



**PEREGRINOS DE ESPERANÇA**  
**“Para que transbordeis de esperança”**  
**(Rm 15, 13)**

**Primeiro Sábado – janeiro 2025**  
**Contemplação dos Mistérios Gozosos**

**1. O pedido de Nossa Senhora**

**“Se fizerem o que eu vos disser, terão paz”**

A devoção reparadora ao Imaculado Coração de Maria foi, inicialmente, pedida por Nossa Senhora na mariofania de 13 de julho de 1917, na Cova da Iria, em Fátima, e concretizada na visão de Pontevedra (Espanha), a 10 de dezembro de 1925. Nesta visão apareceram à Irmã Lúcia o Menino Jesus e Nossa Senhora. Jesus foi o primeiro a falar: “Tem pena do Coração de tua Santíssima Mãe, coberto de espinhos...” Depois foi a vez de Nossa Senhora falar: “Olha, minha filha, o meu Coração cercado de espinhos que os homens ingratos a todos os momentos me cravam com blasfêmias e ingratidões. Tu, ao menos, procura consolar-me, e diz a todos aqueles que, durante cinco meses, no primeiro sábado, se confessarem, recebendo a sagrada Comunhão, rezarem um terço e me fizerem 15 minutos de companhia, meditando nos quinze mistérios do Rosário, com o fim de me desagrar, prometo assistir-lhes na hora da morte, com todas as graças necessárias à salvação.”



No intuito de consolarmos o Coração Doloroso e Imaculado de Maria, são-nos pedidas quatro práticas:

- a) Comunhão em estado de graça;
- b) Terço;
- c) Meditação durante 15 minutos sobre um ou mais mistérios do Rosário;
- d) Confissão com intenção reparadora.

Sobre o sacramento da Reconciliação disse Jesus à Lúcia, em 15 de fevereiro de 1926, que poderia ser em qualquer data, contanto que “quando comungarem estejam em graça e que quando se confessarem tenham a intenção de desagrar o Coração Imaculado de Maria”. Esta devoção foi aprovada pelo Bispo de Leiria, a 13 de setembro de 1939.

**2. Esquema para concretização da devoção dos Primeiros Sábados**

A proposta para a vivência da devoção dos cinco primeiros sábados seguirá o seguinte esquema: Inicia com a oração do terço. Seguidamente a meditação de um mistério do rosário, para realizarem os 15 minutos de companhia a Nossa Senhora. Para os grupos que têm a possibilidade de fazer um momento de adoração eucarística, os 15 minutos de meditação podem ser incluídos no momento de adoração ao Santíssimo.

**Nota:** Esta proposta é meramente indicativa, pelo que os grupos organizados podem e devem ajustar às suas realidades e necessidades.



### 3. Oração do Terço - Mistérios Gozosos

**Deus, vinde em nosso auxílio**

- Senhor, socorrei-nos e salvai-nos.

**Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo**

- Como era no princípio, agora e sempre. Ámen.

#### Introdução:

Neste Primeiro Sábado de Janeiro, primeiro do ano Jubilar 2025, no qual somos desafiados a ser “Peregrinos de Esperança”, durante os quinze minutos de companhia ao Coração Imaculado de Maria, somos convidados a refletir nos Mistérios Gozosos, que nos orientam para a meditação e acolhimento de Maria, Mulher e Peregrina da Esperança. “Ora a esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramado nos nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado” (Rm5,1-2.5).

Maria fez da Sua vida um entrelaçamento de esperança e paciência e pôs-se a caminho com o Deus Encarnado no Seu ventre para cumprir a Vontade do Seu Senhor!

Assim, a história da Salvação funda-se nessa esperança: confiar em Deus e esperar! Só o amor de Deus é força da nossa esperança.

**Cântico: Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia:  
que ela venha sobre nós.**

A nossa alma espera o Senhor:  
Ele é o nosso amparo e protetor.  
Venha sobre nós a vossa bondade,  
Porque em Vós esperamos, Senhor.

