



Peregrinos de Esperança
"Para que transbordeis de esperança" (Rm 15,13)

Primeiro Sábado – Março 2025
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 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 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:

“Caminheemos juntos na esperança” é o título da mensagem do Papa Francisco para a Quaresma de 2025. Nela, o Santo Padre convida os fiéis a iniciar a peregrinação anual da Santa Quaresma com fé e esperança, preparando os corações para celebrar a Páscoa de Cristo. O Papa recorda que:

“A Igreja, mãe e mestra, convida-nos a preparar os nossos corações e a abrir-nos à graça de Deus, para podermos celebrar com grande alegria o triunfo pascal de Cristo, o Senhor, sobre o pecado e a morte, como exclamava São Paulo: 'A morte foi tragada pela vitória. Onde está, ó morte, a tua vitória? Onde está, ó morte, o teu aguilhão?' (1Cor 15, 54-55). Realmente, Jesus Cristo, morto e ressuscitado, é o centro da nossa fé e a garantia da nossa esperança na grande promessa do Pai, já realizada n'Ele, Seu Filho amado: a vida eterna (cf. Jo 10, 28; 17, 3).”

Considerando que este primeiro sábado antecede o tempo da Quaresma, é oportuno preparar o coração para este período tão especial que se aproxima. À luz das palavras do Santo Padre, somos convidados a contemplar os mistérios dolorosos do Rosário, meditando sobre a vida de Jesus Cristo e de Nossa Senhora, e descobrindo neles a alegria e a esperança pascal.

Cântico: Ando à procura

**Ando à procura, de Ti Senhor,
pelos caminhos vazios da vida.
À noite escura dos sem amor,
vem, ó Senhor, dar luz e Vida.**

Deus amou tanto o seu povo, e o mundo que criou,
Que lhe deu o Seu próprio Filho, foi morto, ressuscitou.
Dando a vida pelos Homens, por eles morreu na cruz,
Mas ficou seu grande amor, abriu caminhos de Luz.



1º Mistério: A agonia de Jesus

Do Evangelho de São Mateus (Mt 26,36-39): Entretanto, Jesus com os seus discípulos chegou a um lugar chamado Getsémani e disse-lhes: “Sentai-vos aqui, enquanto Eu vou além orar”. E, levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a entristecer-se e a angustiar-se. Disse-lhes, então: “A minha alma está



numa tristeza de morte; ficai aqui e vigiai comigo”. E, adiantando-se um pouco mais, caiu com a face por terra, orando e dizendo: “Meu Pai, se é possível, afaste-se de mim este cálice. No entanto, não seja como Eu quero, mas como Tu queres”.

Comentário: No Getsémani, Jesus experimenta a angústia mais profunda. Aquele que é a própria Luz sente o peso das trevas. O seu coração, cheio de amor, estremece diante do sofrimento iminente. E, no entanto, no auge da dor, entrega-se ao Pai: “Não seja como Eu quero, mas como Tu queres”.

Nesta noite de provação, Jesus ensina-nos a confiar. Quantas vezes, nas dificuldades, desejamos fugir, evitar a dor e o sofrimento, procurar respostas imediatas? Mas, Jesus convida-nos a permanecer, a vigiar, a entregar tudo ao Pai. Na nossa vida, quando nos deparamos com a dor e sofrimento, nossa e dos irmãos, principalmente os mais necessitados, saibamos escutar a Sua voz e repetir com fé: “Seja feita a Tua vontade”. Também nós, peregrinos de esperança, muitas vezes enfrentamos o cansaço do caminho, as dúvidas do coração e o sofrimento da vida. Ensina-nos a permanecer firmes, a confiar mesmo quando a noite parece sem fim.

Prece: Senhor Jesus, iluminados pela vossa entrega, faz de nós mensageiros da esperança para os que vacilam, conforto para os que sofrem e testemunhas da confiança no amor do Pai.

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

Cântico: Senhor Jesus

Senhor Jesus tu és luz do mundo:
dissipa as trevas que me querem falar.
Senhor Jesus, és luz na minha alma:
saiba eu acolher o teu amor.



