

# Come possiamo ascoltare la mente profonda?

La pratica quotidiana della meditazione, che e' ascolto profondo senza preconcetti, senza interpretazioni, liberi da condizionamenti, pregiudizi, luoghi comuni, frasi fatte, paure, semplicemente osservando e ascoltando, e' uno dei modi per entrare dentro noi stessi, nel nostro centro, di entrare in contatto con la nostra essenza.

Aiuta a scoprire chi siamo. Quando c'e' osservazione e ascolto c'e' anche consapevolezza e solo quando c'e' consapevolezza siamo attenti.

Attenti a cio' che accade dentro di noi, pronti a entrare in contatto con quella conoscenza interiore che magari si oppone al sapere apparente.

Cio' che ci rende felici proviene dal nostro interno. Per sperimentare la vera felicita' dobbiamo concentrare la nostra consapevolezza al nostro interno nel silenzio.

Il paradosso e' che invece abbiamo imparato a cercare le risposte all'esterno, non siamo stati educati al silenzio.

*Mauro Marchisio*