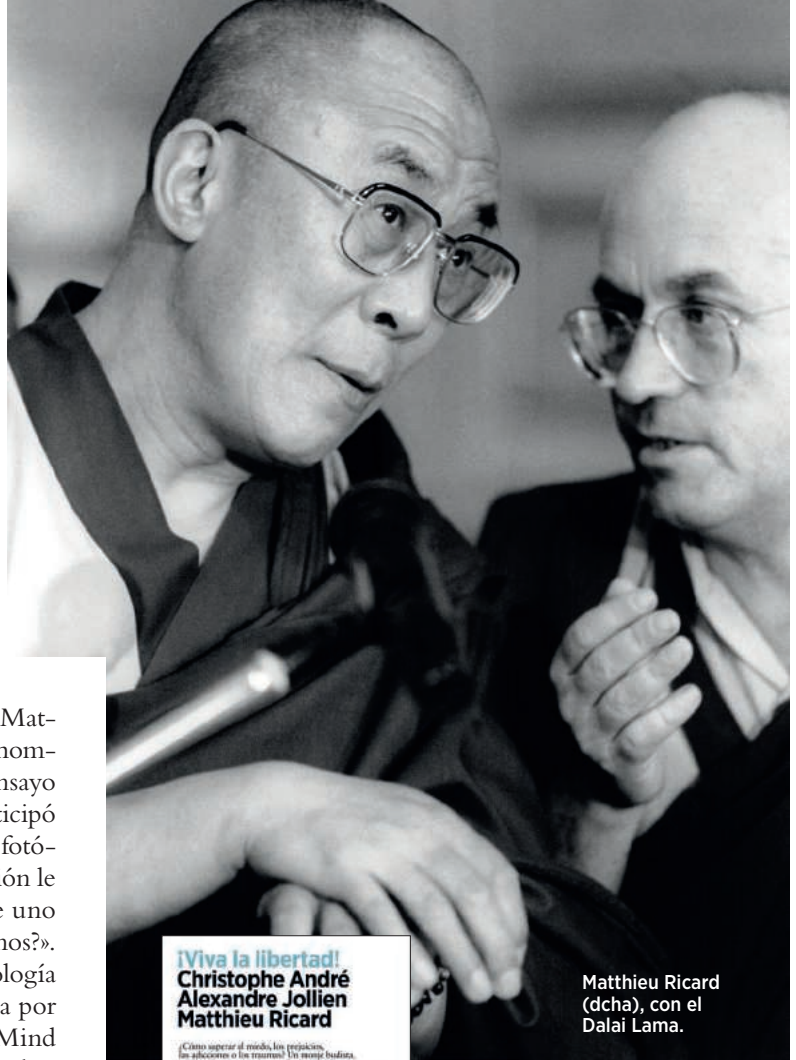


LIBROS

# EL ARTE DE LA LIBERTAD

EL BUDISMO CONOCE EL SECRETO PARA HACER DE LA EXISTENCIA UNA HABILIDAD. MATTHIEU RICARD NOS DA LAS CLAVES PARA LOGRARLO. *Por ROSA ALVARES*

**E**n una sociedad empeñada en etiquetar todo, Matthieu Ricard sigue ostentando el título de ‘el hombre más feliz del mundo’, otorgado por un ensayo de la Universidad de Wisconsin en el que participó hace años. Pero a este monje budista, escritor, fotógrafo y colaborador habitual del Dalái Lama, esa distinción le parece «el chiste más grande del mundo. ¿Cómo puede uno saber el nivel de felicidad de siete billones de seres humanos?». A sus 75 años, Ricard no para, porque este doctor en Biología por el Instituto Pasteur, que cambió su carrera científica por la práctica del budismo tibetano, es miembro activo del Mind and Life Institute, que analiza el efecto de la meditación sobre el cerebro, y también de su ONG Karuna-Shechen, dedicada a ayudar a los más desfavorecidos de la India, Nepal y el Tíbet. «Me siento afortunado de haber dedicado mi vida, gracias a la amabilidad de mis maestros espirituales, a intentar ser mejor persona para servir a los demás». Además, tiene tiempo de ser coautor de libros como *¡Viva la libertad!* (Arpa Editorial), que reflexiona sobre cómo romper las cadenas internas que nos atan a lo que no deseamos. «La libertad evoca la aspiración de todos de llevar una vida libre de la opresión y la privación de derechos humanos; también liberarnos de emociones destructivas como el odio, los deseos compulsivos, la arrogancia y los celos, impulsos, conflictos internos o pensamientos erráticos. Ser esclavos de ellos está en la raíz de lo que nos atormenta. Con frecuencia, desarrollamos una especie de adicción a las causas del sufrimiento, y es preciso desenredarse de ellas para vivir con optimismo». No hablamos de resignación ni sacrificio, por más que muchos den un ejemplo de resiliencia y sabiduría en la adversidad; sino de entrenar la mente para ser libres. «Ese entrenamiento tiene que ver con cultivar la atención, la compasión, la paz interior. Como demuestra la colaboración entre quienes practican la meditación y los neurocientíficos, si entrenas tu mente, tu cerebro cambiará pronto gracias a su plasticidad, y eso te convertirá en mejor persona».



Matthieu Ricard (dcha), con el Dalai Lama.



## NOVEDADES

### Talento impreso

Los amantes de Pessoa están de enhorabuena: se edita en castellano **El marinero**, una obra de teatro breve, pero perturbadora, misteriosa y genial. Las ilustraciones corren a cargo de Ignacio Lobera (Hermida Editores). En el centenario de Carmen Laforet, llega **Puntos de vista de una mujer** (Editorial Destino), recopilación de sus artículos publicados entre 1948 y 1953: testimonio de una época oscura en la que supo ser ella misma. Merece la pena descubrir a Eimear McBride, una de las voces más sugerentes de la narrativa británica actual: **Los bohemios menores** (Seix Barral) es una historia de amor arrasadora, que engancha a la primera página.

