

## I salmi della Bibbia oggi tra psiche e spirito

---

*Catechesi a cura di don Elio Dotto*

Chiesa parrocchiale di san Rocco - Cuneo

### 4. Odio - 29 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 salmo 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 35 (34)

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

Signore, accusa chi mi accusa

combatti chi mi combatte

<sup>2</sup> afferra lo scudo e la corazza

e sorgi presto in mia difesa.

<sup>3</sup> Impugna la lancia e la spada

di fronte ai miei persecutori

parla e di' al mio cuore:

«Sono io la tua salvezza!».

<sup>4</sup> Siano confusi e svergognati

quelli che insidiano la mia vita

indietreggino e siano umiliati

quelli che tramano il mio male.

<sup>5</sup> Siano come pula in balia del vento

l'angelo del Signore li disperda

<sup>6</sup> la loro strada sia buia e scivolosa

l'angelo del Signore li insegua.

<sup>7</sup> Senza ragione mi hanno teso una rete

senza ragione mi hanno scavato una fossa,

<sup>8</sup> li sorprenda una disgrazia impreveduta

siano presi nella rete che han teso

e cadano nella fossa che han fatto.

<sup>9</sup> E io esulterò nel Signore

mi rallegrerò per la sua salvezza

<sup>10</sup> tutte le mie ossa proclameranno:

«Signore, chi è come te?

tu liberi il povero dal più forte

il povero e il misero da chi li rapina».

<sup>11</sup> Si presentano iniqui testimoni

mi interrogano su ciò che ignoro

<sup>12</sup> mi ricambiano male per bene

rendono desolata la mia vita.

<sup>13</sup> Io invece quando erano malati

vestito di sacco mi affliggevo in digiuni,

ripetevo nel profondo la preghiera

<sup>14</sup> accorrevo come per un amico e un fratello

mi aggiravo triste e desolato

come chi nel lutto piange sua madre.

<sup>15</sup> Ma alla mia caduta si rallegrano e si radunano

mi colpiscono a mia insaputa e mi straziano

<sup>16</sup> mi disprezzano e mi deridono con scherni

contro di me digrignano i denti.

<sup>17</sup> Fino a quando starai a guardare, Signore?

strappa la mia vita dai loro attacchi,

il mio unico bene dai leoni.

<sup>18</sup> Ti renderò grazie nella grande assemblea

ti loderò in mezzo a un popolo numeroso,

<sup>19</sup> non possano ridere di me nemici e traditori

e smettano di ammiccare con l'occhio

quanti mi odiano senza ragione.

<sup>20</sup> Non hanno mai una parola di pace

calunniano i pacifici della terra

<sup>21</sup> la loro bocca è aperta contro di me

per dire: «Noi stessi l'abbiamo visto!».

<sup>22</sup> Signore, tu hai visto, non tacere

mio Signore, non startene lontano

<sup>23</sup> svegliati, alzati per il mio giudizio

per la mia causa, Signore mio Dio.

<sup>24</sup> Signore, giudicami secondo la tua giustizia

mio Dio, non si rallegrino contro di me

<sup>25</sup> non possano pensare: «Siamo soddisfatti!»

non possano dire: «L'abbiamo divorato!». [...]

### Salmo 41 (40)

*<sup>1</sup> Per il maestro del coro. Salmo. Di David.*

<sup>2</sup> Beato l'uomo che ha cura del debole

nel giorno cattivo il Signore lo libera

<sup>3</sup> il Signore lo protegge,

lo fa vivere beato sulla terra

non lo consegna alla brama dei suoi nemici,

<sup>4</sup> il Signore lo sostiene nel suo letto di dolore

gli rifà il letto in cui egli languisce.

<sup>5</sup> Io dico: «Abbi misericordia di me, Signore

guariscimi perché ho peccato contro di te!»

<sup>6</sup> i miei nemici mi augurano il male:

«Quando morirà e sparirà il suo nome?».

<sup>7</sup> Chi viene a visitarmi dice parole inconsistenti raccoglie malvagità nel suo cuore, e quando esce fuori parla.

<sup>8</sup> Uniti contro di me mormorano i miei nemici contro di me enumerano le mie sventure:

<sup>9</sup> «Un morbo demoniaco si è abbattuto su di lui non potrà rialzarsi dal letto in cui giace».

<sup>10</sup> Anche il mio amico di cui mi fidavo anche lui che mangiava con me lo stesso pane, adesso alza contro di me il suo calcagno.

<sup>11</sup> Ma tu, Signore, di me abbi pietà fammi rialzare perché io possa ripagarli

<sup>12</sup> da questo saprò che tu mi vuoi bene se su di me non trionferà il mio nemico,

<sup>13</sup> tu confermerai la mia innocenza mi farai stare per sempre davanti al tuo volto.

---

Nei salmi di lamento **l'odio dei nemici è ovunque.**

<sup>41,10</sup> «Anche il mio amico di cui mi fidavo, anche lui che mangiava con me lo stesso pane, adesso alza contro di me il suo calcagno». Il nemico non è il nemico nazionale, ma il nemico prossimo: i fratelli, quelli della stessa casa, con cui si ha consuetudine quotidiana. I salmi hanno una lucidità straordinaria: i nostri nemici non sono gli stranieri, ma i nostri fratelli. Come nel **salmo 35:** <sup>35,13</sup> «Io quando erano malati vestito di sacco mi affliggevo in digiuni, ripetevo nel profondo la preghiera,<sup>14</sup> accorrevo come per un amico e un fratello mi aggiravo triste e desolato come chi nel lutto piange sua madre.<sup>15</sup> Ma alla mia caduta si rallegrano e si radunano, mi colpiscono a mia insaputa e mi straziano,<sup>16</sup> mi disprezzano e mi deridono con scherni, contro di me digrignano i denti».

