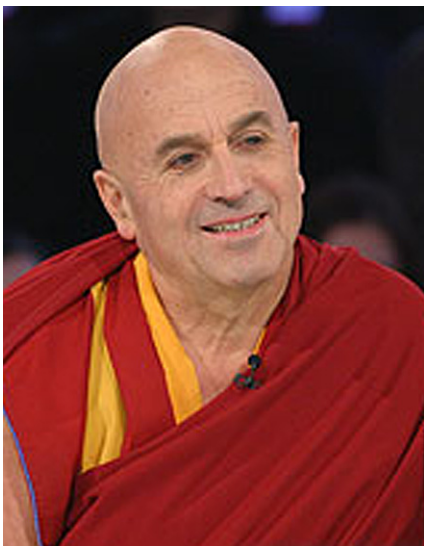


El hombre más feliz del mundo



Matthieu Ricard

¿Es posible la felicidad plena? Pudiera ser que sí. Matthieu Ricard, monje budista y mano derecha del Dalai Lama, parece haberlo conseguido. ¿Es debido a sus posesiones, su estatus socio-económico, su apariencia o su poder? No. Su felicidad proviene de una vida contemplativa en un monasterio budista.

La prensa se ha hecho eco en los últimos meses de este singular caso que puede parecer incomprensible para muchos, pues ni uno solo de los objetivos que la mayor parte de las personas creen que les va a proporcionar la felicidad, forman parte de la vida de Matthieu Ricard. Ni el obtener bienes materiales, ni el logro de reconocimiento o poder, ni la sexualidad... Matthieu Ricard, por el contrario, ha dedicado la mayor parte de su vida a trabajar en pos de alcanzar otras metas, esencialmente el sentir la paz tanto en su mente como en su corazón.

En este artículo describimos la vida de Matthieu Ricard, así como algunos aspectos de su filosofía de vida budista. También describimos brevemente la investigación que dio lugar a la afirmación de que la felicidad alcanzada por Matthieu Ricard es de una magnitud muy superior a la media. El lector interesado en conocer en más detalle el tipo de meditación que practica Matthieu Ricard, así como los aspectos más técnicos de algunas de las investigaciones llevadas a cabo con practicantes budistas en estado de meditación, puede consultar el artículo en este mismo número con el título "Meditación, compasión y ondas cerebrales".

Biografía

Su vida, propia de un guión de película, es tan carismática como pintoresca. Matthieu Ricard nació en Francia en 1946. Hijo de Jean-François Revel, reconocido filósofo, escritor, periodista, y miembro de la prestigiosa Academia Francesa, y de Yahne Le Toumelin, una reconocida pintora. Matthieu Ricard creció, pues, inmerso en los círculos intelectuales de París.

Además, Matthieu tuvo una formación científica como biólogo molecular y llegó a realizar su tesis en genética celular en el Instituto Pasteur de París bajo la supervisión de premio Nobel en medicina François Jacob. Bajo la mirada atónita de su familia, en 1972

decidió abandonar la vida que llevaba en París, abandonó también la ciencia y se dedicó a la búsqueda espiritual.

Desde hace más de 35 años vive en el Himalaya, como monje budista en el monasterio de Shechen en el Nepal. Ha sido discípulo de personalidades espirituales como Dilgo Khyentse Rinpoche, uno de los maestros tibetanos más importantes de nuestros tiempos. Acompaña desde hace más de 15 años al Dalai Lama como intérprete personal dentro del mundo francófono, ya que Ricard es el único occidental que lee, habla y entiende el tibetano.

Es, además, autor de varios libros de éxito y ha dedicado todas las ganancias de sus libros (algunos convertidos en *bestsellers*) a la de-

fensa del pueblo tibetano, apoyando varias causas humanitarias como la construcción de escuelas, puentes y hospitales. Las referencias de alguno de sus libros se pueden ver al final de este artículo.

Matthieu ha querido unir su interés científico con el budismo y participa desde hace 8 años en investigaciones que se están llevando a cabo sobre el cerebro humano y su plasticidad.

¿Es posible la modificación cerebral a través de la meditación?

