

# Salmo 39 | Audio in italiano

"Ho detto: Vigilerò sulla mia condotta per non peccare con la mia lingua; metterò il morso alla mia bocca finché ho davanti il malvagio". In questo articolo condividiamo il Salmo 39 in versione audio.

08/07/2025

*Clicca qui per ascoltare il Salmo 39 su Spotify e SoundCloud.*

Ho detto: "Vigilerò sulla mia condotta  
per non peccare con la mia lingua;  
metterò il morso alla mia bocca  
finché ho davanti il malvagio".

Ammutolito, in silenzio,  
tacevo, ma a nulla serviva,  
e più acuta si faceva la mia  
sofferenza.

Mi ardeva il cuore nel petto;  
al ripensarci è divampato il fuoco.

Allora ho lasciato parlare la mia  
lingua:

"Fammi conoscere, Signore, la mia  
fine,  
quale sia la misura dei miei giorni,  
e saprò quanto fragile io sono".

Ecco, di pochi palmi hai fatto i miei giorni,

è un nulla per te la durata della mia vita.

Sì, è solo un soffio ogni uomo che vive.

Sì, è come un'ombra l'uomo che passa.

Sì, come un soffio si affanna,

accumula e non sa chi raccolga.

Ora, che potrei attendere, Signore?

È in te la mia speranza.

Liberami da tutte le mie iniquità,

non fare di me lo scherno dello stolto.

Ammutolito, non apro bocca,

perché sei tu che agisci.

Allontana da me i tuoi colpi:  
sono distrutto sotto il peso della tua  
mano.

Castigando le sue colpe  
tu correggi l'uomo,  
corrodi come un tarlo i suoi tesori.

Sì, ogni uomo non è che un soffio.  
Ascolta la mia preghiera, Signore,  
porgi l'orecchio al mio grido,  
non essere sordo alle mie lacrime,  
perché presso di te io sono forestiero,  
ospite come tutti i miei padri.

Distogli da me il tuo sguardo:  
che io possa respirare,  
prima che me ne vada

e di me non resti più nulla.

---

*Clicca qui per ascoltare il Salmo 39 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-39-audio-  
in-italiano/](https://opusdei.org/it-it/article/salmo-39-audio-in-italiano/) (22/01/2026)