

# El atleta de la compasión

FRANCISCO APAOLAZA

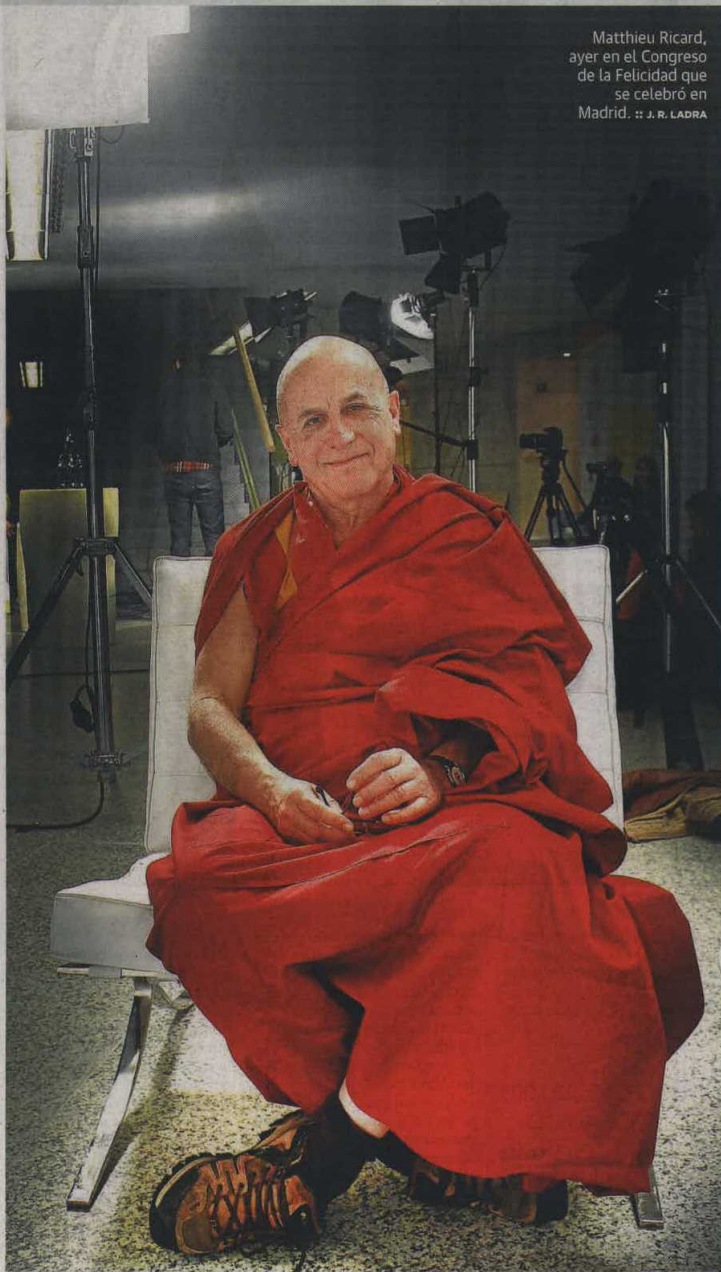
**A Matthieu Ricard se le conoce como el hombre más feliz del mundo. Esta es su receta para sonreír en la crisis**

**A**sus 66 años, debajo de la túnica azafrán y las zapatillas de trekking sin calcetines con las que se viste, detrás de ese aire de Louis de Funes espiritual, Matthieu Ricard es un hombre fortísimo, un atleta de las emociones positivas. En 2006 pasó días meditando enchufado a decenas de sensores cerebrales y dentro de la fría y ruidosa oscuridad de un escáner cerebral. La Universidad de Wisconsin lo declaró como uno de los hombres más felices del planeta y de aquella marca lo etiquetaron como el hombre más feliz del mundo, el 'Usain Bolt' de la sonrisa. Ayer habló en Madrid en el II Congreso de la Felicidad que organiza el Instituto Coca-Cola de la Felicidad y dio algunas claves para no hundirse en la crisis mientras en la calle el mundo corría como un pollo sin cabeza.

