

## I salmi della Bibbia oggi tra psiche e spirito

---

*Catechesi a cura di don Elio Dotto*

Chiesa parrocchiale di san Rocco - Cuneo

### 2. Dolore - 15 gennaio 2026

**20.35** - *ritornelli*

*Salmo 117 (116)*

**LAUDATE OMNES GENTES, laudate Dominum.**

**Laudate omnes gentes, laudate Dominum.**

*Salmo 28 (27)*

**IL SIGNORE È LA MIA FORZA, e io spero in lui,**

**il Signore è il Salvator,**

**in lui confido non ho timor,**

**in lui confido non ho timor.**

*Salmo 118 (117)*

**CONFITEMINI DOMINO quoniam bonus:  
confitemini Domino, alleluia.**

**20.50** - *canto di inizio dal sal 63 (62)*

**DALL'AURORA io cerco te,**

**fino AL TRAMONTO ti chiamo:**

**ha sete solo di te**

**l'anima mia come terra deserta.**

Non mi fermerò un solo istante

sempre canterò la tua lode

perché sei il mio Dio, il mio riparo

mi proteggerai all'ombra delle tue ali.

**Dall'aurora io cerco te...**

Non mi fermerò un solo istante

io racconterò le tue opere

perché sei il mio Dio, unico bene

nulla mai potrà la notte contro di me.

**Dall'aurora io cerco te,**

**fino al tramonto ti chiamo,**

**ha sete solo di te**

**l'anima mia come terra deserta**

**ha sete solo di te**

**l'anima mia come terra deserta.**

### Salmo 22 (21) 1-22b

<sup>1</sup> *Per il maestro del coro. Su «Cerva dell'aurora». Salmo. Di David.*

<sup>2</sup> Dio mio, Dio mio

perché mi hai abbandonato?

lontane da te, mia salvezza

le parole del mio ruggito,

<sup>3</sup> Dio mio, grido di giorno e non rispondi

di notte non c'è tregua per me.

<sup>4</sup> Eppure sei tu il Santo

e presiedi le lodi di Israele,

<sup>5</sup> in te hanno confidato i nostri padri

hanno confidato e tu li hai salvati

<sup>6</sup> a te gridavano ed erano liberati

sperando in te non restavano delusi.

<sup>7</sup> Ma io sono un verme, non un uomo

un rifiuto umano, disprezzato dal popolo,

<sup>8</sup> chiunque mi vede mi schernisce

storce le labbra, scuote la testa:

<sup>9</sup> «Si rivolga al Signore, lo liberi

lo salvi se davvero lo ama!».

<sup>10</sup> Sei tu che mi hai tratto dal grembo

tu, mia speranza fin dal seno di mia madre

<sup>11</sup> fuori dall'utero a te fui affidato

dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio.

<sup>12</sup> Non starmi lontano, l'angoscia è vicina!

nessuno che mi sia di aiuto,

<sup>13</sup> mi circonda una torma di tori

mi accerchiano gli indomabili di Basan

<sup>14</sup> contro di me spalancano le loro fauci

come un leone che sbrana e ruggisce.

<sup>15</sup> Io sono come acqua versata

sono slogate tutte le mie ossa,

il mio cuore è cera fusa nelle mie viscere

<sup>16</sup> la mia gola inaridisce come un coccio

la mia lingua si attacca al palato

tu mi deponi su polvere di morte.

<sup>17</sup> Mi circonda un branco di cani

una banda di malfattori mi accerchia

ah! le mie mani, i miei piedi

<sup>18</sup> posso contare tutte le mie ossa.

Essi mi osservano e mi scrutano

<sup>19</sup> tra di loro si dividono le mie vesti,

sulla mia tunica tirano la sorte.

<sup>20</sup> Ma tu, Signore, non starmi lontano

mia forza, vieni presto in mio aiuto

<sup>21</sup> preserva la mia vita dalla spada

il mio unico bene dalle unghie del cane,

<sup>22</sup> salvami dalle fauci del leone

dalle corna di bufali inferociti.

### Salmo 32 (31)

<sup>1</sup> *Di David. Maskil.*

Beato l'uomo assolto dalla colpa

perdonato dal peccato

<sup>2</sup> beato l'uomo

a cui il Signore non imputa la trasgressione

e nel cui spirito non c'è inganno.

<sup>3</sup> Finché tacevo si consumavano le mie ossa

e ruggivo tutto il giorno,

<sup>4</sup> la tua mano pesava su di me

di giorno e di notte

si inaridiva il mio vigore

come nell'arsura dell'estate.

<sup>5</sup> Allora ti ho manifestato il mio peccato

non ho nascosto la mia colpa,

ho detto: «Confesserò contro di me

le mie rivolte verso il Signore»

e tu hai portato la colpa e il mio peccato.

<sup>6</sup> Così ti prega ogni fedele nell'ora decisiva

se irromperanno acque torrenziali

non lo raggiungeranno,

<sup>7</sup> tu sei per me un rifugio: mi liberi dall'angoscia

mi circondi con canti di liberazione.

<sup>8</sup> «Ti istruisco e ti indico la via da seguire  
ti darò consiglio vegliando su di te:  
<sup>9</sup> non essere come il cavallo e il mulo  
privi di discernimento  
soltanto con morso e briglie sono domati».

<sup>10</sup> Numerosi i tormenti  
che attendono il malvagio  
ma l'amore circonda il credente nel Signore  
<sup>11</sup> rallegratevi nel Signore ed esultate, o giusti  
retti di cuore gridate di gioia.

La gran parte dei salmi sono dei **lamenti**. Perché la lode  
sgorghi senza fine è necessario cimentarsi con le tribo-  
lazioni; l'insistenza della supplica nel dolore permette di  
sperimentare la gioia.

