

## I salmi della Bibbia oggi tra psiche e spirito

*Catechesi a cura di don Elio Dotto*

Chiesa parrocchiale di san Rocco - Cuneo  
gennaio-febbraio 2026

I salmi della Bibbia non sono soltanto un libro dell'antico testamento, classificato tra i testi sapienziali, ma rappresentano un distillato del vissuto religioso dell'uomo, interpretato da Gesù che ha pregato i salmi in tutta la sua vita, fino alla morte sulla croce. La loro natura liturgica, per cui sono composti di parole musicate, sostenute dal suono dell'arpa detta salterio, e sono inseriti in gesti rituali, come la salita a Gerusalemme, li rende espressioni dell'uomo in cammino dove i movimenti dell'anima, e cioè le emozioni della psiche umana, sono trasfigurati in azioni dello spirito, gesti religiosi che riconciliano l'uomo con le sue radici.

In un tempo segnato dalla terapia della psiche, con i suoi risvolti troppo autoreferenziali, la preghiera dei salmi ci riconduce alla cura dello spirito che non richiede necessariamente una terapia, ma restituisce all'uomo quella radice religiosa per cui il quotidiano vissuto umano trova un'espressione personale e comunitaria che sostiene il cammino di ciascuno.

Il percorso prevede: un incontro iniziale che fornisce un'introduzione letteraria ai salmi e qualche considerazione antropologica sul rapporto tra psiche e spirito; quattro incontri che riprendono alcuni salmi nei quali si articolano i vissuti fondamentali di dolore, gioia, odio ed empatia; un incontro finale che suggerisce conclusioni sulla qualità sempre liturgica della preghiera e sull'orizzonte comunque religioso delle esperienze umane.

*20.30 - ritrovo della cantoria*

*20.35 - ritornelli cantati (4'-1'silenziio-4'-1'silenziio-4')*

*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.**

*20.55 - lettura dei salmi scelti e catechesi*

*21.45 - dialogo*

*22.00 - preghiera con i salmi scelti e CANTO PROPRIO  
Padre nostro [22.15 fine]*

*giovedì 8 gennaio – introduzione – canto dal sal 104 (105)*

**DEL TUO SPIRITO, SIGNORE,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

Benedici il Signore, anima mia,  
Signore, Dio, tu sei grande.  
Sono immense, splendenti  
tutte le tue opere e tutte le creature.

**Del tuo Spirito, Signore,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

Se tu togli il tuo soffio muore ogni cosa  
e si dissolve nella terra.

Il tuo spirito scende:  
tutto si ricrea e tutto si rinnova.

**Del tuo Spirito, Signore,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

La tua gloria, Signore, resti per sempre.  
Gioisci, Dio, del creato.

Questo semplice canto  
salga a te Signore, sei tu la nostra gioia.

**Del tuo Spirito, Signore,  
è piena la terra, è piena la terra. 2v**

*giovedì 15 gennaio – dolore – canto dal sal 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...**

*giovedì 22 gennaio – gioia – canto dal sal 98 (97)*

**TUTTA LA TERRA**

**ha veduto la salvezza del Signore. 2v**

Cantate al Signore un canto nuovo,  
un canto nuovo, perché ha compiuto prodigi.  
Gli ha dato vittoria la sua destra,  
la sua destra e il suo braccio santo.

**Tutta la terra**

**ha veduto la salvezza del Signore.**

Il Signore ha mostrato la salvezza,  
a tutti i popoli qual è la giustizia.  
Lui si è ricordato del suo amore  
verso il popolo di Israele.

**Tutta la terra**

**ha veduto la salvezza del Signore.**

Tutti i confini della terra  
hanno veduto la salvezza di Dio.

Acclami al Signore tutto il mondo,  
esultate con canti di gioia.

**Tutta la terra**

**ha veduto la salvezza del Signore.**

Cantate inni al Signore  
con l'arpa e con suoni, suoni melodiosi;  
con trombe e con suoni di corno  
acclamate al re, il Signore.

**Tutta la terra**

**ha veduto la salvezza del Signore. 2v**

*giovedì 29 gennaio – odio – canto dal sal 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**

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

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

*giovedì 5 febbraio – empatia – canto dal sal 40 (39)*

**ECCOMI, eccomi,**

**Signore, io vengo.**

**Eccomi, eccomi,**

**si compia in me la tua volontà.**

Nel mio Signore ho sperato  
e su di me s'è chinato,  
ha dato ascolto al mio grido,  
m'ha liberato dalla morte.

**Eccomi, eccomi...**

I miei piedi ha reso saldi,  
sicuri ha reso i miei passi.  
Ha messo sulla mia bocca  
un nuovo canto di lode.

**Eccomi, eccomi...**

Il sacrificio non gradisci,  
ma hai aperto il mio orecchio,  
non hai voluto olocausti,  
allora ho detto: Io vengo!

**Eccomi, eccomi...**

Sul tuo libro di me è scritto:  
si compia il tuo volere.

Questo, mio Dio, ti chiedo,  
la tua legge è nel mio cuore.

**Eccomi, eccomi...**

La tua giustizia ho proclamato,  
non tengo chiuse le labbra.  
Non rifiutarmi Signore,  
la tua misericordia.

**Eccomi, eccomi...**

*giovedì 12 febbraio – conclusioni – magnificat Lc 1,46-55*

Dio ha fatto in me cose grandi;

lui che guarda all'umile servo

e disperde i superbi nell'orgoglio del cuore.

**L'anima mia esulta in Dio mio Salvatore.**

**L'anima mia esulta in Dio mio Salvatore,**

**la sua salvezza canterò!**

Lui, onnipotente e santo;

lui abbatte i grandi dai troni

e solleva dal fango il suo umile servo.

**L'anima mia esulta in Dio mio Salvatore...**

Lui, amore sempre fedele;

lui guida il suo servo Israele

e ricorda il suo patto stabilito per sempre.

**L'anima mia esulta in Dio mio Salvatore...**

Lui, misericordia infinita;

lui che rende povero il ricco

e ricolma di beni chi si affida al suo amore.

**L'anima mia esulta in Dio mio Salvatore...**