



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

Primeiro Sábado – Março 2026
Contemplação dos Mistérios Dolorosos

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 Dolorosos

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:

A Igreja convida o povo cristão a vivenciar o tempo litúrgico da Quaresma como um tempo favorável. A ascese quaresmal é um empenho sempre animado pela graça, no sentido de superar as nossas faltas de fé e as resistências em seguir Jesus pelo caminho da cruz; tendo por finalidade renovar a nossa identidade batismal e aproximar-nos do coração da Páscoa. Neste tempo, a Palavra de Deus recorda-nos que a fé em Jesus não se vive apenas no íntimo, mas traduz-se em compromisso, em escolhas concretas, em missão assumida no meio do mundo.

O Senhor Jesus chama-nos a viver com “**um coração sábio**” a nossa vocação para assim caminhar em direção a Ele que é a Luz!

Peçamos, pois, a graça de que os 15 minutos de contemplação e meditação dos mistérios da dor e a oração do Rosário sejam um momento especial de encontro íntimo com Deus e verdadeiros atos reparadores ao Coração Imaculado de Maria. Que o seu amor materno seja sempre o “*nosso refúgio e caminho para Deus!*”

Cântico: Nada te turbe

Nada te turbe, nada te espante. / Quem a Deus tem, nada lhe falta.
Nada te turbe, nada te espante, só Deus basta.

1º Mistério: Agonia de Jesus no Horto das Oliveiras

Do Evangelho de S. Lucas 22, 39-42; 46: “Saiu então e foi, como de costume, para o Monte das Oliveiras. E os discípulos seguiram também com Ele. Quando chegou ao local, disse-lhes: “Orai, para que não entreis em tentação.” Depois afastou-se deles, à distância de um tiro de pedra, aproximadamente; e, pondo-se de joelhos, começou a orar, dizendo: “Pai, se quiseres, afasta de mim este cálice; contudo, não se faça a minha vontade, mas a tua”.

Comentário: Os Discípulos, naquela noite angustiante, adormeceram “devido à tristeza”. O desânimo destrói e paralisa. Por isso o Senhor ordena aos seus Discípulos: “Orai, para que não entreis em tentação.”

Um olhar sobre a Irmã Lúcia: As palavras de Nossa Senhora à Lúcia, na aparição de 13 de junho de 1917, constituíram, sem dúvida, uma síntese da sua missão: “Tu ficas cá mais algum tempo. Jesus quer servir-se de



ti para me fazer conhecer e amar.” Como para essa missão Ihe seria necessário a escrita, Nossa Senhora pede-Ihe para aprender a ler. Depois da morte dos primos – Jacinta e Francisco –, Lúcia deixou Aljustrel, em 1921, e foi para o Asilo do Vilar, no Porto. Ali passou a viver com outro nome, longe de tudo o que conhecia e Ihe era familiar.

Interpelação: O “sim, queremos” pronunciado pelos pastorinhos foi plenamente assumido em fidelidade até ao fim. A pequena Lúcia sempre confiou na promessa de Nossa Senhora: “Eu nunca te deixarei.” - Que cada um de nós se disponha a conhecer e viver a Mensagem de Fátima!

Prece: Peçamos, ao Senhor Jesus, a graça de caminharmos sempre na verdade e no bem, confiando nas promessas do Coração Imaculado de Maria.

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

Cântico: Nada te turbe

Nada te turbe, nada te espante. / Quem a Deus tem, nada Ihe falta.
Nada te turbe, nada te espante, só Deus basta.

2º Mistério: A Flagelação de Jesus

Do Evangelho de S. Marcos 15, 15: *“Pilatos desejando agradar à multidão, soltou-Ihes Barrabás; e, depois de mandar flagelar Jesus, entregou-o para ser crucificado.”*

Comentário: Surpreendeu a Pilatos a serenidade de Jesus enquanto é maltratado, manietado, condenado. O silêncio de Jesus provém da sua oração e união íntima com o Pai.

Um olhar sobre a Irmã Lúcia: Em 1925, partiu para Pontevedra, Espanha, para entrar na Congregação das Religiosas de Santa Doroteia. Em 1926 mudou-se para Tuy, onde concluiu o postulante e iniciou o noviciado, tomando o nome de Maria Lúcia das Dores. Nesta cidade fez os votos temporários, em 1928, e os perpétuos, em 1934.

