

“Somos esclavos de nuestros pensamientos”

Mónica Esgueva es autora de *Cuando sea feliz. Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad*, de editorial Urano. Estuvo en Buenos Aires presentando su libro y dando una serie de conferencias. *Cómo estar bien* la entrevistó. Esta es una síntesis de lo que dijo.



-¿Cómo descubriste, como decís en el libro, que no hace falta convertirse en un monje budista para ser feliz?

-Yo paso muchas temporadas con lamas y varias veces me han preguntado si no estaba tentada de hacerme monja o irme a vivir a las sierras. Yo creo que lo importante es estar dentro de la sociedad y hacerlo de manera diferente. Es decir, que se puede estar completamente integrado y no estar absorto, obsesionado o manipulado por la sociedad. Aprendo muchísimo de los lamas tibetanos, pero para aplicarlo aquí, no para huir de nada.

-¿Por qué escribiste un libro sobre cómo ser feliz?

-Yo venía estudiando desde hace tiempo y practicando a diario hasta que de pronto sucedió algo muy duro y sentí que era el momento de pasar a la acción. Cuando las circunstancias de la vida se complican uno se encuentra con lo que verdaderamente es. Fue muy importante poner en práctica la filosofía que yo tenía: me sirvió mucho.

-¿Cómo?

-Lo primero que aprendí es que se puede pasar por un dolor sin sufrir, es decir, seguir siendo feliz. Eso fue exactamente lo que me sucedió. El dolor era real pero el sufrimiento generalmente se da por la cantidad de veces que nos repetimos el problema en nuestra cabeza. Entonces, lo que nos hace sufrir no es tanto el hecho en sí sino el no controlar la mente.

-¿Y cómo controlás tu mente?

-Una de las cosas que hago es meditar. La meditación ayuda mucho, nos permite observarnos desde afuera. Observando los pensamientos nos damos cuenta de que no somos nuestros pensamientos y que podemos manejarlos como queramos.

-¿Cómo es tu práctica?

-No creo que haga falta nada especial, es

simplemente dedicarse un tiempo de silencio. Yo trato de hacerlo todos los días, pero sin rigidez, me dedico media hora de silencio, tiempo para estar conmigo misma e intentar que los pensamientos se calmen y no tener que pensar en nada. Con el tiempo, se ha convertido en una disciplina. Cuanto más se practica más fácil es.

-¿Por qué es difícil al principio?

-Porque nuestra cabeza está acostumbrada a estar constantemente todo el tiempo pensando en todo lo que nos sucede. Y estar sin pensar se complica al principio.

-¿Con el entrenamiento cambia?

-Claro: la mente se entrena tal como se entrenan los músculos. Lo que pasa es que nadie nos ha enseñado desde pequeños a entrenar la mente. Así como de chicos en la escuela nos enseñan cómo correr más rápido o cómo hacer una carrera de vallas, también se puede aprender a silenciar la mente para controlarla y también para controlar las emociones.

-¿Cuál es el valor de controlar las emociones?

-Somos esclavos de nuestras emociones y de nuestros pensamientos. Y parece que son ellos los que gobiernan nuestra vida.

-¿Por ejemplo?

-Cuando eres presa de la ira parece que no puedes hacer nada por pararla, parece que te ha tomado como esclavo, como señor. El amo es la ira y tú el que obedece y esto no tiene por qué ser así. Si has aprendido a manejar la mente puedes tener un momento de enfado y ahí, conciente de lo que sientes, lo dejas que se disuelva y ya está. No tienes que reaccionar. Porque si reaccionas llega un momento en que no sabes lo que estás haciendo ni lo que estás diciendo.

-La meditación te permite responder en lugar de reaccionar...

-Yo diría “accionar” en lugar de “reaccionar”. Esto quiere decir que tienes la posibilidad de ejecutar la acción justa. No una reacción porque te han apretado un botón y das una respuesta automática porque has perdido el control de tu vida. No. La idea es que te puedas parar y elegir la manera de accionar o de no accionar.

-Nadie nos enseña que nuestros pensamientos crean la realidad que vivimos.

