

SULLO SCAFFALE
IL LIBRO DI MARIELLA DEBERNARDI

La mente vagabonda e la lezione dei monaci

La vita frenetica ci porta ad essere sempre più distratti, con conseguenze pesanti su produttività, noia cronica, privazione del sonno, voti bassi, relazioni deboli, incidenti d'auto, mancanza di realizzazione personale e assenza di solidarietà civica.

Guardiamo indietro nella storia, ai monaci medievali come modelli cui ispirarsi per combattere la distrazione. Jamie Kreiner ha scritto su di loro un corposo saggio per esaminare 'la mente vagabonda' e carpire attraverso uno studio molto approfondito le tattiche e i sistemi escogitati dai monaci per "entrare in contatto con Dio attraverso la mente" senza incorrere in distrazioni.

Se l'argomento inizialmente fa sorridere, poi coinvolge per la serietà con cui si affrontano gli aspetti complessi dell'argomento, ma ci si distrae anche pa-

recchio rincorrendo per più di 200 pagine i tantissimi esempi di monaci che in monastero o in solitudine eremitica inseguirono il loro scopo. Rinunce, preghiere, digiuni, solitudine, lavoro, studio, addestramento duro e frustrante, profondo impegno morale, sorveglianza reciproca, punizioni fisiche, erano alcune vie praticate per evitare la distrazione. Ma la fame diventava oggetto di distrazione, lo studio, la lettura, la recitazione, tendevano a rincorrere le parole anziché Dio, perché la mente influenzava il corpo che reagiva limitando l'attenzione.

Il saggio diventa più diretto - se si evitano quasi 200 pagine di bibliografia - quando lo studioso sostiene che alcune delle tecniche di memorizzazione antiche e medievali, che possono sembrare un'arte perduta o superata, in effetti "sono state riprese oggi per scopi competitivi

e pratici". Sono tecniche di meditazione, di attenzione mirata alla trasformazione interiore, che dovrebbero produrre uno stato di perpetua concentrazione. "Il lavoro di pensare al pensare deve proseguire nella preghiera" sostenevano i monaci che combattevano la distrazione psicologica, fisica, sociale, culturale e cosmica. "Così ottimisti riguardo alla capacità della mente di cambiare che continuavano a cercare insegnamenti, anche quando seguivano tutte le lezioni, anche quando la distrazione non sembrava mai svanire".

Kreiner ci ha creduto: attraverso la disciplina e l'insegnamenti dei monaci a lungo studiati ha cambiato la sua vita.

Info: Jamie Kreiner, *La mente vagabonda. Cosa ci insegnano i monaci medievali sulla distrazione*, ed. **Il saggiatore**, marzo 2024.

● **Mariella Debernardi**

