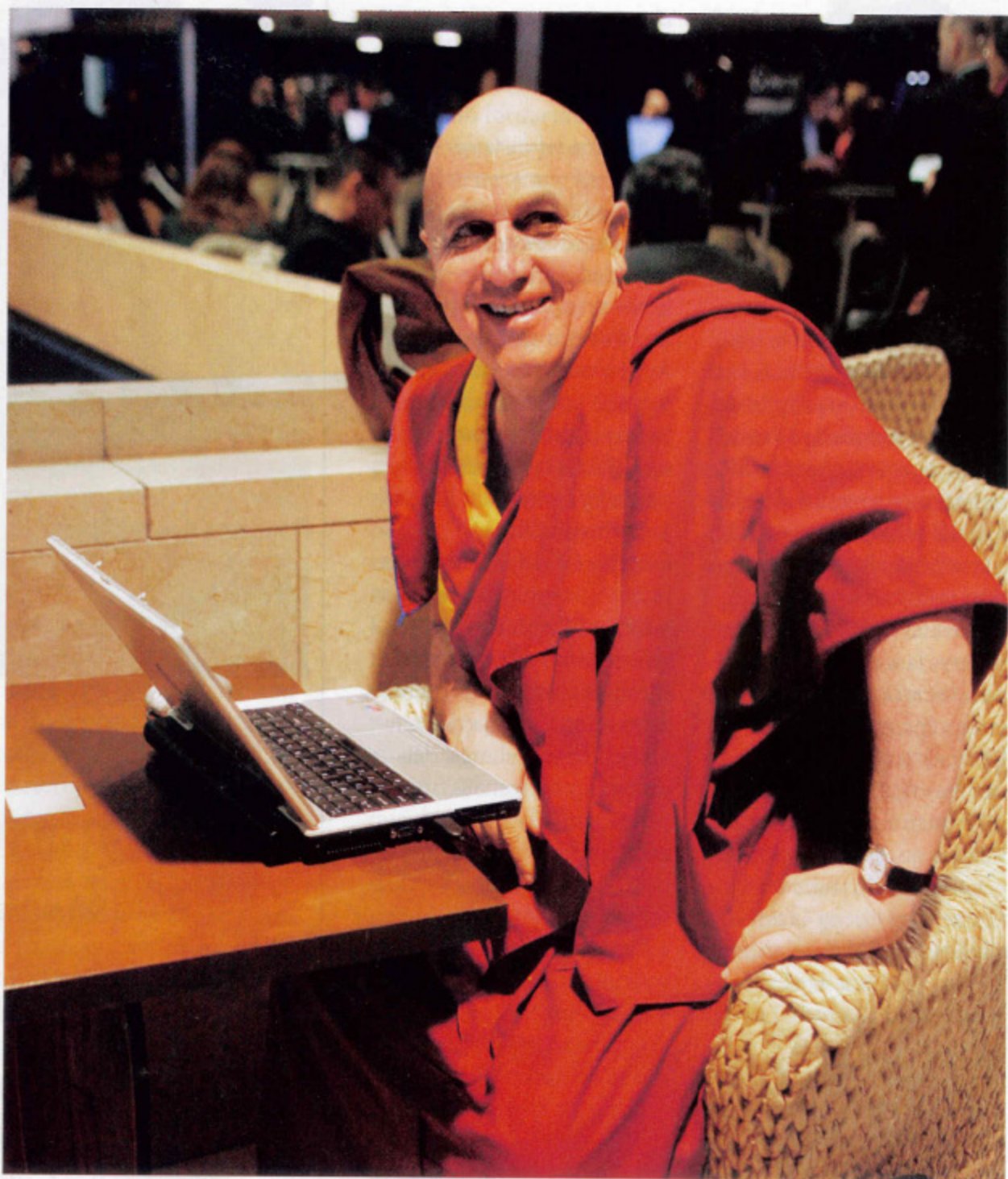


«Sin altruismo no hay felicidad»

Matthieu Ricard es pionero en conectar la ciencia occidental y la sabiduría oriental.