Matthieu Ricard participa desde hace años con científicos de la Universidad de Wisconsin, en el **estudio de su propio cerebro**. Se sabe que la corteza cerebral izquierda es donde se concentran las sensaciones placenteras y los pensamientos positivos, mientras que el lado derecho se activa cuando hay depresión, ansiedad o miedo. Así, cada persona tiene su equilibrio "propio" entre estas dos regiones, lo que determina y conforma su temperamento.

La actividad cerebral, que se calcula en hertz (Hz) o en ondas (bandas de Hz), varía considerablemente. Las ondas delta (0,5 a 4 Hz) corresponden al dormir profundo sin sueño; las ondas theta (de 4 a 7 Hz) a la relajación profunda; las ondas alfa (de 8 a 13 Hz) a la relajación ligera o al despertar tranquilo; las ondas beta (14 Hz y más) a las actividades corrientes así como, curiosamente, a los períodos de dormir teniendo sueños. Las **ondas gamma** (por encima de 30-35) darían prueba de una activación de neuronas excepcional, tal como se encuentra durante los procesos de creación y resolución de problemas y otras actividades cognitivas complejas.

Los estudios llevados a cabo en la Universidad de Wisconsin y liderados por el profesor Richard J. Davidson están dirigidos a mostrar que el cerebro es un órgano cambiante a lo largo de la vida y, por lo tanto, moldeable. Estudiaron a un grupo de monjes budistas que practican la meditación diariamente y los compararon con estudiantes universitarios, viendo que los primeros tenían la capacidad de alejar los pensamientos negativos y concentrarse

solo en los positivos.

Para poner de relieve este proceso, el equipo de Wisconsin eligió un método simple. Utilizó el electroencefalograma, aparato que permite medir la actividad eléctrica cerebral por medio de electrodos colocados sobre el cráneo de la persona. El análisis de los resultados puso de manifiesto que estos meditadores con experiencia llegan a producir, durante su práctica, oscilaciones rápidas en las frecuencias ondas gamma (véase artículo en este mismo número con el título "**Meditación, compasión y ondas cerebrales**" para información más detallada).

El aumento excepcional de los ritmos gamma en la corteza frontal, observado en el meditador experimentado, indica que estas regiones desempeñan un papel importante en la generación de este estado.

Davidson cree que estudiar las mentes de los monjes meditando nos puede ayudar a averiguar cómo puede la meditación moldear nuestros cerebros a fin de desarrollar temperamentos más felices y menos afligidos.

Los cambios en la estructura cerebral no sólo ocurren en los monjes budistas del Tíbet o India. También se han registrado en personas occidentales que meditan regularmente. A esta conclusión llegó la profesora Sara Lazar, de la escuela de medicina de Harvard, quien dirigió el primer estudio que relaciona la meditación con el crecimiento de estructuras físicas del cerebro.

Estos primeros resultados ya abren perspectivas de aplicación en ámbitos como los problemas de déficit de atención, los trastornos de ansiedad y por qué no del envejecimiento neuronal. En Estados Unidos se ha utilizado en varios hospitales la meditación para fases terminales del cáncer.

Si, en efecto, la meditación mejora significativamente la capacidad para generar procesos afectivos, Davidson sería el primero en probar que ésta tiene efectos positivos sobre condiciones como la depresión. Además, demostraría científicamente que los seres humanos pueden volverse más compasivos gracias a una sencilla y poderosa práctica mental.



Todos estos estudios han llevado a la hipótesis de que la felicidad es algo que "se podría entrenar" y podrían llevar a la gente a entrenar una mente saludable y un ser más feliz.

Matthieu Ricard y la felicidad

Según el Diccionario de la Real Academia española, la felicidad es: "un estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien; en la satisfacción, gusto, contento; o en la suerte feliz".

Un grupo de científicos de la Universidad de Wisconsin, liderados por Davidson (<http://psyphz.psych.wisc.edu/>), llevan años estudiando el cerebro del asesor personal del Dalai Lama dentro de un proyecto en el que la cabeza de Ricard ha sido sometida a constantes resonancias magnéticas nuclea-

res, en sesiones de hasta tres horas de duración. Su cerebro fue conectado a 256 sensores para detectar su nivel de estrés, irritabilidad, enfado, placer, satisfacción y así con decenas de sensaciones diferentes.

