

# Salmo 30 | Audio in italiano

"Ti esalterò, Signore, perché mi hai risollevato, non hai permesso ai miei nemici di gioire su di me. Signore, mio Dio, a te ho gridato e mi hai guarito". In questo articolo condividiamo il Salmo 30 in versione audio.

14/03/2025

*Clicca qui per ascoltare il Salmo 30 su Spotify e SoundCloud.*

Ti esalterò, Signore, perché mi hai  
risollevato,

non hai permesso ai miei nemici di  
gioire su di me.

Signore, mio Dio,

a te ho gridato e mi hai guarito.

Signore, hai fatto risalire la mia vita  
dagli inferi,

mi hai fatto rivivere perché non  
scendessi nella fossa.

Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,  
della sua santità celebrate il ricordo,  
perché la sua collera dura un istante,  
la sua bontà per tutta la vita.

Alla sera ospite è il pianto  
e al mattino la gioia.

Ho detto, nella mia sicurezza:

"Mai potrò vacillare!".

Nella tua bontà, o Signore,  
mi avevi posto sul mio monte sicuro;  
il tuo volto hai nascosto  
e lo spavento mi ha preso.

A te grido, Signore,  
al Signore chiedo pietà:

"Quale guadagno dalla mia morte,  
dalla mia discesa nella fossa?

Potrà ringraziarti la polvere  
e proclamare la tua fedeltà?

Ascolta, Signore, abbi pietà di me,  
Signore, vieni in mio aiuto!".

Hai mutato il mio lamento in danza,  
mi hai tolto l'abito di sacco,

mi hai rivestito di gioia,

perché ti canti il mio cuore, senza tacere;

Signore, mio Dio, ti renderò grazie per sempre.

---

*Clicca qui per ascoltare il Salmo 30 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-it/article/salmo-30-audio-in-italiano/> (22/02/2026)