#### 1º Mistério: A Anunciação do Anjo à Virgem Maria

##### Do Evangelho de S. Lucas (1, 28-32.38)

*“Ao sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré, a uma virgem desposada com um homem chamado José, da casa de David; e o nome da virgem era Maria. Ao entrar em casa dela, o anjo disse-lhe: “Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo.” Ao ouvir estas palavras, ela perturbou-se e inquiria de si própria o que significava tal saudação. Disse-lhe o anjo: “Maria, não temas, pois achaste graça diante de Deus. Hás-de conceber no teu seio e dar à luz um filho, ao qual porás o nome de Jesus. Será grande e vai chamar-se Filho do Altíssimo... Maria disse, então: “Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra.” E o anjo retirou-se de junto dela.”*



#### Comentário:

O grande mistério da encarnação começa com a visita de um anjo a uma jovem de Nazaré, por Deus previamente escolhida para ser a mãe do Filho da Eterna Luz. Para a união entre o humano e o divino eram

necessários um seio e um coração humano, puro e casto, que pudessem acolher o Salvador de toda a humanidade. É, por isso, Maria, desde o inicial instante da sua existência, cumulada por Deus com todas as graças do Céu.

#### **Das Memórias da Irmã Lúcia:**

*“Na Primavera de 1916 o Anjo nos apareceu a primeira vez na nossa Loca do Cabeço...Estávamos surpreendidos e meios absortos. Não dizíamos palavra. Ao chegar junto de nós, disse: – Não temais. Sou o Anjo da Paz. Orai comigo.” (MIL 169).*

#### **Interpelação:**

- Na minha vida pessoal e apostólica o que temo do que Deus me possa pedir, mas que não me dá jeito?
- Como é o meu sim aos desafios de Deus no dia a dia?

(breve silêncio)

#### **Prece:**

Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, que acolheu Jesus no seu coração e no seu seio, que nos ensine a dizer sim ao sonho e aos desígnios de Deus a nosso respeito.

***Pai Nosso... / Ave Maria... / Glória...***

**Cântico:** Feliz és tu, porque acreditaste  
que havia de cumprir-se  
o que te foi dito da parte do Senhor.  
Feliz és tu, porque acreditaste.

### **2º Mistério: A visita de Nossa Senhora a Santa Isabel**

#### **Do Evangelho de S. Lucas (1,39-45)**

*“Por aqueles dias, Maria pôs-se a caminho e dirigiu-se à pressa para a montanha, a uma cidade da Judeia. Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o menino saltou-lhe de alegria no seio e Isabel ficou cheia do Espírito Santo. Então, erguendo a voz, exclamou: “Bendita és tu entre as mulheres e bendito é o fruto do teu ventre. E donde me é dado que venha ter comigo a mãe do meu Senhor? Pois, logo que chegou aos meus ouvidos a tua saudação, o menino saltou de alegria no meu seio. Feliz de ti que acreditaste, porque se vai cumprir tudo o que te foi dito da parte do Senhor.”*



#### **Comentário:**

Maria, envolvida pelo mistério de Deus, com Jesus no seu seio, parte apressadamente ao encontro da sua prima Isabel. Para si só não poderia ficar a alegre notícia da presença do Altíssimo no seu ventre e no seu coração.

### **Das Memórias da Irmã Lúcia:**

*Na 1ª Aparição do Anjo e após o anjo desaparecer, a Irmã Lúcia relata: “A presença de Deus sentia-se tão intensa e íntima que nem mesmo entre nós nos atrevíamos a falar. No dia seguinte, sentíamos o espírito ainda envolvido por essa atmosfera que só muito lentamente foi desaparecendo.” (MIL,169)*

### **Interpelação:**

- Lembro-me de agradecer a Deus por Ele habitar em mim com o Seu amor e com tudo o que sou e vivo?
- Transmito aos outros a alegria de Deus ou a alegria vista pelo meu olhar?

*(breve silêncio)*

### **Prece:**

Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, que nos ajude a transformar os nossos encontros humanos em momentos de Graça e de abertura à transcendência.

***Pai Nosso... / Ave Maria... / Glória...***

**Cântico:** Nós te cantamos e aclamamos, Maria.  
Nós te louvamos e bendizemos, Maria.

Mãe de Jesus, Mãe da Igreja / Porta do Céu, nossa esp'rança.  
Causa da nossa alegria / Glória do povo cristão.

