

# ecologia interiore f. betto



## Ecologia interiore f.Betto

Per un minuto, dimentica l'inquinamento dell'aria e dei mari, scorda la chimica che contamina terra e avvelena i cibi. E medita.

Domandati qual è lo stato del tuo equilibrio eco-biologico. Coltivi un dialogo con i tuoi organi interni? Accarezzi il tuo cuore? Rispetti la delicatezza del tuo stomaco? Accompagni mentalmente il tuo flusso sanguigno?

Ancora. Quanto macchiati sono i tuoi pensieri e quanto acide le tue parole? I tuoi gesti sono aggressivi? Quali fognature fetide attraversano la tua anima, e quanti detriti impuri – amarezze, ire, invidie... – si accumulano nel tuo spirito?

Esamina la tua mente. È forse inquinata da eccessive ambizioni, pigrizia intellettuale e intenti inconfessabili? I tuoi passi ti stanno conducendo lungo percorsi fangosi, lasciando dietro orme di tristezza e sfiducia? È il tuo stato d'animo intossicato da rabbia e arroganza? Dove sono i fiori del tuo amore, i volatili che s'annidano nei tuoi sguardi e le acque cristalline delle tue parole? Perché il tuo temperamento ribolle così frequentemente ed espelle così tanta fuliggine dai comignoli della tua intolleranza?

Non sprecare la tua vita, contaminando la tua lingua con le scorie dei tuoi commenti infondati sulla vita altrui. Preserva il tuo ambiente. Investi nella qualità della tua vita.

Purifica lo spazio in cui ti muovi. Togli dai tuoi occhi le travi delle illusioni del potere, della fama e della ricchezza. Fallo, prima che tu diventi cieco. Non percorrere mai una strada priva di indicazioni etiche: è piena di buche e tranelli; potresti affossare il tuo cammino in uno di questi.

Tu, come me, sei un essere fragile, e magari giudichi forte chi, tra i tuoi simili, merita il tuo rispetto. Siamo tutti – io, te, loro – fatti di fango e di alito. Delicati calici di cristallo, che vanno in frantumi al minimo urto: una parola sbadata, un gesto che ferisce, un perdurante sospetto...

Grazie allo Spirito che plasma e anima il tuo essere, tuttavia, il calice infranto può tornare a essere integro e capace di amare. Amare, innanzitutto, te stesso, impedendo che la tua persona affoghi in una marea di negatività. Poi, amare il tuo prossimo, esercitando tolleranza e offrendo perdono, senza mai rinunciare al tuo auto-rispetto e senza insultare la giustizia.

Monda la tua vita dalla spazzatura accumulata. Getta dalla finestra le casse in cui conservi dispiaceri, pene, dolori; scaglia lontano da te tutte le schede su cui hai contabilizzato i torti che gli altri ti hanno fatto e i debiti che ritieni che essi abbiano nei tuoi confronti. Vivi il tuo oggi come se fosse il giorno del tuo rinascere alla parte migliore di te: gli altri ti accoglieranno come dono d'amore.

Pratica la difficile arte del silenzio. Svincolati dai preconcetti inutili, dalle rimembranze amare, dalle inquietudini che trascendono le tue forze. E raccogliti nell'intimo di te stesso, tuffati nell'oceano del tuo mistero e scopri – là, nel profondo – quell'Essere Vivo che fonda la tua identità. Ricorda: a volte, è necessario chiudere gli occhi per vedere meglio.

Accetta la tua vita per ciò che è: dono gratuito. Non hai chiesto di nascere, è vero. Non di meno, non desiderare di morire. Fa' di questa sconvolgente gratuità un'avventura d'amore.

Non sforzarti di dare valore a ciò che non merita interesse. Tratta tutti come uguali, sia che ti sembrino rivestiti di

illusoria grandezza, sia che ti appaiano come tarlati dalla miseria.

Fa' della giustizia il tuo criterio di vita e non vergognarti mai della tua povertà, della tua mancanza di conoscenza o di potere. In verità, nessuno può vantare una cultura superiore a quella di un altro.

Tutte le culture esistenti nel mondo sono distinte e socialmente complementari. Che sarebbe del grande professorone erudito, senza la raffinata arte della sua cuoca analfabeta? Il tuo vero valore e il tuo vero potere stanno nella tua moralità e nella tua dignità in quanto persona: non hanno un prezzo e ti danno un immenso valore.

Tuttavia, armati della capacità di indignarti e di sperare. Lotta perché tutti i sentieri del vivere sociale siano appianati, così che gli esseri umani si scoprano una sola famiglia, nella quale tutti, al di là delle differenze, godono di uguali diritti e opportunità. E sii convinto che siamo tutti diretti verso il "Supremo Attrattore", che ci ha impregnati di quella energia che ci consente di conoscere la distanza abissale che esiste tra oppressione e liberazione.

Fa' di ogni istante della tua esistenza un'orazione. Così, troverai in te la forza di scacciare dal tempio i venditori, di operare miracoli e di disseminare nel mondo tenerezza affettiva, come pienezza di tutti i diritti umani. Anche se attorniato da avversità, se preserverai la tua eco-biologia interiore, sarai felice, perché scoprirai nel tuo cuore tesori incalcolabili.