

I salmi della Bibbia oggi tra psiche e spirito

Catechesi a cura di don Elio Dotto

Chiesa parrocchiale di san Rocco – Cuneo

6. Conclusioni - 12 febbraio 2026

traccia

^{110,1}«Dixit Dominus Domino meo: sede a dextris meis».

Questo inizio del **salmo 110** era molto conosciuto dai nostri vecchi che lo sentivano cantare proprio così nel Vespri della domenica. «Disse il Signore al mio Signore: siediti alla mia destra»; o, nella traduzione più fedele all'originale ebraico: «Oracolo del Signore al mio Signore: siediti alla mia destra». Gesù cita questo salmo quando si trova davanti al sinedrio per essere giudicato (Mt 26,64); e la Chiesa lo canta quando declina il giorno del Signore come inno al Cristo salvatore: notiamo che è l'unico salmo delle preghiere maggiori, e cioè Lodi e Vespri, che ricorre tutte le domeniche in tutto l'anno.

Bisogna riconoscere che questo salmo, enigmatico per la sua congiunzioni di oracoli, esorbitante per le sue promesse ad un piccolo re storico di Palestina, diventa chiaro ed esatto se lo leggiamo come lo ha letto l'unanime tradizione della Chiesa: riferito a Cristo. Gesù è stato generato dal Padre ³«dal grembo dell'aurora». Egli è il figlio di Davide che ha insegnato agli uomini e alle donne del suo popolo a governare i sentimenti mutevoli, tenendo alto il capo: ⁶«Schiaccerà la testa che domina la terra, passerà tra cadaveri, ⁷in cammino berrà dalla fonte, terrà alto il capo». A tutti i figli di Adamo, oppressi dall'antico peccato, Cristo ha restituito la dignità dei figli di Dio che ora con lui siedono alla destra del Padre e con la madre cantano: «l'anima mia magnifica il Signore: il Potente ha fatto in me cose grandi, lui che abbatte i potenti dai troni e innalza gli umili» (Lc 1,46.49.52).

Dunque, il salmo 110 è un perfetto esempio di come **la tradizione antica trova compimento in Gesù**: dal piccolo re storico di Palestina, scelto e consacrato come un sacerdote per guidare il popolo di Israele contro i nemici pagani, a Gesù di Nazaret in Palestina, che morendo sulla croce ha testimoniato il Regno di Dio sulla terra, e cioè la possibilità per tutti gli uomini di vivere in pace senza più doversi più difendere. Perfetto esempio di come la tradizione antica trova compimento in Gesù; ma anche perfetta dimostrazione del modo con cui **la traduzione viva delle comunità credenti** – dall'originale ebraico, al greco, al latino, fino al nostro italiano – **abbia contribuito ad addolcire e purificare le asperità della tradizione antica**.

Prendiamo ad esempio il versetto 3. Nell'ebraico leggiamo: «Il tuo popolo si presenta a te nel giorno della tua potenza, tra gli splendori del Santo; dal grembo dell'aurora viene la rugiada della tua giovinezza». È la rappresentazione di una rassegna militare: al mattino, grembo dell'aurora, le giovani leve come rugiada della sua giovinezza vengono presentati al re nel giorno della sua intronizzazione e consacrazione. Ma se leggiamo la traduzione greca, poi passata nella versione latina, il senso appare diverso: «A te il primato nel giorno della tua forza, tra gli splendori dei santi; dal grembo prima della stella del mattino io ti ho generato». «La rugiada della tua giovinezza» indicava le giovani leve presentate al re in una rassegna militare; «io ti ho generato» evoca il Messia generato da Dio come suo figlio amato, promessa di una salvezza che non passa per le armi.

Qualcosa di analogo troviamo al versetto 5. Nell'ebraico leggiamo: «Il mio Signore sta alla tua destra, abatterà i re; venuto il giorno della sua collera giudicherà le genti». Ma la traduzione greco-latina suona già un po' diversa: «Il Signore sta alla tua destra, nel giorno della sua ira abatterà i potenti, farà giustizia tra le genti». Al posto dei re ci sono i potenti: l'espressione è la medesima che troviamo nel *Magnificat* «abbatte i potenti dai troni e innalza gli umili» (Lc 1,52); la prospettiva non è più quella terrena di una guerra contro i re pagani ma quella spirituale di una lotta contro la prepotenza.

Nel salmo 110 verifichiamo quindi come la tradizione di Israele e della Chiesa, secondo l'esempio di Gesù, ha addomesticato i sentimenti umani riportandoli allo spirito creatore: e così comprendiamo meglio anche i passaggi difficili di certi salmi, interpretati alla luce della fede di Cristo.

