

I salmi della Bibbia oggi tra psiche e spirito

Catechesi a cura di don Elio Dotto

Chiesa parrocchiale di san Rocco – Cuneo

5. Empatia - 5 febbraio 2026

traccia

«In questi cantici, o fratelli, non ci viene insegnato altro se non l'ascesa. Ma dobbiamo ascendere col cuore, mediante sentimenti buoni, mediante la fede, la speranza e la carità, mediante il desiderio dell'eternità e della vita che non avrà fine».

Così Agostino di Ippona, nelle sue *Enarrationes in Psalmos*, introduce i salmi delle salite, e cioè i 15 salmi dal 120 al 134, cinque dei quali abbiamo ascoltato adesso. Al nostro orecchio questi salmi sono davvero melodiosi: finalmente non c'è più il lamento ossessivo del malato che piange, né risuonano più le parole taglienti e violente della vittima che maledice i nemici; anche la lode qui risuona piacevole, perché non si invoca più il Dio degli eserciti, come negli inni di lode della liturgia ebraica al tempio. Finalmente salmi melodiosi, come al versetto 6 del salmo 122: ⁶«Pregate per la pace di Gerusalemme *schaalon shalom Ierushalaim*. Sia pace a chi ti ama! ⁷ sia pace all'interno delle tue mura, tranquillità nelle tue case!».

Come dice Agostino, questi salmi delle salite alimentano **sentimenti buoni**: non è un caso che la tradizione della Chiesa li abbia in qualche modo selezionati, proponendoli spesso alla preghiera, nella liturgia delle ore e nella messa. All'orecchio moderno, poi, questa selezione è particolarmente gradita: perché l'uomo moderno ha bisogno di sentimenti buoni, di immagini e parole che generano empatia.

Accade però che le immagini e le parole empatiche oggi servano «per fingersi buoni», più che «per essere buoni». La distorsione comunicativa della società moderna da questo punto di vista è esemplare: tra la rappresentazione bella dei post su Instagram e la qualità effettiva della vita sociale rischia di esserci un abisso.

Pertanto, dobbiamo essere prudenti nell'uso dei salmi melodiosi che piacciono all'orecchio: i sentimenti buoni, quelli di cui parla Agostino per descrivere l'ascesa, non corrispondono certo all'empatia dell'uomo moderno che ammicca, che fa l'occhiolino.

Da questo punto di vista è istruttivo ricordare quanto diceva al fine dell'Ottocento il filosofo tedesco **Friedrich Nietzsche** descrivendo l'ultimo uomo come l'uomo che ammicca. È la visione che troviamo al capitolo 5 del prologo di Così parlò Zarathustra.

Vedete: io vi mostro l'ultimo uomo.

«Che cos'è l'amore? Che cos'è la creazione? Che cos'è il desiderio? Che cos'è la stella?» - così domanda l'ultimo uomo, e ammicca.

La terra sarà allora diventata piccola, e su di essa saltellerà l'ultimo uomo, che rende tutto piccolo. La sua specie è incancellabile, come la pulce di terra; l'ultimo uomo vive più a lungo di tutti.

«Noi abbiamo inventato la felicità» - dicono gli ultimi uomini, e ammiccano.

Essi hanno lasciato le regioni dove era duro vivere: poiché si ha bisogno di calore. Si ama anche il vicino e ci si strofina contro di lui: poiché si ha bisogno di calore.

Ammalarsi ed essere diffidenti è per loro peccaminoso: si procede con circospezione. Stolto chi ancora inciampa in pietre o uomini!

Un po' di veleno ogni tanto: ciò procura sogni piacevoli. E molto veleno alla fine, per un piacevole morire.

Si lavora ancora, poiché il lavoro intrattiene. Ma si cura che l'intrattenimento non affatichi.

Non si diventa più poveri e ricchi: entrambe le cose sono troppo gravose. Chi vuole ancora governare? Chi ancora obbedire? Entrambe le cose sono troppo gravose.

Nessun pastore e un solo gregge! Tutti vogliono le stesse cose, tutti sono uguali: chi sente diversamente, va di sua volontà in manicomio.

«Un tempo erano tutti matti» - dicono i più raffinati, e ammiccano.

Si è intelligenti e si sa tutto quello che è successo: così non c'è fine al motteggiare. Si litiga ancora, ma ci si riconcilia subito, altrimenti ci si rovina lo stomaco.