La suya encontró el camino contra pronóstico en 1972. Matthieu, un prometedor genetista molecular en el Instituto Louis Pasteur e hijo del filósofo Jean François Revel, decide quedarse en Darjeeling (India) en busca de un camino a la sombra de los maestros de la meditación. El monje que sonríe en la tormenta es desde 1989 uno de los hombres de confianza del Dalai Lama y ejerce como intérprete en francés al tiempo que apoya proyectos de caridad por toda Asia, escribe libros (una decena y algún best-seller como 'En defensa de la felicidad') y da conferencias por el mundo intentando arrancar una sonrisa de la gente. Lo tiene difícil.

**– Imagine que soy un parado sin casa ni recursos para mantener a mis hijos. ¿Qué me recomienda que haga o que piense?**

– Quizás habría que preguntar a los gobiernos que han provocado esa situación. Si se busca demasiado lo superfluo llega un momento en que el sistema ya no funciona. Está fundado en el individualismo y se abre una brecha creciente entre ricos y pobres, y hay gentes que se encuentran en la miseria. No se trata de ser felices en la resignación, eso es muy fácil. Es como ir a donde los galeotes, a donde los esclavos y decirles cómo ser felices para que sigan siendo esclavos. Enseñar a esa gente a ser felices haciendo lo que hacen sería deshonroso.



Matthieu Ricard, ayer en el Congreso de la Felicidad que se celebró en Madrid. :: J. R. LADRA

– Siendo prácticos...  
– En la adversidad pueden intentar mantener una actitud constructiva. Por ejemplo, dando afecto a nuestros hijos y hacer que esas condiciones exteriores tremendamente difíciles no conduzcan a la desesperación o a una cierta animosidad hacia los que nos rodean, incluida nuestra familia. Intentar no perder los valores humanos. No se trata de acostumbrarnos a la adversidad, sino pretender no añadir más a nuestra miseria. Hay gente que incluso en la dificultad mantiene cierta alegría de vivir, cierto optimismo, no en el sentido de que todo va bien, sino de que hay una posibilidad de cambio, una manera de salir de aquello que los bloquea. Hay que intentar dar valor a las pequeñas cosas. A estar en el parque con un amigo, por ejemplo. Eso no es de ricos ni de pobres.

**– ¿No hay una receta para desesperados?**

– No hay que desesperar, siempre existe un potencial para cambiar. Nuestro espíritu puede ser nuestro peor enemigo y nuestro mejor amigo al mismo tiempo. Sean cuales sean nuestras circunstancias, siempre se puede encontrar dentro de uno la esperanza potencial, algún tipo de paz.

Ricard es un compendio de lógica fácil de comprender y difícil de aplicar. El mismo, retirado en una cabaña de Darjeeling para meditar sin luz ni agua corriente, es la demostración de que la felicidad no la da el dinero. «Si consigues una casa en la planta 33 del edificio más lujoso del mundo, por muy buena que sea la casa, si tienes la mente destruida terminarás buscando la ventana para saltar». Tampoco sirve solo el placer: «El placer es efímero. Si andas por la nieve y después te metes en una ducha caliente, sentirás placer, pero tiene un fin. Si pasas 24 horas bajo la ducha, ya no te gustará tanto».

**– La fórmula mágica es...  
– El amor altruista.**

En Wisconsin, el monje batió marcas. Midiéron los sentimientos positivos relacionados con la felicidad (amor al prójimo, compasión...) Si 0.3 era muy infeliz y -0.3 era muy feliz, el francés marcó -0.45, «como los demás meditadores experimentados», se excusa. Todos pueden conseguirlo. Ricard cree que la predisposición genética a la felicidad es «bastante débil», sobre todo si se tiene en cuenta la capacidad de adaptarse del cerebro, la neuroplasticidad. Un taxista que recuerda 14.000 calles modifica su cerebro al igual que un pianista o un meditador. «La felicidad es una habilidad que se puede conseguir como otras habilidades humanas». La cuestión está en el esfuerzo. «Un amigo mío decidió correr con 60 años. A los cien metros le faltaba el aire, pero a los seis años corrió el maratón de Montreal. Si se entrena la mente, se puede aprender a ser feliz. Hay que hacer una gimnasia de la compasión».

**Ver vídeo en**  
[www.elcorreo.com](http://www.elcorreo.com)