Tratto da "l'arte di ascoltare" di PLUTARCO

La perdita della capacità di ascoltare è figlia della perdita della dimensione del silenzio.
L'uomo moderno ha orrore del silenzio...

Il silenzio della mente è ormai un espressione priva di significato.
Abbiamo dimenticato l'arte di quietare...quell'alveare dalle mille api ronzanti che si annida nella nostra mente.

Sottoposta a un incessante bombardamento di messaggi, la nostra mente è una fucina di pensieri che lavora senza turni di riposo...
Abbiamo perso la capacità di rallentare...
Un'attività mentale frenetica e dispersiva che invece di arricchire lo spirito, ci affatica, ci confonde...seppellisce il nostro vero io sotto una cortina impermeabile di pensieri, immagini, fantasie e timori...

Questo lavorio mentale ha luogo senza sosta...sicchè i pensieri si sovrappongono l'uno all'altro spesso in modo conflittuale...

Ci fanno agitare per un non nulla...costruiscono pregiudizi e preconcetti. Corrono affanosamente ad anticipare il futuro e restano amaramente attaccati al passato.

Le esperienze passate sono sempre presenti per condizionarci, anche se non ce ne rendiamo conto...
Al nostro fianco cammina il nostro passato che c'imprigiona dietro a celle prive di sbarre, ma da cui è difficile evadere.
Queste incrostazioni avvolgono l'io profondo e gli impediscono di emergere, lo soffocano, stordito dal rumore del chiacchiericcio mentale.

Plutarco (in greco antico Πλούταρχος, traslitterato in Ploútarchos; Cheronea, 46 d.C./48 d.C. – Delfi, 125 d.C./127 d.C.[1]) è stato un biografo, scrittore e filosofo greco antico, vissuto sotto l'Impero Romano, di cui ebbe anche la cittadinanza e dove ricoprì incarichi amministrativi.
Studiò ad Atene e fu fortemente influenzato dalla filosofia di Platone. La sua opera più famosa sono le Vite parallele, biografie dei più famosi personaggi dell'antichità. Durante l'ultima parte della sua vita fu sacerdote al Santuario di Delfi.