



## 14. Astrología 2012, el año del llamado a la revolución (por dentro y por fuera) Predicciones signo por signo Por Cristián Rupaillán

Además, en esta edición:

### 6. Serie 2012

Tiempos culminantes:  
Un mundo que muere y otro  
que nace...  
Por Patricia May



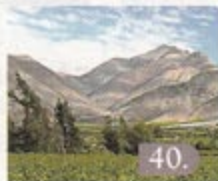
### 26. Auto-observación

Logosofía  
Una nueva forma de sentir y  
concebir la vida  
Por Natalia Lage y Sebastián  
D. Calligaris



### 30. Encuentros

Mónica Esgueva  
El derecho a la felicidad  
Por Mauricio Vlastelica



### 34. Contacto

El masaje:  
¡Simplemente sublime!  
Por Angélica Guerra

### 40. Sociedad

Consejos para disfrutar  
Vacaciones sustentables  
Por J. Cristóbal Juffe V.

### 52. Salud mente-cuerpo

Aprendiendo a vivir  
Por Ximena González Bosque

### 56. Hallazgos

Templos y diosas del Neolítico  
en Malta  
Por Anna Polo

### Nuestros columnistas

#### 12. Reinventarse

El desequilibrio como  
fuente de dolor  
Por Ignacio Fernández

#### 24. En el camino de Acuario

Lo que nos depara  
el 2012 (en Chile)  
Por Jaime Hales

#### 38. Desarrollo personal creativo

El tiempo y la muerte  
Por Eduardo Yentzen

#### 50. Eligiendo el amor

Disfrutar de nuestro  
cambio interior  
Por Isha

#### 60. Hacia el cambio personal y social

Ecología... ¿Quién la implementa?  
Por Alejandro Celis Hiriart

### Nuestras secciones

#### 4. Agenda

#### 37. Para leer

#### 44. De aquí y de allá

Retiro de Mahamudra en Ma-  
lloco: "Descubrir la naturaleza  
de la mente es similar al encuen-  
tro de una madre con su hijo".  
Por Constanza Jiménez Meza

#### 62. El arte de soñar

Curarse por la herida  
Por Francisco Alcoholicado  
Rodrigo

#### 66. Nuestros cuentos

Simplemente, estoy ahí  
(Antiguo cuento zen)



Mónica Esgueva:

# El derecho a la felicidad

Mónica Esgueva, autora del libro "Cuando sea feliz" recientemente publicado en Chile por Editorial Urano.



(Fotografía: Archivo personal Mónica Esgueva)

Viajera infatigable, Mónica Esgueva ha recorrido cerca de 70 países, ha vivido en Londres y París y hoy entre Madrid y Barcelona, pasa largas temporadas en Oriente dedicada -ya casi por 20 años- a investigar y formarse en temas de crecimiento personal y espiritualidad, en especial budismo y meditación con grandes lamas y maestros en la India, Nepal y el Tíbet; y da clase regularmente con SS el Dalai Lama en el Himalaya. SOMOS conversó con ella, en exclusiva, antes de iniciar su viaje al Cono Sur de América.

Por Mauricio Vlastelica

**A**demás de lo ya mencionado, Mónica es economista, docente MBA, master en comercio exterior y en PNL, coach internacional -certificada por John Grínder- y especialista en Inteligencia Emocional y Liderazgo.

Hoy, tras la publicación de su primer libro "Cuando sea feliz" (Urano, 2011) es una comunicadora y conferencista de tiempo completo, participando y dando entrevistas en diversos programas de radio y TV. Estuvo en Chile para presentar su libro e impartir cursos, charlas y talleres a empresas y organizaciones sobre el tema que mueve su existencia: la felicidad.

- Mónica, ¿cómo ves a Chile desde fuera?

- Como un país en crecimiento, con personas bien preparadas y con gran potencial, pero también con algunos retos importantes que superar, como por ejemplo, las distintas catástrofes y accidentes que ha sufrido, las grandes diferencias en la distribución de la riqueza y el conflicto de la educación que ha dado la vuelta al mundo, y que espero se resuelva en el futuro cercano.

## La empresa consciente

**T**ú has pasado mucho tiempo estudiando con los lamas en Oriente, pero vienes y trabajas en el mundo empresarial ¿Cómo conjugas ambos mundos?