Nadie diría al verle —con su cráneo rasurado, su túnica roja y azafrán, y su bolsita de cuero llena de medicinas herbales— que este monje budista es el hijo de un filósofo ateo, que fue criado en la intelectualidad parisina y que posee el título de doctor en Genética Molecular por el Instituto Pasteur. Pero así es; un buen día, a los 26 años, decidió dejarlo todo y viajar al Himalaya para aprender las enseñanzas budistas con los mejores maestros. Hoy se le considera «el hombre más feliz del mundo». Y no es él quien lo afirma, sino un equipo de neurocientíficos que cuenta con la tecnología más avanzada para registrar qué pasa en cada momento en el cerebro de una persona. Por el de Matthieu Ricard circula un asombroso caudal de ondas gamma, muestra inequívoca de que es capaz de sentir suficiente compasión para regalar a todos los seres de este planeta. Y la compasión, como él mismo nos contará más adelante, es garantía de felicidad.

Ricard, de 62 años, sigue siendo un puente entre la ciencia, con la que colabora incluso como sujeto de experimentación, y la sabiduría oriental. Es asesor personal del Dalai Lama. Ha sido su traductor del francés desde 1989 —fue un pionero en aprender el tibetano clásico— y reside habitualmente en el monasterio nepalí de Shechen. Durante los últimos treinta años ha desarrollado allí una gran labor humanitaria, haciendo florecer clínicas, escuelas y orfanatos, lo que le ha valido la Orden Nacional del Mérito francesa.



MATTHIEU RICARD, monje budista desde hace treinta años, es también doctor en Genética Molecular.

Es además un creador prolífico: sus libros de fotografías sobre el entorno del budismo tibetano han dado la vuelta al mundo y sus palabras le han hecho aún más famoso. *El monje y el filósofo*, un profundo debate ideológico con su padre, Jean-François Revel, alcanzó un éxito notable. Su último libro es *En defensa de la felicidad* (ambos en Ed. Urano).

En el II Congreso Europeo sobre la Felicidad, celebrado en Londres en otoño del 2008, participó como orador y también como asistente atento: sentado en la primera fila, Matthieu tenía siempre una pregunta quemándole en los labios, fuera cual fuera el conferenciante. En un descanso conseguimos sentarlo frente a una taza de té y ser nosotros

los que le preguntáramos sobre, cómo no, la felicidad.

¿FELICIDAD DURADERA?

—El budismo tiene un término muy preciso para definir una idea de felicidad estable y duradera: «sukha». Algo que nada tiene que ver con un concepto de felicidad más eufórico y efímero al que parece que somos adictos en Occidente.

DURANTE LA MENOPAUSIA MUCHAS MUJERES ELIGEN EL CAMINO NATURAL



- 60 MG DIARIOS DE ISOFLAVONAS MIXTAS
- 5 EXTRACTOS DE PLANTAS
- EQUILIBRIO HORMONAL
- ALIVIO DE LOS SOFOCOS

Sura
Vitasan

PARA MÁS INFORMACIÓN O SI NO ENCUENTRAS
EL PRODUCTO EN SU TIENDA HABITUAL PUEDES
LLAMAR AL TLF: 943 52 89 96

ladrillos para poder cruzarlo. Una amiga llegó al borde del agua, miró la escena con expresión de disgusto y empezó a cruzar el charco farfullando a cada paso. Al terminar dijo: «Uf, imagina si llego a caer en este fango infame... ¡Todo es tan sucio en este país...!».

Al cabo de un momento, otra amiga apareció en la orilla y se puso a saltar ágilmente de ladrillo en ladrillo: «¡Hop, hop, hop!» cantaba. Aterrizó al otro lado con los ojos llenos de alegría y dijo: «¡Lo bueno del monzón es que no deja ni rastro de polvo!».

