

El científico y el monje

Matthieu Ricard, el hombre más feliz del mundo

Todos los caminos que nos llevan a vivir nuestra espiritualidad son válidos, pero algunos se nos presentan más interesantes que otros.

TEXTOS ENTREVISTA ORIGINAL: AINOA URANGA.

Este es el caso de la evolución seguida por Matthieu Ricard. En 1972 se doctoró en biología molecular y comenzó algunas investigaciones en el Instituto Pasteur de París bajo la dirección de François Jacob, premio Nobel de biología. Sin embargo, movido por su interés en el budismo, abandonó su prometedora carrera y se instaló en Asia para seguir las enseñanzas de sus maestros tibetanos y convertirse en monje. En la actualidad acompaña con frecuencia al Dalai Lama en sus viajes, en calidad de intérprete.

El monje Ricard habla con su padre, el célebre pensador francés Jean-François Revel, de las vivencias que le llevaron a ese cambio tan radical en su vida, de los fundamentos del budismo, y de reflexiones actuales sobre infinidad de temas, en el libro *El monje y el filósofo* (Urano). En esas páginas, tanto el monje como su padre, filósofo agnóstico, tratan de dar respuesta a diversos temas, enfrentando dos maneras de vivir e interpretar la vida.

Tuvimos esta conversación durante su visita a Barcelona, con motivo de un aniversario en la Casa del Tíbet. Allí habló sobre vida contemplativa y vida activa, derrochando sabiduría, paciencia, bondad y felicidad. Matthieu nos

hace reflexionar sobre nuestro modo de vida actual, tan activo y que, en principio, parece tan alejado de una vida contemplativa.

Todos los sucesos que vivimos los experimentaremos según sea nuestra manera de pensar. Por eso, si somos capaces de cambiarla, cambiará sin duda nuestra realidad.

Si tenemos una perspectiva pobre de nuestra vida, es porque nuestra percepción es egocéntrica. Cambiando esa visión, haciéndola más integradora, más ecologista y más espiritual, nuestras vivencias serán ricas y plenas.

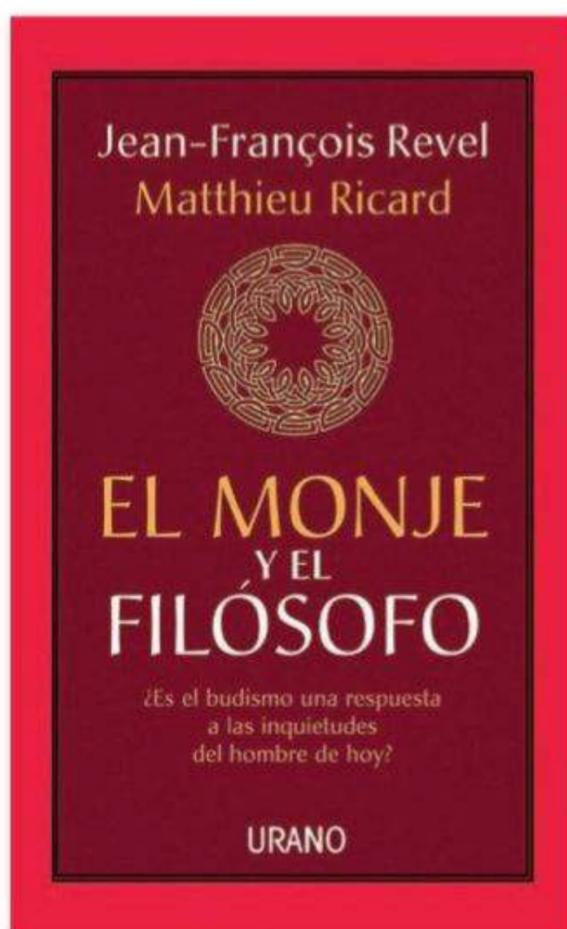
¿Cómo llevar a cabo este cambio?

A través de la meditación, que nos familiarizará con una nueva forma de ver las cosas, pues al meditar nos familiarizamos con la transitoriedad.

Sabemos que ya sean las estaciones, el clima o los sentimientos, todo cambia constantemente. Pero no sólo nos vale el cambio para percibir lo que sucede, sino más bien nos sirve para valorar y familiarizarnos con la permanencia.

Al meditar, también podemos familiarizarnos con aspectos positivos, como por ejemplo la compasión. Los maestros aconsejan familiarizarse con esta cada día, de cada mes, de cada año. Así, no sólo será un pensamiento, sino una forma de ser. Todo nuestro ser será y sentirá la compasión.

Cada uno de nosotros tiene un tesoro dentro. Podemos sentirnos y ac-



tuar como pobres de espíritu, pero el tesoro sigue ahí. El camino espiritual trata de llegar hasta él y no de construir algo separado de nosotros mismos.

Los placeres transitorios se consumen rápidamente. Por el contrario, si somos capaces de conectar con nuestra riqueza interior la felicidad será permanente.

