

**EL ARTE DE VIVIR****Joaquín Tamames**

COFUNDADOR DE LA FUNDACIÓN ANANTA. Participa en el primer Congreso No Miedo que se celebrará en Barcelona. Dice que el mejor antídoto contra el temor es descubrir quiénes somos.

# “No debo tener miedo”

**J**oaquín Tamames (Madrid, 1958) es director de empresa y cofundador de la Fundación Ananta. El próximo 28 de noviembre participa en el primer Congreso No Miedo: Construyendo Confianza, organizado por Consultores sin Fronteras. Se celebrará en el Col·legi Major Sant Jordi de Barcelona.

**—Participa usted en un congreso sobre miedo.**

—Si con mi modesto testimonio puedo contribuir a que otras personas descubran que el miedo es una proyección mental que puede erradicarse, habrá sido un tiempo muy bien utilizado.

**—Para qué sirve el miedo?**

—El miedo es el cáncer de nuestra sociedad. Es el instrumento para controlar a las personas. Lo utilizan los padres para influir a los hijos. Lo utilizan también los amigos, los amantes... y los gobiernos y los grupos de interés para mantener sus privilegios o su influencia.

**—Y, sin embargo, se nos ha educado con él.**

—Muchos padres meten miedo a los hijos con amenazas aparentemente inocuas (el cuarto oscuro, la bruja) que, sin embargo, van condicionando los patrones de respuesta emocional del niño.

**—Pero a veces el miedo es amigo de la prudencia.**

—No hay que confundirlos. Yo debo ser prudente, pero no debo tener miedo.

**—Algún antídoto?**

—El único antídoto definitivo es descubrir quiénes somos. Si concluimos que somos almas inmortales, la experiencia en la tierra adquirirá unas características muy distintas y veremos a todos los demás seres como hermanos.

**—Qué herramientas nos puede dar la meditación?**

—La meditación pone en relación nuestro ego o personalidad con nuestro ser. Por lo tanto, nos conecta con nuestra parte real, con nuestra esencia. En esa conexión desaparecen todos los miedos. Si pudiera dar un consejo sería: “Medita”.

**—Qué le diría a un lector que tenga miedo al futuro, a no disponer de dinero, por ejemplo?**

—La parábola de Jesús de los lirios del campo es preciosa. Es evidente que no disponer del dinero necesario para vivir es una tragedia, pero hay mu-



Tamames trabaja en un banco y dice que puede ser tan armónico como hacerlo en un convento.

chas personas que tienen razonablemente resuelta la vida y sin embargo se manifiestan siempre con tristeza y pesimismo. A las personas que viven con miedo les recordaría la frase de Jesús: “No temáis, yo vencí al mundo”.

**—Es un buscador espiritual.**

—Todos somos buscadores espirituales, unos más conscientes que otros. Intento vivir desde la conciencia del alma y no desde la personalidad o ego rabiosos. Ello no significa que no pueda estar en este mundo, pero me ayuda a estar en este mundo con otra conciencia.

**—Por otro lado, usted trabaja en un banco.**

—Tengo el privilegio de trabajar en Banc Sabadell, un colectivo de 10.000 personas que tratan de hacer las cosas con profesionalidad, armonía y respeto. Trabajar en un banco puede resultar tan armónico como hacerlo en un convento.

**—¿...?**

—Depende de la actitud interior y de la calidad de los intercambios que se establezcan. Cada día nos da múltiples posibilidades de que nuestros intercambios con los demás sean de calidad, desde lo auténtico, tanto en casa como en el trabajo o cuando pedimos un café.