### **3º Mistério: O nascimento de Jesus em Belém**

#### **Do Evangelho de S. Lucas (2,06-11)**

*“E, quando eles ali se encontravam, completaram-se os dias de ela dar à luz e teve o seu filho primogénito, que envolveu em panos e recostou numa manjedoura, por não haver lugar para eles na hospedaria. Na mesma região encontravam-se uns pastores que pernoitavam nos campos, guardando os seus rebanhos durante a noite. Um anjo do Senhor apareceu-lhes, e a glória do Senhor refulgiu em volta deles; e tiveram muito medo. O anjo disse-lhes: “Não temais, pois anuncio-vos uma grande alegria, que o será para todo o povo: Hoje, na cidade de David, nasceu-vos um Salvador, que é o Messias Senhor.””*



#### **Comentário:**

Para tão grande mistério de amor e de misericórdia não há lugar no mundo dos fortes, dos inteligentes e dos poderosos. Nasce por isso o Salvador e Redentor de toda a humanidade entre os mais simples e rejeitados deste mundo.

### **Das Memórias da Irmã Lúcia:**

*A 13 de Maio de 1917, andando a brincar com a Jacinta e o Francisco, no cimo da encosta da Cova da Iria ..., vimos, de repente, como que um relâmpago... Começamos a descer a encosta ... em direção à estrada. Ao*

*chegar ..., quase junto duma azinheira grande que aí havia, vimos outro relâmpago ...e, dados alguns passos mais adiante, vimos, sobre uma carrasqueira, uma Senhora, vestida toda de branco, mais brilhante que o Sol, .... Parámos surpreendidos pela aparição... ficávamos dentro da luz que A cercava... Então Nossa Senhora disse-nos: Não tenhais medo. Eu não vos faço mal". (MIL, 173)*

**Interpelação:**

- Na nossa oração será que estamos abertos à Luz que Jesus nos quer oferecer na nossa intimidade com Ele ou são apenas momentos de muitas palavras sem silêncio, sem verdadeira escuta?

(breve silêncio)

**Prece:**

Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, um coração simples e humilde como o de Sua Mãe.

***Pai Nosso... / Ave Maria... / Glória...***

**Cântico:** Creio em Jesus, meu Salvador; faz-nos irmãos no seu amor.  
Creio em Jesus, meu Salvador; faz-nos irmãos no seu amor

**4º Mistério: A apresentação do Menino Jesus no Templo**

**Do Evangelho de S. Lucas (2, 22.25-27,30)**

*"Quando se cumpriu o tempo da sua purificação, segundo a Lei de Moisés, levaram-no a Jerusalém para o apresentarem ao Senhor, conforme está escrito na Lei do Senhor: "Todo o primogénito varão será consagrado ao Senhor" e para oferecerem em sacrifício..., duas rolas ou duas pombas. Ora, vivia em Jerusalém um homem chamado Simeão... Impelido pelo Espírito, veio ao templo, quando os pais trouxeram o menino Jesus, a fim de cumprirem o que ordenava a Lei a seu respeito. Simeão tomou-o nos braços e bendisse a Deus, dizendo: "Agora, Senhor, segundo a tua palavra, deixarás ir em paz o teu servo, porque meus olhos viram a Salvação."*



**Comentário:**

Cumprindo a lei, ao templo de Jerusalém e a toda a humanidade, José e Maria apresentam Jesus. Ao Templo apresenta-se o senhor do Templo. É Jesus o novo Templo, a nova presença de Deus à Humanidade, a habitação permanente de Deus no meio do mundo humano.

**Das Memórias da Irmã Lúcia:**

*"Os Corações de Jesus e de Maria têm sobre vós desígnios de misericórdia. Ofereci constantemente ao Altíssimo orações e sacrifícios". (MIL, 170)*

**Interpelação:**

- Sinto-me templo de Deus...?

(breve silêncio)

**Prece:**

Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, Mãe do Templo Novo e Senhora da Luz, que faça brilhar a luz do seu Filho no coração de toda a humanidade.

***Pai Nosso... / Ave Maria... / Glória...***

**Cântico: Mãe de todos os homens, ensina-nos a dizer: Ámen!**

Quando a noite se acerca e a nossa fé desvanece  
Quando a dor nos oprime e a ilusão já não brilha.  
Quando a luz aparece e nos sentimos felizes.

