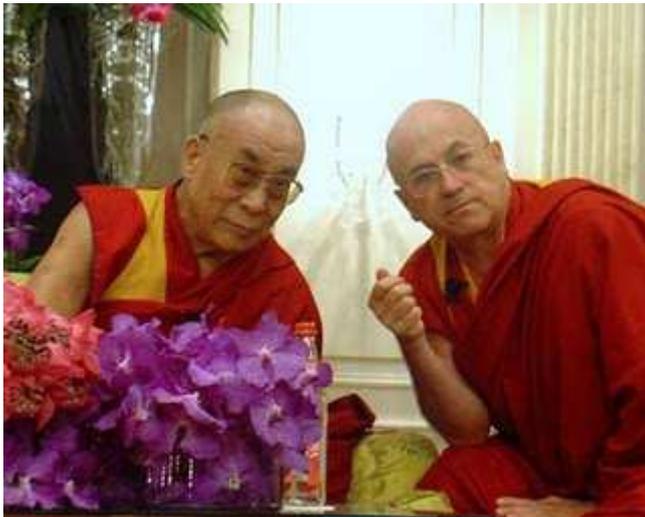


## Los hábitos de la felicidad. Matthieu Ricard

Texto: <http://www.ilustrae.com/ilustrae/2009/04/entrevista-con-matthieu-ricard-.html>

Entrevista con Matthieu Ricard y los hábitos de la felicidad.

Hace más de 35 años, Matthieu Ricard dejó una prometedora carrera en genética celular, para estudiar budismo en el Himalaya. Después de obtener un doctorado en biología en el prestigioso Instituto Pasteur de Francia, Ricard abandonó París y se trasladó a Darjeeling, India, para estudiar con un gran maestro tibetano. Hoy en día, Ricard se nutre de sus últimos escritos, la investigación de la plasticidad del cerebro y la neuropsicología cognitiva, y su trabajo con los profesionales de los neurocientíficos y budistas en el Mind and Life Institute (co-fundado por el Dalai Lama), mientras examina la interconexión entre la meditación, los circuitos del cerebro, y el equilibrio emocional.



El dalai Lama junto con Matthieu Ricard

**¿Nos puede describir brevemente su trayectoria y área de especialización?**

**Ricard:** Nací en Francia. Mi padre fue un reconocido filósofo y periodista francés, y mi madre era pintora. Así que crecí en los círculos intelectuales de París. Cuando yo tenía 20 años, en 1967, viajé a la India, después de haber visto algunos documentales sobre algunos grandes maestros espirituales ... y me impresionó mucho este

encuentro. Así que estuve yendo y viniendo cada verano durante cinco o seis años. Y luego en 1972, cuando tenía 26 años, justo después de terminar mi doctorado en el Instituto Pasteur, me fui definitivamente a los Himalayas, y ahora son casi 40 años, y he vivido allí felizmente.

A partir de 1989, he estado al servicio del Dalai Lama como su intérprete francés. Y luego me involucré en la ciencia de nuevo en el 2000, cuando un programa de investigación sobre el efecto de la meditación y el entrenamiento de la mente sobre el cerebro se puso en marcha en diversos laboratorios en Madison, Wisconsin, Princeton, Harvard, Berkeley, y ahora en Zurich y Austria.

**¿Cuál fue su principal inspiración para dejar la biología molecular y desplazarse al Himalaya? ¿Fue una persona?**

**Ricard:** Sí, por supuesto, un maestro espiritual. Antes conocí a gente bastante extraordinaria. Almorcé con Igor Stravinsky cuando tenía 16 años ... Algunas de las personas que conocí eran gente maravillosa, como seres humanos, y otras personas eran más complicadas. No encontraba una correlación entre su genio en particular, jugando ajedrez y la música y las matemáticas, etc ..., con sus cualidades humanas. Algunos eran realmente buenos, gente maravillosa, y algunos personajes tenían un carácter difícil, pero no había una clara correlación. Pero cuando me reuní con algunos maestros espirituales, yo pensaba que tenía que haber una correlación, y resultó ser verdad. No se puede ser al mismo tiempo un maestro espiritual y ser alguien que siempre está enfadado. No funciona.

Fue la calidad humana de esos notables sabios lo que me impresionó, y pensé, "Esto es para mí, una fuente de inspiración, una vida ejemplar", y sólo quería pasar tiempo con ellos para beneficiarme de sus enseñanzas, de su inspiración, de lo que eran. A menudo, ellos mismos eran una gran parte de las enseñanzas. Y después de muchos años, yo me reconforté de ver que no era sólo una apariencia. Todo lo que pude ver durante tantos años me ha confirmado que realmente fueron seres humanos excepcionales ... Ejemplos de sabiduría, de compasión, de bondad, y que realmente han inspirado toda mi vida.

