



***Coração de Maria, Caminho para ver a Deus***  
***“Felizes os puros de coração porque verão a Deus” (Mt 5,8)***

**Primeiro Sábado – Dezembro 2025**  
**Contemplação dos Mistérios Gloriosos**

**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 marifonia 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**

Ao longo do ano de 2025 o esquema proposto para a vivência da devoção dos cinco primeiros sábados será o seguinte: 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.



### 3. Oração do Terço - Mistérios Gloriosos

#### 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 dezembro, unidos ao Coração Imaculado de Maria, contemplamos os Mistérios Gloriosos. No tempo santo do Advento, somos convidados a vigiar, a esperar e a preparar o coração para acolher o Senhor que vem. Os Mistérios Gloriosos lembram-nos que a vitória de Cristo sobre a morte ilumina toda a nossa esperança e orienta o nosso caminhar rumo ao triunfo final prometido por Deus. Neste caminho de preparação, deixemo-nos conduzir pelo Coração de Maria, estrela luminosa do Advento, sinal de consolação, de confiança e da certeza de que Deus cumpre sempre as Suas promessas.

#### 1º Mistério: A Ressurreição de Jesus

**Do Evangelho de S. Lucas 24, 4-5:** *“Estando elas perplexas com o caso, apareceram-lhes dois homens em trajes resplandcentes. Como estivessem amedrontadas e voltassem o rosto para o chão, eles disseram-lhes: “Porque buscais o Vivente entre os mortos? Não está aqui; ressuscitou!””*

#### Comentário:

A Ressurreição transforma a dor em esperança e convida-nos a levantar o olhar do chão, para reconhecer a presença viva de Cristo no nosso meio. Também nós, tantas vezes presos às sombras e às preocupações, somos chamados a acolher a luz do Ressuscitado e a deixar que Ela renove os nossos corações.

**Das “Memórias da Irmã Lúcia”:** *“No dia 15-02-1926, voltando eu lá, como é de costume, encontrei ali uma criança que me parecia ser a mesma e perguntei-lhe, então: – Tens pedido o Menino Jesus à Mãe do Céu? A criança volta-se para mim e diz: – E tu tens espalhado, pelo mundo, aquilo que a Mãe do Céu te pediu? E, nisto, transforma-se num Menino resplandcente.”*

#### Interpelação:

O triunfo de Cristo na Ressurreição encontra eco no Coração de Maria, que continua a chamar-nos à conversão e à esperança. E nós? Deixamos que a luz da Ressurreição ilumine as nossas feridas e incertezas?

#### Prece:

Por intercessão do Coração Imaculado de Maria, ensina-nos, Senhor, a confiar na força da Ressurreição e a viver cada dia na esperança.

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



**Cântico:** Ressuscitou, Aleluia

## **2º Mistério: A Ascensão de Jesus ao Céu**

**Dos Atos dos Apóstolos 1, 6-11:** “Estavam todos reunidos, quando lhes perguntaram: “Senhor, é agora que vais restaurar o Reino de Israel?” Respondeu-lhes: “Não vos compete saber os tempos nem os momentos (...)” Dito isto, elevou-se à vista deles e uma nuvem subtraiu-o a seus olhos. E como estavam com os olhos fixos no céu, para onde Jesus se afastava, surgiram de repente dois homens vestidos de branco, que lhes disseram: “Homens da Galileia, porque estais assim a olhar para o céu? Esse Jesus que vos foi arrebatado para o Céu virá da mesma maneira, como agora o vistes partir para o Céu”.”

### **Comentário:**

A Ascensão revela-nos que Cristo prepara-nos um lugar junto do Pai e confia-nos a missão de sermos testemunhas vivas do Evangelho.

**Das “Memórias da Irmã Lúcia:**—“...*todos aqueles que durante 5 meses, ao 1.º sábado, se confessarem, recebendo a Sagrada Comunhão, rezarem um Terço e Me fizerem 15 minutos de companhia, meditando nos 15 mistérios do Rosário, com o fim de Me desagrar, Eu prometo assistir-lhes, na hora da morte, com todas as graças necessárias para a salvação dessas almas.*”

### **Interpelação:**

Maria, Mestra e Mãe, ajuda-nos a viver com os olhos fixos no Céu, sem desistir da missão que Jesus nos confiou.

### **Prece:**

Por intercessão da Senhora da Esperança, fortalece-nos, Senhor, para caminharmos com coragem, confiando no triunfo do Teu Sagrado Coração e do Coração Imaculado de Maria.