**5º Mistério: O encontro do Menino Jesus no Templo de Jerusalém**

**Do Evangelho de S. Lucas (2, 42-47)**

*“Quando Ele chegou aos doze anos, subiram até lá, segundo o costume da festa. Terminados esses dias, regressaram a casa e o menino ficou em Jerusalém, sem que os pais o soubessem. Pensando que Ele se encontrava na caravana, fizeram um dia de viagem e começaram a procurá-lo entre os parentes e conhecidos. Não o tendo encontrado, voltaram a Jerusalém, à sua procura. Três dias depois, encontraram-no no templo, sentado entre os doutores, a ouvi-los e a fazer-lhes perguntas. Todos quantos o ouviam, estavam estupefactos com a sua inteligência e as suas respostas.”*



**Comentário:**

Jesus tem dupla casa paterna: em Nazaré, porque é filho de José e de Maria, e no Templo de Jerusalém, porque tem o Altíssimo como Pai. Maria começa a perceber que tem de aceitar a primazia do verdadeiro Pai e da sua casa, o Templo, e que Aquele que deu à luz não lhe pertence. Quem na verdadeira casa de Jesus quer morar e a luz divina encontrar, tem de procurar com Maria o rosto de Jesus.

**Da Mensagem de Fátima:**

A 13 de outubro de 1917, Nossa Senhora deixa uma mensagem aos Pastorinhos: «Não ofendam mais a Deus Nosso Senhor que já está muito ofendido. E abrindo as mãos, fê-las refletir no sol. E enquanto que se elevava, continuava o reflexo da Sua própria luz a projetar (-se) no sol.» (MIL, 181)

**Interpelação:**

- Que tipo de luz habita em mim?
- E, que luz “projeto” para os outros?

(breve silêncio)



**Prece:**

Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, que fortaleça a nossa fé na divindade de Jesus.

***Pai Nosso... / Ave Maria... / Glória...***

**Rezemos as três últimas Ave Marias:**

- pelas intenções do Santo Padre – Ave Maria...
- pela paz no mundo – Ave Maria...
- e pela conversão dos pecadores – Ave Maria...



**Salve Rainha:**

Salve Rainha, Mãe de Misericórdia, vida, doçura e esperança nossa, salve! A Vós bradamos, os degredados filhos de Eva. A Vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas. Eia, pois, Advogada nossa, esses Vossos olhos misericordiosos a nós volvei, e, depois deste desterro, nos mostrai Jesus, bendito fruto de Vosso ventre. Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre Virgem Maria. Rogai por nós, Santa Mãe de Deus, para que sejamos dignos das promessas de Cristo. Ámen.

**Ato de Consagração a Nossa Senhora:**

Ó Senhora, minha, ó minha Mãe, eu me ofereço todo(a) a vós, e, em prova da minha devoção para convosco, vos consagro, neste dia e para sempre, os meus olhos, os meus ouvidos, a minha boca, o meu coração e inteiramente todo o meu ser. E porque assim sou vosso(a), ó incomparável Mãe, guardai-me e defendei-me como coisa e propriedade vossa. Lembrai-vos que vos pertença, terna Mãe, Senhora nossa. Ah, guardai-me e defendei-me como coisa própria vossa. Ámen.

**Oração a S. Francisco e Sta. Jacinta Marto**

Deus de bondade e fonte de santidade, que fizestes dos Bem-aventurados Francisco e Jacinta Marto duas candeias para iluminar a humanidade, exaltai os humildes que na Vossa luz veem a luz, a fim de que a todos seja dado contemplar os caminhos que conduzem ao Vosso coração.

Por Nosso Senhor Jesus Cristo, Vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo. Ámen.

**Cântico:**

**A minha alma glorifica o Senhor,  
porque olhou para a sua humilde serva.  
A minha alma glorifica o Senhor**

A minha alma glorifica o Senhor  
e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.