Interpelação: Que aprendamos como os Pastorinhos a dizer sempre o que Nossa Senhora Ihes ensinou quando faziam algum sacrifício: “Ó Jesus, é por vosso amor...”

Prece: Peçamos ao Senhor, por intercessão do Coração Imaculado de Maria, o desejo de fazer sempre o que Jesus nos disser.

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

Cântico: Nada te turbe

Nada te turbe, nada te espante. / Quem a Deus tem, nada Ihe falta.
Nada te turbe, nada te espante, só Deus basta.



3º Mistério: A Coroação de Espinhos

Do Evangelho de S. João, 19, 2-4: *“Depois, os soldados entrelaçaram uma coroa de espinhos, cravaram-Lha na cabeça e cobriram-no com um manto de púrpura; e, aproximando-se dele, diziam-lhe: “Salve! Ó Rei dos Judeus!”. E davam-lhe bofetadas.”*

Comentário: Jesus era o centro das atenções daqueles soldados, mas pelos piores motivos. Coroaram-No de espinhos e dobravam o joelho diante d’Ele para O ridicularizar e desprezar.

Um olhar sobre a Irmã Lúcia: Encorajada a escrever as suas Memórias, ela fê-lo repetidamente, sempre em obediência. A Primeira Memória ficou concluída em dezembro de 1935. Em novembro de 1937, terminou a Segunda Memória: Em agosto de 1941, terminou a Terceira Memória, pedida pelo Bispo de Leiria. A pedido do mesmo prelado, escreveu a Quarta Memória, terminada em dezembro de 1941.

Interpelação: Que na vida saibamos ser atentos aos apelos de Deus e sejamos capazes de dizer em cada dia: “seja feita a vossa vontade”.

Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão de Nossa Senhora do Rosário de Fátima, que no ajude a vivermos segundo a vontade de Deus, ao jeito dos Pastorinhos.

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

Cântico: Nada te turbe

Nada te turbe, nada te espante. / Quem a Deus tem, nada lhe falta.
Nada te turbe, nada te espante, só Deus basta.

4º Mistério: Jesus carrega a Cruz até ao Monte Calvário

Do Evangelho de S. João, 19, 17: *“Jesus levando a Cruz às costas, saiu para o chamado lugar da Caveira, que em hebraico se diz Gólgota...”*

Comentário: Jesus abraça a Cruz por amor, transformando-a em sinal de salvação. Se pegarmos a nossa cruz, em cada dia, identificamo-nos com Cristo.

Um olhar sobre a Irmã Lúcia: Regressada a Portugal em 1946, a Irmã Lúcia entrou no Colégio das Irmãs Doroteias, em Vila Nova de Gaia. Nesse mesmo ano visitou Fátima. Em 1948, entrou no Carmelo de Coimbra, onde morreu em 2005. Três anos mais tarde, a Santa Sé iniciou o período canónico de abertura do processo de beatificação da vidente, cuja fase diocesana foi concluída em 13 de fevereiro de 2017.

Interpelação: Ancorados na “Esperança que não engana”, somos convidados a dedicar a nossa vida a Deus e nos serviços à Igreja!



Prece: Que o Senhor, por intercessão de Sua Mãe, imprima também em nós a determinação de sermos mais corajosos e coerentes na relação com Deus.

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

Cântico: Nada te turbe

Nada te turbe, nada te espante. / Quem a Deus tem, nada lhe falta.
Nada te turbe, nada te espante, só Deus basta.

5º Mistério: A Crucifixão e Morte de Jesus

Do Evangelho de S. Lucas (Lc 23, 44-47) *“Por volta do meio-dia, as trevas cobriram toda a região até às três horas da tarde. O Sol tinha-se eclipsado e o véu do templo rasgou-se ao meio. Dando um forte grito, Jesus, exclamou: “Pai, nas Tuas mãos entrego o Meu Espírito.” Dito isto, expirou.”*

Comentário: A entrega de Jesus culmina com o golpe da lança que trespassa o seu Coração. É desse Coração que nasce a Igreja. No Coração de Jesus temos uma imagem do amor gratuito e misericordioso de Deus por nós.

