

# “Somos esclavos de nuestras emociones”

*Mónica Esgueva es autora de “Cuando sea feliz. Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad”. Estuvo en Buenos Aires presentando su libro y dando una serie de conferencias. Yoga + la entrevistó. Este es un resumen de lo que dijo.*



**L**o tenía todo. Vivía en un piso en París, tenía una carrera exitosa con un excelente empleo y además, en su tiempo libre, dedicaba toda su energía a la filosofía budista y la meditación. En el momento en que parecía que nada podría alterar su felicidad, la desgracia tocó a su puerta. Pero no sin dejar rastro. *“Fue el momento de poner en práctica todo lo que había estudiado y lo hice. Aprendí que se puede atravesar un dolor sin sufrir, y seguir siendo feliz. Me di cuenta de que esto ya no era teórico, sino real. Por eso escribí el libro: para compartirlo. Si me sirvió a mí seguramente le puede servir a otras personas”.*

## -¿CÓMO ES POSIBLE ATRAVESAR UNA SITUACIÓN DE DOLOR SIN SUFRIR?

-Sin obsesionarse. Por ejemplo, cuando te ocurre una desgracia o tienes un conflicto, te ocurre una vez pero ¿cuántas veces nos lo repetimos en la cabeza? Una y otra vez le damos vueltas al tema. Lo que nos hace sufrir, no es tanto el suceso mismo, sino las veces que nos lo repetimos. El sufrimiento ocurre porque no controlamos la mente.

## -¿Y CÓMO CONTROLÁS TU MENTE?

-Meditando. La meditación nos permite observar desde fuera lo que ocurre en nuestra mente. Observamos los pensamientos y nos damos cuenta de que no somos nuestros pensamientos. Si no somos nuestros pensamientos, si somos

los observadores, podemos manejarlos.

## -¿CÓMO ES LA PRÁCTICA?

-Bueno no, yo no creo que haga falta nada especial, es simplemente dedicarse un tiempo a estar en silencio. Yo trato de meditar casi todos los días, sin rigidez. Porque esta mañana me he levantado a las seis de la mañana y me he acostado a la una y media viniendo desde Europa. Entonces, esta mañana no he meditado. No tengo ninguna rigidez con las cosas pero sí procuro que sea algo regular. Yo me dedico media hora de silencio a intentar que los pensamientos se calmen y no tener que pensar en nada. Eso es una disciplina. Al principio, es muy difícil, pero luego, con la práctica resulta más simple.

## -¿POR QUÉ AL PRINCIPIO ES MUY DIFÍCIL?

-Porque no estamos acostumbrados a no pensar: nuestra cabeza está constantemente mascullando, hablando, interpretando. Y el estar tranquila, sin pensar, puede dar trabajo. Mucha gente me dice que no puede dejar de pensar. Eso nos pasa a todos: esto es algo absolutamente normal. Por eso hace falta entrenarse.

## -COMO SI FUERA UN MÚSCULO, LA MENTE TAMBIÉN REQUIERE ENTRENAMIENTO...

-¡Sí, claro! De la misma manera que aprendimos un deporte, aprendemos a meditar. Lo que pasa es que nadie nos ha

enseñado. Yo sólo he visto este entrenamiento entre los budistas. Nadie nace sabiendo cómo nadar, saltar las vallas o correr carreras: es algo que se aprende con entrenamiento y práctica. Controlar la mente y las emociones es algo que deberíamos aprender de chicos.

## -¿CUÁL SERÍA EL VALOR DE CONTROLAR LAS EMOCIONES?

-Sufrir menos. Somos esclavos de nuestras emociones y de nuestros pensamientos. Cuando una emoción, como podría ser la ira, por ejemplo, aparece en nuestra vida nos convertimos en presas de la ira. Parece que no podemos hacer nada para pararla: nos toma prisioneros. El amo es la ira y nosotros, los esclavos. Cuando aprendemos a manejar la mente podemos tener un momento de enfado, somos concientes de él y lo dejamos que se disuelva y que así como vino se vaya... Pero por lo general, lo que hacemos es reaccionar y permitir que el enojo se convierta en rabia... y llega un momento que dices cosas que luego lamentas. Muchos asesinatos se cometen por emociones negativas que son incapaces de controlar. Entonces, las consecuencias negativas de no controlar las emociones pueden ser muy fuertes y muy dañinas. \*



[www.monicaesgueva.com](http://www.monicaesgueva.com)  
[www.cuandoseafeliz.com](http://www.cuandoseafeliz.com)