Al cabo de un momento, otra amiga apareció en la orilla y se puso a saltar ágilmente de ladrillo en ladrillo: «¡Hop, hop, hop!» cantaba. Aterrizó al otro lado con los ojos llenos de alegría y dijo: «¡Lo bueno del monzón es que no deja ni rastro de polvo!».

LA VÍA DEL ALTRUISMO

—¿Por qué estos dos caminos, la búsqueda de la felicidad en el exterior o en el interior, llevan a lugares tan distintos?

—El altruismo es un componente central de todo ello. No se puede ser feliz a costa de otros. El altruismo se irradia; con una buena persona nos sentimos a gusto, mientras que alguien que solo busca placer... podría llegar a convertirse en un sádico. Hay una gran diferencia entre uno y otro camino de búsqueda de la felicidad. Un filósofo francés decía que el mejor regalo que

—En realidad a lo que somos adictos es a las sensaciones placenteras. Esas sensaciones son muy frágiles y muy dependientes de las circunstancias externas —el lugar, el tiempo, los demás—, poseen pues una naturaleza volátil. Si comes un pedazo de pastel estás encantado, si comes un trozo más te sientes saciado, y si sigues comiendo sientes náuseas. Lo mismo sucede con todas las experiencias sensoriales. La música más maravillosa al cabo de muchas horas se convierte en una pesadilla. Depender de las sensaciones placenteras a la larga resulta agotador, implica una actitud egocéntrica y puede conducir al sufrimiento propio y ajeno. Quien está todo el tiempo tratando de perseguirlas, nunca conseguirá una plenitud duradera. Al final se sentirá decepcionado, pensará que la felicidad no existe y seguirá tratando de alimentar esas sensaciones en un círculo vicioso. Porque estará buscando la felicidad donde no se encuentra.

—¿Y dónde se encuentra entonces la felicidad?

—La auténtica felicidad es casi lo opuesto a eso. Supone permanecer estable ante las condiciones externas. Ese tipo de felicidad te ofrece herramientas para afrontar los altibajos de la vida con ecuanimidad, fortaleza y libertad interior, compasión y coraje.

Una tarde estaba sentado en las escaleras que conducen a nuestro monasterio en Nepal. El monzón había anegado el patio delantero y nosotros habíamos colocado allí algunos

«La raíz del sufrimiento es la ignorancia. Las consecuencias de la ignorancia son la atracción y la aversión compulsivas.»

ENTREVISTA

«Cuando ves a alguien sufrir, en tu cerebro se produce la misma reacción que cuando tú mismo sientes dolor.»

se le puede hacer a los demás es ser feliz, porque la felicidad va unida a la bondad; para ser feliz hay que ser altruista. La felicidad egoísta no funciona.

La auténtica felicidad la hallamos en el ser humano genuinamente preocupado por los demás. El amor altruista es la más positiva de todas las emociones, tanto en un sentido moralista como experimental: propicia una situación en la que todos ganan. Mientras que el egocentrismo es la emoción más miserable, aliena una situación en la que todos pierden: hace infeliz al sujeto y a quienes le rodean.

EL LABERINTO DEL EGO

—Insiste mucho en el egocentrismo...

—Está bien que uno quiera ser feliz, está bien que no quiera sufrir... El problema aparece cuando alguien vive casi exclusivamente preocupado por sí mismo. A la persona le afectan entonces los más pequeños inconvenientes porque todo se reduce a un *yo, yo, yo*: cómo me siento, qué aspecto tengo, mis posesiones, mis miedos... Y avanzando por ese camino es básicamente como uno se siente deprimido.

—A veces creemos justo lo contrario: que debemos afirmar nuestra personalidad para poder sobrevivir.

—El yo es una realidad distorsionada, no responde a una visión realista, y lo que no es realista desemboca en frustración. Entender la interdependencia de todos los seres vivos, que tu ser es una corriente dinámica de experiencia del pasado

que va hacia el futuro, entender que quieres liberarte del sufrimiento y que los demás se liberen del sufrimiento... supone una visión más cercana a la verdadera realidad. Cuanto más se actúe según esta nueva comprensión —siendo menos egocéntrico, más altruista— mejor irá todo, porque estaremos trabajando con la realidad, no contra ella. De lo contrario chocamos contra la realidad constantemente, como si todo el mundo fuera un obstáculo o un enemigo. En la práctica son enemigos del ego, porque el ego se encuentra en una situación disfuncional.

