



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

Primeiro Sábado – Janeiro 2026
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. O Menino 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 2026, celebraremos com alegria o centenário das aparições de Nossa Senhora e do Menino Jesus em Pontevedra. Atendendo ao pedido que a Santíssima Virgem fez à Venerável Irmã Lúcia, convidamos todos a viver com fidelidade a devoção reparadora dos Cinco Primeiros Sábados. O esquema proposto para esta vivência 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:

De acordo com o tempo de Natal, que estamos a viver, liturgicamente, a Igreja celebra a Epifania do Senhor: somos desafiados a aprender com os reis magos que vieram de longe, vencendo obstáculos, para adorar o Filho de Deus, nascido na gruta de Belém. Também diante de nós está verdadeiramente presente, sobre o Altar no Santíssimo Sacramento, Jesus Ressuscitado.

Neste primeiro sábado de janeiro, humildemente Vos pedimos Senhor que os 15 minutos de contemplação e meditação dos Mistérios da Alegria sejam um momento especial de encontro íntimo com Deus e verdadeiros atos reparadores do Coração Imaculado de Maria!

Cântico: Cantarei ao Senhor

Cantarei ao Senhor, / Por tudo o que Ele fez por mim.

Cantarei ao Senhor, / Por tudo o que Ele fez por mim.

1º Mistério: A Anunciação do Anjo Gabriel a Maria

Do Evangelho de S. Lucas 1, 35.38: *“O anjo respondeu-lhe: “O Espírito Santo virá sobre ti e a força do Altíssimo estenderá sobre ti a sua sombra. Por isso, aquele que vai nascer é Santo e será chamado Filho de Deus..” (...)* *Maria disse então: “Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra”*

Comentário: Eis o primeiro ponto luminoso a unir o Céu e a Terra. O primeiro dos maiores acontecimentos dos séculos: Maria aceita a honra da maternidade divina que se realiza nela de acordo com as Palavras do Anjo Gabriel e o Filho de Deus toma a natureza humana.

Das “Memórias da Irmã Lúcia”: Numa tarde de 1916, os pastorinhos, Lúcia, Francisco e Jacinta, guardavam os rebanhos, na Loca do Cabeço, e a dado momento escutaram as palavras de um jovem cheio de beleza que se apresentou como Anjo da Paz, e disse-lhes: “Os Corações e Jesus e Maria estão atentos à voz das vossas súplicas.” Na segunda aparição o Anjo advertiu: “Os Corações de Jesus e Maria têm sobre vós desígnios de Misericórdia.”



Interpelação: Deus quis vir habitar no meio de nós, para fazer caminho connosco! Acreditamos verdadeiramente que Jesus é o único Salvador?

Prece: Mãe de Jesus, por Vossa intercessão, ajudai-nos a acolher a Palavra de Deus nos nossos corações e a pô-la em prática no nosso quotidiano, à semelhança dos Santos Pastorinhos.

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

Cântico: Feliz és tu porque acreditaste

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 Visitação de Maria a casa de Isabel

Do Evangelho de S. Lucas 1, 42-43.45: *“...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! (...) Feliz de ti que acreditaste, porque se vai cumprir tudo o que te foi dito da parte do Senhor.”*

Comentário: Isabel proclama que o filho de Maria é seu Senhor e seu Deus. E ela e Zacarias fazem a experiência da grande alegria de terem aberto as portas da sua casa e as do seu coração a Jesus e a Maria!

Das “Memórias da Irmã Lúcia: Na segunda Aparição, no dia 13 de junho de 1917, na Cova da Iria, Nossa Senhora revela explicitamente o seu Imaculado Coração à pequena Lúcia como refúgio e caminho para Deus e diz-lhe: “Jesus quer servir-se de ti, para me fazer conhecer e amar. Ele quer estabelecer no Mundo a devoção ao meu Imaculado Coração”.”

Interpelação: Isabel ao escutar as palavras de Maria exaltou de alegria! E nós, que importância damos à Palavra de Deus?