**Usted ha dicho que volvió a la ciencia en el 2000, con algunas investigaciones en Madison, Princeton, y**

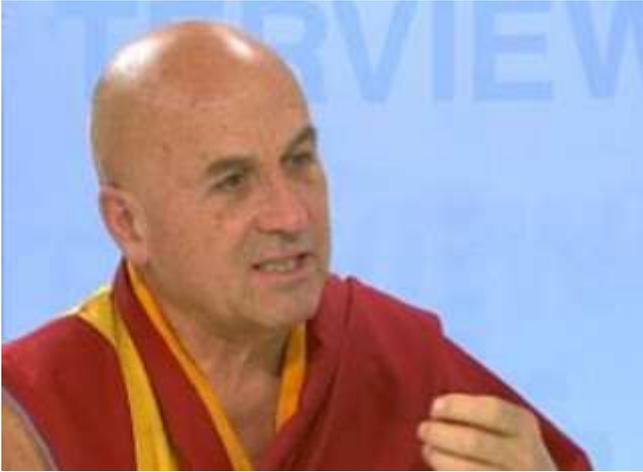
**otras universidades. ¿Podría contarme más sobre ello?**

**Ricard:** El Dalai Lama ha estado sumamente interesado en la ciencia desde su infancia. Había un grupo de personas que pensaron que deberíamos facilitarle encuentros con grandes científicos. Así nació Mind and Life Institute, fundada por un notable neurocientífico chileno, Francisco Varela, y un empresario americano llamado Adam Engle y, desde entonces ha habido muchas reuniones maravillosas.

En el año 2000 en la India, tuvimos una reunión de cinco días sobre las emociones destructivas con el Dalai Lama y con grandes científicos que estudian las emociones, psicología y neurociencia. A mitad de camino de esa reunión, el Dalai Lama preguntó: "¿Qué podemos aportar a la sociedad?" Y entonces fue cuando tuvimos la idea de lanzar un programa de investigación sobre el efecto que el entrenamiento de la mente y la meditación tiene sobre el cerebro.

He participado desde el principio ya que yo era el que estaba entre los dos mundos, habiendo hecho años de retiros en aislamiento y teniendo como tengo una formación científica. Fui el primer conejillo de indias y también ayudé a los científicos a pensar en el protocolo científico para investigar el efecto de la meditación. Y, a continuación, por supuesto, muchos otros "meditadores experimentados" que habían hecho entre 10.000 a 40.000 horas de meditación se sumaron al proyecto. Y ahora varios artículos y revistas científicas de alto perfil se han publicado y han tenido un gran impacto en la comunidad científica sobre el efecto de la meditación, que muestra los cambios profundos en el cerebro y en la capacidad de generar estados muy potentes y ondas cerebrales (la onda de gamma), que eran tan intensas que no se habían observado hasta ahora en la historia de la neurociencia. Los estudios se han centrado mayormente en la meditación de compasión y en la meditación para centrar la atención. Esos son sólo dos de muchos tipos de meditaciones, pero no podemos estudiar todo al mismo tiempo.

Esto es realmente un nuevo campo que podemos llamar neurociencia contemplativa. Richard Davidson, en Wisconsin está trabajando en ello, pero hay otros laboratorios que también tienen una gran participación. Dentro de unos días en la Universidad de Harvard vamos a tener una reunión con el Dalai Lama, y seis laboratorios van a venir para compartir sus trabajos recientes para ver como podemos avanzar un paso más.



**Es decir, esto está sucediendo ahora mismo, ¿es una investigación en curso?**

**Ricard:** Sí, es un proyecto de carácter continuado. El NIH ha cedido fondos para la investigación. Tiene gran interés porque muestra cambios dramáticos, no sólo para los que hicieron 40.000 horas de meditación, sino también para los que hicieron tres meses, una media hora al día. La investigación muestra una disminución significativa en los rasgos de ansiedad, tendencia a la depresión, una mejora del sistema inmunológico, una reducción de cortisol que lleva al estrés, incluso reducción de la presión arterial, usando una técnica de meditación muy popular llamada MBSR (reducción del estrés basado en amplitud mental).

Tres meses de este entrenamiento han demostrado que disminuyen la presión arterial .. en personas que tenían la tensión alta...Estos son resultados importantes... La terapia cognitiva basada en mayor conciencia, puede reducir el riesgo de recaer en una depresión ... Las recaídas se reducen en cerca del 30 por ciento ...

El efecto placebo se conoce hace muchos años. Es un efecto considerable que puede curar al 30 por ciento en muchos casos. A veces la gente mira por encima del hombre y dice: "Ja, ja", no te he dado nada y te has curado". Pero de hecho ... en lugar de decir, "te hemos engañado" deberíamos decir: "Mira, hemos puesto evidencia el hecho de que cambiar tu actitud tiene un efecto curativo ... Quizá se pueda ir directamente al cambio de actitud, al cambio de mente". Enseñar, en lugar de tratar a las personas como niños y darles placebos. De eso es de que

trata el entrenamiento de la mente. Y la reducción de estrés basada en la conciencia (MBSR) tiene ese mismo efecto.

