

A chi dedichiamo i primi quindici minuti della mattina?

di Nikita Rakitjanskij

[Unione dei giornalisti ortodossi](#), 9 maggio 2026

dialogo sulle novità. Foto: Unione dei giornalisti ortodossi

San Giovanni di Kronstadt ha descritto la sbornia mattutina sui social media con una precisione tale da sembrare che avesse uno smartphone in mano. Andiamo a trovarlo a Kronstadt per chiedergli: in cosa stiamo sbagliando?

La sveglia suona alle sei e mezza. La mano si allunga automaticamente verso il telefono sul comodino. Nella stanza buia e con le tende tirate, la luce blu dello schermo colpisce gli occhi. Notizie, titoli, riassunti. Il conflitto di qualcuno. Un video terribile che ti fa venire voglia di chiudere gli occhi. Il dito continua comunque a scorrere. Passano quindici minuti, mezz'ora, a volte un'ora. Scivoliamo giù dal letto completamente esausti. Non è ancora successo niente, non abbiamo nemmeno bevuto acqua, ma il cuore già batte forte. L'ansia si è insinuata dentro. Non c'è più spazio per la pace.

Ci vergogniamo di questa abitudine. Cerchiamo di liberarci da questa dipendenza dai dispositivi elettronici, ma ricadiamo e ricominciamo. Nella disperazione, apriamo mentalmente la porta della casa di padre Ioann Sergiev e proviamo a parlargli di ciò che ci affligge.

L'era del telegrafo cartaceo

Perché ci rivolgiamo proprio a lui? Alla fine del XIX secolo si verificò la prima overdose di informazioni. Comparvero i giornali a basso costo, il telegrafo portava resoconti di guerra e cronache di crimini direttamente all'ora del tè del mattino. Padre Ioann prestò servizio nella dura città portuale di Kronstadt. Era una città difficile, piena di detenuti, povertà e continui problemi.

Nel suo diario annotò cosa accade a una persona che inizia la giornata leggendo il giornale del mattino. In seguito, questi appunti sarebbero diventati il libro "La mia vita in Cristo". La tecnologia è completamente cambiata. Gli schermi hanno sostituito la carta. Ma l'essenza rimane la stessa.

Una vita a metà

Lo chiediamo direttamente. "Padre, ci svegliamo e ci immergiamo subito a osservare gli schermi. Ai suoi tempi non c'erano gli smartphone, ma i giornali nuovi arrivavano regolarmente. C'è un vero pericolo per l'anima in questo?"

Il santo risponde con calma:

"Leggere solo giornali e riviste significa vivere solo con un lato dell'anima... o vivere solo secondo la carne".

Esattamente! Di solito attribuiamo la nostra mattinata passata a navigare in rete al tempo perso. Beh, venti minuti passati a scorrere, niente di grave. A quanto pare, però, la questione è diversa.

Iniziamo a vivere a metà. Dimezziamo la nostra stessa vita, tagliandone fuori la parte più profonda. Nutriamo diligentemente la mente con informazioni, lasciando il cuore e l'anima affamati.

Cosa nutre l'anima

Cerchiamo di giustificarci. Leggiamo cose importanti. Guerre, crisi, disastri. Abbiamo bisogno di essere informati sugli eventi. Di empatizzare con le sofferenze altrui.

Padre Ioann spiega pazientemente:

"Se leggete riviste e giornali secolari... allora leggete ancor più spesso e con maggiore assiduità il Vangelo e gli scritti dei santi Padri, poiché è peccato per un cristiano, che legge opere secolari, non leggere scritti ispirati da Dio."

"Ancor più spesso e con maggiore assiduità" significa "in modo speciale". Il santo pastore non ha divieti severi sulla lettura delle notizie. Se seguite gli eventi del mondo, seguite anche ciò che accade nella vostra anima. È più vicina e più cara. Nessuno, tranne noi stessi, nutre l'anima al mattino. La riempiamo di cronache di disastri altrui e scandali politici. A pranzo ci chiediamo sinceramente perché dentro di noi tutto sia esaurito e non ci sia la forza di sorridere nemmeno ai nostri bambini.

