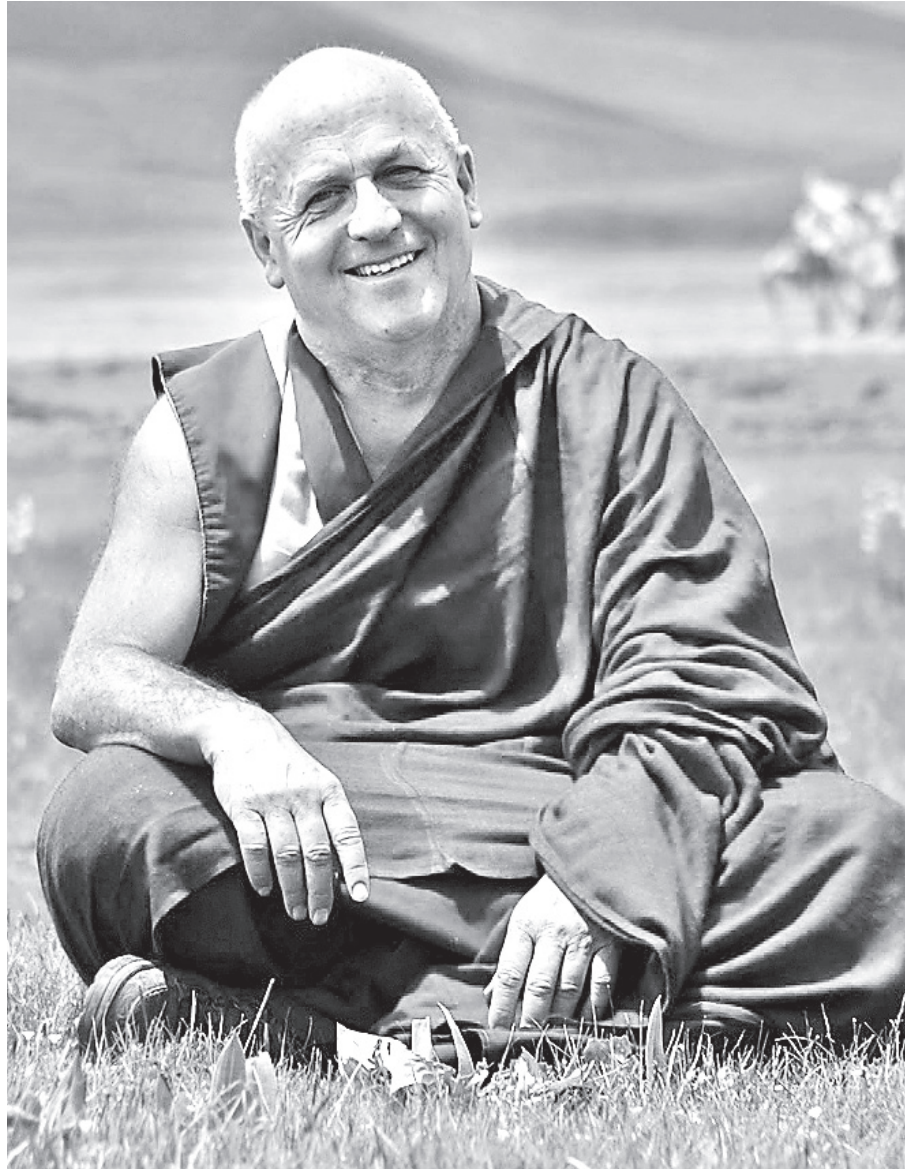


Cel mai fericit om din lume

În accepțiunea curentă, de sorginte consumist-occidentală, fericirea e dată de suma posesiunilor, de faimă, de acumularea de plăceri. Ei bine, descoperirea făcută de specialiștii Laboratorului de Neuroștiință Afectivă a Universității Wisconsin aruncă în aer această convingere.

Potrivit cercetărilor lor, cel mai fericit om de pe planetă este un individ care trăiește într-o chilie modestă, nu are nici avere și nici popularitate. Ceea ce e uimitor la acest om, Matthieu Ricard (66 de ani), este faptul că provine dintr-o strălucită familie de intelectuali francezi – tatăl său fiind renumitul filozof Jean-Francois Revel, iar mama sa – pictorița Yahne Le Toumelin- că a avut un start profesional de excepție (cu un doctorat în biologie moleculară și o promițătoare carieră științifică la Institutul Pasteur) și că a abandonat toate acestea pentru a-și căuta sensul vieții într-o mănăstire budistă din Nepal. A adoptat celibatul și sărăcia calugărilor, a învățat să citească tibetana clasică și a început o viață nouă de la zero. Azi este un apropiat al lui Dalai Lama și a donat milioane de euro – din vânzarea cărților sale – operelor de caritate. Dar aceasta nu este cauza, ci consecința fericirii sale. Cauza trebuie căutată în altă parte, spune Richard J. Davidson, profesor la Universitatea Winsconsin și cel care l-a supus pe Ricard unui studiu amănunțit. Tomografiile creierului acestuia au arătat că materia sa cenușie emite o cantitate de unde gamma „care nu a mai fost niciodată observată, conform literaturii de specialitate”, de fiecare dată când Matthieu Ricard medita asupra compasiunii. Undele gamma sunt asociate cu memoria, învățarea, atenția și conștiința de sine. Testele realizate de cercetători au arătat și că partea stângă a cortexului prefrontal este extremă de activă, fapt care crește predispoziția bărbatului la fericire și reduce negativismul. Din 100 de voluntari incluși în studiu, Matthieu Ricard nu doar a atins calificativul maxim de fericire prevăzut (-0.3), ci a ieșit complet din



„fericimetru”: -0.45. Senzorii aplicați pe capul său au arătat că din creierul lui lipseau aproape cu desăvârșire stresul și frustrarea, pe când la satisfacție și împlinire existențială a depășit toți indicii. De aici și titlul de „cel mai fericit om de pe planetă”. Oamenii de știință cred că secretul constă în plasticitatea minții lui Ricard, respectiv în capacitatea de a-și modifica creierul cu ajutorul gândurilor pe care le selectează. „Cercetările arată că meditația nu este doar o metodă de relaxare, ci ceva care îți schimbă în mod complet creierul – cu alte

cuvinte, schimbă ceea ce ești”, a declarat Ricard. În opinia sa, nu este vorba de a decide brusc să vezi viața în roz, ci de a lucra sistematic în a reduce gândurile negre și negativiste. El spune că putem fi fericiți numai după ce încetăm să dăm vina pe ceilalți pentru nefericirea noastră și după ce căutăm cauza în propria noastră minte. „A trăi experiențele pe care viața ni le oferă este obligatoriu; dar a suferi din cauza lor, sau a ne bucura de ele, este opțional”, conchide Ricard.

Teodora Varlam