



# L'home més feliç del món explica la clau de la felicitat

[inicentrareport]

Matthieu Ricard, doctor en Biologia Molecular i monjo budista en el ministeri Shechen Tennyi Dargyelin de Nepal, va ser considerat l'home més feliç del món per un experiment que van dur a terme diversos científics de la Universitat de Wisconsin. Per a realitzar-lo es van connectar 256 sensors al cap de molts participants per tal de detectar els seus nivells d'estrès, irritabilitat, plaer i satisfacció, entre altres emocions.

L'escala de resultats que van establir marcava el -0,3 com el nivell de felicitat màxima. La sorpresa va ser quan Ricard va marcar un -0,45, fet que va sorprendre a tots els investigadors. Ricard, però, va explicar a una entrevista pel mitjà britànic BBC que les persones que porten meditant molt de temps presenten una magnitud d'activació de certes àrees del cervell sobre la compassió més altes del que mai s'hauria pogut imaginar la neurociència.

Així doncs, explica que no és que sigui més feliç, sinó que **és més compassiu i això li aporta felicitat**. Diu que la **cerca d'una felicitat egoista no funciona, ja que és una situació en què tots perden. En canvi, l'altruisme i la generositat són situacions en què tots surten guanyen**.

Per Ricard, **la compassió és la clau de la felicitat i l'objectiu de tothom hauria de ser portar felicitat als altres** i posar remei al seu patiment. Assegura que, com a benefici addicional, un se sentirà molt més feliç en comportar-se de manera amable i benevolent. Diu que "la felicitat no és més que una simple successió inacabable de sensacions plaents".

A més, els experts afirmen que el 40% del nivell de felicitat ve condicionat per la genètica. Això vol dir que el 60% restant pot estar a les nostres mans i com diu Ricard, tothom pot ser la persona més feliç del món simplement sent amable, compassiu, obert als altres i sentint-se satisfet amb les seves condicions externes.

[ficientrareport]