Um olhar sobre a Irmã Lúcia: Nossa Senhora veio buscá-la no dia 13 de fevereiro de 2005 e o seu corpo repousa na Basílica de Nossa Senhora do Rosário, em Fátima, desde o dia 19 de fevereiro de 2006.

Dada a sua longa vida, Lúcia tornou-se um ícone de Fátima e da Mensagem que naquele lugar lhe foi confiada, para o Mundo, por Nossa Senhora, em 1917. A história da Igreja contemporânea dificilmente pode prescindir da alusão à Irmã Lúcia. Ela é uma figura incontornável do mundo católico português do século XX.

Interpelação: Que saibamos dispormo-nos, através do estudo, da meditação e reflexão, a conhecer e a aprofundar os elementos-chave das Aparições de Fátima, Tuy e Pontevedra.

Prece: Que o Senhor Jesus imprima em nós a determinação de sermos mais corajosos e coerentes na aceitação da vontade de Deus.

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

Cântico: Bendizemos o teu nome

Bendizemos o teu nome, / Mãe do Céu, Virgem Maria.
Bendizemos à porfia / o teu Filho, Salvador

Aqui vimos, Mãe querida, / consagrar-te o nosso amor. (bis)

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.

4. Adoração Eucarística e os 15 minutos de meditação.

Os quinze minutos de companhia a Nossa Senhora, hoje, serão vividos na contemplação do Mistério da Crucificação e Morte de Jesus no Monte Calvário. Maria, a Mãe de Jesus, estava de pé junto à Cruz! Durante esta meditação somos convidados a “olhar Jesus, com o olhar de Maria!”

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. João 19, 17-18.23-30

“Levaram, pois, consigo Jesus. E carregando Ele mesmo a cruz saiu para o lugar chamado Calvário, onde O crucificaram. Junto da cruz de Jesus estavam sua mãe, a irmã de sua Mãe, Maria, mulher de Cléofas, e Maria Madalena. Ao ver sua mãe e, junto dela, o discípulo que Ele amava, Jesus disse a sua Mãe: “Mulher, eis aí o teu filho”. Depois disse ao discípulo: “Eis aí a tua mãe”. E, desde aquela hora, o discípulo recebeu-a em sua casa.”

(Silêncio)

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

1. “Mulher, eis aí o teu filho”

Ao dirigir-se assim a sua Mãe e a João, as suas palavras revelam os profundos sentimentos de Cristo, que vão além do amor filial. Na realidade revelam que o seu primeiro intento não é o de confiar a Mãe a João, mas o de entregar o discípulo a Maria, atribuindo à sua Mãe uma nova relação materna. O sim de Maria, dado na Anunciação, ganha um novo sentido, concedendo-lhe um novo olhar sobre a sua maternidade divina.

O apelativo de “mulher”, usado nas bodas de Caná e junto à Cruz, é uma pedagogia usada por Jesus sob a ação do Espírito, para conduzir Maria a uma nova missão de ser Mãe. Assim, na Virgem Maria, a figura da mulher é reabilitada e a maternidade assume a tarefa de difundir entre os homens a vida nova de Cristo.

Interpelação: Somos capazes de contemplar as maravilhas que Deus, na sua bondade, nos concede? Sabemos agradecer a Jesus o dom e a intercessão de Sua Mãe?

(em silêncio, meditemos)

2. “João eis aí a tua Mãe”

Jesus, sabendo que tudo estava consumado, levou a termo o seu sacrifício com a entrega da sua Mãe a João e, nele, a todos os homens, dos quais Ela se torna Mãe na ordem da graça. João é aquele que, de facto, a Virgem reconheceu como seu filho.

Em virtude do sacrifício de Cristo, a maternidade de Maria, presente desde sempre nos desígnios de Deus, manifesta então a sua dimensão universal e estende-se a toda a humanidade. À Virgem Maria podemos dirigir-nos com confiança, implorando-lhe auxílio, conscientes do papel singular que Deus lhe confiou, colaborando de modo único na obra da redenção, missão que viveu ao longo de toda a sua vida e, de modo particular, aos pés da Cruz.



