

I consigli dei monaci per rimanere concentrati

Jamie Kreiner, *La mente vagabonda*,
Il Saggiatore, 2024

La distrazione: uno dei problemi grossi all'inizio della mia formazione monastica che si è attenuato con gli anni, ma mai scomparso. Nel tempo il problema della concentrazione è divenuto una sfida. Questo libro indaga sulle varie strategie messe in atto dai miei "collegi" maschi nel Medioevo. Qualsiasi strategia per aggirare la distrazione richiede altre strategie per aggirarne altre. Quando Cassiano suggeriva una delle sue tecniche più semplici - ripe-

tere un salmo più e più volte, per tenere il cervello sotto controllo - sapeva già quello che gli avrebbero chiesto i monaci: «Come possiamo rimanere concentrati su quel verso?». La «vigilanza dell'attenzione» e il «discernimento digitale», consistenti nell'imparare a valutare le informazioni di cui siamo bombardati

Rosa Lupoli
 è monaca cappuccina
 di Napoli,
 badessa del monastero
 Santa Maria
 in Gerusalemme
 detto delle Trentatrè,
 fondato dalla Beata
 Maria Lorenza Longo

sui nostri schermi, rappresentano tattiche fondamentali di cui gli esseri umani avranno bisogno per prosperare nell'epoca dell'intelligenza artificiale. Ma la vigilanza dell'attenzione e il discernimento sono stati individuati come competenze per sopravvivere oltre millecinquecento anni fa dai nostri monaci e monache, prima che qualcuno si preoccupasse per il fascino esercitato da algoritmi e robot sull'umanità.

#sisterproject