Prece: Mãe de Jesus, por Vossa intercessão, animai-nos a levar aos nossos irmãos a Boa Nova do amor de Deus vivo e o desejo de servir, à semelhança dos Santos Pastorinhos.

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

Cântico: Virão adorar-Vos

Virão adorar-vos, Senhor, todos os povos,
todos os povos da Terra. (2x)



3º Mistério: O Nascimento de Jesus em Belém

Do Evangelho de S. Lucas, 2, 4.6-7: *“José, deixando a cidade de Nazaré, na Galileia, subiu até à Judeia à cidade de David, chamada Belém, por ser da casa e da linhagem de David. (...) E, quando eles ali se encontravam, completaram-se os dias de Maria 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.”*

Comentário: A verdadeira grandeza de Maria está no facto de ser a Mãe do seu Senhor. Ela disse “Sim” pois acreditou no que o Anjo lhe disse, da parte do Senhor.

Das “Memórias da Irmã Lúcia: Na terceira Aparição, no dia 13 de julho, Nossa Senhora voltou a lembrar e disse com bondade e tristeza: “Deus quer estabelecer no Mundo a devoção ao meu Imaculado Coração. Se fizerem o que eu vos disser, salvar-se-ão muitas almas e terão paz.”

Interpelação: Aquele Menino que acaba de nascer, adorado por Maria e José, pelos humildes pastores e uns magos vindos de longe, é verdadeiramente o Filho de Deus! Nós acreditamos que Jesus está realmente em cada Sacrário? Que tempo lhe oferecemos!

Prece: Mãe de Jesus, por Vossa intercessão, concedei a todos nós um coração simples para acolhermos Jesus e a Sua mensagem de paz e salvação, à semelhança dos Santos Pastorinhos.

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

Cântico: O trigo que Deus semeou

O trigo que Deus semeou / No seio de Maria

Tornou-se para nós Pão do Céu / Que nos dá vida / E salvação eterna.

4º Mistério: A Apresentação de Jesus no Templo

Do Evangelho de S. Lucas, 2, 27-32: *“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 os meus olhos viram a Salvação que ofereceste a todos os povos, luz para se revelar às nações e glória de Israel, teu povo”.”*

Comentário: Jesus, ao colo de Sua Mãe, é apresentado ao sacerdote e estende os braços para ele. Presente nesta cerimónia está também São José, que O oferece, participando no rito das oferendas.

Das “Memórias da Irmã Lúcia: “Na visão de Pontevedra (Espanha), a 10 de dezembro de 1925, no convento das Irmãs Doroteias, no quarto de Lúcia, ao lado de Nossa Senhora aparece o Menino Jesus, suspenso numa nuvem. Este é o primeiro a falar: “Tem pena do Coração de tua Santíssima Mãe, coberto de espinhos que os homens ingratos a todos os momentos lhe cravam, sem haver quem faça um ato de reparação para os tirar”.”



Interpelação: Lembremos o pequeno Francisco que passava horas na Igreja paroquial a “consolar Nosso Senhor e Nossa Senhora”, que lhe tinham parecido “estarem tão tristes”. Estamos conscientes que também nós somos convidados a adorar Jesus e a falar d’Ele, sobretudo com a nossa vida?

Prece: Mãe de Jesus, por Vossa intercessão, fazei que todos os homens e mulheres encontrem em Jesus a luz que veio para iluminar a Humanidade de modo a viver segundo o coração de Deus, à semelhança dos Santos Pastorinhos.

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

Cântico: O amor de Deus

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.

5º Mistério: O reencontro de Jesus no Templo

Do Evangelho de S. Lucas 2, 46-49: *“Três dias depois, encontraram-No no Templo, sentado entre os doutores, a ouvi-los e a fazer-lhes perguntas. (...) Sua Mãe disse-Lhe: “Filho, porque nos fizeste isto? Olha que teu pai e eu andávamos aflitos à tua procura”. Ele respondeu-lhes: “Porque Me procuráveis? Não sabeis que Eu devia estar em casa de meu Pai?””*

Comentário:

O Evangelho refere que José e Maria não compreenderam as palavras que Jesus lhes disse. E sua Mãe guardava todas estas coisas no seu coração.

