

¿Quién para con quién?
La pata de pastel
y el colador de té
CUBÓN 1/106

España vence a Rusia en su primer partido de la Eurocopa



Villa (1-0)



Villa (2-0)



Villa (3-0)



Cesc (4-1)



Novedoso examen de selectividad

La prueba de castellano incluye un texto sobre el Informe Pisa y pregunta cómo mejorar el sistema educativo. ►► SOCIEDAD 26

La suerte

ONCE > 10 JUNIO

77.563

BONOLOTO > 10 JUNIO

4 - 8 - 12 - 18 - 32 - 35

C: 19 R: 5

TRIO > 10 JUNIO

154

SUPER 10 > 10 JUNIO

10 - 16 - 20 - 22 - 25 - 31

33 - 34 - 40 - 41 - 43 - 44

48 - 49 - 50 - 53 - 56 - 58

59 - 62

D: 16

►► PÁGINA 40

el Periódico

www.elperiodico.com

Ediciones Primera Plana SA. Atención al lector: tel. 902 100 575. Suscripciones: tel. 902 45 45 14. Ediciones Primera Plana se reserva todos los derechos sobre los contenidos de EL PERIÓDICO, sus suplementos y cualquier producto de venta conjunta, sin que puedan reproducirse ni transmitirse a otros medios de comunicación, total o parcialmente, sin previa autorización escrita. Difusión controlada por la OJD.

ISSN 1578-746X



GUILLERMO MOLINER

La entrevista

Miriam Subirana Especialista en pensamiento positivo. Publica el libro *Vivir en libertad* (Integral), sobre los límites que nos autoimponemos y que nos impiden ser verdaderamente libres.

«Estar viviendo del recuerdo te chupa energía»



GASPAR HERNÁNDEZ

—Los límites autoimpuestos, las creencias que nos mantienen dentro de una caja, las dependencias hacia los demás. El aferrarse. Si dependes de alguien, no eres libre, porque dependes de algo externo a ti.

—Nuestra sociedad ha conquistado la libertad, pero es infeliz.

—Eso es debido a que no hemos nutrido nuestro espíritu, con lo cual nos hemos debilitado como sociedad. Y las fuerzas del deseo que impulsan esta sociedad se han incrementado. Este vacío espiritual nos lleva a querer llenar las expectativas a través de lo material.

—Y del sexo. Casi toda la publicidad televisiva gira alrededor de él.

—Porque establecemos unas relaciones basadas en una dimensión física y emocional muy limitada.

—¿Cuál es el antídoto?

—Vivir los valores. Sin los valores tenemos una visión muy limitada del mundo. Y en lugar de considerarnos como hermanos que habitan un planeta, generamos separación, fronteras, y eso provoca violencia.

—¿Qué es la libertad?

—Conseguir vivir tu propósito de vida más elevado. Si quieres ser libre, crea tu destino.

—Pero a veces la vida no es como la esperábamos.

—Entonces siempre tendrás el poder de la elección. Es cierto que a veces las circunstancias interfieren, pero podemos dejarnos llevar por ellas o ser nosotros los creadores de nuevas circunstancias.

—¿Qué nos impide vivir en libertad?

—Es lógico que nos aferremos a lo que nos gusta.

—Aferrarse es una señal de debilidad y de baja autoestima. Pensamos que una persona o un puesto de trabajo nos dan identidad, pero, al tratarse de algo exterior que siempre está sujeto a fluctuaciones, nuestro nivel de autoestima fluctuará sobre la base de lo que ocurra con esa persona o con ese trabajo.

—¿En qué medida el pasado nos impide ser libres?

—En gran medida. Estar viviendo del recuerdo no permite gozar plenamente del presente.

—El filósofo Osho decía que el pasado es una tumba.

—Exacto. Porque ya no existe. Además, vivir del recuerdo te chupa energía.

—¿Por qué?

—Vivir del recuerdo nos debilita. Queremos revivir una experiencia que ya pasó, y finalmente nos sentimos decepcionados y sufrimos un gran desgaste emocional y mental.

—¿Cómo vivir el presente?

—Desde la aceptación. Y, sobre todo, dejando de compararse con los demás. Queremos lo que tiene el otro (sus propiedades, sus talentos, su belleza), en vez de agradecer lo que tenemos y aceptarnos como somos. De esta manera, nunca estaremos satisfechos.

