

## **El secreto de la felicidad de Matthieu Ricard, «el hombre más feliz del mundo»**

*Hace años que los científicos de la Universidad de Wisconsin estudian el cerebro del Matthieu Ricard, doctor en biología molecular, monje budista en el monasterio Shechen Tennyi Dargyeling de Nepal y asesor personal del Dalái Lama, así como su traductor. Y están absolutamente fascinados con la mente de este francés de 74 años.*

Los investigadores sometieron el cerebro Ricard a constantes resonancias magnéticas nucleares de hasta tres horas de duración.

Le conectaron a la cabeza hasta 256 sensores para detectar su

nivel de estrés, irritabilidad, enfado, placer, satisfacción y otras decenas de sensaciones diferentes. Y lo mismo hicieron con cientos de voluntarios.

Los resultados obtenidos medían el nivel de felicidad de cada participante en una escala que iba desde el 0,3 (muy infeliz) hasta el -0,3 (muy feliz).

A partir de ahí, fue declarado «el hombre más feliz del mundo».

Ricard –hijo del conocido filósofo francés Jean-François Revel y de la pintora Yahne Le Toumelin– ha escrito un libro delicioso junto a sus amigos el filósofo Alexandre Jollien y el psiquiatra Christophe André que ha sido superventas en Francia y ahora sale en español bajo el título «¡Viva la Libertad!» (Editorial Arpa).

Un libro en el que los tres autores explican cómo superar los miedos, traumas, prejuicios y adicciones que nos acechan. En definitiva: cómo sortear los obstáculos que nos impiden ser felices.

De todo eso y más hablamos con Ricard.

**Fue declarado «el hombre más feliz del mundo». ¿Cómo se siente con ese título?**

Piense durante cinco segundos: ¿cómo puede nadie conocer el nivel de felicidad de 7.000 millones de seres humanos? No

tiene sentido, desde luego no desde el punto de vista científico.

Todo comenzó con un artículo de un periódico británico que, basándose en una investigación realizada en el laboratorio de neurociencia de Richard Davidson en Wisconsin, demostró que las personas que como yo llevan tiempo haciendo meditación (había 15 entre los que participaron en el estudio) mostraban al meditar una magnitud de activación en ciertas áreas del cerebro sobre la compasión (ino la felicidad!) más alta de lo que nunca se había detectado antes en neurociencia.

Así que es más bien como la «broma más grande del mundo», pero sigue resurgiendo una y otra vez.



*«La felicidad no es simplemente una sucesión interminable de sensaciones placenteras (lo que parece más bien una receta para el agotamiento)», dice Ricard.*

## **¿Qué es la felicidad para usted?**

La felicidad no es simplemente una sucesión interminable de sensaciones placenteras, lo que parece más bien una receta para el agotamiento.

Es más bien una forma óptima de ser que resulta del cultivo de muchas cualidades fundamentales como el altruismo, la compasión, la libertad interior, la resiliencia, el equilibrio emocional, el equilibrio interior, la paz interior y otros.

A diferencia del placer, todas estas cualidades son habilidades que pueden cultivarse mediante la práctica y el entrenamiento de nuestra mente.

## **¿Se considera un hombre feliz?**

Bueno, incluso si no soy la «persona más feliz del mundo», por las razones que acabo de explicar, tampoco puedo decir que sea infeliz.

He tenido una vida maravillosa, gracias a conocer hombres y mujeres sabios, mis maestros espirituales.

También estoy bien porque me siento satisfecho fácilmente con muy poco. Doné toda la recaudación de mis libros y fotografías a causas humanitarias.

Hace 20 años fundé una organización humanitaria, Karuna-

Shechen, que ahora ayuda a más de 300.000 personas cada año en el campo de la salud, la educación y los servicios sociales, principalmente en India, Nepal y el Tíbet, pero pronto también en Francia. Y ese es un gran motivo de satisfacción.

Gracias a mi práctica espiritual, personalmente disfruto cada momento de la vida y trato de estar al servicio de los demás.

**¿Y cuál es el secreto de la felicidad?**

Altruismo y compasión.

La búsqueda de la felicidad egoísta no funciona, es una situación en la que todos pierden. Uno hace miserable su propia vida mientras hace miserable la vida de todos los demás.