Il dolore si sviluppa per contrasto rispetto alle pro-  
messe delle origini, e cioè nei confronti di quella sta-  
gione in cui la vita accade spontanea. Di conseguenza,  
la supplica nel dolore diventa **memoria delle origini**:  
per i figli di Israele ricordo di quando, nel viaggio pri-  
mordiale, all'uscita dall'Egitto, sono stati sollevati «su  
ali di aquile» (Es 19,4), attraversando il Mar Rosso  
senza alcuna fatica; per ogni figlio di Adamo ricordo  
dell'infanzia, o comunque delle prime stagioni, tempi in  
cui la vita e la fede scorrono senza sforzo, <sup>22,11b</sup> «dal  
grembo di mia madre sei tu il mio Dio».

Il contrasto tra la spontaneità degli inizi e la laboriosità  
successiva determina una supplica intensa, tormentata,  
a tratti cruda, come nel **salmo 22**: <sup>22,15</sup> «io sono come  
acqua versata, sono slogate tutte le mie ossa, il mio  
cuore è cera fusa nelle mie viscere». Quando l'esistenza  
è spontanea, il corpo è giovane, senza acciacchi, e nean-  
che ti accorgi di averlo; quando invece la vita non scorre  
più da sola ed il corpo è malato, allora sperimenti il do-  
lore anche in parti che non conoscevi e quello che  
prima facevi senza pensarci adesso sembra un peso in-  
soportabile. Di conseguenza, la supplica diventa os-  
sessiva e puntuale: per scongiurare la morte – nominata  
come malattia, ferita, offesa, tradimento, violenza... –  
invoca la vita in tutte le sue forme: salute, guarigione,  
discendenza, casa, raccolto...

Questo dolore generato dalla frustrazione di un'esi-  
stenza diventata pesante trova sintesi nell'esperienza  
della **malattia**, ampiamente descritta nei salmi, ma  
sempre in relazione ad altri mali, come lo smarrimento,  
l'ostilità dei nemici o il tradimento degli amici. La stessa  
compromissione dei sensi del corpo non è mai sofferta  
in sé stessa ma in quanto simbolo di una corruzione  
spirituale, per cui il buio degli occhi significa incapacità  
a comprendere e la durezza degli orecchi impossibilità  
a lasciarsi condurre. Allo stesso modo, l'uomo che  
sente slogate tutte le ossa, ammalato con dolori ovun-  
que, come in un delirio si vede circondato da nemici:  
<sup>22,17</sup> «mi circonda un branco di cani una banda di mal-  
fattori mi accerchia; <sup>19</sup> tra di loro si dividono le mie ve-  
sti, sulla mia tunica tirano la sorte». In questo modo il  
dolore della malattia è soltanto un simbolo di altri mali  
che attanagliano i figli di Adamo, dove la colpa propria  
di chi si è smarrito e quella altrui del nemico ostile o  
dell'amico traditore assumono la figura della malattia  
curabile attraverso la terapia della confessione.

La **confessione della colpa** è terapia anzitutto per il  
malato, come nel **salmo 32**: <sup>3</sup> «Finché tacevo si consu-  
mavano le mie ossa e ruggivo tutto il giorno... <sup>5</sup> allora ti  
ho manifestato il mio peccato non ho nascosto la mia  
colpa». La confessione è terapeutica perché libera  
dall'illusione angosciante di doversi salvare da soli, sem-  
pre in difesa rispetto al giudizio altrui. La cautela, il vi-  
vere vigilanti, risparmiando in tutti i modi sulla confes-  
sione di sé, è un vivere faticoso che logora le ossa. Vi-  
ceversa, confessare la colpa vuol dire fare conto sulla  
misericordia, quella solidale degli altri che in qualche  
modo condivide la colpa e quella salvifica di Dio che  
attraverso gli altri si manifesta.

Nei **racconti della morte di Gesù** riconosciamo una  
rappresentazione drammatica di questa supplica che at-  
traverso la confessione conduce alla salvezza (cf. Mc  
15).

*I temi dei prossimi incontri*

22 gennaio: **Gioia**

29 gennaio: **Odio**

5 febbraio: **Empatia**

12 febbraio: **Conclusioni**

**21.45** - dialogo

**22.00** - preghiera con i salmi 22 (21) e 32 (31)

*canto dal salmo 23 (22)*

**SOLO TU SEI IL MIO PASTORE,**

**niente mai mi mancherà.**

**Solo tu sei il mio pastore, o Signore.**

Mi conduci dietro te sulle verdi alture,  
ai ruscelli tranquilli lassù  
dov'è più limpida l'acqua per me,  
dove mi fai riposare. **Solo tu sei il mio pastore...**

Anche fra le tenebre d'un abisso oscuro,  
io non temo alcun male perché  
tu mi sostieni, sei sempre con me,  
rendi il sentiero sicuro. **Solo tu sei il mio pastore...**

Siedo alla tua tavola che mi hai preparato  
ed il calice è colmo per me  
di quella linfa di felicità

che per amore hai versato. **Solo tu sei il mio pastore**  
Sempre mi accompagnano lungo estati e inverni,  
la tua grazia, la tua fedeltà;  
nella tua casa io abiterò  
fino alla fine dei giorni. **Solo tu sei il mio pastore...**

*Padre nostro [22.15 fine]*

*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 €*

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

**SURSUM CORDA CUNEO-FOSSANO**

[www.sursumcordacuneofossano.it](http://www.sursumcordacuneofossano.it)



*sito*



*instagram*

**Unità pastorale Parrocchie di San Paolo e San Rocco**  
Diocesi di Cuneo-Fossano