La trappola del piacere a buon mercato

Chiediamo ancora: perché è così facile scorrere un feed, mentre le preghiere del mattino sono così difficili da recitare? Preghiamo e pensiamo alle notizie. Apriamo le notizie e ci dimentichiamo della preghiera.

Il pastore di Kronstadt risponde con amarezza:

"Leggete una rivista o un giornale laico: la lettura è scorrevole e piacevole, tutto è facilmente credibile..."

Questa frase fu scritta centotrent'anni fa. I ricercatori moderni direbbero la stessa cosa, destreggiandosi tra termini come dopamina e piacere alla luce di nuove informazioni. Non ci sono improvvise ondate ormonali legate alla preghiera. Ci sono testi familiari, silenzio e un ritmo misurato. Scorrere i social è divertente, pregare può essere noioso. Il santo intuì questo meccanismo senza strumenti complessi. Semplicemente, esaminò attentamente il proprio cuore e fu onesto con se stesso.

L'argine sabbioso della nostra mattina

Come riuscì egli stesso a uscire da quel circolo vizioso? La Kronstadt di quel tempo era un luogo oscuro. C'erano sporcizia, ubriachezza, malattie, file di persone affamate davanti alle porte. Se avesse iniziato la giornata immergendosi in questi problemi, le sue risorse non sarebbero durate a lungo.

Padre Ioann lo esprime in modo molto conciso:

"Il maligno cerca di disperdere la preghiera come un cumulo di sabbia."

Un'immagine molto realistica. Una collinetta sabbiosa in cui si infila con forza un bastone. Questa crolla all'istante, i granelli di sabbia si disperdono. Il nostro notiziario mattutino funziona come questo bastone. Lo prendiamo con le nostre mani e lo conficchiamo nell'anima tranquilla e ancora assonnata. E nessuno ci obbliga a farlo. È solo un'abitudine radicata.

Padre Ioann si alzava alle tre o alle quattro del mattino. La sua giornata iniziava con lunghe preghiere. Poi c'era la Liturgia. Solo allora le persone venivano da lui, gli portavano telegrammi e gli confidavano i loro problemi. Prima sintonizzava il suo legame con il Cielo, poi andava incontro ai sofferenti. Se avesse cambiato quest'ordine, sarebbe crollato nel giro di un paio di settimane.

La regola delle primizie

Cosa ci insegna l'antico diario pastorale? Come dovrebbe iniziare la giornata una persona comune?

La risposta del sacerdote retto è sorprendentemente semplice:

"La preghiera è respiro spirituale; pregando, respiriamo lo Spirito Santo."

Il santo non chiede di cancellare tutte le app dal telefono. Afferma un fatto: finché non respiriamo con la preghiera, stiamo soffocando. Iniziare la giornata trattenendo il respiro è estremamente sciocco. Quando scorriamo i feed per mezz'ora e poi borbottiamo frettolosamente le preghiere del mattino, rimaniamo con i polmoni vuoti per tutto questo tempo. Da qui i litigi con i nostri cari, la stanchezza e l'irritazione causate da qualsiasi lavoro.

Nell'antichità esisteva un'ottima tradizione: portare a Dio le primizie. Le prime spighe di grano, i primi frutti del nuovo raccolto. Il meglio e il più precoce gli veniva offerto in segno di gratitudine. Questo principio è ancora valido oggi. Chi riceve i primi quindici minuti dopo il risveglio acquisisce potere sul nostro cuore fino a sera. Se dedichiamo quei minuti alle notizie, finiremo per trascorrere una giornata ansiosa e spossata. Se li dedichiamo a Dio, riceviamo vigore spirituale e la forza della grazia per affrontare ogni nostra fatica.