actual “Amal_Experimental”, con una primera sesión, a las ocho de la tarde, donde el espectador podrá ver ocho cortometrajes incluidos en el Festival Internacional de Cine Euroárabe Amal 2011. Además, el centro volverá a exhibir las piezas desde el martes 25 al sábado 29, de 11.00 a 14.00 horas y de 17.00 a 21.00. La entrada será gratuita.

Las películas seleccionadas son “A Film”, Hisham Bizri; “Dru”, de Jihane Chouaib; “Dot”, de Eid Abdel Latif; “Missing”, de

Tariq Rimawi; “The Last Passenger”, de Mounes Khammar; “Al Massilah”, de Peter Webber; “Exit”, de Mohamad Yaqubi, y “The Power of Generations”, de Mohammed Jassim. El evento celebra este año su novena edición del 24 al 29 en Santiago con 36 filmes en la sección oficial.

Además del Macuf, otros cuatro museos más se suman a la iniciativa de mostrar los cortos independientes de corte experimental para contribuir así al enriquecimiento del panorama cultural en Galicia. Se trata de fomentar la interculturalidad y la innovación en beneficio de toda la sociedad.