Por el contrario, el altruismo es una situación en la que todos ganan.

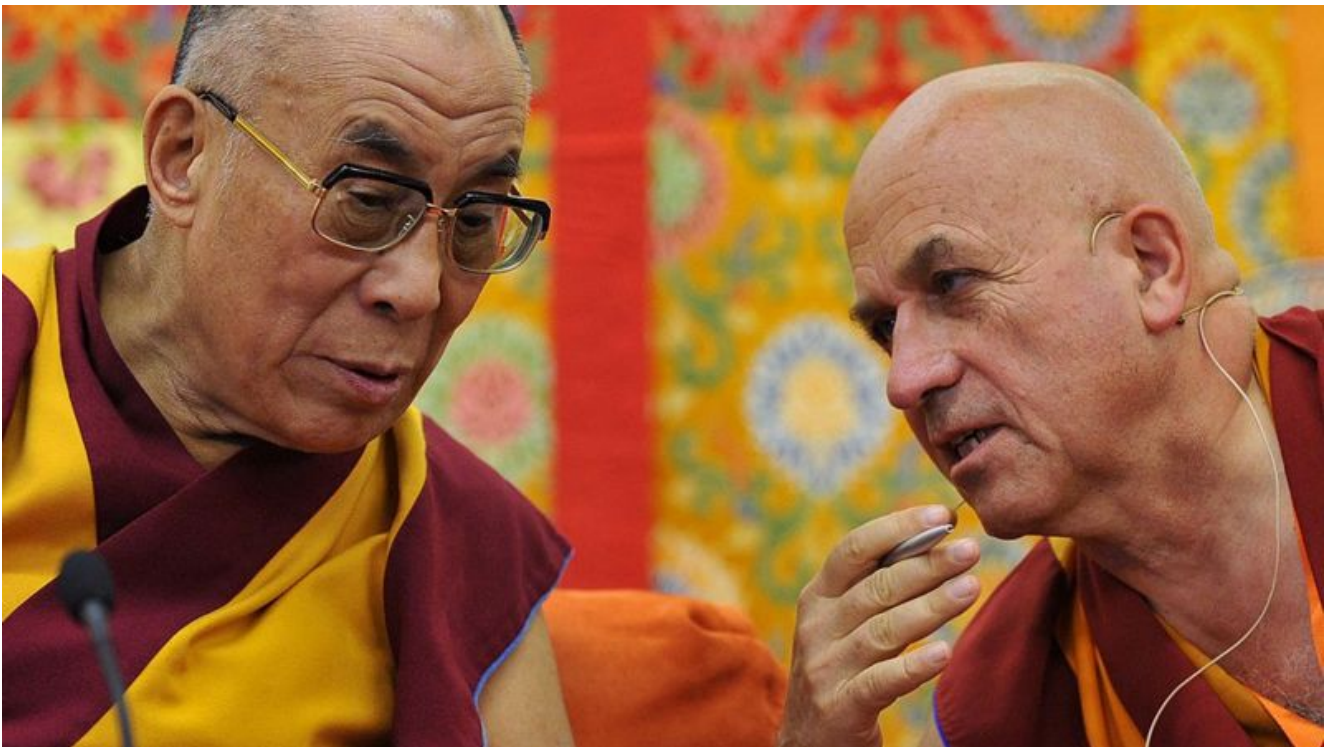
El objetivo es traer felicidad a los demás y remediar su sufrimiento y, como beneficio adicional, uno siente una gran felicidad al ser amable y benevolente.

**Usted es célibe, no practica sexo desde que tenía 30, y no tiene dinero, todo lo que gana lo dona a obras de caridad. El sexo y el dinero son los dos signos más destacados de la cultura moderna. ¿Qué hay de malo en ellos?**

No hay nada malo. No es el deseo como tal y la riqueza lo que causan sufrimiento, sino nuestro apego a ellos.

En el momento en que el aferramiento, el aferramiento y la obsesión se instalan, puedes estar seguro de que vendrá el tormento.

Aferrarse es el problema, nos volvemos adictos a ellos.



