

opusdei.org

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/article/salmo-39-audio-in-
italiano/](https://opusdei.org/it/article/salmo-39-audio-in-italiano/) (22/01/2026)