

**I SALMI  
DELLE  
ASCENSIONI**

## SALMO 120

<sup>1</sup> Canto delle salite.

A YHWH nella mia strettezza  
ho gridato e mi ha risposto.

<sup>2</sup> YHWH, libera la mia vita  
da labbra di menzogna  
da lingua falsa.

<sup>3</sup> Che cosa ti darà,  
che cosa ti aggiungerà,  
lingua falsa?

<sup>4</sup> Frece acuminata di arciera,  
con carboni di ginepro?

<sup>5</sup> Me infelice sono vissuto da straniero  
in Meshek,  
ho abitato fra le tende di Qedar.

<sup>6</sup> Troppo io ho abitato  
con chi odia pace.

<sup>7</sup> Io sono pace e, se parlo,  
essi sono per la guerra.

## SALMO 121

<sup>1</sup> Canto delle salite.

Alzo i miei occhi verso i monti;  
da dove entrerà il mio aiuto?

<sup>2</sup> Il mio aiuto proprio da YHWH  
che fa cielo e terra.

<sup>3</sup> Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non sonnecchierà il tuo custode.

<sup>4</sup> Ecco non sonnecchia e non dorme  
il custode d'Israele.

<sup>5</sup> YHWH è il tuo custode,  
YHWH è la tua ombra  
alla tua mano destra.

<sup>6</sup> Di giorno il sole non ti scotta  
né la luna di notte.

<sup>7</sup> YHWH ti custodirà da ogni male,  
custodirà la tua vita.

<sup>8</sup> YHWH custodirà il tuo uscire  
e il tuo entrare,  
da ora e per sempre.

## SALMO 122

<sup>1</sup> Canto delle salite; di Davide.

Ho gioito quando mi dissero:

«Andremo alla casa di YHWH»!

<sup>2</sup> I nostri piedi sono fermi

alle tue porte, Gerusalemme.

<sup>3</sup> Gerusalemme è edificata

come città ben unita insieme;

<sup>4</sup> È là che salirono le tribù,

le tribù di YAH,

[secondo il] precetto d'Israele

per lodare il nome di YHWH.

<sup>5</sup> Perché là si ergevano

i seggi per il giudizio,

i seggi della casa di Davide.

<sup>6</sup> Chiedete la pace di Gerusalemme,

prosperino coloro che ti amano.

<sup>7</sup> Sia pace sulle tue mura,

prosperità fra i tuoi palazzi.

<sup>8</sup> Per i miei fratelli e i miei amici

dirò: «Pace in te!».

<sup>9</sup> Per la casa di YHWH nostro Dio

chiederò: «Bene per te!».

## SALMO 123

<sup>1</sup> Canto delle salite.

A te ho innalzato i miei occhi,  
a colui che abita nei cieli.

<sup>2</sup> Ecco, come gli occhi dei servi  
alla mano dei loro padroni,  
come gli occhi della serva  
alla mano della sua padrona,  
così i nostri occhi a YHWH nostro Dio  
finché abbia pietà di noi.

<sup>3</sup> Abbi pietà di noi,  
YHWH, abbi pietà di noi,  
perché ci siamo saziati  
di disprezzo.

<sup>4</sup> Si è molto saziata la nostra vita,  
del sarcasmo degli arroganti,  
del disprezzo dei presuntuosi.

## SALMO 124

<sup>1</sup> Canto delle salite; di Davide.

Se non fosse che YHWH era per noi,

- lo dica Israele -

<sup>2</sup> se non fosse che YHWH era per noi,

quando ci assalivano gli uomini,

<sup>3</sup> certamente ci avrebbero ingoiati vivi,

tanto la loro ira era accesa

contro di noi,

<sup>4</sup> certamente le acque

ci avrebbero travolti

un fiume sarebbe passato su di noi,

<sup>5</sup> certamente sarebbe passata su di noi

l'acqua impetuosa.

<sup>6</sup> Benedetto YHWH

che non ci ha consegnati

preda per i loro denti.

<sup>7</sup> La nostra vita,

come un uccello scappato

dalla trappola dei cacciatori:

la trappola è stata rotta

e noi siamo scappati.

<sup>8</sup> Il nostro aiuto nel nome di YHWH

che fa cielo e terra.

## SALMO 125

<sup>1</sup>Cantico delle salite.