Uno no tiene porqué ser hippie, ni dejar la sociedad, ni retirarse a los Himalayas, los Alpes o los Andes. Se puede estar aquí, ser muy normal y muy espiritual también. Y tener esas raíces en la tierra y estar conectado con el cielo. Una cosa no está reñida con la otra. Pero, eso sí, requiere trabajo. No hay fórmulas mágicas que te den lo que quieres y buscas y sobre todo estar satisfecho y tener plenitud en la vida. Es un trabajo, si no nos ponemos a ello, y trabajamos lo que nos cuesta y lo que nos duele, no es posible.

¿En qué proyecto estás ahora?

En intentar llevar la felicidad a todos los ámbitos de la población, incluyendo el del trabajo. En el mundo de la empresa, es fundamental que se vaya implantando la "empresa consciente", la noción de que si tenemos en cuenta los beneficios de todos los implicados -empleados, clientes, dueños, etc.- ganan todos. Se acabó el tiempo de las ganancias de unos pocos a costa de la infelicidad de muchos.

¿Existe algún método para lograr felicidad en el trabajo?

De forma individual, intentando dar lo mejor de sí, buscando la motivación intrínseca, tratando de crear relaciones con los compañeros y los clientes para cooperar, no para competir y aprovecharse de ellos, buscando un sentido a lo que haces.

De manera corporativa, creo que los directivos y empresarios han de comprometerse en crear ambientes que fomenten la felicidad de sus empleados, pues son los trabajadores motivados los que hacen que una empresa progrese, al ser los únicos con ganas de crear, innovar e invertir una parte propia, ya que creen en la misión y el proyecto de la empresa.

- En ese sentido, ¿cuál es tu visión de los nuevos movimientos sociales en el mundo, sus causas y su razón de ser?

- Creo que son la consecuencia natural de la situación del planeta y de los comportamientos de la élite política y financiera de cada país. Reflejan la indignación de la población con esa élite que maneja el poder para su beneficio, sin ningún interés por el bien común. Pero estoy convencida que es el principio de un cambio evolutivo de conciencia sabiendo que todos estamos interrelacionados y que la Tierra no podrá soportar la codicia de 7.000 millones de personas.

- En ese cambio evolutivo global que mencionas, ¿qué papel crees tú que juegan las mujeres?

- El rol de la mujer también está evolucionando en el mundo, va siendo un igual al hombre en cuanto a derechos y

Tenemos tiempo de sentarnos a ver televisión y no tenemos tiempo de estar con nosotros mismos o de leer algo que nos inspire y nos dé un poco de paz...

ocupaciones, por lo que cada vez más la búsqueda de la felicidad va siendo un fenómeno similar para ambos, a pesar de las circunstancias cambiantes.

## El Dalai Lama, fuente de inspiración

- A propósito, según tu biografía, eras una prestigiosa ejecutiva de negocios en París y un día, después de ocho años, lo dejaste todo, ¿no eras feliz?

- Era una ejecutiva que hacía cosas estupendas para dar beneficios a la empresa en la que trabajaba, pero no sentía la satisfacción interior que se tiene cuando haces algo que te gusta. No me parecía la mejor manera de pasar mi vida, y pensé que estaba aquí para algo más que un buen sueldo.

- ¿Y ahí fue que descubriste el budismo?

- En cierta medida sí. La primera vez que fui a Dharamsala en India, donde está exiliado el Dalai Lama, pasé más de dos meses en las montañas estudiando con un lama y aprendí a meditar. A partir de ahí, mi camino tomó un giro y mi vida empezó a convertirse en lo que siempre quise que fuera. En el fondo, me di cuenta que siempre tuve esa forma de pensar, por lo que no fue una conversión.

- ¿Qué importancia tiene el Dalai Lama en tu vida?

- Desde que di clases con el Dalai Lama en la India, él se ha convertido en una fuente de inspiración. Me fascina que un ser tan evolucionado se comporte de una manera tan humilde, que alguien que ha perdido su patria y cuyos ciudadanos están





aún siendo coaccionados, encarcelados y torturados por sus ideas pueda mantener un comportamiento sólo orientado a traer paz al mundo.

- Y, ¿que consideras tú que es lo más importante que has aprendido de él?

