

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

Entrevista de Eduard Punset con Matthieu Ricard. Washington, octubre de 2009.

Vídeo del programa: <http://www.redesparalaciencia.com/2871/redes/redes-60-la-ciencia-de-la-compasion>

Vivimos bajo una cadena de pensamientos que selecciona y aísla un único aspecto de la realidad.

Matthieu Ricard

ENTREVISTA A MATTHIEU RICARD

Eduard Punset:

Matthieu Ricard, nos encontramos hace varios años, y ya estabas en esto... bueno, tal vez no fuera el principio, pero casi, de este encuentro, ¿no? entre los científicos occidentales y los contemplativos. De hecho, tú has sido ambas cosas, porque sé que eres biólogo, y un gran biólogo, pero a la vez cuentas con una larguísima experiencia como budista contemplativo, ¿verdad? ¿Hemos obtenido alguna cosa de esta mezcla de dos fuentes de la cultura?

Matthieu Ricard:

Sí, creo que hay varias cosas nuevas en muchos ámbitos distintos. En el ámbito personal, resulta apasionante formar parte de una investigación tan pionera. Creo que la neurociencia contemplativa está en plena edad de oro... y es muy inspirador participar en esta era de descubrimientos magníficos.

Además, desde la perspectiva budista, la idea es contribuir con algo a la sociedad. Si pudiéramos ayudar a lograr que las personas encontraran más equilibrio emocional, forjaran una sociedad más compasiva y fueran más felices y más altruistas, sería estupendo. Por ejemplo, el año pasado empezamos a estudiar varios aspectos del amor altruista, de la

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

empatía, la compasión con objeto y sin objeto... de una manera muy detallada, relacionándolo todo con los fenómenos cerebrales. Queremos saber cómo se pasa de la benevolencia a la empatía, a identificarse con el que sufre, y luego a la compasión, que es el deseo de que los demás dejen de sufrir y de buscar un remedio para el sufrimiento y su causa. ¿Cuál es el proceso? ¿Cómo funciona? ¿Cómo se relaciona con el cerebro? ¿Hay que sentir el sufrimiento del otro para sentir compasión o no? ¿Basta con el amor altruista? Todas estas cosas se pueden estudiar desde la perspectiva de la meditación y de la neurociencia, y se pueden aunar ambas. Así que es maravilloso.

Eduard Punset:

Es fantástico, porque estas dos fuerzas que se unen tenían una idea muy diferente de qué somos. Para gran parte de la ciencia occidental, el ser humano es intrínsecamente malo.

Matthieu Ricard:

Lo que hay es un culto al egoísmo, y me parece muy extraño, porque no encaja con los datos científicos, sino que se trata de una especie de distorsión a priori. Podemos verlo en la economía, y en algunos aspectos de la evolución... y también en algunos aspectos de la psicología, hay toda una escuela filosófica llamada "egoísmo psicológico" e incluso algo denominado "egoísmo ético" que postula que somos egoístas y que eso está bien, que debemos serlo, que por qué preocuparnos...

Eduard Punset:

...que hay que sobrevivir....

Matthieu Ricard:

...que por qué sentirnos culpables si no ayudamos a los demás... ¡Me parece la receta perfecta para llegar a la catástrofe completa! Por no hablar de que es profundamente engañoso, porque

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

presupone que cualquier conducta o motivación que parece altruista tiene siempre detrás una motivación egoísta...

Eduard Punset:

...una motivación subyacente.

Matthieu Ricard:

Y se convierte en una especie de dogma. Además, en el psicoanálisis, prácticamente todo lo que hacemos está motivado por el "yo, yo, yo". Si intentas ser bueno, es a costa de algo, vamos, que no es demasiado bueno para tu estado mental. ¡Esta negación del lado bueno de la naturaleza humana me parece terrible! Y es que cualquiera con sentido común vería que los datos sociológicos demuestran que el altruismo verdadero existe. Por supuesto que también somos egoístas a veces, y que hay personas más egoístas que altruistas, pero decir que el altruismo auténtico no existe es una tontería.

Eduard Punset:

Sin embargo, ¡muchos biólogos amigos míos han mantenido durante muchos años que no querían ni oír hablar del altruismo!