Nel momento della prova **i fratelli**, quelli sulla cui prossimità si contava, **appaiono estranei, addirittura nemici.** È proprio attraverso questa rottura che la prova diventa il cammino dell'Esodo: la strada per passare da una fede facile, respirata fin dalla nascita, a una fede come decisione personale e laboriosa, l'unica che consente di radunare il popolo di Dio. La prima forma di solidarietà, quella spontanea, non era affidabile, in balia della carne e del sangue; è indispensabile passare attraverso la prova dell'estraneità, per capire che cosa sia davvero amicizia.

L'odio dei nemici, o peggio, degli amici diventati nemici, appare ostico al lettore cristiano, istruito dalle parole di Gesù

«amate i vostri nemici» (Mt 5,44; Lc 6,27). D'altro canto, il Vangelo stesso è consapevole che non si può perdonare dimenticando o fingendo che non sia successo nulla: tale perdono sarebbe illusorio. **Il perdono vero non è un condono facile**, non può basarsi sulla dimenticanza, per cui facciamo finta che non sia successo niente, ma ha bisogno di cambiare la situazione di ostilità. «A chi ti percuote sulla guancia, offri anche l'altra; a chi ti strappa il mantello, non rifiutare neanche la tunica» (Lc 6,28). Nell'istruzione di Gesù intravediamo la via di un perdono che mantiene il rapporto con il nemico sfidandolo, testimoniando che la sua ostilità non è l'ultima parola, trasformando l'impulso umano della vendetta in ostinato riconoscimento del legame fraterno.

Appunto il legame fraterno quale opera di Dio autorizza nei salmi l'interlocuzione dura con il nemico: denunciandone il tradimento, smascherandone l'iniquità irragionevole, addirittura invocando Dio contro di lui, il salmista riconosce che quel legame gli è necessario. **L'altro può essere fastidioso**, ostile, addirittura nemico: **e tuttavia rimane fratello** da cui non posso prescindere, la cui diversità mi interpellava e mi impedisce di far coincidere la giustizia con quanto io ritengo giusto, riconoscendo che c'è una colpa comune che ci permette di invocare insieme la misericordia di Dio.

Così possiamo verificare pregando il **salmo 41**. Questo testo, molto antico, ripropone il legame tra malattia e colpa: <sup>5</sup> «Io dico: Abbi misericordia di me, Signore guariscimi perché ho peccato contro di te!». Non si tratta di un legame retributivo, per cui la malattia sarebbe la conseguenza della colpa; è piuttosto un legame simbolico per cui solo riconoscendo la colpa io posso invocare la misericordia di Dio che salva anche nella malattia. Ora, il riconoscimento della colpa è propiziato proprio dalla minaccia dei nemici: <sup>8</sup> «Uniti contro di me mormorano i miei nemici, contro di me enumerano le mie sventure»; pertanto <sup>11</sup> «tu, Signore, di me abbi pietà, fammi rialzare perché io possa ripagarli,<sup>13</sup> tu confermerai la mia innocenza, mi farai stare per sempre davanti al tuo volto».

Gesù ha accettato che anche nel gruppo dei dodici ci fosse un nemico: **Giuda il traditore** (cf. Gv 13,18-30). E non a caso il vangelo di Giovanni nel racconto dell'ultima cena cita il versetto 10 del salmo 41, mettendolo in bocca a Gesù: «Non 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» (Gv 13,18; cf. Sal 41, 10: «Anche il mio amico di cui mi fidavo... adesso alza contro di me il suo calcagno»).

---

*I temi dei prossimi incontri*

5 febbraio: **Empatia**

12 febbraio: **Conclusioni**

**per porre questioni:** email a [elio.dotto@diocesicuneofossano.it](mailto:elio.dotto@diocesicuneofossano.it)

---

**21.45** - dialogo

**22.00** - preghiera con i salmi 35 (34) e 41 (40)

canto dal salmo 91 (90)

Tu che abiti al riparo del Signore  
e che dimori alla sua ombra  
di' al Signore mio rifugio,  
mia roccia in cui confido.

**E ti rialzerà, ti solleverà**

**SU ALI D'AQUILA ti reggerà**

**sulla brezza dell'alba ti farà brillar**

**come il sole, così nelle sue mani vivrai.**

Dal laccio del cacciatore ti libererà

e dalla carestia che ti distrugge;

poi ti coprirà con le sue ali

e rifugio troverai. **E ti rialzerà, ti solleverà...**

Non devi temere i terrori della notte,

né freccia che vola di giorno:

mille cadranno al tuo fianco

ma nulla ti colpirà. **E ti rialzerà, ti solleverà...**

Perché ai suoi angeli ha dato un comando

di preservarti in tutte le tue vie:

ti porteranno sulle loro mani

contro la pietra non inciamperei.

**E ti rialzerò, ti solleverò su ali d'aquila ti reggerò...**

---

*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