Si ha il proprio piccolo piacere per il giorno e il proprio piccolo piacere per la notte: ma si sta attenti alla salute.

«Noi abbiamo inventato la felicità» - dicono gli ultimi uomini, e ammiccano.

Dunque, i sentimenti buoni, quelli che permettono l'ascesa, e cioè la vita buona dell'uomo, **non corrispondono all'empatia dell'uomo moderno che ammicca**, che fa l'occhiolino. Da questo punto di vista Gesù è stato categorico.

«Una folla numerosa andava con lui. Egli si voltò e disse loro: “Se uno viene a me e non odia [non mi ama più di quanto ami] suo padre, la madre, la moglie, i figli, i fratelli, le sorelle e perfino la propria vita, non può essere mio discepolo”» (Lc 14,25-26).

Gesù rifiuta la sequela facile, quella di chi lo segue quando fa cose belle e dice parole buone. Perché non basta fingersi buoni per essere salvi: o la vita cambia oppure i sentimenti buoni sono come le canzonette, belle da sentire ma poco utili per vivere.

In questo senso, Gesù fa memoria del rimprovero che Dio aveva fatto al profeta Ezechiele quando, al tempo dell'esilio a Babilonia, nel sesto secolo avanti Cristo, per rianimare il resto di Israele depresso aveva utilizzato parole dolci e melodiose:

«Figlio dell'uomo, i figli del tuo popolo parlano di te lungo le mura e sulle porte delle case e si dicono l'un l'altro: “Andiamo a sentire qual è la parola che viene dal Signore”. In folla vengono da te, si mettono a sedere davanti a te e ascoltano le tue parole, ma poi non le mettono in pratica, perché si compiacciono di parole, mentre il loro cuore va dietro al guadagno. Ecco, tu sei per loro come una canzone d'amore: bella è la voce e piacevole l'accompagnamento musicale. Essi ascoltano le tue parole, ma non le mettono in pratica» (Ez 33,30-32).

Gesù appunto evita che i suoi discepoli si compiacciano di parole. L'empatia a cui egli conduce non è quella dell'ultimo uomo di Nietzsche per cui «si ama anche il vicino e ci si strofina contro di lui: poiché si ha bisogno di calore». L'empatia di Gesù è quella che dovrebbe caratterizzare la Chiesa, non gruppo di amici che si strofinano gli uni agli altri ma assemblea di fratelli e sorelle in cui risuona quell'**armonia divina** che ascoltiamo nei salmi delle salite.

I quindici **salmi 120-134**, detti «salmi dei gradini» o «salmi delle salite», costituiscono un corpo compatto che possiamo leggere unitariamente come espressione del cammino di un pellegrino: una scuola di preghiera, un itinerario spirituale di fraternità e benedizione che fa risuonare l'armonia divina. Sono tra i salmi più belli dell'intero salterio.

Potrebbero essere stati i canti dei leviti sui quindici gradini che portavano al tempio; oppure i canti dei pellegrini verso Gerusalemme, che salgono sul monte Sion; o anche i canti dell'esule che ritorna in patria. Ciascun credente può assumerli per presentarsi a Dio, accompagnare il pellegrinaggio della propria vita o vivere il ritorno da ogni esilio.

I quindici salmi sono strutturati in tre serie di cinque: i salmi da 120 a 124 che celebrano la partenza; i salmi da 125 a 129 che gustano i frutti del cammino; i salmi da 130 a 134 che cantano la benedizione della meta. Al centro di ciascuna serie c'è un salmo dedicato a Gerusalemme, città santa costruita sulla montagna, a cui il cammino porta.

I primi cinque salmi che celebrano la **partenza**, da 120 a 124, hanno al centro il **salmo 122**, dove il pellegrino esulta: ¹«Quale gioia quando mi hanno detto: andiamo alla dimora del Signore».

È certamente uno dei salmi più utilizzati anche dalla tradizione cristiana: lo preghiamo nei primi vesperi della domenica della quarta settimana del salterio e nella salmodia complementare per l'ora terza; lo cantiamo nella messa della prima domenica di Avvento, anno A, e dell'ultima domenica del tempo ordinario, festa di Cristo Re, anno C, oltre che in cinque giorni feriali: il lunedì della prima settimana di Avvento, il mercoledì della quinta settimana di Pasqua, il martedì della XXV settimana del tempo ordinario, anni dispari, il sabato della XXIX settimana del tempo ordinario, anni pari, e il venerdì della XXXI settimana del tempo ordinario, anni pari.