—Asusta pensar que tengo que liberarme de mi ego. Es como si yo tuviera que dejar de ser yo...

—Es cierto que el ego está ahí, y me tengo que ocupar de él porque es útil para la vida diaria tener por ejemplo un nombre. Pero la persona que responde a ese nombre no eres tú. Se trata solo de un concepto, porque tú no te escondes en tu nombre ni en tu cuerpo, ni tampoco en tu mente. Porque, ¿qué es la mente? ¿Qué hay en ella? Las cosas pasadas se han ido, las recordamos, pero nunca podemos revivir el pasado tal como fue; está muerto. El futuro lo podemos imaginar de muchas maneras, y eso tiene algún efecto sobre el presente, pero tampoco está aquí. Entre el pasado y el futuro está el momento presente, que es inaprensible. Así que, ¿dónde podría estar esa entidad, el ego? ¿Qué es sino una construcción mental? Está bien como existencia nominal, la necesitamos

para funcionar, pero no es lo que somos. Quien basa su vida en eso, está abocado al sufrimiento. Entender eso es una liberación; no es perder nada, sino recuperar la libertad.

CULTIVAR LA LUCIDEZ

—¿Cómo se puede levantar ese velo que nos cubre los ojos?

—La mejor forma de hacerlo es con la introspección lúcida y sincera. Así entenderemos qué es en realidad el ego, pero también el sufrimiento y las emociones negativas que nos impiden ser felices. Se puede hacer de forma analítica o de forma contemplativa.

El método analítico consiste en evaluar honestamente la extensión y los límites de nuestros sufrimientos y también de los que infligimos a los demás. Esto implica entender cuáles son los pensamientos, las palabras y los actos que engendran el sufrimiento y cuáles los que contribuyen a estar mejor. Evidentemente, antes hay que haber tomado conciencia de que algo no funciona en nuestra manera de ser y de actuar. Después hay que aspirar ardientemente a cambiar.

La actitud contemplativa consiste en abandonar durante unos momentos la efervescencia de nuestros pensamientos para mirar con calma en el fondo de nosotros mismos —como se contemplaría un paisaje interior—, a fin de descubrir en qué consiste nuestra aspiración máspreciada. Acabaremos constatando que la aspiración principal, la que sostiene a todas las demás, es el deseo de una satisfacción lo bastante potente co-

mo para que alimente nuestras ganas de vivir. Podría resumirse en el deseo: «¡Que cada instante de mi vida y de la de los demás pueda ser un instante de alegría y paz interior!».

—¿Cómo vive una persona que se centra en ese deseo?

—Deja atrás las toxinas mentales y las distorsiones de la realidad. En primer lugar, la de pensar que un objeto es deseable por sí mismo. En segundo lugar, pensar que ese objeto es deseable al cien por cien. Esa es una distorsión habitual del pensamiento: si pensamos que los objetos son deseables por sí mismos y que lo son de forma absoluta, entonces hacemos todo lo posible por conseguirlos.

Otro tanto sucede con la aversión: cuando ya no deseamos ese objeto, consideramos que es intrínsecamente indeseable e intentamos desprendernos de él.

La raíz del sufrimiento es la ignorancia, y las consecuencias de la ignorancia son la atracción y la aversión compulsivas, que no están basadas en la realidad, sino que son una imposición o una proyección sobre la realidad. Es más sabio cultivar cualidades como el altruismo, la fortaleza interior, la compasión, la libertad interior —que viene con eso y a través de eso—, y que constituyen los cimientos de la auténtica felicidad.

—¿Todo eso se puede lograr con la meditación?