Quelli che confidano in YHWH  
[sono] come il monte Sion:  
non vacilla, è stabile per sempre.

<sup>2</sup>Gerusalemme i monti  
la circondano  
e YHWH circonda il suo popolo  
da ora e per sempre.

<sup>3</sup>Non rimarrà  
lo scettro dell'empio  
sulla porzione dei giusti,  
affinché i giusti  
non stendano le loro mani  
verso l'iniquità.

<sup>4</sup>Sii buono YHWH coi buoni  
e coi retti di cuore.

<sup>5</sup>Ma coloro che vanno  
per sentieri tortuosi  
YHWH li farà andare  
con coloro che fanno il male.

Pace su Israele!

## SALMO 126

<sup>1</sup> Canto delle salite.

Quando YHWH cambiò  
la sorte di Sion  
eravamo come trasognati.

<sup>2</sup> Allora si riempiva di sorriso  
la nostra bocca  
e le nostre labbra di giubilo.  
Allora si diceva fra le genti:  
«YHWH ha compiuto grandi cose  
con loro».

<sup>3</sup> Grandi cose ha compiuto  
YHWH con noi,  
eravamo felici!

<sup>4</sup> Cambia, YHWH le nostre sorti,  
come i torrenti del Neghev.

<sup>5</sup> Coloro che seminano con lacrime  
mieteranno con giubilo.

<sup>6</sup> Quando esce piange  
portando il sacco del seme;  
quando torna [è] nel giubilo  
portando i suoi covoni.



## SALMO 127

<sup>1</sup> Canto delle salite;  
di Salomone.

Se YHWH non costruisce la casa,  
invano si affaticano i costruttori.

Se YHWH non custodisce la città,  
invano veglia la sentinella.

<sup>2</sup> Invano vi alzate di buon mattino,  
tardi andate a riposare,  
mangiando pane di stenti,  
[è lui] che dà successo a chi ama.

<sup>3</sup> Ecco eredità di YHWH  
[sono] i figli;  
una ricompensa il frutto del grembo.

<sup>4</sup> Come frecce in mano ad un eroe  
così [sono] i figli della giovinezza.

<sup>5</sup> Beato l'uomo che  
ne ha piena la faretra.  
Non saranno vergognati  
quando parleranno  
coi nemici alla porta.

## SALMO 128

<sup>1</sup> Canto delle salite.

Beato chiunque teme YHWH,  
che cammina nelle sue vie.

<sup>2</sup> Del lavoro delle tue mani  
certamente mangerai  
tu [sarai] beato e il bene [verrà] a te.

<sup>3</sup> La tua sposa come vite feconda  
nell'intimità della tua casa,  
i tuoi figli come virgulti d'ulivo  
intorno alla tua tavola.

<sup>4</sup> Ecco, certamente  
così sarà benedetto  
un uomo che teme YHWH;

<sup>5</sup> Ti benedica YHWH da Sion,  
e vedrai il bene di Gerusalemme  
tutti i giorni della tua vita.

<sup>6</sup> Vedrai i figli dei tuoi figli.  
Pace su Israele.

## SALMO 129

<sup>1</sup> Canto delle salite.

Molto mi hanno oppresso  
dalla mia giovinezza  
- lo dica Israele -

<sup>2</sup> molto mi hanno oppresso  
dalla mia giovinezza  
ma su di me non hanno prevalso.

<sup>3</sup> Sul mio dorso hanno arato aratori,  
hanno prolungato i loro solchi.

<sup>4</sup> Ma YHWH [è] giusto,  
ha spezzato i lacci degli empi.

<sup>5</sup> Siano svergognati  
e ritornino indietro  
tutti coloro che odiano Sion.

<sup>6</sup> Siano come l'erba dei tetti  
che, prima di essere strappata,  
è già secca,

<sup>7</sup> che non riempie la sua mano  
il mietitore  
né il grembo di chi lega covoni.

<sup>8</sup> E non hanno detto i passanti:  
«La benedizione di JHWH [è] per voi,  
vi benediciamo nel nome di YHWH»!

## SALMO 130

<sup>1</sup> Canto delle salite.

Dalle profondità ti chiamo, YHWH,

<sup>2</sup> Signore mio, ascolta la mia voce!