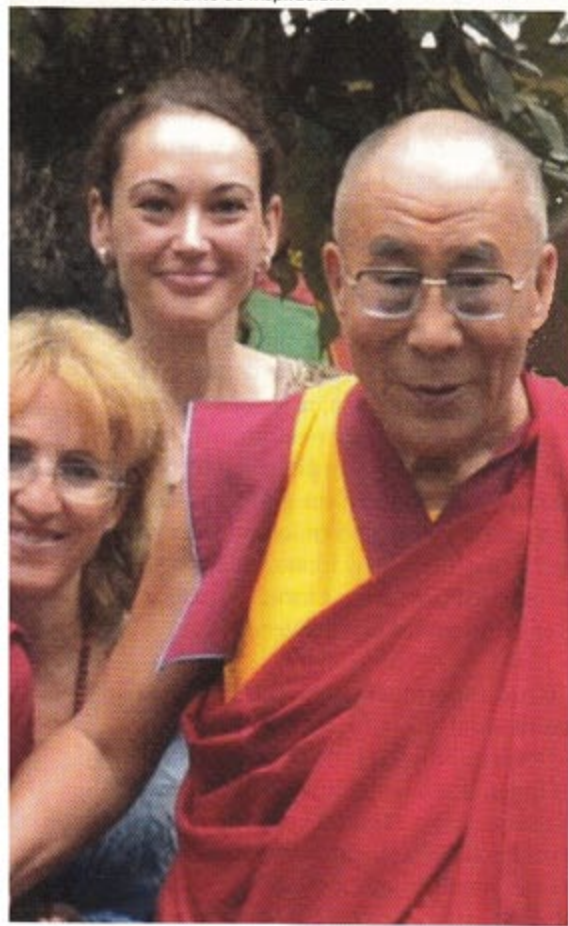
- Intentar beneficiar a los demás, vivir con altruismo, poco obsesionados con el 'yo' y lo mío y cultivar la serenidad y la paz interior. Eso se consigue con la gestión de los pensamientos y las emociones.

### Lanzas envenenadas

- ¿Podrías explicar qué es la "gestión de pensamientos y emociones"?

- En general, pareciera que los pensamientos nos llevarán sin que pudiéramos hacer nada por remediarlo. La realidad

Con el Dalai Lama, a quien Mónica reconoce como su fuente de inspiración.



(Fotografía: Archivo personal Mónica Esgueva)

es que somos nosotros los que pensamos estos pensamientos, por lo que cuando tenemos pensamientos obsesivos y dañinos, podemos cambiarlos si somos conscientes de ello.

En cuanto a las emociones, no hay que reprimirlas ni pretender que no están ahí, pues, de hacerlo, pasan al inconsciente directamente, donde toman demasiada fuerza. Lo mejor es darles cabida y aprender a gestionarlas, especialmente las más negativas.

- ¿Y cuáles serían los pensamientos y emociones que más se deben trabajar?

- Bueno, todas las que seamos capaces de reconocer. Por ejemplo, la cólera y la envidia a quien más dañan es a uno mismo, son lanzas envenenadas que pensamos van a hacer daño a los demás y al final es a nosotros a los únicos que perjudican. De la envidia no es posible alejarse a través del éxito. Siempre hay quien tiene más y sólo puedes superarla alegrándote del éxito ajeno.

- ¿Por eso cuando creemos alcanzar el "éxito" muchas veces nos invade un sentimiento de vacío?

- Exactamente. Los deseos cumplidos sólo te satisfacen durante un rato o unos días. Tras la realización de una aspiración, pensamos en la siguiente. No te quedas disfrutando de la cima. Hay que distanciarse de los resultados. Una vez que has hecho lo que puedes, hay que

**La muerte nos recuerda que no tenemos tiempo que perder y que la vida es efímera, por lo que más vale que hoy mismo nos pongamos a tratar de hacer que cada día sea, de algún modo, especial.**

olvidarse del tema. No todo se consigue. Y conseguirlo tampoco te salva.

### Empezar por uno mismo

- Eso lo sabemos en teoría, pero nos falla la práctica. ¿Le ocurre lo mismo a una "experta" como tú?

- (Risas) Sí, por supuesto, todo el mundo corre ese peligro y no fui la excepción. Pasé por momentos muy difíciles y traté de aplicar la teoría y funcionó. Hubo mucho sacrificio. Durante años, trabajar mi interior pasó a ser la prioridad, frente a cualquier objetivo exterior. Descubrí que podía pasar por el dolor sin sufrimiento y que podía ser feliz a pesar de todo. Eso me animó a escribir el libro. Si me ha servido a mí, puede ayudar a otros, porque todos hemos venido a ser felices.

- Pero, ¿esa verdadera felicidad se puede lograr con un libro?

- Un libro no es una panacea, pero siempre está bien que nos ayuden y nos guíen. Ahora mismo es muy necesario, la gente -y creo que Chile no es una excepción- está muy frustrada y perdida.

- En tu libro hablas de "la verdadera felicidad". ¿Cómo podemos encontrarla?