2º Mistério: A flagelação de Jesus

Do Evangelho de S. João (Jo 19, 1-3): Então, Pilatos mandou levar Jesus e flagelá-lo. 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, inocente, é flagelado sem piedade. Cada golpe que recebe não é apenas a dor física, mas a humilhação, o desprezo e a injustiça que recai sobre Ele. O Rei do amor é tratado como um criminoso, coroado com espinhos e alvo de escárnio.

Neste mistério, contemplamos os sofrimentos que, ainda hoje, atingem tantos inocentes: vítimas de violência, de injustiça, de humilhação. Quantas vezes, com as nossas palavras ou atitudes, também ferimos os outros?

Prece: Senhor Jesus, flagelado e humilhado, ensina-nos a não responder ao mal com o mal, mas com o amor e o perdão.



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

Cântico: Felizes os que amam o Senhor

Felizes os que amam o Senhor,
felizes os que amam seus caminhos.
Felizes são os pés daqueles
que vivem e anunciam a verdade.

Felizes aqueles cuja a vida é pura
e caminham na vontade do Senhor.
Felizes os que observam os Seus preceitos
e o procuram de todo o coração.



3º Mistério: A coroação de espinhos

Do Evangelho de S. Mateus (Mt 27, 27-29): Os soldados do governador conduziram Jesus para o pretório e reuniram toda a coorte à volta dele. Despiram-no e envolveram-no com um manto escarlate. Tecendo uma coroa de espinhos, puseram-lha na cabeça, e uma cana na mão direita. Dobrando o joelho diante dele, escarneciam-no, dizendo: “Salve! Rei dos Judeus!”.

Comentário: Jesus, o verdadeiro Rei, é coroado não com ouro, mas com espinhos. O mundo rejeita a sua realeza, cobre-O de insultos e desprezo. Mas Ele, em silêncio, suporta tudo com humildade e amor. O Senhor da glória não responde com ira, mas oferece-se em sacrifício por nós.

Quantas vezes buscamos honras e reconhecimento, fugindo da humilhação? Quantas vezes ignoramos ou desprezamos os irmãos que sofrem? Contemplando Jesus coroado de espinhos, aprendamos a humildade verdadeira, a não nos deixarmos vencer pelo orgulho e a reconhecê-Lo como o único Rei e Senhor das nossas vidas.

Prece: Senhor Jesus, que aceitaste a coroa de espinhos por nosso amor, dá-nos um coração humilde e fiel, capaz de reconhecer a tua realeza e de seguir os teus ensinamentos com confiança.

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

Cântico: Te amarei

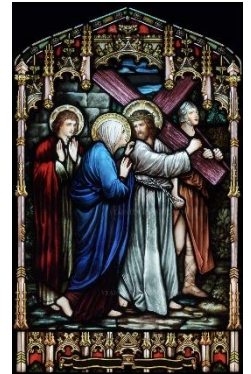
Te amarei, Senhor, Te amarei, Senhor.
Eu só encontro a paz e a alegria
bem perto de ti. (2X)



4º Mistério: Jesus carrega a cruz no caminho do Calvário

Do Evangelho de S. João (Jo 19, 16-17): Então, entregou-o para ser crucificado. E eles tomaram conta de Jesus. Jesus, levando a cruz às costas, saiu para o chamado Lugar da Caveira, que em hebraico se diz Gólgota.

Comentário: Jesus carrega a cruz a caminho do Calvário, cada passo é marcado pela dor, pelo cansaço e pelo peso dos nossos pecados. Mas Ele não desiste. Com amor, abraça a cruz e segue adiante, mostrando-nos que a verdadeira força está na entrega, na confiança no Pai.



Também nós temos cruzes a carregar: dores, provações, dificuldades diárias. Quantas vezes nos sentimos desanimados e tentados a desistir? Olhemos para Jesus e aprendamos com Ele a caminhar com fé, sabendo que nenhuma cruz é em vão quando levada com amor.

Prece: Senhor Jesus, que aceitaste carregar a cruz por amor à humanidade ferida, ajuda-nos a levar as nossas cruzes com paciência e esperança, confiando sempre no teu amor.