#### 4. Momento de Adoração Eucarística e os 15 minutos de meditação.

*“Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo” (Lc 1,28)*

**Cântico:**

***Cantarei ao Senhor por tudo o que Ele fez por mim.***

***Cantarei ao Senhor por tudo o que Ele fez por mim.***

De todo o coração, Senhor, eu Vos dou graças,  
porque ouvistes as palavras da minha boca

**Presidente:** Graças e louvores se deem a todo o momento, (3x)

**Todos:** Ao Santíssimo e diviníssimo Sacramento.

**P** - Bendito e louvado seja o Santíssimo Sacramento da Eucaristia.

**T** - Fruto do ventre sagrado da Virgem Puríssima Santa Maria.

**Cântico:**

“Meu Deus, eu creio, adoro, espero e amo-vos. Peço-Vos perdão para os que não creem, não adoram, não esperam e não vos amam.” (3X)

“Santíssima Trindade, Pai, Filho e Espírito Santo, adoro-vos profundamente e ofereço-vos o preciosíssimo Corpo, Sangue, Alma e Divindade de Jesus Cristo, presente em todos os sacrários da Terra, em reparação dos ultrajes, sacrilégios e indiferenças com que Ele mesmo é ofendido. E pelos méritos infinitos do Seu Santíssimo Coração e do Coração Imaculado de Maria, peço-Vos a conversão dos pobres pecadores.”

**(Silêncio)**

#### 4.1 15 minutos de companhia a Nossa Senhora

Como meio de reparação ao Imaculado Coração de Maria, hoje, neste primeiro sábado de janeiro, vamos meditar no mistério da “A Anunciação do Anjo à Virgem Maria”.

**Escuta da Palavra de Deus: Evangelho de S. Lucas (1, 28-32.38)**

*“Ao sexto mês, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia chamada Nazaré, a uma virgem desposada com um homem chamado José, da casa de David; e o nome da virgem era Maria. Ao entrar em casa dela, o anjo disse-lhe: «Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo.» Ao ouvir estas palavras, ela perturbou-se e inquiria de si própria o que significava tal saudação. Disse-lhe o anjo: «Maria, não temas, pois achaste graça diante de Deus. Hás-de conceber no teu seio e dar à luz um filho, ao qual porás o nome de Jesus. Será grande e vai chamar-se Filho do Altíssimo... Maria disse, então: «Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra.» E o anjo retirou-se de junto dela.”*

**(Silêncio)**

**Reflexão / Meditação**  
**(pelo presidente/individual)**

**“Salve, ó cheia de graça, o Senhor está contigo.”** Na Anunciação, encontramos Maria numa atitude de escuta, de recetividade, de abertura, de sim. Tal atitude vai colocá-la em diálogo com o Anjo, o Mensageiro - Anjo Gabriel, o qual pronuncia a palavra: “Salvé”, ou seja, “Alegra-te!”.

A primeira palavra pronunciada pelo anjo não é uma simples saudação convencional. É um imperativo, um convite à alegria. Na saudação “alegra-te” ecoa o júbilo pela chegada da salvação, nas palavras de Sofonias: “Exulta, filha de Jerusalém e, de todo o coração, dá gritos de alegria!” (3,14). Convidada pessoalmente a alegrar-se, Maria é também a representante e portadora da alegria de todo o Povo de Deus pela vinda do Salvador, anunciada pelos profetas.

O Anjo não a chama pelo Seu nome, Maria, mas sim, cheia de graça, e assim revela o novo nome que Deus lhe atribuiu e que é mais apropriado do que o nome que lhe foi dado pelos seus pais. Também nós lhe chamamos assim em cada Ave-Maria. O que quer dizer cheia de graça? Que Maria é cheia da presença de Deus. E se é inteiramente habitada por Deus, nela não há lugar para o pecado, é Imaculada! Cada vez que a reconhecemos cheia de graça, fazemos-lhe o maior elogio, o mesmo que Deus lhe fez.

**“Ao ouvir estas palavras Maria perturbou-se”** ainda mais, sem conseguir compreender o significado de tudo aquilo que ouvia... Maria fica admirada e surpresa, não pelo que vê, mas pelo que ouve.

As palavras da saudação não são só totalmente inesperadas para ela, mas soam aos seus ouvidos como absolutamente novas, literalmente inauditas. Por isso, “pôs-se a pensar, a refletir, a dialogar consigo mesma, perguntando-se qual seria o sentido da saudação”. O anjo não lhe deu tempo para perguntas, prontamente explicou tudo sobre a gestação do filho de Deus pela ação do Espírito Santo: “Serás mãe de um menino que receberá o nome de Jesus. Ele será chamado filho do Altíssimo”.

**“Maria, não temas, pois achastes graça diante de Deus”.** O anjo tranquilizou-a, Maria é envolvida pela força do Altíssimo. Maria oferece ao Espírito de Deus a sua vida humana para que através dela o mesmo Filho Eterno pudesse entrar na história.

