

CÓMO SE CONVIRTIÓ EN «EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO»

Matthieu Ricard es miembro del *Mind and Life Institute*, y asiduo participante de los encuentros y colaboraciones entre científicos, estudiantes budistas y practicantes de meditación. Han aparecido colaboraciones suyas en bastantes libros de ensayo y está involucrado en el estudio y desarrollo sobre los efectos del entrenamiento mental del cerebro en varias instituciones y universidades europeas (Max Planck, Lieja, Caen, Lyon) y norteamericanas (Madison-Wisconsin, Princeton y Berkeley).

En uno de estos estudios en la Universidad de Wisconsin, los investigadores colocaron 256 electrodos en su cráneo y los sometieron a un aparato de imágenes funcionales por resonancia magnética nuclear... con el resultado de que Matthieu Ricard logró el más alto nivel de actividad en la corteza cerebral pre-frontal izquierda (asociada a las emociones positivas).

La escala varía de +0.3 a -0.3 (beatitud), Matthieu Ricard alcanzaba resultados de -0.45, completamente fuera de la escala, nivel nunca registrado en otro ser humano. Los resultados de este estudio fueron publicados en 2004 por la Academia Nacional de Ciencias de EEUU.

Francia le otorgó la Orden Nacional del Mérito por su trabajo humanitario en Asia. Durante los últimos años, Ricard ha dedicado sus esfuerzos y los beneficios económicos de sus publicaciones a varios proyectos de desarrollo y asistencia en la India, Nepal y Tíbet con su asociación Karuna-Shechen: más de 250 proyectos humanitarios benefician a 300.000 personas en los campos de la educación, de la salud y de los servicios sociales. Es además uno de los primeros monjes europeos en hablar y traducir el idioma tibetano.

El padre de Ricard fue el filósofo y escritor Jean-François Revel. Padre e hijo colaboraron en el libro *El monje y el filósofo* (Ed. Urano, 1997), que consistió en un diálogo entre los dos sobre temas filosóficos, espirituales y políticos. Recientemente ha publicado *Viva la libertad* (Ed. Arpa).



—**¿Todo esto nos ayudará a vivir mejor nuestra vida?**

—Esto, además, nos traerá paz. Ante cualquier circunstancia podremos mantener una gran determinación y actuar con diligencia.

—**¿Y de esta manera también podremos ayudar a los demás?**

—Para comenzar a ayudar a los demás, primero debemos iluminarnos. Lo primero es extremar nuestra preparación, y luego comenzar la tarea de ayudar. No se corta el trigo cuando está verde, La única forma de ayudar positivamente a los demás consiste en conocer sus verdaderas necesidades, no sólo aquellas que manifiesta.

—**¿Entonces tendríamos que convertirnos en Buda para ayudar?**

—Si tenemos al lado a alguien que necesita ayuda, tenemos que ayudarlo, sean las circunstancias que sean. Pero hay que saber que para liberar a los demás de los sufrimientos, primero tiene que haberse liberado uno mismo de ellos. Los bodhi-

sattvas (7) tienen la misión y el propósito de liberar del sufrimiento a todos los seres.

—**¿Lo hacen por compasión?**

—Lo hacen por compasión y por amor. Compasión no es un sentimiento de piedad, sino el deseo ferviente de que todos los seres se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Amor es el deseo de que todos los seres encuentren la felicidad. No es el amor que ama con apego a una persona, y que no ama a los que consideramos nuestros enemigos, sino un amor incondicional.

—**Perdona, ¿estás usando un Apple Watch?**

—Sí.

—**¿Por qué un monje budista necesita un Apple Watch?**

—Camino en el bosque. Intento contar 10.000 pasos para estar sano a los 77 años. Ya no hago muchas entrevistas, pero cuando las hago, normalmente no me lo pongo, porque lo primero que dicen las personas es: «¿Por qué tienes un Apple Watch?»

6) Ekman es profesor emérito de psicología en la Universidad de California en San Francisco, conocido por su trabajo sobre las expresiones faciales y las emociones. También es coautor, con el Dalai Lama, del libro *Sabiduría emocional*.

7) En el budismo, un bodhisattva es alguien comprometido en reducir el sufrimiento de los otros y se encuentra «en el camino del Buda». En el budismo mahayana se refiere a cualquiera que haya generado un deseo espontáneo y una mente compasiva para alcanzar la budeidad en beneficio de todos los seres sintientes.