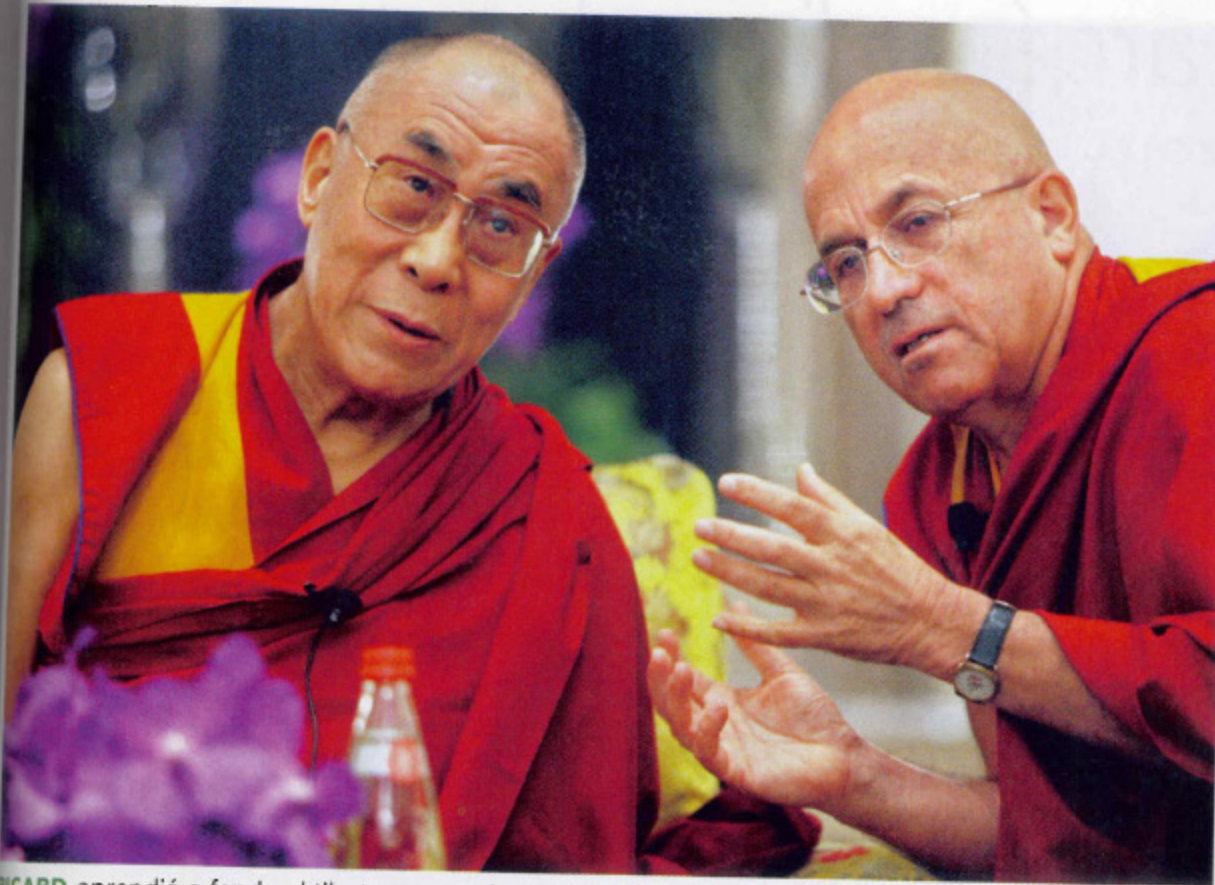
—Cualquiera que haya practicado la meditación, que significa entreno mental, sabe que esos cambios ocurren. No solo lo percibe



EN DEFENSA DE LA FELICIDAD

EL MONJE Y EL FILÓSOFO

Ambos en Ed. Urano



RICARD aprendió a fondo el tibetano y es el principal traductor del Dalai Lama al francés desde 1989.

uno mismo, sino que las personas de alrededor pueden notar, y además la ciencia constata que la mente, físicamente, cambia.

