

I salmi della Bibbia oggi tra psiche e spirito

Catechesi a cura di don Elio Dotto

Chiesa parrocchiale di san Rocco - Cuneo

5. Empatia – 5 febbraio 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 122 (121)

¹ Canto delle salite. Di David.

Quale gioia quando mi hanno detto:

«Andiamo alla dimora del Signore»

² ed ecco i nostri piedi sono giunti
alle tue porte, Gerusalemme!

³ Gerusalemme è città ben costruita

in cui tutto è unità

⁴ è là che salgono le moltitudini
le moltitudini del Signore.

Là Israele testimonia la lode

del Nome del Signore

⁵ là sono posti i seggi per il giudizio
i seggi della casa di David.

⁶ Pregate per la pace di Gerusalemme:

«Sia pace a chi ti ama!

⁷ sia pace all'interno delle tue mura
tranquillità nelle tue case!».

⁸ Per amore dei miei fratelli e amici

io dirò: «Pace a te!»

⁹ per amore della dimora del Signore nostro Dio
cercherò il tuo bene!

Salmo 126 (125)

¹ Canto delle salite.

Al ritorno del Signore con Sion che ritornava

ci sembrava di sognare

² la nostra bocca era piena di risa
la nostra lingua di canti.

«Grandi cose ha fatto per loro il Signore!»
dicevano tra le genti

³ grandi cose ha fatto per noi il Signore
eravamo ebbri di gioia.

⁴ Ritorna, Signore, e noi ritorneremo
come torrenti nel deserto!

⁵ coloro che seminano in lacrime
mieteranno nella gioia.

⁶ Nell'andare camminano piangendo
e portano il seme da gettare
nel tornare vengono cantando
e portano i raccolti.

Salmo 127 (126)

¹ Canto delle salite. Di Salomone.

Se il Signore non costruisce la casa
i costruttori si affaticano invano.

Se il Signore non veglia sulla città
invano veglia la sentinella.

² Invano vi alzate presto al mattino
e tardi andate a riposare
per mangiare il pane con fatica:
[Dio] ne fa dono al suo amico quando dorme.

³ Ecco i figli: sono proprietà del Signore
il frutto del grembo: un suo dono.

⁴ Come frecce in mano ad un forte
sono i figli avuti in giovinezza.

⁵ Beato l'uomo che ne ha piena la faretra,
se affronta i suoi nemici alla porta
non rischierà di essere umiliato.

Salmo 128 (127)

¹ Canto delle salite.

Beato l'uomo che teme il Signore
e cammina nelle sue vie

² ti nutrirai del lavoro delle tue mani
sarai beato e nel bene.

³ La tua sposa è come vigna feconda
nell'intimo della tua casa

i tuoi figli come piante d'olivo

intorno alla tua tavola:

⁴ ecco com'è benedetto
chi teme il Signore.

⁵ Il Signore ti benedica da Sion
ogni giorno della tua vita
tu vedrai il bene di Gerusalemme
⁶ e i figli dei tuoi figli.

Sia pace su Israele!

Salmo 133 (132)

¹ *Canto delle salite. Di David.*

Ecco com'è bello, com'è dolce
vivere insieme come fratelli!

² È come olio prezioso e profumato
versato sul capo di Aronne
che scende profumando la sua barba
che scende fino al bordo delle vesti.

³ È come la rugiada dell'Hermon
che scende sui monti di Sion
là il Signore manda la benedizione
la vita per sempre.

I quindici **salmi 120-134**, detti «salmi dei gradini» o «salmi delle salite», costituiscono un corpo compatto che possiamo leggere unitariamente come espressione del cammino di un pellegrino: una scuola di preghiera, un itinerario spirituale di fraternità e benedizione. Sono tra i salmi più belli dell'intero salterio, tutti pervasi da **un'armonia divina, ben più efficace dell'empatia umana**. Potrebbero essere stati i canti dei leviti sui quindici gradini che portavano al tempio, oppure i canti dei pellegrini verso Gerusalemme, che salgono sul monte Sion, o anche i canti dell'esule che ritorna in patria. Ciascun credente può assumerli per presentarsi a Dio, accompagnare il pellegrinaggio della propria vita o vivere il ritorno da ogni esilio. I quindici salmi sono strutturati in tre serie di cinque: i salmi 120-124 che celebrano la partenza; i salmi 125-129 che gustano i frutti del cammino; i salmi 130-134 che cantano la benedizione della meta. Al centro di ciascuna serie c'è un salmo dedicato a Gerusalemme, città santa costruita sulla montagna, a cui il cammino porta.

La partenza (120-124) avviene da una situazione di oppressione. Nel **salmo 122**, al centro della serie, il pellegrino esulta: ¹«Quale gioia quando mi hanno detto: Andiamo alla dimora del Signore».

I frutti del cammino (125-129) sono la stabilità e la benedizione. Il **salmo 126** esprime il sogno del cambiamento, il passaggio dal pianto della semina alla gioia del raccolto. Il **salmo 127**, al centro della serie, attesta la verità della fede: ¹«se il Signore non costruisce la casa i costruttori si affaticano invano». Solo l'intervento di Dio può operare il cambiamento: ²«ne fa dono al suo amico quando dorme». Nel **salmo 128** la stabilità e la benedizione sono unite nel timore del Signore, che significa vivere alla sua presenza, camminando sulle sue vie: chi teme il Signore allarga felicità a tutto il popolo.

La benedizione della meta (130-134) culmina nella fraternità, celebrata dal **salmo 133**: ¹«Ecco com'è bello, com'è dolce vivere insieme come fratelli!». Due simboli la esprimono: l'olio prezioso versato su Aronne che scende sulle dodici tribù rappresentate sul pettorale; la rugiada che dall'Ermon scende fino a Giuda, unendo tutto Israele. Olio e rugiada scendono dall'alto: la fraternità è dono di Dio, non conquista dell'uomo; quando Dio benedice, dona vita in abbondanza.

I salmi delle salite si chiudono così con la benedizione. Tutto il cammino è stato un itinerario alla riscoperta della benedizione di Dio nascosta nella vita personale e comunitaria. Il pellegrino è stato trasformato: ha imparato a guardare con sguardo nuovo i rapporti con Dio, con sé e con gli altri. La soluzione proposta da Dio alla situazione iniziale è **la fraternità unita alla preghiera**, la comunione con gli altri che testimonia l'amore di Dio: appunto un'armonia divina, ben più efficace dell'empatia umana.

Troviamo questa armonia realizzata in modo singolare **nell'ultima cena di Gesù con i suoi discepoli**: nonostante nel gruppo ci sia Giuda il traditore, e malgrado i dodici discutano tra loro su chi sia il più grande, Gesù «sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine» (Gv 13,1-11).

Nell'ultimo incontro, giovedì 12 febbraio, cercheremo di rispondere alle questioni emerse durante l'intero percorso. Chi vuole ancora trasmettere riflessioni e domande scriva a elio.dotto@diocesicuneofossano.it

21.45 - dialogo

22.00 - preghiera con i salmi 122 (121), 126 (125), 127 (126), 128 (127), 133 (132)

canto dal salmo 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...

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



sito



instagram

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