- Siempre hay que empezar por trabajarse uno mismo. Si tienes, por ejemplo, una baja autoestima es imposible que puedas ayudar a los demás porque en realidad estás buscando rellenar tus vacíos y algo que te haga sentir mejor contigo mismo. Si no estás bien contigo mismo ¿a quién vas a ayudar?

- ¿Y cuáles serían los principales obstáculos para ser felices?

- Yo creo que el egocentrismo es la primera gran barrera entre nosotros y la felicidad. Y en segundo término, las emociones dañinas que, si están presentes, la dicha es imposible; da igual lo que tengas ni el estatus que hayas alcanzado.

- ¿Y cómo podemos superarlos?

- Por una parte, hay que estar en paz, hay



(Fotografía: Archivo personal Mónica Esgueva)

La escritora en uno de sus viajes por Oriente.

que lograr un poco de serenidad y esto es complicado con la vida que llevamos. A veces, reaccionamos demasiado ante lo que nos ocurre porque no estamos tranquilos y porque no nos tomamos el tiempo de pararnos un momento y de reflexionar antes de reaccionar. Esto sucede porque nuestro estado mental está en ebullición continua.

- ¿Y esa serenidad necesaria dónde la encontramos?

- Pues, buscándose el tiempo, todo es una cuestión de prioridades. Tenemos tiempo de sentarnos a ver televisión y no tenemos tiempo de estar con nosotros mismos o de leer algo que nos inspire y nos dé un poco de paz... Es una cuestión de prioridades, no es que no tengamos el tiempo, es que no lo buscamos.

- Y, en un estado de duelo por la muerte de alguien cercano, que es algo que le ha tocado vivir a muchas personas en Chile, ¿cómo se puede pensar en llegar a ser feliz?

- La muerte es lo que nos recuerda que no tenemos tiempo que perder y que la vida

es efímera, por lo que más vale que hoy mismo nos pongamos a tratar de hacer que cada día sea, de algún modo, especial. La semana que viene podríamos no estar aquí; desperdiciamos demasiado de nuestro precioso tiempo enfadándonos, preocupándonos y obsesionados con asuntos secundarios olvidándonos de lo esencial.

### El diálogo interno es la clave

- ¿Por qué cree que hay personas que ante el mismo golpe salen reforzadas mientras otras se hunden?

- Depende de lo que te cuentas a ti mismo, la historia que te explicas ante un obstáculo, problema o dificultad. El diálogo interno es clave. ¿Te cuentas que todo te pasa a ti y que la vida es injusta? Está bien, pero el resultado ahí es que será difícil que salgas de ese pozo, porque nadie te puede sacar. Pero también te puedes contar otras cosas. "Sé que esto es una racha, tengo confianza en que esto va a cambiar, hay luz detrás del túnel, qué puedo aprender de ello, cómo puedo hacer las cosas de otro modo".

- ¿Qué hacer para ver esa "luz al final del túnel"?

- Hay que aprender a disfrutar y agradecer lo que eres y tienes hoy y no preocuparte de lo que te pueda faltar mañana. Nadie puede hacernos felices. Si estamos en un entorno complicado, nos costará más, es obvio. Pero al ser un sentimiento interno, los demás, por mucho que lo intenten, no podrán hacerte feliz.

- Y para terminar, la pregunta inevitable, ¿tú eres feliz?

- Sí, mucho. Generalmente en el día a día soy feliz porque sé que estoy en el camino en el que tengo que estar, y esto ya me hace feliz. No necesito conseguir nada para ser feliz. Tengo días malos, claro, como todo el mundo, pero me doy cuenta. No me tomo en serio esas cosas, empiezo a pensar en todo aquello que tengo que agradecer, y los pensamientos cambian. ●

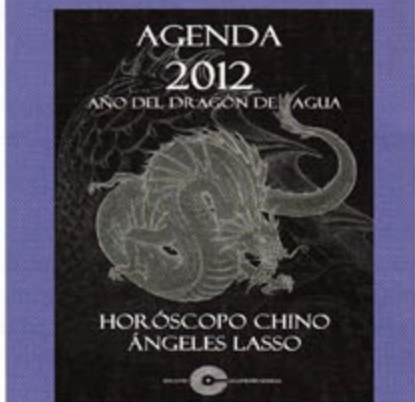
## HORÓSCOPO CHINO 2012

Año del Dragón de Agua

Ángeles Lasso



## AGENDA 2012



Encárgalos al mail:

angeleslasso@gmail.com

envíos a todo Chile y el extranjero