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

Cântico: Cristo Jesus Tu me chamaste

Cristo Jesus, Tu me chamaste.

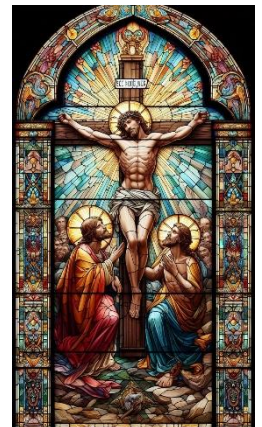
Eu Te respondo: "estou aqui".

Tu me chamaste pelo meu nome.

Eu Te respondo: "estou aqui".

Quero subir à montanha,
quero ouvir tua voz.

Quero subir à montanha
e falar contigo a sós.



5º Mistério: A crucifixão e morte de Jesus

Do Evangelho de S. Lucas (Lc 23, 33-34ª. 44-46): Quando chegaram ao lugar chamado Calvário, crucificaram-no a Ele e aos malfeitores, um à direita e outro à esquerda. Jesus dizia: "Perdoa-lhes, Pai, porque não sabem o que fazem". [...] 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: No alto da cruz, Jesus oferece a sua vida por nós. Não há maior amor do que este: entregar-se totalmente, até ao último suspiro. Mesmo no auge da dor, as suas palavras são de perdão e de entrega. O véu do templo rasga-se, porque, com a sua morte, Jesus abre-nos as portas do Céu.



Contemplando o Crucificado, reconhecamos o preço da nossa redenção. Que esta cruz, sinal de dor e de triunfo, nos ensine a confiar em Deus nos momentos mais difíceis, a perdoar sem reservas e a viver na certeza de que o amor é mais forte do que a morte.

Prece: Senhor Jesus, que na cruz nos mostraste o amor sem limites, ensina-nos a perdoar como Tu perdoaste e a confiar no Pai em todas as circunstâncias da nossa vida.

Cântico: O cálice da bênção é comunhão no sangue de Cristo.
E o pão que partimos é participação no corpo do Senhor.



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.

Cântico: Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.
Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.
Louva, minha alma, o Senhor,
louvarei o Senhor toda a minha vida,

4. Adoração Eucarística e os 15 minutos de meditação.

Cântico: Eu creio em Ti, Senhor, mas aumenta a minha fé.
Eu espero em Ti, Senhor; mas aumenta a minha esperança.
Eu amo-Te, Senhor, eu amo-Te, Senhor,
mas aumenta o meu amor...



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 março, vamos meditar no mistério da “Oração de Jesus no horto das Oliveiras.

Escuta da Palavra de Deus: Evangelho de S. Lucas 22, 39-42

Jesus saiu então e foi, como de costume, para o Monte das Oliveiras. E os discípulos seguiram também com Ele. Quando chegou ao local, disse-lhe: “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”.

(Silêncio)

Reflexão / Meditação (pelo presidente/individual)

Terminada a ceia, Jesus deixa o cenáculo, desce ao vale do Cédron, atravessa a torrente com os discípulos e dirigiu-se para o Monte das Oliveiras com os seus discípulos. Naquela noite de trevas, de incerteza e de dor iminente, Jesu escolhe o caminho da oração, do encontro íntimo com o Pai. "Pai, se quiseres, afasta de Mim este cálice; contudo, não se faça a Minha vontade, mas a Tua." (Lc 22,42)

Este momento no Horto das Oliveiras revela-nos a profundidade da humanidade de Jesus. Ele sente a angústia, a solidão, o peso da cruz que está por vir. O Seu coração, tão plenamente divino como humano, experimenta a luta interior entre o desejo de evitar o sofrimento e a fidelidade à vontade de Deus Pai.



Quantas vezes, nós próprios, enfrentamos momentos semelhantes aos de Jesus nas nossas vidas! Quantas vezes nos sentimos esmagados por dificuldades, desafios, dores que parecem insuportáveis!

