

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

...

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 (¡no 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. 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.

...

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 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.

...

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.

...

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.

...

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.

...

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.

...

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.

Preguntas:

- **¿Se considera un hombre feliz?**
- **¿Qué ha aprendido de la biología y del budismo para alcanzar la libertad interna?**
- **Fue declarado "el hombre más feliz del mundo". ¿Cómo se siente con ese título?**
- **¿Qué es la felicidad para usted?**
- **¿La felicidad es un don genético, algo con lo que se nace, o es algo que se puede aprender?**
- **El sexo y el dinero son los dos signos más destacados de la cultura moderna. ¿Qué hay de malo en ellos?**
- **¿Y cuál es el secreto de la felicidad?**
- **¿Se pone triste el "hombre más feliz del mundo"?**

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-55274906>

Realizado y editado por Hugo Rivero García