Das “Memórias da Irmã Lúcia”: Depois foi a vez da Santíssima Virgem falar: “Olha, minha filha, o meu Coração cercado de espinhos que os homens ingratos a todos os momentos me cravam com blasfémias 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.”

Interpelação: Quando sentimos no nosso coração que ‘perdemos’ Jesus, o que fazemos para O encontrar? Confiamos que o sacramento da reconciliação é um meio propício para o reencontro feliz?

Prece: Mãe de Jesus, por Vossa intercessão, que todas as crianças e adolescentes imitem Jesus, interessando-se pelas coisas de Deus, que é o Amor, à semelhança dos Santos Pastorinhos.

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

4. Adoração Eucarística e os 15 minutos de meditação.

Cântico: Glória ao Senhor

Cantemos glória ao nosso Deus,
P`las maravilhas que Ele fez.

Glória ao Senhor, louvor ao Senhor.
Cantai-Lhe Terra inteira, bendizei o Seu nome.
Glória ao Senhor, louvor ao Senhor
Anunciai a Sua salvação.

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. Mateus 2, 1-12

"Tendo nascido Jesus na cidade de Belém, na Judeia, no tempo do rei Herodes, eis que alguns magos do oriente chegaram a Jerusalém, perguntando: "Onde está o Rei dos judeus, que acaba de nascer? Nós vimos a sua estrela no oriente e viemos adorá-Lo". (...) Depois que ouviram o rei, eles partiram. E a estrela, que tinham visto no oriente, ia adiante deles, até parar sobre o lugar onde estava o Menino. Ao ver a estrela, sentiram grande alegria. E quando entraram na casa, viram o Menino com Maria, sua mãe. Ajoelharam-se diante d'Ele e adoraram-No. Depois abriram os seus cofres e ofereceram-Lhe presentes: ouro, incenso e mirra. Avisados em sonho para não voltarem à presença de Herodes, retornaram para sua terra, seguindo outro caminho."

(Silêncio)

Reflexão / Meditação¹ (pelo presidente/individual)

1. A história dos Reis Magos insere-se numa história maior: a história da vinda do Filho de Deus, que se fez Menino, tendo nascido na cidade de David. O "sim" de Maria tornou possível a vinda do Salvador, que veio habitar no meio do seu povo. Ela confiou sem reservas nas promessas do Senhor!

Por causa do édito de César Augusto, Maria e José foram a Belém. Ali o Menino Deus acaba de nascer, contemplado por Maria e José; tudo ao redor é silêncio, pobreza, simplicidade. O Coração de Cristo, que começou a bater no seio virginal de Maria configurou o coração de sua Mãe, tornando-o semelhante ao seu, na mansidão e na humildade. Na verdade, com Maria e guiados por Ela podemos aproximar-nos de Jesus.

- Sou capaz de aceitar as surpresas de Deus, mesmo se não entendo tudo?

- Já me decidi a fazer sempre a sua vontade?

(Em silêncio, meditemos)

¹ Cf: Papa Francisco, Homilia da Solenidade da Epifania, 2023



2. Mateus refere, no Evangelho, a vinda duns magos do Oriente. Os magos eram pessoas de coração inquieto; eram indagadores de Deus, deixam-se inquietar por uma pergunta e um sinal: “Onde está Aquele que nasceu? Vimos a sua estrela no Oriente e viemos adorá-Lo!” É este o testemunho que os magos dão aos habitantes de Jerusalém, anunciando-lhes que nasceu o rei dos Judeus.

Pela experiência dos Magos, compreendemos que o primeiro ‘lugar’ onde Ele gosta de ser procurado é no silêncio do nosso Coração, na busca incessante da verdade. A aventura fascinante destes sábios do Oriente ensina-nos que a fé não nasce dos nossos méritos nem de raciocínios teóricos, mas é dom de Deus; pois é o Senhor que suscita em nós o sentir, o agir e o operar.