Matthieu Ricard:

¡No! Pero mira los datos... por ejemplo, las personas que rescataron familias en épocas de opresión, como con los judíos durante la ocupación nazi; hubo familias que intentaron protegerlos, que los escondieron en su casa. No eran parientes suyos. No pertenecían a la misma religión o al mismo acervo genético. Eran absolutos desconocidos, y no podían esperar nada a cambio. Asumían riesgos enormes para sí mismos y para sus familias... ¿cómo hablar ahí del gen egoísta? Ellos te dirían: "¡por supuesto que tuvimos que hacerlo! Somos parte de la misma familia humana". A ver si puedes encontrar una motivación egoísta ahí...

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

Eduard Punset:

¡Es imposible!

Matthieu Ricard:

¡Una tontería! Por eso hay que explicar la realidad.

Eduard Punset:

Pero, Matthieu, ¿aceptarías entonces que, al principio de este argumento o discusión, o de debate más bien, el budismo estaba más cerca de la ciencia, en el sentido de que vuestro concepto de la naturaleza humana era bueno?

Matthieu Ricard:

Existe un potencial para el bien que siempre está ahí.

Eduard Punset:

Eso es.

Matthieu Ricard:

Es como si un pedacito de oro cayera en el fango y se quedara ahí mucho tiempo... seguiría siendo oro y se podría pulir y limpiar luego. En cambio, si fuera un trozo de caliza, ya podrías pulirlo durante cien años, que seguiría sin convertirse en oro. Esto no es ingenuo, no es otro tipo de dogma. ¡Se basa en la comprensión de cómo funciona la conciencia! En el budismo, lo llamamos "el aspecto luminoso de la mente". Evidentemente es sólo una metáfora, la mente no brilla en la oscuridad, pero... ¿por qué hablamos de luz? Pues porque es como una antorcha con la que se enfocan varias cosas: la luz no se ve modificada por lo que ilumina. Si ilumina un montón de basura, no se vuelve sucia, si ilumina un montón de oro, no se vuelve

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

más cara. La naturaleza básica de la conciencia permite muchos contenidos distintos: el odio, el amor, los celos, el júbilo... todo.

Eduard Punset:

Pero la conciencia es la misma...

Matthieu Ricard:

Son conceptos mentales que se deben a muchas causas y condiciones, pero la naturaleza fundamental de la conciencia no está determinada; tiene el potencial de ir en cualquier dirección. La idea es que, incluso de un modo experimental, si miramos la mente, la conciencia básica está detrás de cada pensamiento, de cada emoción. Siempre está ahí y no está condicionada; somos conscientes, y eso permite la transformación de la mente.

Eduard Punset:

Has estado contemplando como budista (y científico que eras antes) durante más de 20 años, ¿no? En el Tíbet...

Matthieu Ricard:

¡40 años!

Eduard Punset:

¿40 años? ¡Increíble! Tras 40 años, ¿cuáles crees que son las cosas de las que nosotros, en el resto del mundo, nos podemos beneficiar más según tu investigación y tu experiencia?

Matthieu Ricard:

Pues bien, creo que es importante conseguir la libertad interior de este proceso mental de odio, celos, arrogancia, deseo obsesivo... con el altruismo y compasión que surgen de esa libertad. Me parece que esto es lo que la humanidad necesita por encima de todo:

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

¡necesitamos una sociedad más compasiva! Ahora somos interdependientes, así que, si no cooperamos, todos seremos perdedores.

Eduard Punset:

¿Y a qué nos referimos con sociedad compasiva?

Matthieu Ricard:

A una en la que tengamos consideración por los demás, nos preocupemos por el prójimo. Mira la economía, ¡todos estos escándalos y crisis son producto del exceso de codicia, de personas a las que no les importan realmente los ahorros que manipulan! ¿Por qué disminuye la calidad de vida? ¿Por qué existe una brecha tan grande entre el norte y el sur? ¿Por qué hay toda esta pobreza? El mundo podría solucionarlo todo fácilmente con los recursos que tenemos. El altruismo es el único rasgo que podría abordar el presente, el medio plazo y el largo plazo.

