



Cómo alcanzar la felicidad según el hombre más feliz del mundo

Descripción

La felicidad es uno de los objetivos que cualquier persona se ha planteado a lo largo de su vida, y uno de los más difíciles de conseguir, especialmente en la actualidad. Con el estrés, la ansiedad del día a día y la presión a la que estamos sometidos, son muchas las barreras que tenemos que superar para lograr el bienestar.

Esto ha hecho que el hecho de ser feliz se haya convertido en todo un producto de consumo, que ha llegado a desvirtuar un poco su concepto original y lo que en realidad supone alcanzar la plenitud. No solo agradeces los días en los que te sientes bien, sino que también hay momentos malos que hay que afrontar con filosofía y aprender a vivir con ellos.

En lugar de hacer caso a todos esos consejos, que muchos no tienen ninguna base que los sostenga, nosotras hemos descubierto el secreto del que se considera el hombre más feliz del mundo. Se trata del monje budista Matthieu Ricard, que nos enseña las claves para lograr esta meta de vida.

Cuál es la filosofía del hombre más feliz del mundo

Matthieu Ricard es originario de Francia, pero su residencia principal es un monasterio nepalí. En su currículum podemos ver que ha escrito varios libros de éxito internacional sobre el altruismo, la felicidad y la sabiduría; que cuenta con la la Orden Nacional del Mérito francesa; o que fue el intérprete de francés del dalái lama.



@matthieu_ricaRD

Pero, a pesar de todo esto, se hizo realmente conocido a principios de la década de los 2000, cuando unos investigadores de la universidad de Wisconsin descubrieron que su cerebro producía ondas gamma a través de la meditación a niveles tan altos (relacionadas con el aprendizaje, la atención y la memoria), que los medios le nombraron «el hombre más feliz del mundo».

Ese nivel de felicidad, según explicó Ricard en varias entrevistas, se debe a dos pilares fundamentales: el altruismo y la compasión. Para él no se basa en estar en un estado de exaltación continuo, sino en saber eliminar las toxinas mentales como el odio y la obsesión, que solo sacan nuestra negatividad a flote.

La perspectiva que te marques también será lo que establezca la diferencia. Hay que saber dónde buscar la felicidad, no luchar por causas que no nos van a repercutir nada bueno, siendo de gran ayuda sumergirse en la cultura, la reflexión y la lectura, según explicaba el monje en una entrevista.

Otros factores que contribuyen a la felicidad

Todo lo que nos comenta Ricard es clave para emprender ese camino hacia la plenitud, pero también hay otras claves que pueden contribuir a una mejoría del bienestar. Los seres humanos somos sociales por naturaleza, y es por ello que tener unas relaciones sanas y positivas, nos va a brindar apoyo emocional y la oportunidad de experimentar emociones positivas.

Por otro lado, establecer un sentido de propósito y un objetivo de vida es muy importante. Las personas que se marcan una meta, sea cual sea el ámbito, tienden a ser más felices, ya que no solo nos ayuda a encontrar un significado a nuestra existencia, sino que nos impulsa a levantarnos cada mañana y enfrentarnos a lo que pueda surgir, sea bueno o malo.

Por último, y como bien te comentábamos anteriormente, la capacidad para manejar las emociones negativas es un factor determinante para alcanzar la felicidad. No estancarte en lo malo, sino saber evolucionar y convertir esa frustración o malestar en algo positivo, es lo que marcará la diferencia.

Fecha de creación

octubre 2024