

Piccola guida all'uso consapevole delle app di preghiera

Istruzioni per non trasformare la fede in un consumo digitale

Hallow e le app simili sono strumenti potenti, ma come ogni tecnologia, il loro effetto dipende da come le abitiamo. Ecco tre regole d'oro per integrare il digitale nella vita spirituale senza sostituire il reale.

1. Il digitale è l'introduzione, non l'altare Usa l'app come *preparazione o prolungamento*, mai come sostituto.

- **Sì:** Ascoltare le letture del giorno mentre vai al lavoro per arrivare preparato alla Messa.
- **No:** Ascoltare un Rosario in cuffia *invece* di andare alla funzione domenicale o pensare che la "confessione virtuale" sostituisca quella sacramentale.
- *Il consiglio:* Usa le notifiche dell'app come campane moderne: un richiamo per staccare, non per immergerti di più nello schermo.

2. Recupera il corpo: ascolta, non guardare Il rischio delle app è ridurre la preghiera a un'attività mentale e visiva. Ma la preghiera cattolica coinvolge tutto il corpo.

- **La pratica:** Una volta avviata la meditazione o il Rosario, **spegni lo schermo o gira il telefono.**
- **L'azione:** Mettiti in ginocchio, chiudi gli occhi, o cammina. Lascia che sia la voce a guidarti, ma non restare fissato sulla luce blu del display. La vera connessione avviene quando lo schermo si oscura.

3. Dalle cuffie all'altoparlante L'algoritmo tende a isolarci nella nostra bolla ("la mia playlist", "la mia preghiera"). Rompi questo schema.

- **La sfida:** Non usare l'app sempre da solo con gli auricolari. Collega il telefono a una cassa bluetooth e prega un Rosario in famiglia, o ascolta una meditazione in gruppo.
- **L'obiettivo:** Trasformare uno strumento individuale in un focolare digitale che aggrega persone reali nella stessa stanza.

4. Il tasto più importante è "Stop" Non fare *binge-watching* (o *binge-praying*) di contenuti spirituali.

- **La regola:** Al termine della traccia audio, non passare subito alla successiva. Resta in silenzio per 5 minuti. Se l'app non ti porta al silenzio interiore, ma ti riempie solo di parole, sta diventando intrattenimento. **Il fine di queste app è rendersi inutile nel momento in cui inizi a parlare tu con Dio.**