Eduard Punset:

Y esto conducirá, con toda probabilidad, a grandes reformas en el sistema educativo.

Matthieu Ricard:

¡Tiene que hacerlo! No tengo hijos, aunque sí participo en 40 proyectos humanitarios con 15.000 niños para los que construimos escuelas, así que cuento con cierta experiencia tratando con niños. ¿Y qué esperamos cuando educamos a los niños? Convertirlos en seres humanos buenos, personas que sean felices en la vida, que no estén deprimidas y se suiciden... ¿acaso basta con desarrollar su inteligencia y llenarles la cabeza de información sin desarrollar ninguna cualidad humana? Queremos personas buenas y equilibradas, ¡pero la educación parece estar interesada en cualquier cosa salvo eso! ¡Por tanto, hay algo que claramente falta!

Eduard Punset:

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

Lo que sugieres es que, probablemente, no deberíamos preocuparnos tanto de los contenidos académicos y sí un poco más de las cualidades humanas necesarias para ser felices.

Matthieu Ricard:

¡Por supuesto! Solamente estamos cultivando herramientas. La inteligencia es una herramienta; la información es una herramienta. Y una herramienta se puede utilizar de un modo constructivo, de un modo destructivo o se puede desaprovechar. Se puede usar un martillo para construir una casa, para destruirla, o bien se puede desperdiciar el martillo dejándolo en un cajón y no utilizándolo nunca. Así que una herramienta, por sí misma, sin una intención, sin una actitud, sin un valor, no es absolutamente nada.

Eduard Punset:

¿Te puedo pedir un consejo? Sé que uno de los grandes descubrimientos de la contemplación, del budismo, ha sido perfeccionar la atención, la primera fase de conocimiento, por así decirlo, para concentrarse en algo. ¿Cómo puedo mejorar mi proceso de atención?

Matthieu Ricard:

Es cierto, porque incluso si uno quiere cultivar el altruismo, con la mente siempre distraída no podrá cultivar nada.

La mente se dispersa aquí y allá. Incluso si estamos sentados, nuestra mente puede ser como la de un mono inquieto, un mono inquieto que va de un lado a otro. Las neuronas se ponen a hablar entre sí, ¡a cotillear! Y en realidad necesitamos una mente un poco más calmada, con más claridad y más estabilidad, si no es así, no podremos hacer nada. En caso contrario, es como si tuviéramos un martillo pero nos temblara la mano todo el rato. Por eso es necesario, de alguna manera, utilizar un objeto de concentración para estabilizar la mente. Te puedes concentrar en cualquier cosa, un objeto, una flor, una imagen mental... pero resulta bastante útil concentrarse en la respiración. ¿Por qué? Pues imagina que te dijera que te concentraras en una luz roja centelleante. Podrías quedarte mirándola, pero tu mente seguiría deambulando,

redes

Título: "La ciencia de la compasión" – emisión 60 (16/05/2010, 21:00 hs) – temporada 14

mientras que, si te concentras en la respiración, no puedes verla, es muy sutil, y si dejas de concentrarte es como si lo perdieras, así que fácilmente puedes ver si te distraes o no.

Eduard Punset:

Ya veo.

Matthieu Ricard:

Con la respiración solamente ves la sensación. Cuando respiras por la nariz, tienes una ligera sensación en los orificios nasales, y se trata de quedarse sentado tranquilamente, pensar en respirar por la nariz y luego notar la sensación del aire que sale... y entra... y así, unas 21 veces o unos diez minutos. Hacerlo permite calmar la mente. Muchas personas te dirán: "¡oh, no, no, no! ¡No valgo para eso! Tras 3 minutos, mi mente está completamente distraída". Es normal. No es culpa de la meditación, es porque la mente no está entrenada y, si no perseveras, nunca aprenderás nada. Así que, en lugar de tener remordimientos o sentirte culpable con ideas como: "¡no valgo para esto!" que al final no dejan de ser más distracción, en cuanto descubras que te has distraído, no pasa nada, tienes que volver a la respiración. Luego, si lo haces durante un rato y lo repites regularmente, verás que la mente se calma, se vuelve más clara, y que puedes utilizar esta mente un poco más flexible para cultivar el altruismo, la compasión o lo que quieras.