Interpelação: Nas nossas orações recorreremos à intercessão de Nossa Senhora com confiança? Confiamos a Ela? E, por ela ao Pai?

(em silêncio, meditemos)

3. “E, desde aquela hora, o discípulo recebeu-a em sua casa.”

A Igreja sentiu-se sempre acompanhada pela presença de Maria. Assim o proclama o Concílio Vaticano II: “depois de elevada ao céu, não abandonou esta missão salvadora, mas, com a sua multiforme intercessão, continua a alcançar-nos os dons da salvação eterna. Cuida, com amor materno, dos irmãos de seu Filho que, entre perigos e angústias, caminham ainda na terra, até chegarem à pátria bem-aventurada.” (L.G. 62). A casa de João pode ser também a nossa, onde o Coração Imaculado de Maria seja reconhecido como refúgio e caminho para Deus!

Sim, queremos aprender a ‘**olhar a Jesus com o olhar de Maria**’. Em Fátima a Senhora veio como um manto de luz que nos cobre e disse com bondade: “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.” Deixou também uma mensagem de esperança: “por fim o meu Imaculado Coração trinará.”

Interpelação: Temos dado atenção aos pedidos da “Senhora do Imaculado Coração” contidos na Mensagem de Fátima?

(em silêncio, meditemos)

Cântico: Cantemos a Jesus Sacramentado

**Glória a Cristo Jesus,
Céu e Terra, bendizei ao Senhor;
Louvor e glória a Ti, ó Rei da glória.
Amor p’ra sempre a Ti, ó Deus de amor.**

Cantemos a Jesus sacramentado,
Cantemos ao Senhor.
Deus está aqui, dos Anjos adorado,
Adoremos a Cristo Redentor.

Preces:

Senhor, Deus onipotente, concedei-nos o dom para que, em todas as circunstâncias da nossa vida, possamos dizer com confiança e verdade, como a jovem de Nazaré: “faça-se em mim, segundo a vossa vontade”. Com esperança e alegria peçamos a graça de “olhar Jesus, com o olhar de Maria”, dizendo:

R/ Espírito Santo, concedei-nos a graça de seguir sempre Jesus, como Maria.



Peçamos a sabedoria para que nesta caminhada quaresmal o nosso viver quotidiano manifeste a alegria que brota da presença libertadora de Jesus ressuscitado e essa alegria permaneça em nós todos os dias da nossa vida.

R/ Espírito Santo, concedei-nos a graça de seguir sempre Jesus, como Maria.

Rezemos para que cada um de nós não desanime face às dificuldades, mas, com a fortaleza do espírito, caminhe sempre na verdade e no bem.

R/ Espírito Santo, concedei-nos a graça de seguir sempre Jesus, como Maria.

Peçamos com humildade o dom do entendimento sobre a vontade divina a nosso respeito, para que em todas as circunstâncias da nossa vida caminhemos com esperança iluminados pela Luz da Ressurreição de Jesus.

R/ Espírito Santo, concedei-nos a graça de seguir sempre Jesus, como Maria.

Senhor, que saibamos perseverar na fé e na esperança, unânimes na oração e adoração eucarística, para consolar Jesus num encontro pessoal e escutar a voz de Deus no silêncio da oração, como o Pastorinho São Francisco Marto.

R/ Espírito Santo, concedei-nos a graça de seguir sempre Jesus, como Maria.

Peçamos com confiança o dom do conselho para vigiarmos sobre os nossos pensamentos, palavras e obras durante este caminho de conversão para chegarmos à Pascoa renovados em Cristo.

R/ Espírito Santo, concedei-nos a graça de seguir sempre Jesus, como Maria.

Oremos:

Senhor nosso Deus, confiados na graça de seguirmos Jesus sob o olhar de Maria, vossa Mãe Santíssima, concedei-nos viver para sempre na vossa presença. Por nosso Senhor Jesus Cristo, Vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo, por todos os séculos dos séculos. *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- Ajoelhem, 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 Final: Glória ao Senhor

Cantemos glória ao nosso Deus,
Pelas 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.

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.