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

**Cântico:** Mãe da Esperança

## **3º Mistério: A Vinda do Espírito Santo sobre os Apóstolos e Maria Santíssima**

**Do Evangelho de S. João, 20, 21-22:** “E Ele voltou a dizer-lhes: “A paz seja convosco! Assim como o Pai me enviou, também Eu vos envio a vós.” Em seguida, soprou sobre eles e disse-lhes: “Recebei o Espírito Santo”.”

### **Comentário:**

Maria, que estava reunida com os discípulos, é a Mãe que prepara e molda os corações para a vinda do Espírito. No seu Coração Imaculado encontramos o caminho seguro para acolher o Espírito Santo com confiança.



**Das “Memórias da Irmã Lúcia:** “Tem pena do Coração de tua SS. Mãe que está coberto de espinhos que os homens ingratos a todos os momentos Lhe cravam sem haver quem faça um acto de reparação para os tirar.”

**Interpelação:** Deixamos que o sopro do Espírito Santo renove os nossos corações?

Somos sinal de paz e misericórdia para quem encontramos?

Os nossos corações estão disponíveis para consolar o Coração de Maria e o reparar de todo o pecado?

**Prece:**

Espírito Santo, vem sobre nós com a força da Vossa paz. Purificai os nossos corações, removendo os espinhos que ferem os Corações de Jesus e de Maria, e faz de nós discípulos missionários da alegria do evangelho.

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

**Cântico:** Envia Teu Espírito

#### **4º Mistério: A Assunção de Nossa Senhora ao Céu**

**Do Livro do Apocalipse 12, 1:** “Depois, apareceu no céu um grande sinal: uma Mulher vestida de Sol, com a Lua debaixo dos pés e com uma coroa de doze estrelas na cabeça.”

**Comentário:**

Maria percorreu primeiro o caminho que cada um de nós é chamado a seguir: viver na fidelidade a Deus, permitir que Ele transforme a nossa fragilidade e abrir os corações à esperança. No seu Coração Imaculado encontramos a certeza de que o céu é a nossa verdadeira casa e que nada do que fazemos por amor se perde.

**Das “Memórias da Irmã Lúcia:** “Já disse, no segundo escrito, que Nossa Senhora, a 13 de Junho (*de*) 1917, me disse que nunca me deixaria e que Seu Imaculado Coração seria o meu refúgio e o caminho que me conduziria a Deus.”

**Interpelação:** Nossa Senhora aponta-nos o destino, a vida plena com Deus. E nós? Será que vivemos orientados para este fim, ou perdemo-nos em caminhos que não conduzem à verdadeira alegria?

**Prece:** Senhor nosso Deus, Vos pedimos, que o Coração Imaculado de Maria, seja o nosso refúgio e nos guie nos caminhos da nossa peregrinação terrena.

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

**Cântico:** Quero ser como tu Maria



## 5º Mistério: A Coroação de Nossa Senhora no Céu

**Do Evangelho de S. Lucas 1, 46-49:** “Maria disse, então: A minha alma glorifica o Senhor e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador. Porque pôs os olhos na humildade da sua serva. De hoje em diante, me chamarão bem-aventurada todas as gerações. O Todo-poderoso fez em mim maravilhas. Santo é o seu nome.”

### **Comentário:**

No Céu, Maria participa plenamente da glória do seu Filho. Ela é Rainha de misericórdia e intercede continuamente por nós. A Coroação de Maria é a confirmação da fidelidade de Deus e o anúncio da dignidade a que todos somos chamados.

### **Das “Memórias da Irmã Lúcia”:**

“Aquela Senhora disse que o Seu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá a Deus. Não gostas tanto?”

**Interpelação:** As nossas almas engrandecem o Senhor, ou deixamo-nos dominar pelas preocupações, pelos medos?

Permitimos que Nossa Senhora, Rainha e Mãe, nos ensine a viver na simplicidade, na entrega e na alegria?

### **Prece:**

Por intercessão de Maria, abre, Senhor, os nossos corações à humildade, à confiança e à alegria do Espírito.

***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 pertenço, terna Mãe, Senhora nossa. Ah, guardai-me e defendei-me como coisa própria vossa. Ámen.



**Cântico: Avé de Fátima**

**4. Adoração Eucarística e os 15 minutos de meditação.**

**Cântico: Senhor é meu Pastor**

**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**

**Escuta da Palavra de Deus: Evangelho de S. Lucas 1, 46-49**

“Maria disse, então:

“A minha alma glorifica o Senhor

e o meu espírito se alegra em Deus, meu Salvador.

Porque pôs os olhos na humildade da sua serva.

De hoje em diante, me chamarão bem-aventurada todas as gerações.

O Todo-poderoso fez em mim maravilhas.

Santo é o seu nome.