*En opinión de Ricard, ser el más feliz del mundo está al alcance de cualquiera que haga lo correcto. En la foto, el monje y biólogo habla con el Dalái Lama.*

**Ahora una pregunta para el biólogo: ¿la tristeza es algo que creamos en nuestro cerebro o es la sociedad la que nos hace infelices?**

Bueno, varios estudios han demostrado que una mente distraída

no es una mente feliz, que una mente rumiando no es una mente feliz y que la sensación de autoimportancia exacerbada tampoco conduce a la felicidad.

**¿Es posible ser feliz en el mundo actual sin ser un monje budista?**

¡Por supuesto! ¡Sería una lástima que la felicidad se limitara a los budistas y más aún a ser monje!

Cualquiera puede ser la mujer o el hombre más feliz del mundo (ino de una manera competitiva!) simplemente siendo amable, compasivo, abierto a los demás y sintiéndose fácilmente satisfecho con las condiciones externas.

**¿Usted siempre ha sido una persona feliz o le llevó un largo camino serlo?**

Los amigos que me conocieron cuando era un adolescente (todavía quedan algunos vivos) dicen que era un joven gruñón.

Así que supongo que hice un pequeño progreso, aunque todavía tengo un largo camino por recorrer.

**¿La felicidad es un don genético, algo con lo que se nace, o es algo que se puede aprender?**

Todos tenemos varias tendencias naturales, relacionadas con nuestra herencia genética. Pero eso se puede cambiar en gran

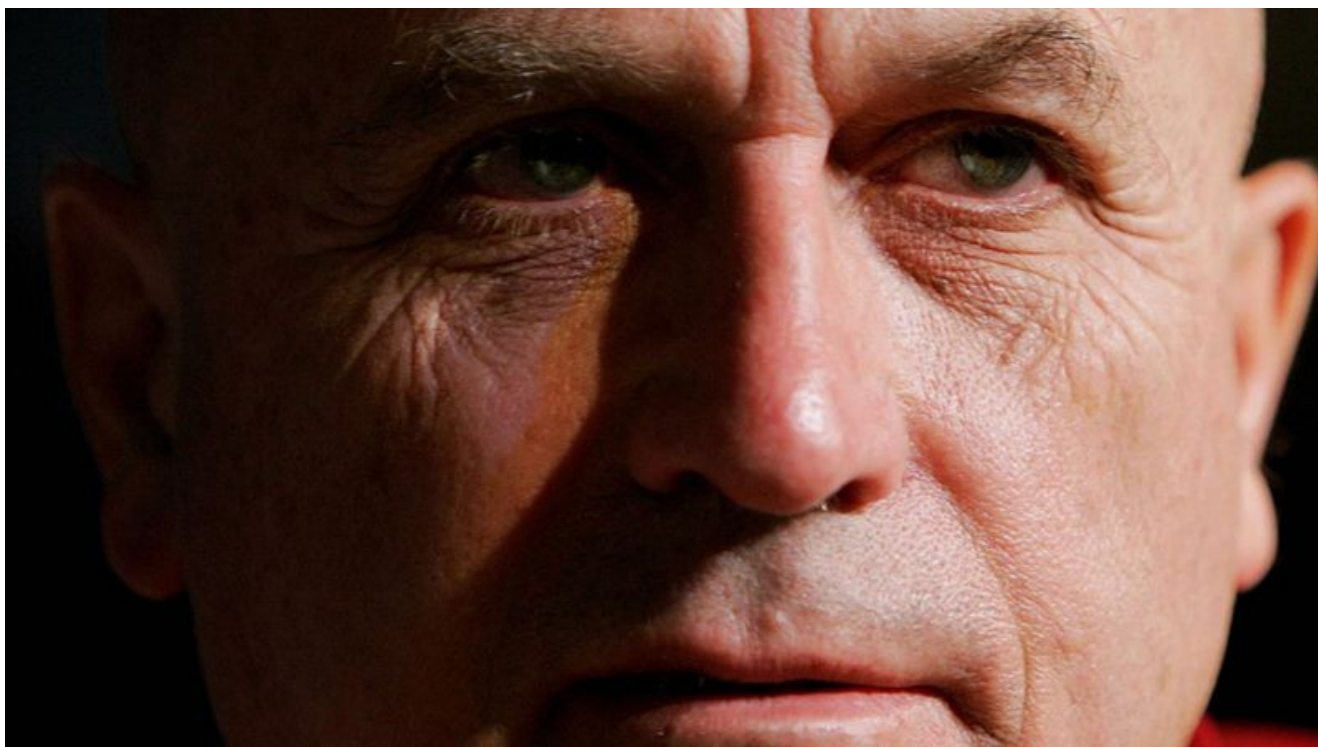


manera.