Duas qualidades que nos desarmam completamente — a humildade e a simplicidade — tornaram possível a Maria acolher a missão e a graça anunciada pelo anjo Gabriel...

**“Eis a serva do Senhor”** é a autodenominação com que Maria encerra o diálogo. Eis-me é a palavra-chave da vida! O eis-me abre-nos a Deus, enquanto o pecado fecha, isola. Eis-me significa acreditar que Deus conta mais que o meu ego. Significa escolher apostar no Senhor, dócil às suas surpresas. “Eis-me” é a palavra. “Eis-me” é a oração. Por isso, dizer-lhe eis-me é o maior louvor que lhe podemos oferecer. Maria, vive completamente confiada em Deus. Eis o segredo da Sua vida: Tudo pode quem confia totalmente em Deus.

**“A cheia de graça ... a serva do Senhor”.** A palavra serva descreve um estado de entrega, um estado de confiança na presença d’Aquele que É. Maria é grande por sua simplicidade, porque aceita ser serva, em sintonia com Deus. A Sua resposta, embora dinamizada pela graça, é uma resposta livre na fé.

**“... faça-se em mim segundo a tua palavra”**, a atitude de Maria abriu espaço para que “Deus se fizesse carne nela”. Em Maria, Deus “é” Encarnação. Dizer “sim” significou, para Maria, embarcar numa

aventura cujo fim não se adivinhava, significou romper com o projeto da sua vida pessoal que tinha, como qualquer jovem de sua idade. O seu “sim” revela a grandeza, a beleza e a responsabilidade das decisões da liberdade humana. O Sim de Maria é o começo da Nova Aliança de Deus com a humanidade.

O “sim” de Maria, o seu modo livre de consentir, abre as portas à humildade compassiva de Deus. Nela, Deus humaniza-se, faz-se “carne” e assume toda a condição humana, iluminando-a e divinizando-a, a distância entre Deus e o ser humano foi quebrada, o divino humanizou-se e o humano divinizou-se.

O anjo permanece na presença dela até que Maria diz a última palavra- “Faça-se em mim...”.

**E, “o anjo retirou-se”.** Maria é deixada pelo anjo, mas acredita que com Ele, n’Ela, permaneceu Deus. E tem confiança em Deus. No relato da Anunciação, descreve-se um itinerário de iniciação espiritual.

Dois olhares dirigidos a Maria podem-nos ajudar hoje a considerar a nossa maneira original de estar e viver: o olhar à mulher que ama e o olhar à mulher que diz “sim”.

Maria é grande porque descobriu e viveu o divino que fez nela sua morada. O que devemos admirar em Maria é o fato de ter vivido essa realidade e ter deixado transparecer o divino através de todos os poros de seu ser humano. Ela deixa passar a luz que há em seu interior, sem diminuí-la nem filtrá-la.

Quando se diz que Maria é Imaculada, quer-se dizer que é no silêncio do corpo, no silêncio do coração, do silêncio do Espírito que o Verbo pode ser gerado. Ela é Imaculada para todos, por todos e em todos.

Maria é a referência para todos nós porque a vemos como a pessoa que foi crescendo dia-a-dia, sempre aberta ao projeto de Deus. Esvaziando-se de si mesma, renunciando à sua vontade, para que Deus, o Todo-poderoso, como ela mesma cantará no Magnificat, entrasse na nossa história, encarnado na pessoa de Jesus.

Maria é o verdadeiro Templo, é espaço de presença do Espírito, lugar sagrado onde habita a divindade para, a partir dela, expandir-se depois a todo o povo.

“Sentir Maria” é reencontrar em nós mesmos aquilo que diz *sim* à vida, quaisquer que sejam as formas que esta vida tomar. “Sentir Maria” é superar toda a expressão de desconfiança, de dúvida, de temor diante daquilo que a vida nos vai oferecer para viver.

Cada sim a Deus dá origem a uma história de salvação, tanto para nós como para os outros. Como fez Maria com o seu sim pessoal, Deus deseja visitar-nos e espera o nosso sim.

O sim de Maria é o sim da igreja quando esta se coloca ao serviço do Reino de Deus.