I salmi sono preghiera difficile, a volte contestata. Essi suscitano resistenze nel cristiano: sono preghiere che precedono Cristo, che presentano un linguaggio ostico, che contengono immagini radicate in una cultura e in un tempo distanti dal nostro. Tuttavia, nonostante la difficoltà, la tradizione attesta che i salmi sono preghiera irrinunciabile della Chiesa, al punto che essi costituiscono l'ossatura della Liturgia delle Ore, oltre ad entrare come responsoriali nella Liturgia eucaristica, attuando il passaggio tra antico testamento e vangelo.

La Chiesa prega i salmi innanzitutto perché essi sono stati **la preghiera di Cristo stesso**. Gesù li ha pregati nell'assemblea liturgica del suo popolo e li ha ruminati nel suo colloquio segreto con il Padre; grazie ad essi ha saputo discernere la volontà del Padre su di sé e trovare luce per la sua missione. Gesù ha avuto una tale familiarità con i salmi che li ha citati nel suo insegnamento e nella sua preghiera più di ogni altro testo della Scrittura. Il Risorto agli undici ha detto: «Bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me nella legge di Mosè, nei profeti e nei salmi» (Lc 24,44). Inoltre, la Chiesa prega i salmi perché essi sono stati la preghiera quotidiana degli apostoli e degli autori del Nuovo Testamento, che soprattutto in essi hanno riconosciuto la profezia degli eventi della passione, morte e risurrezione del Messia; senza dimenticare che questi testi furono ben presto usati nelle assemblee cristiane come profezia del mistero di Cristo.

I salmi non sono solo un libro di preghiere, ma anche **una scuola di preghiera**. Essi ricordano all'orante che la preghiera è in primo luogo ascolto: i salmi sono le parole che Dio mette in bocca all'uomo per insegnargli a parlare con lui, come fa un padre con il figlio. Questo primato di Dio è l'ambito fondamentale al cui interno avviene tutta la preghiera, anche quella cristiana, in cui Gesù Cristo è la parola definitiva di Dio all'umanità. In particolare, i salmi insegnano l'**unità tra preghiera e vita**: essi non sono altro che vita e storia poste in preghiera, cioè davanti a Dio; dire che i salmi insegnano a pregare significa semplicemente dire che insegnano a vivere tutte le situazioni quotidiane, nessuna esclusa, davanti a Dio. Forse è questa la loro valenza più significativa: essa implica infatti l'unità della persona umana; lungi da scissioni tra spirituale e materiale, tra piano intellettuale e piano della prassi, il vero soggetto della preghiera dei salmi è il corpo. Non solo nel senso che il corpo si impegna nella preghiera con diverse posizioni: stare in ginocchio, prostrarsi faccia a terra, alzare gli occhi al cielo, danzare; ma anche nel senso che tutto l'uomo, con il suo essere e il suo mondo, è implicato nella preghiera.

L'unità tra preghiera e vita comprende anche l'**intrinseco rapporto tra piano personale e piano comunitario**: l'orante dei salmi non dice «io» senza dire al tempo stesso «noi», sapendo che il ringraziamento per il beneficio da lui conseguito è dovuto al suo inserimento nel popolo dell'alleanza, e riconoscendo che il peccato da lui commesso e per cui innalza una supplica a Dio ha ripercussioni sull'insieme del corpo comunitario in cui è inserito.

L'unità tra preghiera e vita è espressa nei salmi dalla **bipolarità di lamento e lode**. Non solo il lamento e la lode sono i due polmoni fondamentali della preghiera, ma l'intero salterio è strutturato in modo tale da presentare, nella sua organizzazione finale, un cammino dal lamento alla lode, dal dolore alla gioia, dalla tenebra alla luce, dunque un cammino pasquale dalla morte alla vita. All'interno di questa bipolarità si situano i registri del ringraziamento che concretizza la lode nel caso particolare e della protesta, particolarmente istruttiva per la nostra preghiera, spesso troppo asettica. I salmi mostrano oranti che nella malattia e nella sofferenza sanno esprimere il loro dolore, sanno dire la loro sofferenza, senza remore, lasciando libero corso al grido, fino all'imprecazione. Niente di più distante dalla modernissima incapacità di esprimere i propri sentimenti nella situazione di malattia e di sofferenza. In questo senso, i salmi si rivelano più che mai capaci di insegnare una grammatica della preghiera: soprattutto se impariamo a pregarli come Gesù li ha pregati in tutta la sua vita, ma in particolare nelle ultime ore al Getsemani (Mc 14,32-42).