Sabemos a través de los estudios de epigenética que los genes pueden expresarse o no, dependiendo de las condiciones externas.

También sabemos a través de los estudios del cerebro que podemos cambiar a través del entrenamiento, gracias a la neuroplasticidad cerebral.

Y sabemos a través de las tradiciones contemplativas que si practicamos durante mucho tiempo las cualidades humanas básicas que mencioné, el altruismo sobre todo, definitivamente podemos cambiar para el futuro.



*El hombre más feliz también puede estar triste, «pero esta tristeza debe llevar a una acción compasiva», sugiere.*



## **¿Se pone triste el «hombre más feliz del mundo»?**

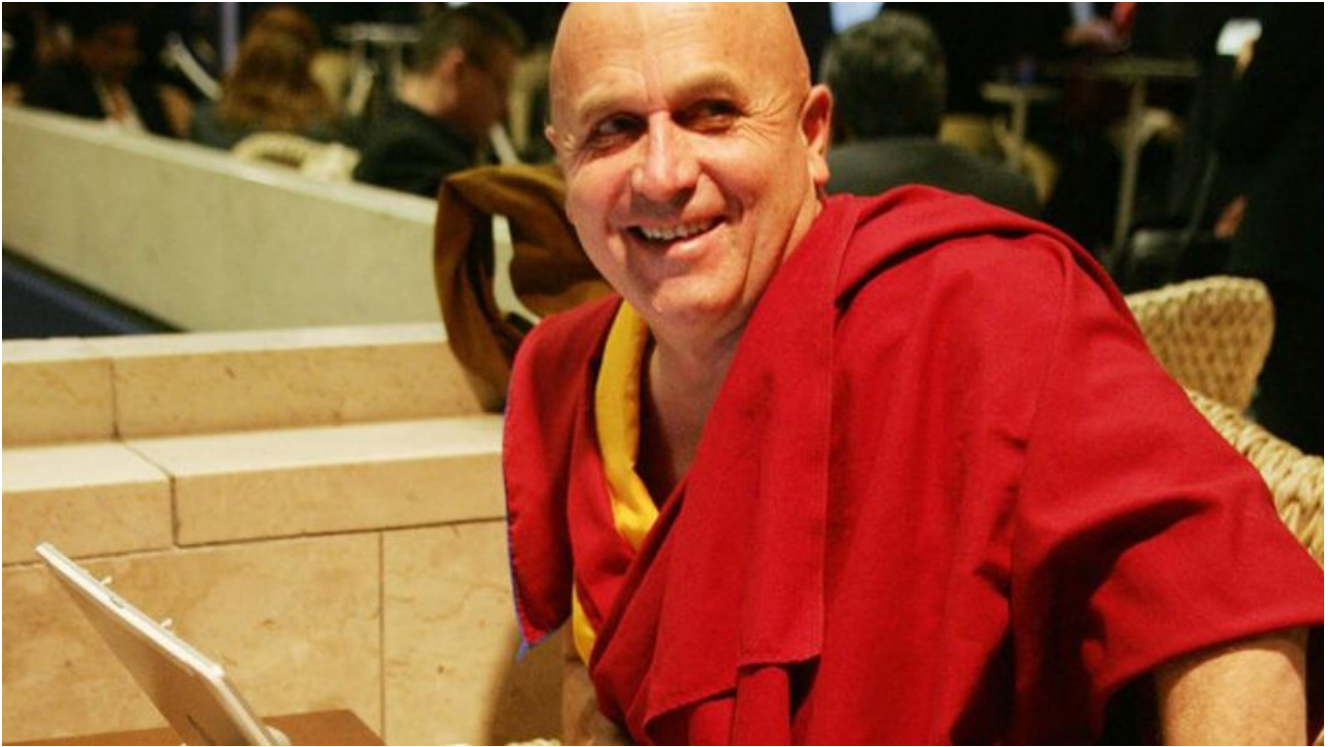
Por supuesto, es absolutamente normal y deseable estar triste frente a una masacre, una injusticia, una discriminación, un abuso, una injusticia social, la pobreza en medio de la abundancia, la explotación ciega de los animales, etc.