Analizziamo ora questo salmo 122. La prima strofa, versetti 1-2, unisce in felice sintesi psicologica l'istante in cui i pellegrini varcano le porte della città santa e il giorno ormai lontano in cui avevano preso la grande decisione: «andiamo alla dimora del Signore». Nell'ebreo, l'arrivo a Gerusalemme genera una gioia elementare, primitiva, istintiva: il lungo cammino di prima è dimenticato e il successivo distaccarsi sarà lacerante perché il tempio è vita perfetta con Dio.

Il cantore, giunto davanti alle porte della città, svolge nella seconda strofa, versetti 3-5, la sua lode di Sion, esaltata anche architettonicamente come «città ben costruita». Ma al di là del suo fascino estetico, la grandezza di Gerusalemme è legata a tre realtà storico-teologiche: essa è il centro di unità delle dodici tribù, la sede della casa di Davide nella quale Dio si rende presente, il luogo dove sono insediati «i seggi per il giudizio». Infatti, essendo la capitale politica, Gerusalemme era la sede dell'appello per le questioni risolte in prima istanza nei tribunali locali: era qui che le controversie più delicate e qualificate trovavano la loro composizione e il popolo usciva da Gerusalemme più giusto.

Il salmo si chiude nella terza e quarta strofa, versetti 6-9, con un augurio ritmato sul saluto ebraico *shalom*, pace, e su quel gioco di parole *schaalon shalom Ierushalaim*, pregate per la pace di Gerusalemme, legato all'etimologia popolare di Gerusalemme come «città della pace». In realtà, il significato vero di Gerusalemme è «il dio Salem l'ha costruita»: si tratta cioè di un rimando al culto degli antichi abitanti gebusei. E tuttavia il gioco della parole, per una città la cui vocazione alla pace sembra fino ad oggi un miraggio, realizza la promessa di un'armonia divina, ben superiore dell'impossibile empatia umana.

Ai cinque salmi della partenza, seguono i cinque salmi che celebrano **i frutti del cammino**, da 125 a 129. In particolare, abbiamo ascoltato il **salmo 126** che esprime il sogno del cambiamento, il passaggio dal pianto della semina alla gioia del raccolto, e il **salmo 128** dove la stabilità e la benedizione, frutti del cammino, sono unite nel timore del Signore, che significa vivere alla sua presenza, camminando sulle sue vie: chi teme il Signore allarga felicità a tutto il popolo.

Anche qui ci soffermiamo sul centro della serie, il **salmo 127**, che attesta la verità della fede: ¹«se il Signore non costruisce la casa i costruttori si affaticano invano». Solo l'intervento di Dio può operare il cambiamento: ²«ne fa dono al suo amico quando dorme».

Pure questo salmo è pregato nella nostra liturgia romana: lo troviamo ai vesperi del mercoledì della terza settimana del salterio e nella salmodia complementare per l'ora nona.

Analizziamolo. Ai versetti 1-2, il salmista descrive la vita urbana fatta di case, costruzioni, porte cittadine, turni di guardia, figli, lavoro e sonno. In questa vita a volte concitata la benedizione del Signore si manifesta attraverso i figli che sono il dono per eccellenza: i versetti 3-4 attestano che chi ha figli robusti, nati dal suo vigore giovanile, può affrontare il futuro con sicurezza, come un poderoso guerriero, armato di queste frecce acuminate e vincitrici che sono i figli. La scena finale del versetto 5, dal sapore tipicamente orientale, riassume questa verità: lo sceicco, attorniato dalla sua folta e vigorosa prole, si fa largo tra la folla che si accalca alla porta; di fronte a questa minacciosa guardia del corpo le trattative e le controversie sono subito risolte e tutti ammutoliscono.

Anche qui la stabilità non viene dall'empatia umana, quella dell'ultimo uomo di Nietzsche che si strofina sul vicino perché ha bisogno di calore: la stabilità e la benedizione vengono invece dal dono dei figli, dunque da quei rapporti primari che rendono evidente sulla terra il legame eterno con Dio e non sono in balia della libera scelta.