Questioni per concludere

1. il rapporto tra antico testamento e vangelo
 2. il rapporto psiche e spirito, sentimenti e coscienza, emozione e religione
 3. la disciplina della preghiera
 4. la critica al mondo che vive come se Dio non ci fosse
-

1.

il rapporto tra antico testamento e vangelo

La relazione tra la prima alleanza e l'alleanza nuova in Gesù non può essere pensata come una continuità progressiva, per cui l'antico testamento sarebbe superato dal nuovo testamento. In Gesù ebreo, l'uno e l'altro testamento trovano sintesi e compimento.

Per comprendere questo rapporto è illuminante il discorso della montagna di Gesù nel vangelo di Matteo. In particolare, vanno tenute presenti insieme le antitesi - «avete inteso che fu detto... ma io vi dico» - che indicano una nuova comprensione del comandamento antico e le affermazioni perentorie di Matteo 5,17-19:

¹⁷Non crediate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non sono venuto ad abolire, ma a dare pieno compimento. ¹⁸In verità io vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà un solo iota o un solo trattino della Legge, senza che tutto sia avvenuto. ¹⁹Chi, dunque, trasgredirà uno solo di questi minimi precetti e insegnerà agli altri a fare altrettanto, sarà considerato minimo nel regno dei cieli. Chi invece li osserverà e li insegnerà, sarà considerato grande nel regno dei cieli.

La custodia anche dei trattini dell'antico testamento va di pari passo alla piena comprensione della Legge antica, come nell'antitesi che riguarda il quinto comandamento:

^{5,21}Avete inteso che fu detto agli antichi: Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. ²²Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: «Stupido», dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: «Pazzo», sarà destinato al fuoco della Geëna.

Come abbiamo visto proprio nei salmi, la piena comprensione anche addolcisce e purifica le asperità della tradizione antica: non però nella forma di una continuità progressiva, per cui il vecchio è sostituito dal nuovo, ma come interpretazione qui ed ora della verità originaria, secondo l'esempio di Gesù. Per cui possiamo dire che in Gesù abbiamo il metodo definitivo; ma la comprensione definitiva, di ciò che è buono e giusto, deve essere cercata sempre da capo, in ogni luogo e in ogni tempo, facendo tesoro dell'esperienza di chi ha cercato prima di noi, a partire dalla prima alleanza.

Questioni per concludere

2.

il rapporto psiche e spirito, sentimenti e coscienza, emozione e religione

Anche in questo caso non possiamo pensare psiche e spirito come due livelli tra loro separati e autonomi: come se la psiche potesse fare a meno dello spirito, o viceversa ci potesse essere una spiritualità che non tenga conto degli stati psichici.

Da questo punto di vista, è la modernità che ha diviso, inventando gli specialisti per ciascun settore – il medico per il corpo, lo psicologo per la psiche, il prete per lo spirito – e magari anche decretando che dello specialista per lo spirito si può anche fare a meno, o comunque ciascuno deve sentirsi libero.

In realtà, proprio dai salmi abbiamo imparato quella verità per cui «la gloria di Dio è l'uomo vivente», come sintetizza Ireneo di Lione, nel II secolo, riferendosi ai salmi 8, 84 e 145, ma direi all'intero salterio. Per cui ogni fatto umano ha un'interpretazione religiosa dove l'invocazione di Dio può essere risolutiva.

In questo senso, non possiamo seguire l'uomo moderno che nega una connessione tra la malattia del corpo e la colpa o tra la tristezza della psiche e il peccato. Per guarire il corpo è necessario invocare la misericordia di Dio; per curare la tristezza bisogna riconoscere il peccato che la genera.

Alcuni hanno contestato la mia definizione della tristezza come peccato mortale. In particolare, qualcuno in modo intelligente mi ha citato Mt 26,38 quando Gesù, nel Getsemani, dice: «la mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». Come a dire: siccome anche Gesù è stato triste, la tristezza non può essere un peccato, perché lui è senza peccato. Ora, sono andato a controllare il testo originale greco: quando in Lc 22,45 si parla della tristezza dei discepoli, sempre nel Getsemani, il termine usato è *lupé* che indica il dolore morale; invece, in Mt 26,38 per l'anima triste di Gesù si fa riferimento al termine *perilupia* che significa afflizione. La questione non è solo letteraria: la tristezza degli uomini è radicalmente *lupé*, dolore morale, dolore che nasce dalla colpa; se Gesù ha condiviso la nostra *perilupia*, afflizione, proprio pregando i salmi ci ha insegnato a riconoscere la colpa per guarire dalla *lupé*, dal dolore di chi ha poca fede. Pertanto, curiamo pure l'afflizione anche con la psicologia e la medicina; ma non dimentichiamoci che la tristezza si guarisce solo confessandoci: confessando la fede e quindi riconoscendo che la colpa non ha su di noi l'ultima parola.