Los resultados fueron comparados con los obtenidos en cientos de voluntarios cuya felicidad fue clasificada en niveles que iban del 0.3 (muy infeliz) a -0.3 (muy feliz). Matthieu Ricard logró la asombrosa puntuación de -0.45, desbordando los límites previstos en el estudio, superando todos los registros anteriores y ganándose el título de "el hombre más feliz de la Tierra" (título que él mismo no termina de aceptar). ¿Está también la modestia ligada a la felicidad? El monje prefiere limitarse a resaltar que efectivamente la cantidad de "emociones positivas" que produce su cerebro está "muy lejos de los parámetros normales".

Tabla 1. CLAVES PARA ALCANZAR LA FELICIDAD (MATTHIEU RICARD)

Soledad	Existe una manera de no sentirse abandonado: percibir a todos los hombres como parte de nuestra familia
Vejez	Cuando la agudeza mental y la atención disminuyen, es tiempo de experimentar y manifestar cariño, afecto, amor, comprensión
Muerte	Forma parte de la vida, rebelarse es ir contra la propia naturaleza de la existencia. Sólo hay un camino: aceptarla
Alegría	Está dentro de cada uno de nosotros. Sólo hay que mirar en nuestro interior, encontrarla y transmitirla
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
Conflictos de pareja	Minimizarlos. Es muy difícil pelearse con alguien que no busca la confrontación
Familia	Requiere el esfuerzo constante de cada uno de sus miembros, ser generoso y reducir nuestro nivel de exigencia
Deterioro Físico	Hay que aprender a valorarlo positivamente. Verlo como el principio de una nueva vida y no el principio del fin
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
Felicidad	Si buscamos en el sitio equivocado estaremos convencidos de que no existe cuando lleguemos allí

Entre otras cosas, el problema de aceptar que Matthieu Ricard es el hombre más contento y satisfecho del mundo es que nos deja a la mayoría en el lado equivocado de la vida. Si un monje que pasa la mayor parte de su tiempo en la contemplación y que carece de bienes materiales es capaz de alcanzar la dicha absoluta, ¿no nos estaremos equivocando quienes seguimos centrando nuestros esfuerzos en un trabajo mejor, un coche más grande o una pareja más estupenda?

En su libro, *Defensa de la Felicidad* (Ed. Urano), Matthieu Ricard explica cómo nuestra vida puede ser transformada incluso a través de variaciones mínimas en la manera en que manejamos nuestros pensamientos y “percibimos el mundo que nos rodea”. En la Tabla 1 se recogen algunas de las claves para la felicidad aportadas por M. Ricard. La Tabla 2 muestra algunas de las obras de Matthieu Ricard.

Conclusión

A lo largo de este artículo y en el artículo de CAM de este mes, hemos intentado dar al lector una visión que comparten muchas personas de diferentes culturas y religiones. Nos alegra ver que también desde el mundo científico existe un interés por comprender los misterios de la felicidad, e intentar entender por qué tantas personas dedican un tiempo significativo de sus vidas a realizar una tarea que muchos otros consideran fútil y carente de sentido o propósito. Esperamos que la lectura de estos artículos ofrezca una perspectiva más amplia sobre este tema y sirva como ejemplo de que quizás ciencia y espiritualidad no son tan incompatibles. ●

Tabla 2. OBRAS DE MATTHIEU RICARD

- **The Mystery of Animal Migration**
Hill & Wang, NY, 1969
- **El Monje y el Filósofo**
Editorial: Urano, 1998, basado en diálogos con su padre, el filósofo francés Jean-François Revel
- **The Spirit of Tibet**
2001 (libro de fotos sobre la vida de Dilgo Khyentse Rinpoche)
- **En Defensa de la Felicidad**
Ediciones Urano, 2005, sobre la importancia del diálogo entre el este y el oeste

Objetivos de cada sección

CARTAS DE LOS LECTORES

En este apartado se pretende dar cabida a las diferentes opiniones y puntos de vista que puedan aportar los lectores en relación a los temas de interés de la revista, con la finalidad de que la pluralidad de opiniones genere un debate enriquecedor para todos los lectores.

