**Alzo gli occhi verso i monti**

*Alzo gli occhi verso i monti  
da dove mi verrà l’aiuto  
Il mio aiuto viene dal Signore  
che ha fatto cielo e terra. (bis)*

Non lascerà vacillare il tuo piede;  
non si addormenta il tuo custode,  
non si addormenta, non prende sonno  
il custode d’Israele.

Il Signore è il tuo custode,  
è come ombra che ti copre;  
di giorno non ti colpirà il sole  
né la luna di notte.

Il Signore ti protegge da ogni male,  
egli protegge la tua vita.  
Il Signore veglia su di te  
quando esci e quando entri.