**Comenzar el año nuevo**

Frei Betto

  Se inicia otro año. Es momento de recordar, examinar, evaluar. Y de trazarse propósitos para los próximos doce meses: comer menos, hacer ejercicios, ser más generoso,  prodigar elogios, votar en las elecciones municipales por quien realmente se dedique a garantizar la calidad de vida de la población… Dentro del corazón laten ansias de una vida y un mundo mejores. ¿Cómo alcanzarlos?

       ¡Quién soy yo para dar consejos! Conozco el tamaño de mis defectos, la dimensión de mis errores. No por eso dejo de compartir con los lectores media docena de opiniones que, aunque carezcan de fundamento, al menos avivan el debate.

       Saudade. Un vocablo portugués que no tiene equivalente en muchos idiomas.[1] ¿De qué tenemos saudade? ¿Del amor perdido? ¿De la infancia feliz? ¿Del familiar fallecido? Sí, pero sobre todo de nosotros mismos.

       Tal vez el fin y el inicio del año sean los momentos cuando más aflora la disposición para hacer un examen de conciencia. Saudade de estar exiliado de lo que realmente soy. Tiene saudade de sí quien anda exiliado de lo que realmente es. Se corre el riesgo de tener como epitafio el verso de Fernando Pessoa: “Fui lo que no soy”. No quiero ser lo que no soy. Pero admito la pertinencia de las palabras del apóstol Pablo: “No hago lo que quiero, sino lo que aborrezco, eso hago” (*Carta a los romanos* 7,15).

       Es hora de pagar nuestro rescate. De librarnos de la condición de rehenes insatisfechos de nuestros propios vicios e incoherencias. Rescatarse es emprender una ardua jornada rumbo a nuestra interioridad. No solo como lo hizo De Maistre dentro de su cuarto.  Sino yendo a donde reside la verdadera identidad: a lo más profundo de nosotros mismos.

       ¿Cómo hacerlo? Para eso, el proceso psicoanalítico es muy valioso. No obstante, implica recursos que no siempre están al alcance de todos. Hago, pues, una sencilla propuesta: meditar. Ese es un camino viable para todos. Basta contar con disposición y tiempo. Voluntad y método.

       Hace años que me relaciono con grupos de oración. Con ellos aprendo lecciones importantes concernientes a la meditación. No existe un método único. Los métodos son tantos como los meditantes. Cada persona debe descubrir y desarrollar el método que le conviene: sentado o andando, con los ojos cerrados o entreabiertos, al despertar o al final de la tarde, en silencio o al son de una suave melodía, concentrado en un mantra o en la respiración, etc. Un detalle resulta importante: reservar tiempo para la meditación, como se hace para las comidas, el sueño y el baño. Sin apartar un espacio en la agenda para ella, la meditación resulta difícil.

       Es necesario tener disposición. Saber “perder tiempo”. Librarse de la idea utilitarista de que “el tiempo es dinero”. Sumergirse por un momento en el saludable espacio de la ociosidad espiritual. Disposición significa disciplina. No se medita sin darse tiempo.

       A quienes se inician se les recomienda marcar en el reloj un tiempo mínimo de meditación. Sugiero 20 minutos. Mientras no suene el despertador, no cambie la postura escogida para meditar. Poco a poco se aumenta el tiempo en la misma proporción en que se consigue vaciar la mente y centrar la atención en el plexo solar, embebiéndolo de la presencia inefable de Dios. O del Vacío.

       ¿Qué hacer para mejorar el mundo? Hay pequeños gestos, como observar las normas de selección de la basura, economizar agua y electricidad, sembrar árboles y defender la preservación  del medio ambiente. Hay gestos de más amplitud, como asociarse a un esfuerzo comunitario en una iglesia, un sindicato, un club, una ONG o una iniciativa volcada a la responsabilidad social. Los lazos de solidaridad se estrechan en trabajos voluntarios, luchas partidarias, presiones sobre el poder público o denuncias de abusos de empresas, como los anuncios lesivos a los niños o los productos con altas dosis de sustancias perjudiciales a la salud como los embutidos, los transgénicos y el amianto. El mundo es lo que hacemos de él. E incidimos en él por la participación o la omisión. La neutralidad no existe. Y eso vale tanto para nuestra salud personal como para la salud colectiva. La indiferencia no suscita la diferencia.

Frei Betto es autor, entre otros libros, de *Por uma participação crítica e participativa* (Rocco).

[1] Así es. Se suele traducir al español como sentir nostalgia, añoranza. Quizás el sustantivo más cercano sea morriña.

 [*www.freibetto.org/*](http://www.freibetto.org/)*>    twitter:@freibetto.*

***Traducción de Esther Perez***

**Copyright 2019 – Frei Betto -**

**QUIÉN ES FREI BETTO**

**El escritor brasileño Frei Betto es un fraile dominico. conocido internacionalmente como teólogo de la liberación. Autor de 60 libros de diversos géneros literarios -novela, ensayo, policíaco,  memorias, infantiles y juveniles, y de tema religioso en dos acasiones- en 1985 y en el 2005 fue premiado con el Jabuti, el premio literario más importante del país. En 1986 fue elegido Intelectual del Año por la Unión Brasileña de Escritores.**

**Asesor de movimientos sociales, de las Comunidades Eclesiales de Base y el Movimiento de Trabajadores Rurales sin Tierra, participa activamente en la vida política del Brasil en los últimos 50 años.**