A sua misericórdia se estende de geração em geração  
sobre aqueles que o temem.

Manifestou o poder do seu braço e dispersou os soberbos.

Derrubou os poderosos de seus tronos e exaltou os humildes.

Aos famintos encheu de bens e aos ricos despediu de mãos vazias.

Acolheu a Israel, seu servo,

lembrado da sua misericórdia,

como tinha prometido a nossos pais,

a Abraão e à sua descendência, para sempre.””

**(Silêncio)**

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

### **A humildade de Maria**

Maria é coroada rainha porque antes se fez serva. A sua glória nasce da sua humildade; a sua exaltação nasce da sua entrega total. Quando recitamos o Magnificat, unimo-nos à sua alegria pura e deixamos que a sua fé ilumine a nossa. Maria ensina-nos que o caminho para Deus não passa pela grandeza humana, mas pela pequena via do amor escondido, silencioso e fiel.

### **Interpelação:**

- Temos permitido que Deus realize “maravilhas” nas nossas vidas como fez em Maria?
- Ou resistimos, fechando os nossos corações à graça de Deus?

*(Em silêncio, meditemos)*

Deixemos ecoar as seguintes palavras em nossos corações: “Santo é o Seu nome”.

### **O Coração acolhedor de Maria**

Na glória do Céu, Maria não deixa de ser Mãe; torna-se ainda mais próxima, mais atenta e mais compassiva. A sua coroa não é símbolo de poder humano, mas de amor levado à plenitude. Ela é a Mulher revestida de luz que acolhe no seu Coração todos os que caminham entre dúvidas, fragilidades e esperanças. Quando olhamos para Maria, somos convidados a repousar um instante no seu Coração, onde não chega o ruído do mundo. Ali, tudo é silêncio, ali aprendemos que o amor verdadeiro não se impõe: envolve, acompanha e espera.

### **Interpelação:**

- Permitimos ser acolhidos por Maria, ou continuamos a carregar sozinhos os nossos pesos?
- Deixamos que o seu olhar materno ilumine as sombras dos nossos corações?

*(Em silêncio, meditemos)*

Deixemos ecoar as seguintes palavras em nossos corações: Mãe, acolhe-me no teu Coração...Coração de Maria, sede o meu refúgio.

### **A glória como promessa para nós**

Maria, elevada ao Céu, recorda-nos que as nossas vidas têm direção, têm sentido e têm destino. Nada do que vivemos com amor se perde; tudo é guardado no coração de Deus. Mesmo quando atravessamos noites escuras, Ela aponta-nos para a luz que não se apaga. A coroação de Maria não é apenas um mistério de contemplação, mas uma promessa: “*também tu és chamado à glória*”. E, esta esperança transforma o nosso modo de viver hoje.



**Interpelação:**

- Acreditamos verdadeiramente que Deus nos chama à santidade?
- Vivemos confiantes na promessa do Céu, ou deixamos que o peso do mundo roube a nossa esperança?

*(Em silêncio, meditemos)*

Deixemos ecoar as seguintes palavras em nossos corações: “Maria, conduz-me para Deus”.

**Preces:**

Unidos ao Coração Imaculado de Maria, elevemos a Deus as nossas súplicas. Neste tempo de Advento, em que somos convidados a vigiar e a preparar o coração para acolher Jesus que vem, deixemo-nos conduzir pela intercessão da Mãe que a todos acompanha, sustenta e nunca abandona. Guiados pela luz de Belém e pela certeza do triunfo do Seu Coração Imaculado, possamos rezar com fé humilde, deixando que a graça de Deus transforme a nossa vida e renove a nossa esperança.

Confiantes na intercessão da Virgem Santíssima, oremos ao Pai do céu:

- Maria, Rainha do Céu, acompanha-nos no caminho da santidade.

**R/ Intercede por nós.**

- Coração Imaculado de Maria, fortalece a nossa esperança.

**R/ Intercede por nós.**

- Senhora coroada de glória, ensina-nos a viver na humildade e na alegria.

**R/ Intercede por nós.**

- Mãe de Misericórdia, acolhe as dores do mundo e apresenta-as ao teu Filho.

**R/ Intercede por nós.**

**Oremos:**

Maria Santíssima, Rainha do Céu e nossa Mãe, a Vós confiamos o nosso coração, as nossas alegrias e as nossas lágrimas. Para que o vosso Coração Imaculado seja guia e caminho para o céu, e assim, possamos participar da glória que Deus preparou para os Seus filhos amados. Ámen.

**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

### **Cântico**

**O amor de Deus repousa em mim.  
O amor de Deus me consagrou.  
O amor de Deus me enviou  
A anunciar a paz e o bem.**

### **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.

