

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.