Así que cambia tu actitud y que sea más positiva. No significa ... "Oh, voy a estar bien, seguro". No hay que ser infantil. Tienes que dejar de preocuparte de verdad, desarrollar el verdadero deseo de vivir y conseguir una buena motivación, como "tengo una vida mejor y la puedo poner a disposición de los demás." Creo que si tu dirección en la vida está clara y si tienes el deseo de conseguir o de tener una vida plena y contribuir algo a los demás, creo que eso definitivamente te da la fuerza de querer estar vivo, que será el mejor placebo ...

Subestimamos enormemente el poder de transformación de la mente. Los placebos son como piruletas de optimismo, pero podemos conseguir mucho más trabajando directamente con la mente ... ¡y funciona!

**¿Cómo crees que los placebos, la medicina alternativa y la medicina occidental pueden hacer un trabajo conjunto?**

**Ricard:** Cuando ves a un médico tibetano atendiendo a un paciente, en primer lugar, por supuesto, están los muchos medicamentos maravillosos que vienen de allí de los últimos 2000 años. Pero este médico normalmente es tan atento, tan amable, y tan cuidadoso con tus sentimientos que te ve como un ser humano en lugar de apresurarse a hacerte unas de pruebas rápidas. Eso mismo, la seguridad y confianza en alguien que se preocupa por tí es, por supuesto, muy estimulante ... que alguien se preocupe por tí.

Por lo tanto, el aspecto humano está mucho más presente en este tipo de terapias. Y estoy seguro de que genera gran parte de su eficacia.

**¿Qué sugerirías que haga la gente para mejorar o mantener su salud, teniendo en cuenta tu experiencia tanto con la contemplación como con la ciencia occidental?**

**Ricard:** Creo que es importante el desarrollo de alguna fuerza de la mente ... con la confianza de que puedes cambiar tu actitud. Se trata de no desanimarse o pensar en uno mismo demasiado, y preocuparse demasiado y siempre con él "yo, yo, yo, ¿cómo me siento?" a cada momento. Esta es una actitud que te hace venirte abajo, ya que estás preocupado por cómo cada pequeño detalle te va a afectar. Este tipo de auto-queja y de prestar atención a cada pequeño sentimiento conduce a dar vueltas a todo lo que sucede, a todo lo que va a pasar ... Entonces, por supuesto, eres como una diana para miles de acontecimientos adversos.

Si pones un poco de distancia o estás más abierto o tienes otra actitud o diferentes perspectivas ... entonces es como, "Oh, una pequeña cosa que ocurre en algún lugar del paisaje, vale, está ahí, pero ¿y qué?" Entonces, no te afecta. Es como un puñado de sal. Si lo pongo en este vaso, lo convierte en imposible de beber. Es lo que pasa si eres estrecho de miras, preocupado por ti mismo. Pero si haces que tu mente sea como un gran lago, ese mismo puñado de sal no representa tanta diferencia, no hace que todo el lago se convierta en salado. Así que lo que necesitas es, simplemente, abrir tu mente.

Hay una hermosa enseñanza en la literatura budista que el Dalai Lama cita a menudo que dice: "Si un problema o dificultad no tiene un remedio, cura, o solución ¿para qué preocuparse?" No hay necesidad de preocuparse. Si no hay solución, no tiene ningún sentido preocuparse, porque preocuparse sólo supone una carga adicional. Tienes metido en el cuerpo el sufrimiento o el problema y, encima, le añades la preocupación. En ambos casos, no sirve para nada, es inútil.

Simplemente sé libre, y por lo menos pasarás los tiempos de adversidad con un espíritu más fuerte, y por lo tanto, estarás menos afectado, y el dolor te afectará menos. Una gran parte del dolor es la reacción subjetiva de tratar de rebelarse contra el dolor. Pero si está ahí, es mejor tratar con él. Mucha parte del dolor es pensar "no puedo soportarlo", y ese componente agranda mucho el dolor. La forma en que sufres el dolor puede cambiar enormemente en función de tu actitud.

**En ese sentido, ¿es el cerebro como cualquier otro músculo que necesita tonificarse?**

**Ricard:** Bueno, compararlo con un músculo, es un poco simplista, pero sí, se puede entrenar. Se entrena con cualquier cosa que practiques, como aprender un instrumento musical, o como un pájaro aprende una nueva canción, o los taxistas de Londres memorizan miles de calles. Su cerebro cambia en ciertas áreas. Así que lo que practiques cambia tu cerebro. Puedes entrenarte en las calles de Londres o en tocar el piano, o te puedes entrenar a ser más resistente, tener más compasión, más altruismo y atención. De alguna manera, no tiene nada de malo tocar el piano, pero no es un gran trauma si no lo haces .. Pero si no tienes altruismo, fuerza interior, paz interior, atención, entonces si puede haber un problema. Se hace más difícil la vida para tí y para los demás.

