

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 coccio 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-it/article/salmo-31-audio-  
in-italiano/](https://opusdei.org/it-it/article/salmo-31-audio-in-italiano/) (14/01/2026)