

CANTO RODADO  
ANA GAITERO

## MEDITACIÓN

**M**e encontré con su rostro clavado en el anuncio al final de Gran Vía de San Marcos. La foto de la ventana publicitaria, una de esas que el Ayuntamiento de León compró en Bruselas con fondos europeos en los días de vino y losas, parece un hombre en cuerpo y alma. No es un político. Es el yogui que dirige las meditaciones de los jueves, abiertas al público, en Espacio Vías. «Algo está cambiando en León», pensé mientras salía del asombro. El ayuntamiento de León, a través del programa Es.pabila, promueve meditaciones colectivas.

### Lo personal es político

**F**alta hacer meditar. Y vaciar la mente de nieblas y espejismos. O nos despejamos, o no podremos digerir el futuro. Nos engullirá. Nos privatizarán el aire. El cambio afecta a todos los órdenes de la vida. El bienestar, la salud, el medio ambiente, la educación, los derechos humanos... la igualdad, la pensión... Más que nunca, lo personal es político.

Lo dijeron las feministas de los años 60 y lo sabe el consejero de Educación, que llamó a la madre de Aarón, un niño con autismo sin escolarizar desde septiembre, para comunicarle que, por fin, su hijo tiene cole. Nadie se había dirigido hasta ahora, y menos un consejero, a las madres y padres que exigen igualdad de oportunidades para sus hijos e hijas. Algunos y algunas con mover papeles ya tienen bastante. Otros dirán que son temas privados...

### 'Eppur si muove'

**Q**ue el sentido común nos libre de la gente que no se mete en política —«haced como yo y no os metáis en política», decía Franco— y deja que la hagan las multinacionales y los políticos profesionales con derecho a puerta giratoria. Que nos libre la inteligencia de la falsa renovación.

*Eppur si muove.* Y sin embargo, se mueve, dijo Galileo tras abjurar ante



TE FUISTE CUANDO SE  
NECESITA A GENTE  
COMO TÚ, A  
CIUDADANOS COMO TÚ,  
A MAESTROS COMO TÚ Y  
A HERMANOS Y AMIGOS  
COMO TÚ QUE CREEN  
EN LA JUSTICIA

la Inquisición de la teoría que revolucionó la ciencia. León también se mueve. Seguramente a un ritmo más lento que la gravitación de la Tierra.

Pasan cosas extrañas. El salón de actos del Ayuntamiento de León se quedó pequeño para escuchar a un político joven y de izquierdas. Pocas veces se ha visto algo así en León desde los tiempos de la Transición. Alberto Garzón, candidato de Unidad Popular a La Moncloa, dijo que los problemas cotidianos de la ciudadanía sólo se resuelven con decisiones políticas y económicas. Una gran verdad.

### Al desnudo

**R**ivera, el otro Alberto del 20-D, llenaría el salón municipal y hasta el Palacio de Deportes. Aunque a esa distancia su desnudo perdería mucho, sinceramente. Y en León ya empieza a hacer frío. No se lo aconsejo. Además el destape integral del ya ex candidato al Congreso por la provincia, Sadat Maraña, apeado de la lista por mentir en el curriculum, se ha convertido en un tsunami, con daños colaterales en Albacete, y compite en popularidad con la foto del líder en pelotas.

Ciudadanos se desnuda. Su nombre lo dice todo —¿Dónde están las ciudadanas?— y ahora se le empiezan a caer los postizos. Salen a pacer las lenguas más ultraneoliberales como el columnista y cofundador del partido naranja que relega la violencia de género a cocinas y alcobas con un discurso con olor a naftalina que da arcadas. Un asunto privado en el que el Estado no ha de intervenir, aunque la OMS diga que es un problema de salud pública.

Sí, Fran, te fuiste cuando se barrunta el cambio. ¿Qué cambio?, preguntarías. Esa es la cuestión. Te vas cuando necesitamos a gente como tú, a ciudadanos como tú, a maestros como tú, a hermanos y amigos como tú que creen en la justicia y en la igualdad. Queda la luz de tu sonrisa y tu amor revolucionario. Hasta siempre, Fran.

