

Se reciterai questo salmo ogni giorno,  
la Parola di Dio opererà nel tuo cuore  
attraverso l'azione dello Spirito Santo,  
comunicandoti la forza di credere, di  
sperare, di amare, di perdonarti, di  
perdonare coloro che ti fanno del male,  
di chiedere perdono a Dio che ti vuole  
perdonare e di mettere così le premesse  
spirituali per un radicale cambiamento  
della tua vita, affrancandoti dal male e  
recuperando la tua dignità di persona  
umana e di figlio di Dio.

Maria e la Chiesa pregano per te.

\*\*\*\*\*

**Associazione Ora et Labora Onlus**  
presso **Santuario-Eremo S. Alberto**  
Via S. Alberto 48 - 16154 Sestri Ponente - GE  
Tel/Fax 010.6988921  
**e-mail: [eremo@eremosantalberto.it](mailto:eremo@eremosantalberto.it)**  
**<http://www.eremosantalberto.it>**

Se reciterai questo salmo ogni giorno,  
la Parola di Dio opererà nel tuo cuore  
attraverso l'azione dello Spirito Santo,  
comunicandoti la forza di credere, di  
sperare, di amare, di perdonarti, di  
perdonare coloro che ti fanno del male,  
di chiedere perdono a Dio che ti vuole  
perdonare e di mettere così le premesse  
spirituali per un radicale cambiamento  
della tua vita, affrancandoti dal male e  
recuperando la tua dignità di persona  
umana e di figlio di Dio.

Maria e la Chiesa pregano per te.

\*\*\*\*\*

**Associazione Ora et Labora Onlus**  
presso **Santuario-Eremo S. Alberto**  
Via S. Alberto 48 - 16154 Sestri Ponente - GE  
Tel/Fax 010.6988921  
**e-mail: [eremo@eremosantalberto.it](mailto:eremo@eremosantalberto.it)**  
**<http://www.eremosantalberto.it>**

**FRATELLO**  
**SORELLA**  
**LO SAI CHE**  
**DIO**  
**TI AMA ?**

**FRATELLO**  
**SORELLA**  
**LO SAI CHE**  
**DIO**  
**TI AMA ?**

### SALMO 103

Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.

[2]Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.

[3]Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue malattie;

[4]salva dalla fossa la tua vita,  
ti corona di grazia e di misericordia;

[5]egli sazia di beni i tuoi giorni  
e tu rinnovi come aquila la tua giovinezza.

[6]Il Signore agisce con giustizia  
e con diritto verso tutti gli oppressi.

[7]Ha rivelato a Mosè le sue vie,  
ai figli d'Israele le sue opere.

[8]Buono e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.

[9]Egli non continua a contestare  
e non conserva per sempre il suo sdegno.

[10]Non ci tratta secondo i nostri peccati,  
non ci ripaga secondo le nostre colpe.

[11]Come il cielo è alto sulla terra,  
così è grande la sua misericordia su quanti lo  
temono;

[12]come dista l'oriente dall'occidente,  
così allontana da noi le nostre colpe.

[13]Come un padre ha pietà dei suoi figli,  
così il Signore ha pietà di quanti lo temono.

[14]Perché egli sa di che siamo plasmati,  
ricorda che noi siamo polvere.

[15]Come l'erba sono i giorni dell'uomo,  
come il fiore del campo, così egli fiorisce.

[16]Lo investe il vento e più non esiste  
e il suo posto non lo riconosce.

[17]Ma la grazia del Signore è da sempre,  
dura in eterno per quanti lo temono;

la sua giustizia per i figli dei figli,

[18]per quanti custodiscono la sua alleanza  
e ricordano di osservare i suoi precetti.

[19]Il Signore ha stabilito nel cielo il suo trono  
e il suo regno abbraccia l'universo.

[20]Benedite il Signore, voi tutti suoi angeli,  
potenti esecutori dei suoi comandi,  
pronti alla voce della sua parola.

[21]Benedite il Signore, voi tutte, sue schiere,  
suoi ministri, che fate il suo volere.

[22]Benedite il Signore, voi tutte opere sue,  
in ogni luogo del suo dominio.

Benedici il Signore, anima mia.

### SALMO 103

Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.

[2]Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.

[3]Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue malattie;

[4]salva dalla fossa la tua vita,  
ti corona di grazia e di misericordia;

[5]egli sazia di beni i tuoi giorni  
e tu rinnovi come aquila la tua giovinezza.

[6]Il Signore agisce con giustizia  
e con diritto verso tutti gli oppressi.

[7]Ha rivelato a Mosè le sue vie,  
ai figli d'Israele le sue opere.

[8]Buono e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.

[9]Egli non continua a contestare  
e non conserva per sempre il suo sdegno.

[10]Non ci tratta secondo i nostri peccati,  
non ci ripaga secondo le nostre colpe.

[11]Come il cielo è alto sulla terra,  
così è grande la sua misericordia su quanti lo  
temono;

[12]come dista l'oriente dall'occidente,  
così allontana da noi le nostre colpe.

[13]Come un padre ha pietà dei suoi figli,  
così il Signore ha pietà di quanti lo temono.

[14]Perché egli sa di che siamo plasmati,  
ricorda che noi siamo polvere.

[15]Come l'erba sono i giorni dell'uomo,  
come il fiore del campo, così egli fiorisce.

[16]Lo investe il vento e più non esiste  
e il suo posto non lo riconosce.

[17]Ma la grazia del Signore è da sempre,  
dura in eterno per quanti lo temono;

la sua giustizia per i figli dei figli,

[18]per quanti custodiscono la sua alleanza  
e ricordano di osservare i suoi precetti.

[19]Il Signore ha stabilito nel cielo il suo trono  
e il suo regno abbraccia l'universo.

[20]Benedite il Signore, voi tutti suoi angeli,  
potenti esecutori dei suoi comandi,  
pronti alla voce della sua parola.

[21]Benedite il Signore, voi tutte, sue schiere,  
suoi ministri, che fate il suo volere.

[22]Benedite il Signore, voi tutte opere sue,  
in ogni luogo del suo dominio.

Benedici il Signore, anima mia.