Le tue orecchie siano attente

alla voce della mia supplica.

<sup>3</sup> Se custodisci le colpe, YAH,

Signore mio, chi resterà in piedi?

<sup>4</sup> Ma presso di te [è] il perdono

perché tu sia temuto.

<sup>5</sup> Ho sperato in YHWH,

ha sperato la mia anima

e la sua parola ho atteso.

<sup>6</sup> La mia anima [è]

verso il mio Signore

più che i custodi verso il mattino,

i custodi verso il mattino.

<sup>7</sup> Attendi Israele YHWH

perché presso YHWH

[è] la misericordia

e grande presso di lui

la redenzione.

<sup>8</sup> Lui stesso redimerà Israele

da tutte le sue colpe.

## SALMO 131

<sup>1</sup> Canto delle salite; di Davide.

YHWH, non si è esaltato il mio cuore  
e non si sono levati i miei occhi  
e non ho perseguito  
cose grandi e straordinarie per me.

<sup>2</sup> Anzi, ho calmato

e acquetato la mia anima.

Come un bimbo svezzato

su[lle spalle di] sua madre,

come un bimbo svezzato

su di me [è] il mio desiderio.

<sup>3</sup> Attenda Israele, YHWH,

da ora e per sempre.

## SALMO 132

<sup>1</sup> Canto delle salite.

Ricorda, YHWH, Davide,

tutte le sue afflizioni,

<sup>2</sup> come giurò a YHWH

fece voto al Potente di Giacobbe.

<sup>3</sup> Non entrerò nella tenda

della mia casa

non salirò sul giaciglio del mio letto,

<sup>4</sup> non darò sonno ai miei occhi,

né riposo alle mie palpebre,

<sup>5</sup> finché non avrò trovato

un luogo per YHWH,

una dimora

per il Potente di Giacobbe.

<sup>6</sup> Ecco, ne abbiamo sentito parlare

in Efrata,

l'abbiamo trovata nei campi di Iaar.

<sup>7</sup> Andiamo alla sua dimora,

prostiamoci allo sgabello

dei suoi piedi.

<sup>8</sup> Alzati, YHWH, verso il tuo riposo,

tu e l'arca della tua potenza!

<sup>9</sup> I tuoi sacerdoti si vestano di giustizia

e i tuoi fedeli esultino.

<sup>10</sup> Per amore di Davide tuo servo

non respingere il volto

del tuo Messia!

<sup>11</sup> YHWH giurò a Davide  
una verità di cui non si pentirà:

«Il frutto delle tue viscere  
porrò sul tuo trono.

<sup>12</sup> Se i tuoi figli custodiranno

la mia alleanza

e questa testimonianza

[che] insegnerò loro,

anche i loro figli di età in età

siederanno sul tuo trono».

<sup>13</sup> Poiché YHWH ha scelto Sion

l'ha desiderata come dimora per sé.

<sup>14</sup> Questo sarà il mio riposo

di età in età,

qui risiederò poiché l'ho desiderato.

<sup>15</sup> Benedirò largamente il suo raccolto,

sazierò di pane i suoi poveri.

<sup>16</sup> Rivestirò i suoi sacerdoti

di salvezza,

esulteranno grandemente

i suoi fedeli.

<sup>17</sup> Là farò germogliare

un corno per Davide,

preparerò una lampada

per il mio Messia.

<sup>18</sup> Rivestirò di vergogna i suoi nemici

e su di lui splenderà la corona.

## SALMO 133

<sup>1</sup> Canto delle salite; di Davide.

Ecco, come è buono

e come è dolce

l'abitare insieme di fratelli.

<sup>2</sup> [È] come olio prezioso sulla testa,

che scende sulla barba,

barba di Aronne,

che scende sull'orlo della sua veste.

<sup>3</sup> [È] come rugiada dell'Ermon

che scende

sui monti di Sion.

Poiché là ha disposto

YHWH la benedizione,

vita per sempre!

## SALMO 134

<sup>1</sup> Canto delle salite.

Ecco, benedite YHWH

[voi] tutti servi di YHWH,

che state in piedi nella casa di YHWH

durante le notti.

<sup>2</sup> Alzate le vostre mani

[al] santuario

e benedite YHWH.

<sup>3</sup> Ti benedica YHWH da Sion

[che] fa cielo e terra.