

# 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 amal».

<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 cocci  
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> «Tì 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 tribolazioni; l'insistenza della supplica nel dolore permette di sperimentare la gioia.

Il dolore si sviluppa per contrasto rispetto alle promesse delle origini, e cioè nei confronti di quella stagione 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 primordiale, 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 neanche ti accorgi di averlo; quando invece la vita non scorre più da sola ed il corpo è malato, allora sperimenti il dolore anche in parti che non conoscevi e quello che prima facevi senza pensarci adesso sembra un peso insopportabile. Di conseguenza, la supplica diventa ossessiva 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'esistenza 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 ovunque, come in un delirio si vede circondato da nemici: <sup>22,17</sup>«Mi circonda un branco di cani una banda di malfattori mi accerchia; <sup>19</sup> tra di loro si dividono le mie vesti, 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 consumavano 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, sempre in difesa rispetto al giudizio altrui. La cautela, il vivere vigilanti, risparmiando in tutti i modi sulla confessione di sé, è un vivere faticoso che logora le ossa. Viceversa, 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 attraverso la confessione conduce alla salvezza (cf. Mc 15).

*I temi dei prossimi incontri*

22 gennaio: **Gioia**  
5 febbraio: **Empatia**

29 gennaio: **Odio**  
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 alteure,  
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