**—Por lo que al cambio de conciencia se refiere, ¿nota diferencia entre Madrid y Barcelona?**

—Barcelona siempre está a la vanguardia en muchos aspectos, también aquí. Pero es muy bonito ver cómo el cambio de conciencia es un

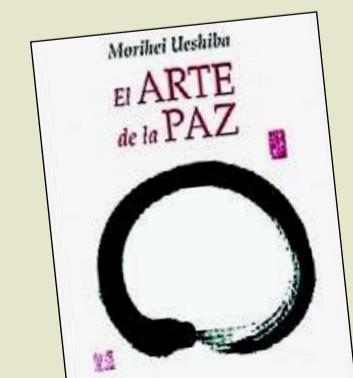
**LECTURAS POR MINUTOS****‘EL ARTE DE LA PAZ’, MORIHEI UESHIBA**

**“No es necesario poseer edificios, dinero o tener posición para practicar el arte de la paz. El cielo está justo donde te haslas, y ese es el lugar de práctica”.**

**“El arte de la paz empieza contigo. Trabaja en tu ser y en la tarea asignada en el arte de la paz”.**

**“En cuanto te preocupas acerca de ‘lo bueno’ o ‘lo malo’ de tus compañeros, creas una rendija en tu corazón para que penetre la maldad. Poner a prueba, competir y criticar a los demás te debilita y te derrota”.**

**“Lesionar a un oponente es lesionarte a ti mismo. Controlar la agresión sin inflingir lesiones es el arte de la paz”.**



POR Gaspar Hernández

**DESDE LEJOS****Los muros de Berlín**

por BOBAN MINIC



**C**asi no recuerdo nada de las primeras piedras y de las primeras víctimas del Muro de Berlín. Puede que porque solo tenía 11 años y me interesaba más la primera participación de Yugoslavia en Eurovisión o el Premio Nobel de Literatura que, también por primera vez, recibió un escritor de mi país en 1961. También podría ser que, simplemente, las noticias fueran escasas. Yugoslavia era un país no alineado y el Muro fue cosa de dos bloques. Además, el mismo año, Yugoslavia recibió el Primer Congreso de los Países no Alineados y decenas de sus líderes ocuparon Belgrado y las páginas de toda la prensa yugoslava. O quizás sea que la memoria individual es selectiva y, con el tiempo, borra algunos recuerdos.

1989, año de la caída del Muro, ya es más difícil de borrar. Se conmemoraban los 600 años de la batalla de Kosovo, marcados por la tensión y los malos presentimientos. Ese otoño, en un mitin, Milosević nos avisó de que la guerra era inminente. Así que cuando el 9 de noviembre cayó el Muro, lo celebramos con el mal augurio de que, en realidad, “celebrábamos” el fin de la buena vida. Y, así fue. Con los trozos del muro caído en Berlín se construyeron los muros entre los pueblos de mi país.

Ya nadie duda de que la guerra de la ex-Yugoslavia fue la conse-

**CON LOS TROZOS DEL MURO DE BERLÍN, SE LEVANTARON LOS MUROS EN LA ANTIGUA YUGOSLAVIA**

cuencia de la caída del Muro entre los dos mundos. Mientras se emborrachaba con la victoria sobre el comunismo, se olvidó de Yugoslavia, que, arrasada por los acontecimientos, entraba en una democracia para la cual no había sido preparada. “Si pudo caer la gran URSS, por qué no la pequeña Yugoslavia”, decían los separatistas. Así empezó el caos.

Por eso, el 20º aniversario de la caída del Muro tuvo una discreta celebración en Bosnia. Si, después de 20 años, en Alemania aún hay rencor y desigualdad y si, según los expertos, la verdadera unificación llegará en el 2050, ¿cuántos años necesitará Bosnia para derrumbar sus muros?, se pregunta la gente.

El filósofo e historiador Tsvetan Todorov dice que la caída del Muro es uno de los hitos de los dos últimos siglos. Lo creo. Pero es difícil de creer que, 20 años después, en el mundo haya 14 nuevos muros de Berlín. El de Palestina e Israel es solo uno de ellos. Puede que la respuesta esté en la falta de memoria de sus “constructores”. La mayoría de los rusos, por ejemplo, ya no saben quién construyó el Muro de Berlín. ■