Pero esta tristeza debe llevar a una acción compasiva para hacer algo sobre los diversos sufrimientos relacionados.

La tristeza no es desesperación, es compatible con el florecimiento genuino.

**En su último libro, «Viva la libertad», reflexiona sobre cómo alcanzar la libertad interior. ¿Qué es la libertad interior?**

La libertad interior es estar libre de rasgos mentales, cavilaciones y proyecciones mentales que eventualmente se traducen en frustración y sufrimiento.



*En su nuevo libro «¡Viva la libertad!» explica cómo superar los miedos, traumas, prejuicios y adicciones que nos acechan.*

**Si no alcanzamos la libertad interior, ¿significa que somos esclavos? ¿Esclavos de qué?**

«Esclavo» es quizás una palabra importante, pero cuando estamos completamente dominados por el odio, el deseo compulsivo, los celos persistentes y el orgullo arrogante, de alguna manera somos esclavos de nuestras propias fabricaciones mentales.

En ese caso, nuestra mente está lejos de ser libre y sigue ciegamente sus atracciones y repulsiones, atribuyéndoles una especie de existencia sólida: creemos que algo es inherentemente deseable o alguien inherentemente detestable, lo que nunca es así.

**¿Todo el mundo puede alcanzar la libertad interior?**

¿Por qué no? Después de todo, esta es nuestra propia mente.

Nuestro control de las condiciones externas es limitado, efímero y, a menudo, ilusorio, pero podemos trabajar con nuestra propia mente mientras lidiamos con ella desde la mañana hasta la noche.

Nuestra mente puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo; es la mente la que traduce las circunstancias externas en felicidad o desdicha.

Así que si podemos entrenar un poco a este niño mimado que es la mente y dominarlo un poco, será de gran ayuda para liberarnos de nuestras tendencias habituales y pensamientos automáticos y así ser más felices.



**¿Cuál es el mayor obstáculo para alcanzar la libertad**

**interior?**

Hay muchos obstáculos, incluido el ser adicto al sufrimiento, seguir ciegamente todos nuestros estados mentales aflictivos y no reconocer el potencial de transformación que hay dentro de todos nosotros.

Pero el principal obstáculo es la confusión mental, la falta de discernimiento y sabiduría.

**Si sólo pudiera dar un consejo para alcanzar la libertad interior, ¿cuál sería?**

No existe un solo consejo. Se necesita tiempo y perseverancia, pero es la aventura más inspiradora de la vida.

Una cosa es segura: debemos deshacernos del egoísmo y cultivar la bondad, la benevolencia y la compasión.

**¿Nuestro cerebro está diseñado para conseguir la libertad interior? Y si es así, ¿por qué es tan difícil conseguirla?**

Nuestro cerebro no está diseñado de una forma u otra.

Gracias a la plasticidad del cerebro, este se convierte en aquello a lo que le acostumbramos: si nos enfadamos todo el tiempo, las redes correspondientes se verán reforzadas en la mente.

Si cultivamos el altruismo y el equilibrio emocional, se reforzará la red cerebral correspondiente.

Todos los estudios neurocientíficos han demostrado que cultivar la atención, la compasión y el liberarnos de pensamientos obsesivos produce cambios tanto funcionales como estructurales en el cerebro.

**Monsieur Ricard, usted es biólogo molecular y monje budista. ¿Qué ha aprendido de la biología y del budismo para alcanzar la libertad interna?**

Gran tema, de hecho.

La ciencia me enseñó el gusto por un enfoque riguroso de la realidad, lo opuesto a la creencia ciega.

La ciencia me libró de creer en todo tipo de locuras, como sucede cada vez más en estos días.

En cuanto al budismo, me da las claves para una libertad interior que se puede lograr a través de una vida de práctica.

Fuente: *BBC News Mundo*