-Es verdad. Es hora de que esto se enseñe en las escuelas, que los chicos aprendan que son los dueños de su vida y que puedan hacer lo que quieran. Todo es posible.

-¿Para los adultos es más difícil el cambio?

-¡No! Muchos creen que ya no están en edad de transformarse, pero es un error. Nunca es tarde. Se puede cambiar en el momento en que uno lo decide. Yo he visto cambios impresionantes en las personas. Con las herramientas adecuadas y la decisión de hacerlo uno puede convertirse en lo que quiere ser.



PARA SEGUIR LEYENDO



-¿Qué valor tiene en la auto-transformación, la figura del maestro?

-En la cultura oriental es muy importante. Yo creo que para nosotros, los occidentales, no tanto. El maestro no tiene por qué ser un señor con barba blanca. Puede ser un libro, una persona que te encuentras en el medio del camino y te dice aquello que tenías que escuchar. El maestro es una frase que te resuena. Y después, eso te lleva a otra cosa y empieza tu camino, tu cambio. Y esas pequeñas cosas son tu maestro, y eso es una voz que tienes que empezar a escuchar porque creo que todos llevamos dentro la sabiduría. Pero hablamos tanto y tenemos tantas distracciones que no podemos escuchar esa voz que nos guía.

-Volvemos a la importancia del silencio en nuestras vidas...

-Sí, sí, yo creo que es fundamental porque sin el silencio, no hay el encuentro profundo con uno mismo. Sin el silencio no hay la posibilidad de hacer las cosas de otro modo. Siempre estamos en piloto automático, hacemos las cosas en función de

nuestros hábitos, de lo que hemos hecho siempre, de lo que se espera, de lo que hacíamos antes... Necesitas pararte a escuchar y a escucharte para saber dónde estás y hacia dónde vas. El silencio es indispensable para dejar de correr como los hámsters en la rueda, cada vez más rápido pero sin movernos del lugar en el que estamos.

-¿Sos feliz?

-Mucho.

-¿Desde siempre?

-No, para nada. Siempre he sido una persona muy optimista y positiva pero empecé a ser feliz, paradójicamente, cuando pasé por una etapa de mi vida muy complicada.

-A veces cuando escucho cosas como estas me pregunto si es necesario sufrir para ser feliz...

-Pareciera que estamos acostumbrados a que un sacudón nos haga reflexionar y encontrarle un nuevo sentido a la vida. Lo mío fue un vacío existencial. Tenía todo lo

que se suponía era una condición para ser feliz, una carrera profesional exitosa, un piso en París, pero sin embargo no me sentía feliz. Decidí cambiar de rumbo y me deshice de todo. Fue un cambio muy radical y no sabía a lo que me iba a dedicar, no tenía ninguna seguridad hacia la vida. De repente, empezaba de cero pero estaba tan contenta con haber tenido la valentía de cambiar.

-Una psicóloga que entrevisté hace poco me dijo que las mujeres necesitamos un acto de coraje en algún momento de nuestra vida para romper con las estructuras. ¿Coincidís?

-Sí, yo creo que hay un momento en el que tienes que tener la fuerza y la valentía como para cambiar, porque lo más fácil es caer en los hábitos, en lo que se espera de ti, en lo que todo el mundo ha hecho... Tomar cualquier otro camino es difícil, entonces, hace falta una fuerza interior para romper la estructura.

-Qué importante es trabajar con la propia autoestima para poder generar estos cambios. ¿No?

-Sí, claro. Las personas que nos rodean se han acostumbrado a vernos hacer lo que siempre hemos hecho y como conocen ese papel, no nos apoyan a cambiar. La sociedad tampoco quiere que la gente cambie ni que piense por sí misma. Es más fácil dejarse manipular. La libertad interior es algo que no utilizamos como deberíamos. La mayoría de la gente cree que está en la tierra para tomar de ella todo lo que se puede, ganar un salario y sobrevivir y no es así.

-¿Y cómo es?

-¡Estamos para dar! Estamos para servir a los demás y no para tomar. ✨

Marcela Luza

+ info: www.monicaesgueva.com
www.cuandoseafeliz.com