Pintar en positivo

Miriam Subirana (Barcelona, 1961) es doctora en Bellas Artes, y compagina su profesión de pintora con la de profesora de meditación y pensamiento positivo. Es coordinadora de la Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris en España. Hoy presenta su libro *Vivir en libertad* (FNAC Diagonal, a las 19.00 horas), donde cuenta que a lo largo de la historia la libertad ha sido uno de los valores más reivindicados, que hemos conseguido avances, pero que la experiencia del dolor ha aumentado.

—¿Qué es lo más importante que podemos hacer ahora?

—Estar bien.

—¿Y después?

—Estar bien. La prioridad, pase lo que pase en este momento, es estar bien.

—Pero ahora no puedo. Tengo demasiado trabajo.

—Esta presión es innecesaria. Además, cuando te sientes presionado, ya no eres libre.

—¿Y qué hago con el trabajo?

—Nos sentimos presionados porque creemos que ocurrirá algo malo si no alcanzamos el objetivo que nos piden o que nos proponemos. Pero eres tú quien se presiona y permite que el exterior ejerza esa presión.

—Pues qué bien.

—Se puede cumplir el objetivo con ansiedad y estrés, o con confianza y determinación. Depende de ti.

—A veces somos perfeccionistas.

—Solo puedes hacer lo mejor según tu capacidad del momento. Si no alcanzas el listón que te has propuesto esta vez, te fortalecerás y aprenderás para poder mejorar en el siguiente.

—¿Y qué le diría a alguien que sienta la presión del dinero?

—Que solo puede pagar con el dinero que tiene. Si no hay suficiente, tendrá que reducir sus compromisos.

—¿Y si la presión es por problemas de salud?

—Todo dolor físico es porque una debilidad, un mal, está abandonando el cuerpo, disolviéndose y curándose. Por tanto, es bueno.

—...

—Todo sufrimiento mental y emocional es un mensajero que nos dice que debemos cambiar algo a nivel de pensamientos y sentimientos.

—¿Dónde ha aprendido tantas cosas sobre la presión?

—En India. Aquí funcionamos a una velocidad terrible, pero allí intentas meterles presión y ni se inmutan. Aprendes de su actitud y aprendes a no presionar, porque cuanto más presionas, menos se mueven. ≡

Siete x siete

JULI CAPELLA



Salvando parejas

Todos sabemos cuán ardua es la vida en pareja. Al principio todo fluye en armonía. Pero, con el tiempo, los roces acaban con la feliz convivencia. Para aliviarnos, el diseño acude en nuestro auxilio.

1) ¿Uno lee y no deja dormir al otro? ¿Le estira la sábana? ¿O simplemente esa noche no quiere contacto? Ningún problema: se coloca el *divisor de cama*, un panel mórvido acolchado en la mitad del lecho.

2) ¿Por qué tengo que despertar al otro cuando suena mi despertador? Ya no volverá a pasar, porque me pondré un dispositivo en el dedo gordo del pie que, llegada la hora, emitirá una vibración silenciosa hasta despertarme.

3) ¿Quién deja la pasta de dientes abierta? ¿Quién aprieta el tubo por el medio? Todo solucionado con el tubo de dentífrico con tapón a los dos lados, uno azul y otro rojo, para cada miembro de la pareja.

4) ¿A quién le toca poner la mesa y, lo que es peor, fregar los platos? Ya no importa, con el sistema de *servicio presto* de usar y tirar: un set con mantel, plato, cubiertos y vaso ya preparados, que simplemente se dispone sobre la mesa. Luego se recoge y a la basura. Todo en plástico reciclable, claro.

5) ¿Qué pasa cuando llega una fuerte discusión y acabamos tirándonos los platos a la cabeza? Nada, porque son platos de la reconciliación, ligeros y frágiles, que, además de no lastimarnos, al romperse liberan de su interior una medalla que dice: *Se perdona mientras se ama*. Un desfogue inocente para un arrebatado momentáneo.

Estas y otras ocurrencias tuvieron los estudiantes de la competición Italia's Cup hace 20 años, pero a nadie se le ha ocurrido fabricarlos. Por eso la tasa de separaciones aumenta cada año.