Passiamo infine agli ultimi cinque salmi delle salite, da 130 a 134, dove si celebra **la benedizione della meta** che culmina nella fraternità, cantata dal **salmò 133**: ¹«Ecco com'è bello, com'è dolce vivere insieme come fratelli!».

Nella liturgia romana questo salmo è pregato nell'ora media del venerdì della quarta settimana del salterio.

La simbologia che lo regge è piuttosto esotica, legata a due realtà preziose agli occhi dell'uomo orientale, l'olio e la rugiada.

L'olio balsamo del versetto 2 è segno di ospitalità, di cordialità e di gioia, ma è anche il simbolo della consacrazione sacerdotale e regale. Per questo l'immagine che il salmista assume è quella della consacrazione di un sacerdote, tipizzato in Aronne, il padre del sacerdozio biblico. La fraternità è, quindi, come una forza sacra che pervade tutto l'essere d'Israele, il suo stesso fisico e la sua dignità.

La rugiada del versetto 3 è segno immediato di vita e di gioia, in una situazione geoclimatica arida com'è quella palestinese. La fraternità è come la rugiada della vita personale e nazionale. Il monte Hermon è la maestosa vetta innevata che fa da confine settentrionale della Palestina: il salmista sogna che la ricca rugiada dell'Hermon si diffonda e inondi miracolosamente tutta la Palestina avvolgendo anche i lontani colli di Gerusalemme. La fraternità deve infatti permeare tutta la mappa interiore di Israele.

Notiamo come olio e rugiada scendono entrambi dall'alto: la fraternità è dono di Dio, non conquista dell'uomo; quando Dio benedice, dona vita in abbondanza. In questo senso, la fraternità universale umana non può prescindere dalla fraternità come rapporto primario: solo nel legame con i fratelli e le sorelle della mia famiglia io posso imparare la fraternità come dono che sostiene e non come empatia mutevole.

Troviamo questa fraternità divina realizzata in modo singolare **nell'ultima cena di Gesù con i suoi discepoli**: nonostante nel gruppo ci sia Giuda il traditore, e malgrado i dodici discutano tra loro su chi sia il più grande, Gesù ^{13,1}«sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine» (Gv 13,1-19).

^{13,2}Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, di tradirlo, ³Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, ⁴si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. ⁵Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto. ⁶Venne, dunque, da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». ⁷Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo». ⁸Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». ⁹Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!». ¹⁰Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti». ¹¹Sapeva, infatti, chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete puri». ¹²Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Capite quello che ho fatto per voi? ¹³Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. ¹⁴Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. ¹⁵Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi». ¹⁶In verità, in verità io vi dico: un servo non è più grande del suo padrone, né un inviato è più grande di chi lo ha mandato. ¹⁷Sapendo queste cose, siete beati se le mettete in pratica. ¹⁸Non parlo di tutti voi; io conosco quelli che ho scelto, ma deve compiersi la Scrittura: Colui che mangia il mio pane ha alzato contro di me il suo calcagno. ¹⁹Ve lo dico fin d'ora, prima che accada, perché, quando sarà avvenuto, crediate che Io Sono.

In conclusione, quattro suggerimenti:

1. **perseveranza:** partecipiamo all'ultimo incontro, giovedì 12 febbraio, dove cercheremo di riprendere le questioni emerse durante l'intero percorso;
2. **esercizio:** tra una serata e l'altra preghiamo con i salmi; ad esempio, ogni giorno al mattino e alla sera con uno dei salmi delle salite; oppure, ogni giorno con una parte della liturgia delle ore;
3. **comunione:** viviamo questo cammino come un tempo per far maturare l'incontro e la convergenza tra le nostre due comunità di san Paolo e san Rocco; portiamo con noi la prossima volta un amico che questa sera non è presente;

4. **approfondimento:**

i testi e l'audio delle catechesi sono disponibili nel sito

www.sursumcordacuneofossano.it

è possibile porre quesiti scrivendo a: elio.dotto@diocesicuneofossano.it

strumenti

Salterio di Bose, Magnano BI 2008 [2017]

20,00 €

I Salmi, ed. G. Ravasi BUR, Milano 1986 [2012]

12,00 €

P. Beauchamp, *Salmi notte e giorno*, Assisi PG 1983 [2017]

16,00 €