VANESSA  
CARREÑO

## LA LEY DE ATRACCIÓN

**L**o que piensa lo atrae. No es cosa de magia, no. Es simplemente que si piensa en algo, su cerebro pone el foco en ello y lo provoca. Por ejemplo, pongamos que va usted a examinarse del carné de conducir y empieza a pensar que lo va a hacer mal, que seguro que se distrae y que no va a ser capaz de aparcar. Lo que está haciendo, sin darse cuenta, es darle a su cerebro las órdenes para que se encargue de que pase eso. Lo mismo que si acude al examen pensando que va a hacerlo bien, que estará concentrado y que será capaz de reaccionar a los imprevistos, su cerebro le hará actuar en consecuencia.

Llámelo usted ley de atracción, profecía autocumplida o como quiera, pero a la hora de alcanzar sus objetivos sus pensamientos influyen en su comportamiento. Las personas de éxito lo saben bien y por eso dejan a un lado lo que no les sirve y se enfocan en lo que quieren conseguir. Tienen claro que, si ponen su atención en los errores que



podrían cometer y en todo lo que podría ir mal, su mente atraerá eso. Es tan absurdo como apuntar a una diana mirando todo lo que hay alrededor, en vez de mirar al centro.

Y no me diga que si uno se adelanta a lo que no quiere que pase estará más prevenido. De hecho, su capacidad para responder ante los imprevistos también es consecuencia de su manera de pensar. Porque no va a reaccionar igual si piensa «ya está, no he visto esa señal, ahora fijo que me suspenden» que si piensa «vale, me he saltado una señal. Ahora tengo que bordar el resto del examen. Voy a centrarme todo lo que pueda».

Por ello, si elegir sus pensamientos es una de las maneras más sencillas de ponérselo fácil a usted mismo, aquí tiene tres claves:

Piense y hable de lo que quiere que pase. Hágalo siempre en términos positivos, sin pensar en lo que no quiere.

Piense cómo quiere sentirse. «Quiero estar relajado, seguro y concentrado en la carretera».

Piense lo que podría decirse. Envíele a su cerebro órdenes claras y sencillas.

Y recuerde que muchas veces no solo vale con pensar. También hay que hacer.

[www.coachingtobe.es](http://www.coachingtobe.es)

## VAMOS A ACLARARNOS



ANDRÉS ABERASTURI

**E**s fantástico asistir al espectáculo según se acerca el fin de la legislación y las nuevas elecciones. El guión sin fisuras de antes, las solemnes promesas, los agravios y las seguridades se van desvaneciendo en los discursos y cualquier clavo es bueno para agarrarse a él y poder decir digo donde se había dicho diego.

Pese a las collejas de la CUP a Mas —nunca creí que un partido como Convergencia y un líder como don Artur iban a aguantar tanta humillación— pese a las collejas, digo, en los dos intentos de investidura, lo de Baños y lo de Mas es un número comparable al del PSOE con Podemos. Es que resulta tremendo escuchar a líder de la CUP de-

cir que los soberanistas habían perdido las elecciones y a los dos días sentirse legitimados por su «triumfo indiscutible». ¿En qué quedamos? ¿Y qué decir de las cesiones de súper derrotado Artur Mas y de las acomodadas bases de Convergencia a una candidatura claramente anti-sistema con un discurso espectacular en el que se exige eliminar peajes, expropiar pisos e implantar una renta mínima? ¿Cómo es posible que los herederos de Pujol, los del abono en el Liceo y la conciencia más europea de España admitan este mercadeo? Naturalmente que puestas así las cosas, Baños gana por goleada a Mas en coherencia que ya no sabe qué hacer para seguir agarrado al poder.

Hemos perdido el Norte porque si el idilio entre la CUP y Convergencia hu-

biera resultado absolutamente impenable hace un año, hace menos de un año que el secretario general del PSOE ponía a caldo a Podemos, a sus líderes y a su programa. Eran unos populistas y «jamás» el PSOE iría a ningún sitio con ellos. Para Podemos, el PSOE era la casta, lo segundo peor del mundo —lo peor es el PP— y ya podían ponerse como quisieran en Ferraz que o daban un giro de 180 grados o ni una palabra con esos desalmados. Pues ya no.

Aun nos queda mucho por ver pero vamos a aclararnos; convendría que poco a poco nos fueran explicando a los electores de qué va cada uno no ahora sino en el día siguiente a las elecciones. Y en esa necesidad de explicaciones incluyo, naturalmente, tanto a Podemos como a Ciudadanos.