**¿Cuáles son algunas de las últimas investigaciones que puede compartir con nosotros ahora, específicamente sobre tu trabajo en Madison con el Profesor Davidson?**

**Ricard:** Uno que se publicó hace unas semanas ... muestra que cuando eres compasivo, y oyes un sonido como si alguien pidiera ayuda, se activa una parte del cerebro llamada el insular, que tiene que ver con la empatía y el altruismo, que es mucho más activa que en los que no son meditadores. No hay duda, hay una apertura hacia el sufrimiento de los demás que no tiene que ver con la angustia, sino con la compasión. Que se ha demostrado muy claramente. Hay otros documentos sobre la atención que han demostrado una notable mejora en la atención hacia una tarea después de tres meses de meditación.

**¿Cómo describiría la relación entre meditación para los circuitos cerebrales y el equilibrio emocional?**

**Ricard:** La meditación trata de cultivar emociones constructivas como el altruismo, la compasión... Puedes cambiar dramáticamente tus emociones para ser más altruista, más amoroso, más compasivo, más atento y, sobre todo, para tener una especie de fuerza y confianza interna de que tiene los recursos para hacer frente a lo que se te ponga por delante. No es que seas insensible o indiferente, pero tampoco eres tan vulnerable a los inconvenientes que causan estrés emocional, porque tienes una especie de parachoques hacia ellos ... Ese es el resultado de la meditación, lo puedes llamar equilibrio emocional.

**Puede dar un poco de miedo a la mayoría de la gente el pensar en abrirse uno mismo a un nivel de compasión hasta el punto de que puedes oír cuando otras personas sufren.**

**Ricard:** Si ver a otras personas sufrir sólo aumenta tu angustia, entonces creo que debemos verlo de otra manera. Si no nos centramos demasiado en nosotros mismos podemos aumentar nuestro coraje y nuestra determinación para remediar el dolor, sin aumentar nuestra angustia. Si tenemos una compasión incondicional, esto aumenta nuestro valor. Aquí está la diferencia, motivación egocéntrica frente a motivación altruista.

Cuando ves a personas de asistencia sanitaria que no se queman de esta forma, ves que son muy maternales, paternales, o amorosos y atentos con los pacientes. Estos maravillosos cuidadores, médicos, enfermeras no se queman tanto como otras personas que están más a la defensiva hacia el sufrimiento de los otros ... El exceso de relación con los sentimientos propios es destructivo. Si tienes demasiados sentimientos egocéntricos terminas teniendo problemas.

**Sé que has participado en gran cantidad de trabajos humanitarios. ¿Podrías hablarme de ello?**

**Ricard:** En cierto momento, un editor me propuso hacer un libro de diálogo con mi padre. Me sorprendió bastante. Pensé que mi padre nunca lo haría, pero aceptó. Entonces me empecé a preocupar porque ya se sabe que él es un pensador implacable, pero todo salió muy bien. Vino a Nepal, tuvimos diez días para hablar, y creamos este libro llamado El monje y el filósofo, que realmente era una transcripción de nuestro diálogo. Y sólo en Francia, vendió casi medio millón de copias. Así que, de repente, me encontré con ciertos recursos, pero yo no veo a mí mismo comprando una casa con una piscina o un coche. Así pues, desde entonces, he dedicado la totalidad de los derechos de autor de mis libros a una fundación. A continuación, algunas sociedades filantrópicas se unieron. Y ahora tenemos 30 proyectos humanitarios -educación, salud, escuelas, y clínicas en el Tíbet, Nepal, la India, y algunos en Bhután. Hago esto con mi monasterio, Shechen, cuando vivo en Nepal, junto con voluntarios y filántropos, y tenemos una página web, [www.karuna-asia.org](http://www.karuna-asia.org), donde se pueden encontrar más detalles sobre esos proyectos.

### **¿Qué es lo próximo que tienes en tu agenda?**

Ahora hay trágicos acontecimientos en el Tíbet. Esto ha sido lo más duro en los últimos 20 o 30 años ... Es una situación terrible, y el gobierno comunista chino está tomando medidas enérgicas brutales. Así que no sé.

Esperamos continuar con nuestros proyectos, pero no es fácil. Y luego tenemos un proyecto humanitario en Nepal, en el que participo de gran manera. Y también está la investigación científica –en la que voy a seguir ayudando ... Y así, básicamente, esta investigación va a continuar, y yo estoy encantado de participar. Espero ayudar a conseguir una sociedad más compasiva.