

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

DINERO Y CONCIENCIA PLENA 7

PRIMERA PARTE

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA PLENA? 29

SEGUNDA PARTE

TU RELACIÓN CON EL DINERO 61

TERCERA PARTE

TU PROPIO PRESUPUESTO CONSCIENTE 91

BIBLIOGRAFÍA 146





INTRODUCCIÓN



DINERO Y CONCIENCIA PLENA

La conciencia plena o mindfulness te ayuda a entender cómo es tu relación con el dinero: por qué tienes dificultades con él, lo que piensas de él y cómo te hace sentir, y también cómo podéis hacer las paces. El simple hecho de prestarle atención puede contribuir a relajar el control que tiene el dinero sobre tu vida y a establecer unas prioridades económicas que reflejen tus necesidades más profundas y tus principales valores.





¿QUÉ ES EL DINERO?

El dinero es un invento maravilloso que simboliza nuestra interconexión y nuestra necesidad del otro. Nos permite recibir una compensación por algo que hacemos bien y pagar a los demás por cosas que no podemos o no queremos hacer nosotros mismos, como cultivar nuestros alimentos, construir nuestras casas o fabricar nuestra ropa. El dinero nos libera de la restricción del primitivo sistema de trueque, en el que era necesario tratar directamente con los individuos que proporcionaban los bienes y servicios. ¡Mala suerte si no tenías cerca a nadie que te ayudara a construir un granero, forjara herramientas o cortara el pelo!

Con la invención del dinero llegó la libertad de comprar bienes y servicios en cualquier momento, a cualquier persona, en cualquier lugar. El dinero ofrece infinitas posibilidades creativas y la oportunidad de vivir con comodidad, acumular riqueza y generar felicidad para nosotros y los demás.

Sin dinero no habría civilización o el tiempo de ocio necesario para crecer intelectual y espiritualmente. Sin dinero, cada uno estaría sumido en una lucha tosca e individual por sobrevivir. Por desgracia, en muchos lugares del mundo la supervivencia es todavía un problema, y la pobreza es una forma de vida. Un acceso más equitativo al dinero y los recursos es la respuesta a la falta de bienes materiales, junto con un desarrollo económico local al servicio de la gente. Por ejemplo, unos sencillos programas de microcrédito han sacado de la pobreza a mujeres en la India y otros países del tercer mundo.



Lo que el dinero puede comprar

El dinero ha hecho que muchos vivamos con unas comodidades que ni los reyes medievales podrían haber soñado. Tenemos calefacción central en las casas y aire acondicionado en los coches, además de multitud de alimentos de todo el mundo. Tenemos medios de comunicación y de transporte que ningún príncipe medieval hubiera imaginado. El cuidado de la salud nos prolonga la vida e internet pone una ingente cantidad de conocimientos al alcance de nuestros dedos. Y a diferencia de aquellos reyes y reinas, hoy disponemos de entretenimiento día y noche. Si te sientes pobre, imagina por un momento el asombro de tus antepasados al ver lo que posees y lo cómodamente que vives.

Un arma de doble filo

El dinero es una brillante invención de la mente humana, una herramienta que se puede usar para el bien individual y social. Pero puede verse como un arma de doble filo. A pesar de habernos dado una riqueza incomparable respecto a eras pasadas, probablemente causa más sufrimiento, dolor y confusión de los que hubo jamás. Tenemos problemas para ganarlo, para manejarlo y para tomar decisiones acertadas a la hora de gastarlo.

Suele considerarse que el dinero es una fuente de problemas. Pero los problemas no los causa el dinero, sino la naturaleza humana. Los budistas dicen que sufrimos porque sentimos una «carencia continua» de algo sin lo cual nos sentimos incompletos. Si nuestra mujer fuese más rica o nuestra casa más grande, si tuviéramos una segunda residencia, un trabajo



mejor, unas vacaciones en la playa, un coche nuevo, más ingresos, más dinero ahorrado, una pantalla plana, o quizá una hamburguesa de ternera o una pizza en este mismo instante, nos sentiríamos satisfechos y completos. El dinero parece ser esencial para hacer realidad la mayoría de nuestros deseos. Puede ser un medio para conseguir felicidad, pero nuestros deseos nos mantienen perennemente insatisfechos.

«Ningún hombre es una isla»*

Nuestra concepción errónea de que las cosas son sólidas y permanentes contribuye también a nuestra decepción crónica. El coche nuevo se abolla, los zapatos nuevos se pasan de moda y el utensilio de cocina que tanto «necesitábamos» se queda muerto de risa en un armario. La vida es cambio y no hay nada ni nadie permanente a lo que aferrarse. Por si esto fuera poco, descubrimos que tampoco somos esa persona sólida e independiente que imaginamos ser. Nos imaginamos capitanes de nuestro propio barco, que nuestras subidas y bajadas dependen de nuestras habilidades y acciones; pero la verdad es otra. Vivimos en una profunda interdependencia con los demás y con todo lo que existe, y también dependemos de ellos. Esto es algo que Buda enseñó hace 2.500 años y que los físicos confirman hoy.

* «No man is an island, entire of itself; every man is a piece of the continent, a part of the main». Verso de *From Devotions upon Emergent Occasions*, de John Donne.



El camino hacia la conciencia plena

Buda enseñó que el dinero no nos hace completos, ni tampoco ninguna otra cosa o persona. Esta es su primera noble verdad: que la naturaleza de la vida es sufrimiento. Su segunda noble verdad es que el sufrimiento proviene del deseo y del apego por las cosas, el dinero, las personas o las experiencias, pero no de disfrutarlas. La tercera es que tenemos la capacidad de cesar nuestro sufrimiento por el dinero y por cualquier otra cosa, y la cuarta es que hay un camino para ello, un camino que podemos seguir. El *mindfulness* o conciencia plena es un aspecto del noble camino óctuple de Buda, en el que nos concentraremos en este libro. Es una poderosa herramienta para eliminar el sufrimiento de nuestra relación con el dinero. Creando un presupuesto con conciencia plena, una forma de gestionar el dinero basada en la práctica del *mindfulness*, podemos trasladarnos del deseo y el apego al placer y el disfrute.