É preciso fazer-se discípulo seguindo Jesus e o seu Evangelho, falar de tudo com Ele na oração, procurá-Lo nas situações do dia a dia e no rosto dos irmãos.

- Que luz orienta o nosso caminhar, as nossas decisões e escolhas?
- O nosso coração vive ainda animado pelo desejo de Deus?

(Em silêncio, meditemos)

3. Depois, saindo da Cidade viram de novo a estrela e seguiram o caminho até Belém e entrando viram o Menino com Maria, sua Mãe!

“Em silêncio Maria estava presente, conservava tudo o que acontecia ponderando-o no seu coração. O silêncio de Maria é um silêncio que aponta para o essencial. Com o seu silêncio, Ele aponta para Cristo e para a necessidade de Ele ser reconhecido como Aquele que é procurado. A presença de Maria não distrai os Magos que procuram o Menino. Aqui, mais uma vez o silêncio da Mãe faz com que o protagonista seja Jesus e não Ela. Quem deve sobressair, é Ele, o Menino. Maria, a Mãe desse Menino, procurado pelos magos, apresenta-O, protegido pelo seu coração silencioso, para que nada O perturbe. Só no silêncio, Deus pode entrar em diálogo com aqueles a quem visita.” (Boletim Nº 42, 2025/2026 – MMF)

- Com Maria, aprendamos o valor do silêncio, sobretudo como local de encontro com Deus!

4. “O caminho dos Reis Magos, é o caminho de todos os santos da história: receber a inquietude, colocar-se a caminho e adorar”.

“Como os Magos, ponhamo-nos a caminho rumo a Ele com renovado ímpeto para o Céu: adoremos a Deus e não o nosso eu; adoremos a Deus e não os falsos ídolos que nos seduzem com o fascínio do prestígio e do poder; adoremos a Deus para não nos prostrarmos diante das coisas que passam e das lógicas sedutoras, mas vazias.

Na contemplação do Filho de Deus feito homem, encontramos a beleza do rosto do Pai e o seu modo de amar, feito de proximidade, compaixão e ternura.

- O nosso coração vive ainda animado pelo desejo de Deus?

(Em Silêncio meditemos)



Cântico: Jerusalém, louva o teu Senhor

Jerusalém, louva o teu Senhor!

Jerusalém, louva o teu Senhor! (2x)

Preces:

Senhor, Deus onnipotente, concedei-nos a graça para que, a exemplo dos magos do Oriente, tenhamos em nós um coração simples e sábio para acolhermos Jesus Menino, Filho de Deus.

Com esperança confiante digamos:

R/ Por intercessão do Coração Imaculado de Maria, ouvi-nos Senhor!

- Senhor, ensinai-nos a redescobrir em Maria a mulher em quem se concretiza plenamente a bem-aventurança “Felizes os puros de coração, porque verão a Deus”.

R/ Por intercessão do Coração Imaculado de Maria, ouvi-nos Senhor!

- Senhor, humildemente pedimos a graça de aprendermos de Vossa Mãe a guardar tudo no coração.

R/ Por intercessão do Coração Imaculado de Maria, ouvi-nos Senhor!

- Senhor, ajudai-nos a encontrar uma grande alegria em anunciar as maravilhas de Deus, imitando Maria e os Santos Pastorinhos!

R/ Por intercessão do Coração Imaculado de Maria, ouvi-nos Senhor!

Senhor, que saibamos perseverar na fé e esperança, unânimes na oração e adoração eucarística, como os Pastorinhos.

R/ Por intercessão do Coração Imaculado de Maria, ouvi-nos Senhor!

Senhor, ajudai-nos a ser fiéis à missão de ir com audácia levar a alegria da Vossa presença!

R/ Por intercessão do Coração Imaculado de Maria, ouvi-nos Senhor!

Oremos:

Senhor, que enches o Mundo de alegria no mistério da Encarnação do Vosso Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo, fazei que, pela intercessão da Virgem Maria, Sua Mãe, alcancemos as alegrias da vida eterna. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que convosco vive e reina na unidade do Espírito Santo. Amen.

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.