No se aceptarán para publicación aquellas cartas con finalidad publicitaria, o aquellas que ridiculicen o realicen una crítica deshonesta a una persona o a una opinión.

Cuando se considere oportuno, algunas de las cartas serán comentadas o respondidas por el comité editorial, y publicadas junto con la correspondiente respuesta.

Las cartas deberán enviarse por correo electrónico a la dirección cartaslectores@e-digitalis.com, y no deberán tener una extensión superior a 500 palabras. Deberán ir acompañadas de su correspondiente bibliografía, cuando proceda. Podrán ir firmadas con nombre y apellidos o con iniciales.

ARTÍCULOS SOBRE CAM

Existen actualmente más de 10 publicaciones científicas sobre CAM indexadas en la base de datos PubMed (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>). Todas ellas publican sus artículos tras un proceso de revisión por pares (peer review), y aplican unos criterios de selección basados en la rigurosidad metodológica de los trabajos enviados para su publicación. Lamentablemente, la mayoría de los artículos sobre CAM indexados en PubMed están en lengua inglesa o alemana.

En esta sección se comentan artículos relevantes de actualidad que han aparecido en dichas publicaciones, así como otros artículos relacionados con las CAM que se hayan publicado en revistas de interés médico general. También se publicarán artículos de investigación (o de revisión) originales (es decir, que no se hayan publicado hasta la fecha en ninguna revista, tanto de nuestro país como extranjera). Los manuscritos serán revisados por el comité editorial de Digitalis y solo serán publicados en el caso de que cumplan con los requisitos de calidad y rigor metodológico establecidos por éste. En caso contrario, se proporcionará al autor principal del trabajo la información necesaria para realizar las correcciones pertinentes. En el caso de que el comité editorial no juzgue un trabajo como adecuado para su publicación, el trabajo podrá ser rechazado. La aceptación o no de un trabajo no depende de sus resultados o conclusiones, sino de la metodología y rigor con el que haya sido llevado a cabo.

El objetivo primordial de esta sección es, pues, aportar nuevos datos provenientes de investigación empírica, de una forma neutral y eliminando en la medida de lo posible los sesgos derivados de intereses personales, comerciales, o aspectos subjetivos o de opinión.

METODOLOGÍA

Esta sección tiene una finalidad fundamentalmente formativa. En ella se proporciona información actualizada sobre metodología de la investigación en Ciencias de la Salud.

Si bien la metodología científica utilizada para la investigación en las Ciencias de la Salud posee un carácter dinámico, en las últimas décadas existe un gran consenso en lo referente a los métodos más adecuados para estudiar las enfermedades, sus causas y sus tratamientos. Diversos comités científicos han aportado normas generales, ampliamente aceptadas y utilizadas en la comunidad científica, sobre cómo llevar a cabo los estudios de investigación.

El estudio de las CAM desde una óptica científica es desde hace algunos años objeto de debate y controversia, especialmente en lo referente a la metodología a emplear. Así, algunos autores recomiendan utilizar unos criterios metodológicos similares a los que se utilizan en el resto de Ciencias de la Salud, mientras que otros proponen una cierta modificación de algunos de estos criterios, en ocasiones bajo una óptica filosófica o epistemológica diferente. Estos aspectos y sus diferentes implicaciones serán asimismo objeto de reflexión en esta sección.

ARTÍCULOS DE INTERÉS GENERAL

Sección en la que se resumen y comentan trabajos de investigación científica general (no relacionados necesariamente con las CAM) publicados en revistas médicas internacionales de reconocido prestigio, sobre temas de interés general para la salud.

DIGITALIS

Publicación de ISMET sobre investigación en Terapias Naturales

www.e-digitalis.com



INSTITUTO SUPERIOR DE
MEDICINAS TRADICIONALES

C/Floridablanca, 18-20 - 08015 Barcelona
tel. 93 426 50 50 - info@ismet.es
www.ismet.es

Dirección: Àlex Badrena · **Editor:** Jordi Vinadé
Redactores: Ana Belén Fraile, Josep Serrano, Beatriz Lavado, Sergi Soler
Consejo Científico: Carles Bautista, Sarai De la Fuente
Diseño y maquetación: Morivati · **Publicidad:** Núria Mas