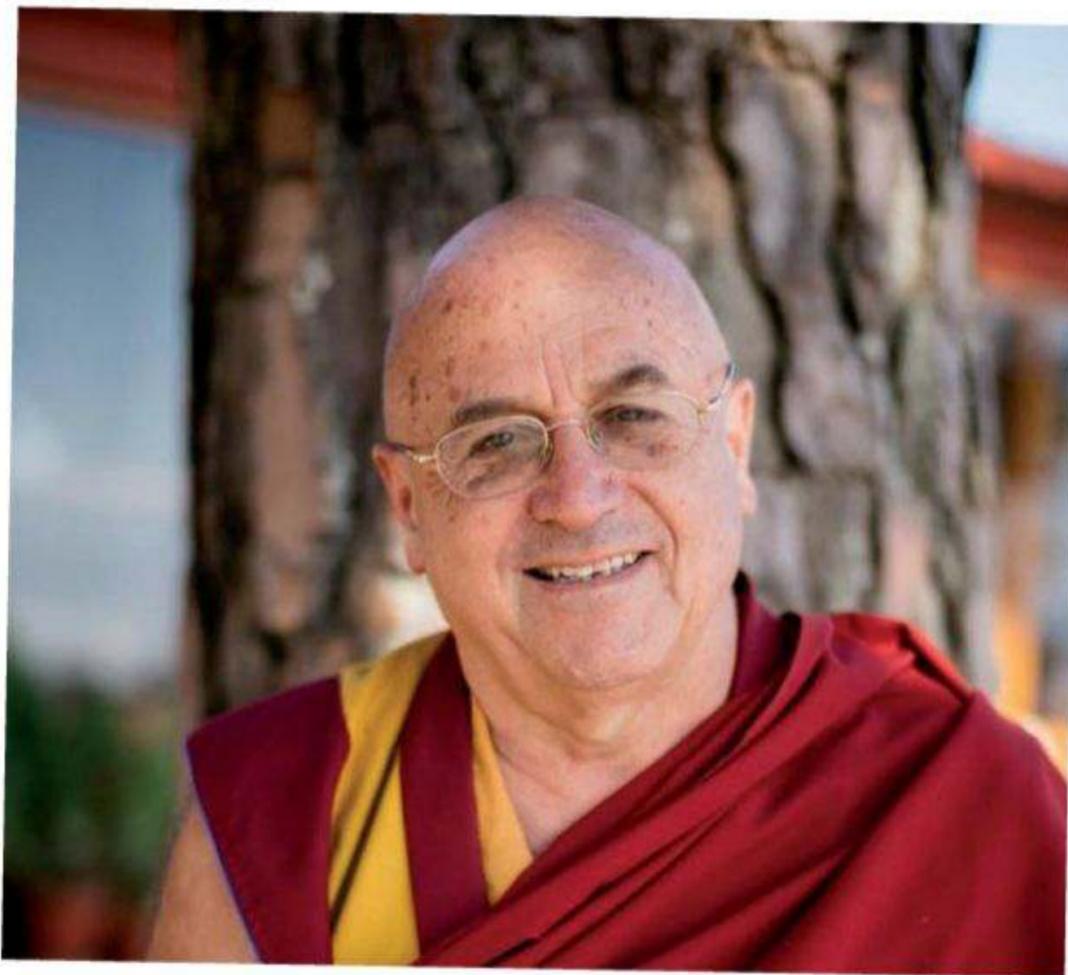
¿Meditar y qué más?

También podemos simplificar nuestras actividades y nuestros objetivos. Hacer aquello que nos reconforte y que esté en armonía con los seres de nuestro entorno.

Muchas veces, consideramos que simplificar nuestra vida es tarea imposible. Pero a veces es una cuestión de pereza, o de no sentirnos capaces de hacerlo. Sea cual sea la causa de nuestro inmovilidad, el antídoto es lograr ser conscientes del valor de nuestra vida y la mejor manera de vivirla.

¿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.



¿Así 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. ¿Acaso se corta el trigo cuando está verde? La única forma de ayudar positivamente a los demás consiste en conocer sus verdaderas necesidades y no sólo aquellas que manifiesta.

¿Tendríamos que convertimos 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 bodhisattvas 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 incluso para con quienes no conocemos y hemos considerado como nuestros enemigos.

¿Así encontraremos la felicidad?

La felicidad sí, pero no la que asociamos a un placer egocéntrico, sino la felicidad duradera que se experimenta cuando se consigue la iluminación, cuando hemos acabado con las emociones y actitudes destructivas. Se trata de una felicidad concebida como una verdadera plenitud, la de saber que a cada instante nuestra vida tiene un sentido. Sentir en el momento de la muerte que hemos vivido de la mejor manera posible porque hemos encontrado ese potencial extraordinario que hay en cada uno de nosotros.

¿Y para comenzar el camino hacia esa felicidad?

Es importante tener buen corazón, porque nos indicará como actuar positivamente en todas las circunstancias. También son importantes las enseñanzas, que nos conducen a una transformación personal. Y la conciencia de que nuestras acciones originan los resultados.

¿Este conocimiento nos servirá para cambiar algunas cosas?

Si deseamos cambiar algo, lo importante es cambiar uno mismo primero, porque todo proceso comienza desde nosotros mismos.

¿Debemos realizar los cambios solos?

Ninguna teoría, ningún consejo puede sustituir el silencio de la experiencia personal, indispensable para llegar a una comprensión íntima de las cosas. Nuestra propia experiencia es el camino. Hay una enseñanza de Buda que nos indica que «recorrer el camino es tarea de cada cual» a fin de que un día el mensajero se convierta él mismo en el mensaje.

EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO

Matthieu 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 (fMRI). 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) y 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 Tibet 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 (www.karunashechen.org). Es además uno de los primeros monjes europeos en hablar y traducir el idioma tibetano.