



Comunità Pastorale  
*Discepoli di Emmaus*  
Novate Milanese

# NICODEMO, MADDALENA E GIUSEPPE D'ARIMATEA

Affetto e fede per vincere la morte

*Esercizi Spirituali comunitari*

Chiesa di Sacra Famiglia - 24, 25 e 26 febbraio 2026



## COMPIETA DEL MARTEDÌ

---

**Cel.** Convertici, Dio, nostra salvezza.

**Ass.** **E placa il tuo sdegno verso di noi.**

**Cel.** O Dio, vieni a salvarmi.

**Ass.** **Signore, vieni presto in mio aiuto.**

**Cel.** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo.

**Ass.** **Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.**

**Lode a te, Signore, re di eterna gloria.**

**INNO – n. 288 testo B (strofe 1, 4 e 5)**

---

### SALMODIA

---

**Ant.** Insegnami a compiere il tuo volere, \* **perché sei tu il mio Dio.**

Salmo 143,1-11

Signore, ascolta la mia preghiera, †  
porgi l'orecchio alla mia supplica, tu che sei fedele, \*  
e per la tua giustizia rispondimi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo: \*  
nessun vivente davanti a te è giusto.

Il nemico mi perseguita, \*  
calpesta a terra la mia vita,  
mi ha relegato nelle tenebre \*  
come i morti da gran tempo.

In me languisce il mio spirito, \*  
si agghiaccia il mio cuore.

Ricordo i giorni antichi, †  
ripenso a tutte le tue opere, \*  
medito sui tuoi prodigi.

A te protendo le mie mani, \*  
sono davanti a te come terra riarsa.

Rispondimi presto, Signore, \*  
viene meno il mio spirito.

Non nascondermi il tuo volto, \*  
perché non sia come chi scende nella fossa.  
Al mattino fammi sentire la tua grazia, \*  
poiché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere, \*  
perché a te si innalza l'anima mia. -



## **CANTO DI ESPOSIZIONE – n. 291 (strofe 1 e 2)**

---

Segue un tempo di riflessione personale e di adorazione.

## **CANTO DI RIPOSIZIONE – n. 100 (strofe 3 e 5)**

---

### **RESPONSORIO**

---

**Let.** A quanti invocano il Signore.

**Ass.** **A quanti invocano il Signore, \* egli si fa vicino.**

**Let.** Appaga il desiderio di quelli che lo temono.

**Ass.** **Egli si fa vicino.**

**Let.** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo.

**Ass.** **A quanti invocano il Signore, \* egli si fa vicino.**

### **CANTICO DI SIMEONE**

---

**Ant.** **Siate temperanti e vigilate, \* perché il vostro nemico come leone ruggente si aggira, cercando chi divorare**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza, \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

**Gloria...**

**Ant.** **Siate temperanti e vigilate, \* perché il vostro nemico come leone ruggente si aggira, cercando chi divorare.**

### **ORAZIONE**

---

**Cel.** Illumina, Padre, la nostra notte e dona ai tuoi servi un riposo senza colpa; incolumi al nuovo giorno ci conducano gli angeli e ci ridestino alla tua luce. Per Cristo nostro Signore.

**Ass.** **Amen.**

### **ANTIFONA MARIANA – n. 360**

---

### **CONCLUSIONE**

---

**Cel.** Dormiamo in pace.

**Ass.** **Vigiliamo in Cristo.**

## COMPIETA DEL MERCOLEDÌ

---

**Cel.** Convertici, Dio, nostra salvezza.

**Ass.** **E placa il tuo sdegno verso di noi.**

**Cel.** O Dio, vieni a salvarmi.

**Ass.** **Signore, vieni presto in mio aiuto.**

**Cel.** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo.

**Ass.** **Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.**

**Lode a te, Signore, re di eterna gloria.**

### INNO – n. 67

---

#### SALMODIA

---

**Ant.** Per la tua giustizia salvami, Signore.

Salmo 31,2-6

In te, Signore, mi sono rifugiato, †  
mai sarò deluso; \*  
per la tua giustizia salvami.

Porgi a me l'orecchio, \*  
vieni presto a liberarmi.

