

CONSCIÈNCIA
D'ARA
I la setmana que ve:
Joan Estruch:
memòries vives

Estils

La meditació: una ajuda a l'economia domèstica?

Madonna Gauding explica com aplicar l'atenció conscient en la gestió dels diners

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Parar atenció. Fer-ho sempre i en tots els seus vessants –aturar-se, atendre, copsar el present, observar, sentir...– Parar atenció com a pràctica conscient, art de viure, una manera d'estar i de fer. Sabem que la consciència plena –'mindfulness'– és una pràctica cada vegada més estesa justament per frenar la voràgine social, econòmica i personal del nostre temps. No és un mer exercici de relaxació, sinó una eina interior i fàcil "per concentrar l'atenció en el present i, d'aquesta manera, aprendre, percebre, canviar i sanar al donar-nos accés als propis recursos interns de coneixement i transformació". Ho explica Madonna Gauding, autora de diversos llibres sobre aquesta pràctica i que ara publica *Meditación y economía doméstica* (Siruela), una interessant proposta que va més enllà del manual d'autoajuda per reflexionar sobre la cultura consumista i competitiva en què vivim i, alhora, mostrar-nos com assolir una relació amb els diners més equilibrada i sanejada per poder sortir, fent ús de la terminologia de l'autora, del "patiment monetari", és a dir, de l'angoixa i desconcert per l'excés de despeses, de les compres compulsives, dels deutes o de la desorganització econòmica, sense que això impliqui avergonyir-se o sentir-se culpable. I és que una de les claus de la consciència plena és no estancar-se en els judicis.

"La publicitat i la cultura del consum en què estem immersos en aquests temps fan que estiguem programats per satisfer les nostres necessitats psicològiques, emocionals i espirituals amb el consum físic. Això no és una cosa de la qual ens hàgim d'avergonyir, ja que així és com som avui i des d'aquí hem de treballar. A més, les nostres irracionabilitats i desencadenants emocionals formen part de nosaltres com a éssers humans. La pràctica de la consciència plena ens ajuda a conèixer aquestes vulnerabilitats i desenvolupar estratègies per evitar que es quedin amb el millor de nosaltres", explica aquesta experta, per a qui les cultures competitives en què vivim, basades en el principi de l'escassetat, són ferotges i implacables. "Els trucs i les trampes financeres ens esperen a cada cantonada i és fàcil que ens manipulin o s'aprofitin de



L'autora recomana anotar les despeses del dia a dia per ser-ne conscients. GETTY

nosaltres. És molt difícil mantenir-se estable en moments en què l'economia empitjora". La seva proposta, doncs, és un viatge per buscar l'equilibri econòmic i el seny en un món difícil. "Aquesta transició implica descobrir nova informació, tenir paciència i practicar l'amor i la comprensió amb nosaltres mateixos mentre arribem a la congruència entre els nostres valors i la nostra vida econòmica".

Experimentar l'abundància

Si, sovint, entenem els diners com a sinònim de riquesa, Gauding recorda que la millor definició de riquesa no és "l'acumulació de diners, sinó l'experiència d'abundància". Com explica, l'economia imperant es basa en el principi de l'escassetat, que ens ensenya que la riquesa són els diners i les coses materials, que els recursos són limitats i que no n'hi ha prou per satisfer tot el que necessitem. "Això converteix la vida en una competició per la situació

perenne, mentre que el principi de l'abundància es construeix sobre la fe i la igualtat i indueix a la relaxació mental i corporal. En lloc d'acumular, l'abundància promou compartir i valorar les persones i l'experiència per sobre dels diners i les possessions. Gran part de les nostres riqueses provenen de les nostres relacions, experiències, educació, salut i com entenem i valorem la dimensió espiritual. Veure el món com un lloc d'abundància alleuja la por a perdre-ho tot".