O “sim de Maria” inspira-nos a dizer o nosso sim diariamente e também a dizer: Estou aqui, Senhor, para colaborar com o projeto que teu filho veio instalar no meio de nós; ajuda-me a escutar e a compreender qual é o meu pequeno papel na realização do sonho de Deus.

Pensemos: hoje, qual o sim que devo dizer a Deus? E encontraremos a voz do Senhor dentro de Deus, que nos pede algo, um passo em frente. Com generosidade e confiança como Maria, digamos hoje, cada um de nós, este sim pessoal a Deus!

E, porque não começar assim os dias, com um “eis-me, Senhor”?

**(Em silêncio, meditemos)**



**Cântico:**

**Nossa Senhora do Sim,  
Maravilha: Virgem Mãe!  
Cuida, Maria, de mim,  
E que eu diga Sim também**

Chamou o Anjo de Deus:  
Maria não tenhas medo,  
Serás mãe do Filho Eterno,  
Eis revelado o segredo!

**Preces:**

Bendigamos a Deus, que nos enviou a grande bênção prometida a nossos pais e, por intercessão da Virgem Imaculada, peçamos com alegria e esperança:

**R/ Mãe de Jesus Cristo, rogai por nós.**

- Dai-nos um coração humilde e disponível para acolher os dons do vosso Filho.

**R/ Mãe de Jesus Cristo, rogai por nós.**

- Ajudai-nos a fazer dos nossos encontros humanos momentos de graça e de abertura à transcendência.

**R/ Mãe de Jesus Cristo, rogai por nós.**

- Concedei-nos a capacidade de descobrir a beleza e o valor dos pequenos gestos de disponibilidade e de serviço.

**R/ Mãe de Jesus Cristo, rogai por nós.**

- Fazei de nós testemunhas da luz divina.

**R/ Mãe de Jesus Cristo, rogai por nós.**

- Estai connosco nos momentos de dúvida e de incerteza.

**R/ Mãe de Jesus Cristo, rogai por nós.**

**Pai Nosso...**

**Presidente:** Graças e louvores se deem a todo o momento, (3x)

**Todos:** Ao Santíssimo e diviníssimo Sacramento.

**P** - Bendito e louvado seja o Santíssimo Sacramento da Eucaristia.

**T** - Fruto do ventre sagrado da Virgem Puríssima Santa Maria.

**Bênção do Santíssimo:**

*(Só se a adoração for presidida por um ministro ordenado. Caso contrário, recitar apenas a oração que se segue.)*

**P**- Ajoelhemos, diante do Santíssimo. Oremos:

Ó Deus, que neste admirável Sacramento, nos deixastes o memorial da vossa paixão, concedei-nos venerar de tal modo os sagrados mistérios do vosso Corpo e do vosso Sangue, que sintamos continuamente os frutos da vossa redenção. Vós, que viveis e reinais pelos séculos dos séculos.

**T- Ámen.**

**Oração:**

Veneremos, adoremos  
A presença do Senhor,  
Nossa luz e pão da Vida,  
Cante a alma o seu louvor.  
Adoremos no sacrário  
Deus oculto por amor.  
Dêmos glória ao Pai do Céu,  
Infinita majestade,  
Glória ao Filho e ao Santo Espírito,  
Em espírito e verdade  
Veneremos, adoremos  
A Santíssima Trindade. Ámen.

**Cântico**

Ó verdadeiro corpo do Senhor,  
nascido para nós da Virgem Mãe,  
penhor da eterna glória prometida!  
Ó verdadeiro corpo do Senhor! (2x)

**Invocações Finais: (Recolha do Santíssimo)**

Bendito seja Deus.  
Bendito o seu santo Nome.  
Bendito Jesus Cristo, verdadeiro Deus e verdadeiro homem.  
Bendito o Nome de Jesus.  
Bendito o seu Sacratíssimo Coração.  
Bendito o seu Preciosíssimo Sangue.  
Bendito Jesus no Santíssimo Sacramento do Altar.  
Bendito o Espírito Santo Paráclito.  
Bendita a excelsa Mãe de Deus, Maria Santíssima.  
Bendita a sua Santa e Imaculada Conceição.  
Bendita a sua gloriosa Assunção.  
Bendito o Nome de Maria, Virgem e Mãe.  
Bendito São José, seu castíssimo Esposo.  
Bendito Deus nos seus Anjos e nos seus Santos.