Sii per me la rupe che mi accoglie, \*  
la cinta di riparo che mi salva.

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo, \*  
per il tuo nome dirigi i miei passi.

Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,\*  
perché sei tu la mia difesa.

Mi affido alle tue mani; \*  
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

**Gloria...**

**Ant.** Per la tua giustizia salvami, Signore.

**Ant.** Se consideri le colpe, \* **chi potrà sussistere, Signore.**

Salmo 129

Dal profondo a te grido, o Signore; \*  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti \*  
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore, \*  
Signore, chi potrà sussistere?  
Ma presso di te è il perdono: \*  
perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore, \*  
l'anima mia spera nella sua parola.  
L'anima mia attende il Signore \*  
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore, \*  
perché presso il Signore è la misericordia  
e grande presso di lui la redenzione. \*  
Egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.  
**Gloria...**

**Ant. Se consideri le colpe, \* chi potrà sussistere, Signore.**

### **LETTURA BREVE (Mc 6,14-29)**

---

<sup>14</sup>Il re Erode sentì parlare di Gesù, perché il suo nome era diventato famoso. Si diceva: «Giovanni il Battista è risorto dai morti e per questo ha il potere di fare prodigi». <sup>15</sup>Altri invece dicevano: «È Elia». Altri ancora dicevano: «È un profeta, come uno dei profeti». <sup>16</sup>Ma Erode, al sentirne parlare, diceva: «Quel Giovanni che io ho fatto decapitare, è risorto!». <sup>17</sup>Proprio Erode, infatti, aveva mandato ad arrestare Giovanni e lo aveva messo in prigione a causa di Erodiade, moglie di suo fratello Filippo, perché l'aveva sposata. <sup>18</sup>Giovanni infatti diceva a Erode: «Non ti è lecito tenere con te la moglie di tuo fratello». <sup>19</sup>Per questo Erodiade lo odiava e voleva farlo uccidere, ma non poteva, <sup>20</sup>perché Erode temeva Giovanni, sapendolo uomo giusto e santo, e vigila-  
lava su di lui; nell'ascoltarlo restava molto perplesso, tuttavia lo ascoltava volentieri. <sup>21</sup>Venne però il giorno propizio, quando Erode, per il suo compleanno, fece un banchetto per i più alti funzionari della sua corte, gli ufficiali dell'esercito e i notabili della Galilea. <sup>22</sup>Entrata la figlia della stessa Erodiade, danzò e piacque a Erode e ai commensali. Allora il re disse alla fanciulla: «Chiedimi quello che vuoi e io te lo darò». <sup>23</sup>E le giurò più volte: «Qualsiasi cosa mi chiederai, te la darò, fosse anche la metà del mio regno». <sup>24</sup>Ella uscì e disse alla madre: «Che cosa devo chiedere?». Quella rispose: «La testa di Giovanni il Battista». <sup>25</sup>E subito, entrata di corsa dal re, fece la richiesta, dicendo: «Voglio che tu mi dia adesso, su un vassoio, la testa di Giovanni il Battista». <sup>26</sup>Il re, fattosi molto triste, a motivo del giuramento e dei commensali non volle opporle un rifiuto. <sup>27</sup>E subito il re mandò una guardia e ordinò che gli fosse portata la testa di Giovanni. La guardia andò, lo decapitò in prigione <sup>28</sup>e ne portò la testa su un vassoio, la diede alla fanciulla e la fanciulla la diede a sua madre. <sup>29</sup>I discepoli di Giovanni, saputo il fatto, vennero, ne presero il cadavere e lo posero in un sepolcro.



## **CANTICO DI SIMEONE**

---

**Ant.** Soccorri, Cristo, i tuoi servi, che a caro prezzo hai redento, \* **proteggili dal cielo, o Signore pietoso.**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;  
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,  
luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

**Gloria...**

**Ant.** Soccorri, Cristo, i tuoi servi, che a caro prezzo hai redento, \* **proteggili dal cielo, o Signore pietoso.**

## **ORAZIONE**

---

**Cel.** Dopo la fatica del giorno ti supplichiamo, Dio di eterna luce: l'incessante alternanza dei tempi ci porta un'altra notte, ma il tuo splendore indefettibile ci custodisca sereni nel nostro riposo. Per Cristo nostro Signore.

