

Jeg løfter mine øyne opp til fjellene.  
Hvor skal min hjelp komme fra?  
Min hjelp kommer fra Herren,  
himmelens og jordens skaper.

Han vil ingenlunde la din fot vakle,  
din vokter vil ingenlunde slumre!  
Se, han slumrer ikke og sover ikke,  
Israels vokter.

Herren er din vokter,  
Herren er din skygge  
ved din høyre hånd.  
Solen skal ikke  
stikke deg om dagen,  
ei heller månen om natten.

Herren skal bevare deg fra alt ondt.  
Han skal bevare din sjel.  
Herren skal bevare  
din utgang og din inngang  
fra nå og til evig tid.  
Amen!  
Fra nå av og til evig tid!

La-la-la-la-la ...