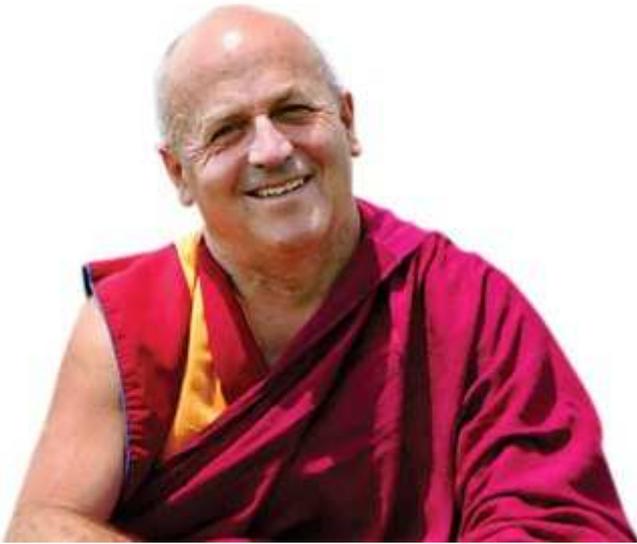


## 10 consejos para ser feliz. Matthieu Ricard

Texto: <http://desastrecajon.blogspot.com.es/2007/04/matthieu-ricard-diez-consejos-para-ser.html>

Esta mañana me sorprendió la portada del Magazine de el diario El Mundo: muestra la fotografía de un hombre sonriente, calvo y con los ojos cerrados, con un texto que lo proclama "el hombre más feliz del mundo", al mismo tiempo que explica que vive apartado, regaló su dinero, y lleva 30 años de abstinencia sexual. Es Matthieu Ricard, un monje budista asesor del Dalai Lama e hijo del filósofo francés Jean François Revel.



Dentro de la revista, puedo leer unos consejos suyos:

1. Vejez. Cuando la agudeza mental y la atención disminuyen, es tiempo de experimentar y manifestar cariño, afecto, amor, comprensión.
2. Muerte. Forma parte de la vida, rebelarse es ir contra la propia naturaleza de la existencia. Sólo hay un camino: aceptarla.
3. Soledad: Existe una manera de no sentirse abandonado: percibir a todos los hombres como parte de nuestra familia.
4. Alegría. Está dentro de cada uno de nosotros. Sólo hay que mirar en nuestro interior, encontrarla y transmitirla.

5. Identidad. No es la imagen que tenemos de nosotros mismos, ni la que proyectamos. Es nuestra naturaleza más profunda, ésa que nos hace ser buenos y cariñosos con quienes nos rodean.
6. Conflictos de pareja. Minimizarlos. Es muy difícil pelearse con alguien que no busca la confrontación.
7. Familia. Requiere el esfuerzo constante de cada uno de sus miembros, ser generoso y reducir nuestro nivel de exigencia.
8. Deterioro Físico. Hay que aprender a valorarlo positivamente. Verlo como el principio de una nueva vida y no el principio del fin.
9. Relaciones sexuales. Es más fácil estar de buen humor que discutir y enfadarse. Lo ideal es seguir siendo como somos y utilizar siempre que podamos la franqueza.
10. Felicidad. Si buscamos en el sitio equivocado estaremos convencidos de que no existe cuando llegemos allí

Texto: [http://es.wikipedia.org/wiki/Matthieu\\_Ricard](http://es.wikipedia.org/wiki/Matthieu_Ricard)

### **Biografía de Matthieu Ricard "El hombre más feliz del mundo":**

Matthieu Ricard (nacido en 1946) es un monje budista que reside en el monasterio Shechen Tennyi Dargyeling en Nepal.

Nació en París. Es hijo de Jean-François Revel, un filósofo francés de renombre, por lo que creció rodeado de las ideas y personalidades de los círculos intelectuales franceses. Viajó por primera vez a la India en 1967.

Obtuvo el doctorado en genética molecular en el instituto Pasteur. Después de terminar su tesis doctoral en 1972, Ricard decidió abandonar su carrera científica y concentrarse en la práctica del budismo tibetano. Vivió en el Himalaya y fue discípulo de Kangyur Rinpoche, un maestro de una ancestral escuela budista de la tradición Nyingma. Después se convirtió en discípulo cercano de Dilgo Khyentse Rinpoche hasta su muerte en 1991. Desde entonces, ha dedicado sus esfuerzos a completar la visión de Khyentse Rinpoche.

Las fotografías de Ricard de los maestros espirituales, del paisaje y de la gente del Himalaya han sido publicadas

en numerosos libros y revistas. Henri Cartier-Bresson dijo sobre su trabajo: "la vida espiritual de Matthieu y su cámara son uno, haciendo que sus imágenes sean fugaces y eternas".

Matthieu es el autor y fotógrafo de *Journey to Enlightenment* (El viaje hacia la Iluminación) y *Monk Dancers of Tibet* (Los monjes danzantes del Tibet) y del fotolibro: *Buddhist Himalayas* (El Himalaya Budista) como colaborador, así como el reciente *Tibet, an Inner Journey* (Tibet, un viaje hacia el interior). También es el traductor de numerosos textos budistas incluyendo *The Life of Shabkar* (La vida de Shabkar). El diálogo con su padre Jean-François Revel en *El Monje y el Filósofo*, fue un best-seller en Europa y fue traducido a 21 idiomas, y el *The Quantum and the Lotus* (en colaboración con Trinh Xuan Thuan) refleja su interés en la ciencia y el budismo. Su último libro *Cultivating Life's Most Important Skill* (En defensa de la felicidad) también se convirtió en un best-seller en Francia.

Miembro del Mind and Life Institute, aficionado a los encuentros y el desarrollo colaborativo entre científicos y estudiantes budistas, sus contribuciones han aparecido en *Working with Destructive Emotions* ("Trabajando con las emociones destructivas"), editado por Daniel Goleman y en otros muchos libros de ensayo. Está profundamente envuelto en el desarrollo de los efectos del entrenamiento mental sobre el cerebro en las universidades de Madison-Wisconsin, Princeton y Berkeley. En Abril del 2007, fue considerado como el hombre más feliz de la tierra tras años de estudio de su cerebro mediante resonancias magnéticas en el laboratorio de neurociencia afectiva de la universidad de Wisconsin.

Recibió la Orden al Mérito Nacional Francesa por su trabajo humanitario en el Este. Durante los últimos años, Ricard ha dedicado sus esfuerzos y los beneficios económicos de sus publicaciones a varios proyectos de caridad en Asia, incluyendo la construcción y mantenimiento de clínicas, colegios y orfanatos en la región. Desde 1989, ha ejercido como intérprete de frances y asesor personal del décimo cuarto Dalái Lama: Tenzin Gyatso al ser uno de los primeros monjes europeos en hablar y traducir el idioma tibetano.