Es interesante que la ciencia haya corroborado que la meditación transforma la mente, porque la gente no se fía de la subjetividad. Ahora podemos ver el impacto de la compasión en la mente. Esto proporciona credibilidad al entrenamiento de meditación, y posiblemente nos permitirá hacer una buena contribución a la sociedad. De alguna manera cerraremos el círculo introduciendo la meditación en las escuelas como parte de la educación emocional, para que los niños desarrollaran mayor altruismo, mostrarán más atención...

Una psicóloga americana ha estado trabajando con niños afectados por el atentado del 11-S y ha conseguido una increíble mejora de la atención y rendimiento escolar de esos chicos a través de la *mindfulness meditation*. Ella no es bu-

distista ni está interesada en las enseñanzas budistas, simplemente ha escogido esta herramienta porque le resulta útil.

EDUCAR MEDITANDO

—¿Se trata de una iniciativa aislada o hay más proyectos similares en marcha?

—El Mind and Life Institute, al que pertenezco, ha coordinado las reuniones entre científicos e investigadores y el Dalai Lama, y ahora estamos trabajando en esa línea educativa. En octubre celebraremos una reunión en Estados Unidos en la que participarán neurocientíficos, educadores, sociólogos, psicólogos y contemplativos, que será el fruto de al menos otras diez reuniones a menor escala en todo el mundo. Intentaremos elaborar un programa experimental y en unos años probarlo en cientos de niños, con un grupo de control, para determinar si las técnicas de meditación son efectivas. Porque hay sistemas educativos valiosos, como las escuelas Montessori o la

pedagogía Waldorf, pero ninguno ha sido analizado científicamente a lo largo de los años, no se ha medido qué diferencia significativa produce respecto a otros sistemas con el mismo número de niños, en el mismo tipo de entorno, etc. Hay que hacer este tipo de pruebas para luego poder implementar políticas educativas a nivel nacional. Y para que se convierta en una decisión política, necesitamos el respaldo de la ciencia. En este caso, para nosotros la ciencia es un camino para conseguir una sociedad más compasiva y feliz.

—Ha llegado pues la hora de la educación...

—Desde luego. El Dalai Lama dice: el esfuerzo debería hacerse en la educación, porque ahí es donde conseguiremos un gran cambio. Pero necesitamos el respaldo de la ciencia, y especialmente de la neurociencia. Por ejemplo, hay un hallazgo reciente que considero muy importante: los investigadores han descubierto

que, cuando ves sufrir a otra persona, en tu cerebro se produce la misma reacción que cuando tú mismo sientes dolor. Esto demuestra que la empatía ante el sufrimiento implica también sufrimiento. Esto tiene importantes consecuencias, por ejemplo, para las personas que se dedican a cuidar a otros. Si sienten esa empatía sin tener recursos para la compasión, es inhumano: no puedes pedir a alguien que sufra todo el rato como si fuera una tarea. Su reacción será distanciarse emocionalmente para poder soportarlo o bien abandonar ese trabajo.

Pero hay otras maneras de lidiar con eso: enseñándoles compasión, pues la compasión neutraliza el efecto doloroso de la empatía. Y todo esto es verificable gracias al hallazgo científico: el dolor de los demás induce tu propio dolor. Es una imagen muy profunda, incluso para meditar sobre ella.

—¿Cómo cambiaría el mundo si enseñáramos a los niños a meditar desde pequeños en la escuela?

—Tendríamos una sociedad más compasiva, más feliz, con más sentido de la responsabilidad, del diálogo, sin venganzas. Entenderíamos que el comportamiento altruista es mejor que el comportamiento egoísta. Incluso una guerra comienza a partir de un pensamiento de avaricia, ira, odio o disgusto... Entrenando la mente será más difícil que esas cosas ocurran. Y hay que empezar por poner orden en la mente, porque todo comienza en la mente.

ELISABET RIERA

MÁS INFORMACIÓN
www.karuna-shechen.org
www.mindandlife.org