**Ass.** **Amen.**

## **ANTIFONA MARIANA – n. 203 (strofe 1 e 3)**

---

## **ESAME DI COSCIENZA**

---

Prima della conclusione si può lodevolmente inserire un breve esame di coscienza.

## **CONCLUSIONE**

---

**Cel.** Dormiamo in pace.

**Ass.** **Vigiliamo in Cristo.**

## COMPIETA DEL GIOVEDÌ

---

**Cel.** Convertici, Dio, nostra salvezza.

**Ass.** **E placa il tuo sdegno verso di noi.**

**Cel.** O Dio, vieni a salvarmi.

**Ass.** **Signore, vieni presto in mio aiuto.**

**Cel.** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo.

**Ass.** **Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.**

**Lode a te, Signore, re di eterna gloria.**

### INNO (ED ESPOSIZIONE EUCARISTICA) – n. 262

---

#### SALMODIA

---

**Ant.** Proteggimi, o Dio, in te mi rifugio.

Salmo 15

Proteggimi, o Dio: \*

in te mi rifugio.

Ho detto a Dio: “Sei tu il mio Signore, \*

senza di te non ho alcun bene”.

Per i santi, che sono sulla terra, uomini nobili, \*  
è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli: †

io non spanderò le loro libazioni di sangue, \*

né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: \*

nelle tue mani è la mia vita.

Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi, \*

la mia eredità è magnifica.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; \*

anche di notte il mio cuore mi istruisce.

Io pongo sempre innanzi a me il Signore, \*

sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore, †

esulta la mia anima; \*

anche il mio corpo riposa al sicuro,

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro, \*

né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.



---

---

---

---

---

---

Segue un tempo di riflessione personale e di adorazione.

## **RESPONSORIO**

---

**Let.** Rallegra la vita del tuo servo.

**Ass.** **Rallegra la vita del tuo servo \* perché tu sei buono, Signore.**

**Let.** Sii attento alla voce della mia supplica

**Ass.** **Perché tu sei buono, Signore.**

**Let.** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo.

**Ass.** **Rallegra la vita del tuo servo \* perché tu sei buono, Signore.**

## **CANTICO DI SIMEONE**

---

**Ant.** In te, Signore, la tua famiglia abbia un cuor solo e un'anima sola. \* **O datore di pace, unico Re, da tutti i mali salvaci.**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza, \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

**Gloria...**

**Ant.** In te, Signore, la tua famiglia abbia un cuor solo e un'anima sola. \* **O datore di pace, unico Re, da tutti i mali salvaci.**

## **ORAZIONE**

---

**Cel.** O Creatore dei secoli e ordinatore dei tempi, che giorni e notti avvicendi, a te devota sale la supplica: tu che hai dato di sostenere fino alla sera la fatica diurna, donaci di attraversare la tenebra sereni al riparo delle tue ali. Per Cristo nostro Signore.

**Ass.** **Amen.**

## ANTIFONA MARIANA – n. 41

---

### CONCLUSIONE

---

**Cel.** Benediciamo il Signore.

**Ass.** **Rendiamo grazie a Dio.**

## CANTO DI ADORAZIONE – n. 147 (strofa 1)

---

### ORAZIONE

---

**Cel.** Preghiamo. O Padre, che nella morte e risurrezione del tuo Figlio hai redento tutti gli uomini, custodisci in noi l'opera della tua misericordia, perché nell'assidua celebrazione del mistero pasquale riceviamo i frutti della nostra salvezza. Per Cristo nostro Signore.

**Ass.** **Amen.**

**Cel.** Il Signore sia con voi.

**Ass.** **E con il tuo spirito. Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.**

**Cel.** Diamo lode al Signore.

**Ass.** **Rendiamo grazie a Dio.**

## CANTO DI ADORAZIONE – n. 361

---

### BENEDIZIONE

---

**Cel.** Vi benedica Dio onnipotente, Padre e Figlio e Spirito santo.

**Ass.** **Amen.**

## CANTO DI RIPOSIZIONE – n. 269

---