Pressupost conscient

A més dels exercicis continuats de meditació i respiració, per a l'elaboració d'un pressupost conscient Gauding demana portar una mena de diari, ja que "escriure ens ajuda a estar en el present i portar a la consciència pensaments i sentiments que possiblement desconèixiem". Un diari en què expressem què pensem i sentim sobre la nostra relació amb els diners, a més d'anotar-hi cadascuna de les despeses del dia a dia –també les aparentment insignificants– i identificar quines són absolutament necessàries. Un exercici acompanyat d'un registre periòdic –per exemple un full de càlcul– per visualitzar guanys, béns, deutes i despeses, acompanyat dels objectius que ens marquem per sintetitzar la nostra economia amb els nostres valors més profunds.

Juntament amb aquest diari, l'autora proposa nombrosos exercicis per conèixer quins són els nostres desencadenants emocionals, les idees que no ens ajuden amb la gestió dels diners i com ens sedueix la publicitat. "Una vegada siguem conscients dels patrons i comportaments que ens perjudiquen, veurem com entren en conflicte amb els nostres valors principals. Llavors podrem identificar-nos amb aquests últims i comprometre'ns-hi, a més d'elaborar estratègies per anul·lar el nostre pensament erroni i apagar el desig de gratificació immediata. Podem trobar formes creatives de dominar les emocions i els desitjos que ens fan mal". Però alerta: "Hi ha una diferència entre la imaginació creativa per visualitzar el que volem, que es basa en la realitat, i viure en un món de fantasia que només serveix per evitar ocupar-nos de la realitat. Per això, escriure aquestes fantasies és útil per portar-les a la consciència i acceptar que són una manera de no afrontar el nostre desgavell econòmic".

Diferència Per a Gauding la riquesa és l'experiència d'abundància, no tenir molts diners

professional, els ingressos, l'estatus social i l'últim aparell electrònic imprescindible. Qüestionar-nos la preocupació del món pels diners ens obre les portes a les infinites alegries que poden viure's en qualsevol moment. Pot fer-nos menys vulnerables a la publicitat i a la pressió social que ens empeny a valorar els diners per sobre de la resta i, d'aquesta manera, serà menys probable que confonguem la riquesa material amb la satisfacció emocional i espiritual".

El principi d'abundància veu el món com un generador continu d'oportunitats i nous reptes en què, com més compartim, més rebem. "Sent generosos amb els altres atraurem la generositat dels altres, ajudant rebrem ajuda i irradiant aquest sentiment d'abundància sempre tindrem el que necessitem. Hi ha espai per a tothom i està plena de creativitat. El principi de l'escassetat es basa en la por i la cobdícia, que generen estrès psicològic

XXXXXXXXX XXXXX Vivamus viverra eros eu nisl viverra a congue nibh pulvinar. Nulla commodo dignissim libero eu vestibulum. Quisque ultricies, augue nec lobortis convallis, lacus metus

Gent

TEXT:
FIRMA REDACTOR

Fusce at urna vehicula enim luctus congue

Fusce accumsan, neque ut hendrerit sollicitudin, ipsum justo porttitor nunc, vel volutpat mi lorem ut urna. Etiamque ac massa imperdiet venenatis. Nam interdum, est at commodo rutrum, lectus magna ullamcorper erat, eget molestie nisl purus vitae ante. Vestibulum aliquam pretium odio, sed mattis urna accumsan et.

Sed in metus dolor, sit amet lobortis quam. Etiam adipiscing, turpis quis pulvinar ultrices, sem nunc consectetur lacus, vel porta orci orci at massa. Quisque ut arcu augue, vitae aliquet erat. Ut vel quam at turpis pulvinar aliquet. —

Vivamus placerat lobortis blandit

Fusce accumsan, neque ut hendrerit sollicitudin, ipsum justo porttitor nunc, vel volutpat mi lorem ut urna. Etiam dapibus neque at nisl sodales consequat. Donec at nulla justo. Donec et ipsum eget tellus egestas pellentesque et sit amet metus. Fusce quis neque ac massa imperdiet venenatis pu aliquet. —