Questioni per concludere

3.

la disciplina della preghiera

Una delle lezioni che abbiamo imparato dai salmi è che la preghiera autentica non può essere spontanea; esattamente come per la vita, così anche per la preghiera è necessaria una disciplina, e cioè bisogna seguire canoni, regole e ordinamenti che non sono rigidi e tuttavia sono precisi.

Nella posizione del corpo.

Nell'alternanza di silenzi e parole.

Nella scelta delle parole.

Nel tono del canto.

...

Sulla scelta delle letture e dei salmi: lasciamoci guidare dalla tradizione viva della Chiesa.

Questioni per concludere

4.

la critica al mondo che vive come se Dio non ci fosse

Infine, pregando i salmi noi abbiamo fatto un esercizio pratico di critica al mondo che vive come se Dio non ci fosse. Nel salterio, la nascita, il rapporto con il padre e la madre, la relazione con il fratello e la sorella, l'abbondanza del raccolto, la pena della malattia, l'ostilità dei nemici, il terrore della morte... tutto è vissuto davanti a Dio: diversamente da come avviene oggi per l'uomo moderno.

Qui non mi riferisco tanto al calo della pratica religiosa: per certi versi, questa oggi non è calata, anzi. È vero che secondo i sociologi nel nostro secolo due miliardi di persone non sono affiliate ad alcuna religione, un quarto dell'intera popolazione mondiale. Ma è anche vero che le religioni non sono scomparse come solo cinquant'anni fa qualcuno prevedeva. Il problema però non è tanto l'affiliazione religiosa quanto piuttosto l'atteggiamento dell'uomo moderno che vive come se Dio non ci fosse: un atteggiamento che riguarda anche noi frequentatori di chiese.

Da questo punto di vista, bisogna testimoniare nel tempo presente che vivere come se Dio non ci fosse significa vivere alla superficie: e dunque non vivere in pienezza.

Illuminante, al riguardo, è quanto dice il protagonista del romanzo *L'uomo senza qualità*, scritto cento anni fa da Robert Musil (1920, Einaudi, Milano; cf. I, 340s.).

[L'uomo moderno non si sforza più di penetrare i segreti della natura ma si accontenta] di esplorarne la superficie, in una modalità che non si può fare a meno di chiamare superficiale.

[...] [Così fece tra i primi Galileo Galilei. Invece di rinnovare l'interrogativo sul perché la natura abbia orrore degli spazi vuoti,] si accontentò di una constatazione molto più volgare: stabilì semplicemente la velocità di quel corpo che cade, la via che percorre, il tempo che impiega e l'accelerazione della caduta.

[...] [Allo stesso modo continua a fare oggi l'umanità, imitando] quello che fanno tutti i bambini di buon senso che si son provati troppo presto a camminare: si siede per terra, e la tocca con una parte del corpo non molto nobile ma sicura; diciamolo pure, tocca la terra con il sedere. Lo strano è che la terra si è mostrata così sensibile a questo contatto, al punto da lasciarsi strappare cognizioni, scoperte e comodità in un'abbondanza che ha del miracoloso ma che rimane alla superficie.

Penso che a volte, in nome del dialogo, o meglio per quieto vivere, facciamo troppo poco per denunciare questa superficialità dell'uomo moderno. In merito, il protagonista de *L'uomo senza qualità* è spietato:

La Chiesa cattolica ha commesso un grave errore minacciando di morte [Galileo Galilei] e costringendolo alla ritrattazione invece di ammazzarlo senza tanti complimenti; perché il suo modo, e quello dei suoi simili, di considerare le cose, ha poi dato origine – in brevissimo tempo, se usiamo le misure della storia – agli orari ferroviari, alle macchine utensili, alla psicologia fisiologica e alla corruzione morale del tempo presente, e ormai non può più porvi rimedio.

Certamente non si tratta di essere antimoderni: Gesù ci ha insegnato a pregare i salmi nel tempo presente, rinnovando sempre da capo la ricerca della bontà e della giustizia. Ma questo cammino può essere fatto solo davanti a Dio: altrimenti, si rimane alla superficie e si diventa prigionieri delle nostre stesse scoperte. Il destino di tutti, invece, è quello di Gesù, alla destra del Padre, come nel salmo 110: liberi e capaci di governare i sentimenti mutevoli, alzando il capo.

⁶Schiaccerà la testa che domina la terra,
passerà tra cadaveri

⁷ in cammino berrà dalla fonte
terrà alto il capo.