

opusdei.org

Salmo 31 | Audio in italiano

"In te, Signore, mi sono rifugiato, mai sarò deluso; difendimi per la tua giustizia".
In questo articolo condividiamo il Salmo 31 in versione audio.

27/03/2025

[Clicca qui per ascoltare il Salmo 31 su Spotify e SoundCloud.](#)

In te, Signore, mi sono rifugiato,

mai sarò deluso;

difendimi per la tua giustizia.

Tendi a me il tuo orecchio,

vieni presto a liberarmi.

Sii per me una roccia di rifugio,

un luogo fortificato che mi salva.

Perché mia rupe e mia fortezza tu
sei,

per il tuo nome guidami e conducimi.

Scioglimi dal laccio che mi hanno
teso,

perché sei tu la mia difesa.

Alle tue mani affido il mio spirito;

tu mi hai riscattato, Signore, Dio
fedele.

Tu hai in odio chi serve idoli falsi,

io invece confido nel Signore.

Esulterò e gioirò per la tua grazia,
perché hai guardato alla mia miseria,
hai conosciuto le angosce della mia
vita;

non mi hai consegnato nelle mani del
nemico,

hai posto i miei piedi in un luogo
spazioso.

Abbi pietà di me, Signore, sono
nell'affanno;

per il pianto si consumano i miei
occhi,

la mia gola e le mie viscere.

Si logora nel dolore la mia vita,

i miei anni passano nel gemito;

inaridisce per la pena il mio vigore

e si consumano le mie ossa.

Sono il rifiuto dei miei nemici

e persino dei miei vicini,

il terrore dei miei conoscenti;

chi mi vede per strada mi sfugge.

Sono come un morto, lontano dal
cuore;

sono come un cocciolo da gettare.

Ascolto la calunnia di molti: "Terrore
all'intorno!",

quando insieme contro di me
congiurano,

tramano per togliermi la vita.

Ma io confido in te, Signore;

dico: "Tu sei il mio Dio,

i miei giorni sono nelle tue mani".

Liberami dalla mano dei miei nemici
e dai miei persecutori:

sul tuo servo fa' splendere il tuo
volto,

salvami per la tua misericordia.

Signore, che io non debba
vergognarmi

per averti invocato;

si vergognino i malvagi,

siano ridotti al silenzio negli inferi.

Tacciano le labbra bugiarde,

che dicono insolenze contro il giusto
con orgoglio e disprezzo.

Quanto è grande la tua bontà,
Signore!

La riservi per coloro che ti temono,

la dispensi, davanti ai figli dell'uomo,
a chi in te si rifugia.

Tu li nascondi al riparo del tuo volto,
lontano dagli intrighi degli uomini;
li metti al sicuro nella tua tenda,
lontano dai litigi delle lingue.

Benedetto il Signore,

che per me ha fatto meraviglie di
grazia

in una città fortificata.

Io dicevo, nel mio sgomento:

"Sono escluso dalla tua presenza".

Tu invece hai ascoltato la voce della
mia preghiera

quando a te gridavo aiuto.

Amate il Signore, voi tutti suoi fedeli;

il Signore protegge chi ha fiducia in
lui

e ripaga in abbondanza chi opera
con superbia.

Siate forti, rendete saldo il vostro
cuore,

voi tutti che sperate nel Signore.

*[Clicca qui per ascoltare il Salmo 31 su
Spotify e SoundCloud.](#)*

*[Clicca qui per andare alla pagina web
dedicata ai Salmi in versione audio.](#)*

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-ch/article/salmo-31-
audio-in-italiano/](https://opusdei.org/it-ch/article/salmo-31-audio-in-italiano/) (22/01/2026)