

Come la cerva anela ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio.
L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:
quando verrò e vedrò il volto di Dio?

Le lacrime sono mio pane giorno e notte,
mentre mi dicono sempre: «Dov'è il tuo Dio?»

Questo io ricordo, e il mio cuore si strugge:
attraverso la folla avanzavo tra i primi
fino alla casa di Dio,

in mezzo ai canti di gioia
di una moltitudine in festa.

Perché ti rattristi, anima mia,
perché su di me gemi?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

In me si abbatte l'anima mia;
perciò di te mi ricordo
dal paese del Giordano e dell'Ermon,
dal monte Mizar.

Un abisso chiama l'abisso
al fragore delle tue cascate;
tutti i tuoi flutti e le tue onde
sopra di me sono passati.

Di giorno il Signore mi dona la sua grazia,
di notte per lui innalzo il mio canto:
la mia preghiera al Dio vivente.

Dirò a Dio, mia difesa:
«Perché mi hai dimenticato?
Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?».

Per l'insulto dei miei avversari
sono infrante le mie ossa;
essi dicono a me tutto il giorno:
«Dov'è il tuo Dio?».

Perché ti rattristi, anima mia,
perché su di me gemi?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.