

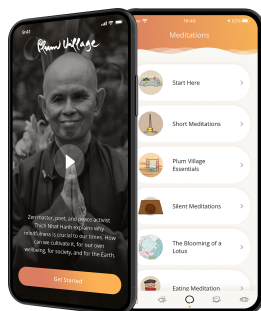
Applicazioni per la pratica della consapevolezza

Nella vita quotidiana molto spesso corpo e mente sono disconnessi. Per esempio stiamo ascoltando una persona, ma la nostra mente non è qui con noi, ma sta viaggiando nel prossimo futuro, elaborando commenti, giudizi, progetti, relativi a quanto la persona va dicendo e noi non stiamo davvero ascoltando. Oppure sediamo al computer e siamo così presi da quanto andiamo leggendo o scrivendo, che non ci accorgiamo che il nostro corpo è in una posizione faticosa ed è stanco, ha bisogno di una pausa, e continuiamo, continuiamo, quasi stringendo i denti e mandando al nostro corpo il messaggio:

– Sì, sì, poi, poi mi occuperò di te, ma solo dopo aver terminato – ma la fine sembra non arrivare mai e non siamo capaci di dirci:

– Basta, ora mi fermo –

Thay è un poeta, un creativo e da sempre ci invita a usare tutti i mezzi, anche quelli telematici, per praticare la presenza mentale e riunire corpo e mente. Quindi possiamo trovare nel web un sostegno notevole alla nostra pratica, anche quando siamo lontani dai nostri *kalyanamitra* (amici spirituali) abituali, anche quando non siamo seduti in meditazione, ma nel vortice della vita quotidiana.



L'app ufficiale di Plum Village, ora anche in Italiano, si può scaricare da questo indirizzo:
<https://plumvillage.app/>

Si tratta di un'applicazione gratuita con meditazioni guidate, rilassamenti profondi e altre pratiche offerte dal maestro Zen Thich Nhat Hanh e dalla sua comunità monastica.



Se sul nostro smartphone digitiamo “mindfulness bell” in google play, possiamo ad esempio trovare questa **mindbell** all'indirizzo:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.googlecode.mindbell>

La campana ci incoraggia a fermarci e diventare consapevoli di che cosa stiamo facendo e di quello che è lo stato della nostra mente in questo momento. In “impostazioni” sceglieremo l'intervallo di “risveglio” a noi più adatto.



A questo indirizzo: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2> troviamo un'altra applicazione per lo smartphone, che ci consente di metterci in contatto con tutti coloro, nel mondo intero, che hanno scaricato l'applicazione **insight timer** e in questo momento sono in meditazione assieme a noi.



Se invece vogliamo essere aiutati a fermarci e riposare per qualche respiro quando siamo al computer, possiamo scaricare questa “**Campana di consapevolezza**” (Bell of mindfulness) per lo smartphone all’indirizzo:

<https://plumvillage.org/mindfulness-practice/mindfulness-software>

oppure aggiungere una [estensione a Chrome](#).

La campana ci ricorda di fare una breve pausa, tornare al nostro respiro e ricollegarci con il nostro corpo e la nostra mente nel qui e ora. Abbiamo così la possibilità di prenderci cura di ogni tensione che eventualmente possiamo trovare e stirarci, sorridere, rilassarci per un breve momento. Saremo noi a impostare l’intervallo del richiamo alla consapevolezza.



Ci sono anche applicazioni che ci liberano dalle pubblicità che invadono il nostro schermo e ci distraggono, invitandoci magari a qualche acquisto. E altre che bloccano le indesiderate finestre popup. Un esempio è **AdBlock Plus** che sostituisce gli annunci online con spazi vuoti. Se usiamo Chrome:

<https://adblock-chrome.it.softonic.com/> o possiamo trovare applicazioni simili se usiamo altri browser.

All’indirizzo <https://plumvillage.org/mindfulness-practice/mindfulness-software/> possiamo trovare ancora altre applicazioni che ci aiutano a far sì che i nostri dispositivi si trasformino da fonti di continua distrazione dal momento presente in amici che ci aiutano a restare nel qui ed ora.