O primeiro ensinamento que a narrativa bíblica nos oferece é o valor da oração. Jesus, diante da provação, não foge nem se isola. Retira-Se para rezar, para estar a sós com o Pai, buscando n'Ele a força para enfrentar o que viria. É na oração que encontramos sentido para a nossa caminhada terrena, é nela que aprendemos a confiar, que reconhecemos que a nossa história está nas mãos de Deus.

A segunda lição é a entrega confiante. Jesus expressa o Seu pedido: "Pai, se quiseres, afasta de Mim este cálice". No Seu coração humano, manifesta-se o desejo natural de evitar o sofrimento e dor. Mas a oração de Jesus não termina no pedido; ela encontra o seu cumprimento na entrega: "Não se faça a Minha vontade, mas a Tua". Aqui reside o segredo de toda a vida cristã: confiar que a vontade de Deus, ainda que misteriosa, é sempre boa, perfeita e justa.

Quantas vezes rezamos apenas para pedir a Deus que faça a nossa vontade? Quantas vezes queremos que Ele nos livre de dificuldades, sem acolher a Sua vontade? A verdadeira oração leva-nos à sintonia com o querer de Deus. A história de tantos santos, de modo muito especial as vidas dos Santos Francisco e Jacinta Marto, revelam que a paz verdadeira não está na ausência de dor e da fragilidade, mas na certeza de que Deus está connosco em cada momento.

No Horto das Oliveiras, Jesus ensina-nos que a entrega a Deus não se realiza de forma passiva, mas num ato fé, amor e coragem. Pois, somente quando nos entregamos, assim, confiados ao Pai, encontramos a força para enfrentar os desafios da vida. Ser cristão não significa estar isento do sofrimento e das angústias da existência, mas implica a capacidade de erguer o olhar para o céu com esperança e confiança, especialmente nos momentos mais difíceis, reconhecendo que cada situação exige a busca de um sentido mais profundo. É precisamente neste contexto que Jesus nos fortalece com o seu ensinamento.

Neste tempo de companhia a Nossa Senhora e a Seu Filho, nosso guia e mestre, somos chamados a perguntar-nos: estou verdadeiramente disposto a dizer "seja feita a Vossa vontade"?

Ou apenas aceito a vontade de Deus quando coincide com os meus desejos?

Tenho procurado, na oração, a força para enfrentar as dificuldades da vida?

Que esta meditação deste mistério nos ajude a seguir o exemplo de Cristo, confiando em Deus e entregando-Lhe a nossa vida, certos de que Ele nos conduz sempre com amor.

(Em silêncio, meditemos)

Cântico:

É tempo de ser esperança

É tempo de comunicar

É tempo de ser testemunha de Deus

Neste mundo que não sabe amar. (2x)



Preces:

Oremos a Deus nosso Pai, que nos faz conhecer a sua vontade através da história do mundo e dos Homens e digamos humildemente:

R/ Por intercessão da Senhora da Esperança, ouvi-nos Senhor!

- Virgem Maria, ensina-nos a rezar como Jesus no horto, entregando confiantemente a nossa vida ao Pai.

R/ Por intercessão da Senhora da Esperança, ouvi-nos, Senhor!

- Virgem Maria, fortalece-nos nas noites escuras da vida, para que saibamos confiar no amor de Deus.

R/ Por intercessão da Senhora da Esperança, ouvi-nos Senhor!

- Virgem Maria, ajuda-nos a aceitar a vontade de Deus, mesmo quando nos custa compreendê-la.

R/ Por intercessão da Senhora da Esperança, ouvi-nos Senhor!

- Virgem Maria, ensina-nos a unir a nossa dor à cruz de Cristo, transformando-a em oferta de amor.

R/ Por intercessão da Senhora da Esperança, ouvi-nos Senhor!

- Virgem Maria, que estiveste junto a Jesus no Seu sofrimento, acompanha-nos nos momentos de provação.

R/ Por intercessão da Senhora da Esperança, ouvi-nos Senhor!

- Virgem Maria, à semelhança de Jesus, ajuda-nos a dizer com o coração: "Seja feita a Vossa vontade".

R/ Por intercessão da Senhora da Esperança, ouvi-nos Senhor!

Oremos:

Ó Deus eterno e onipotente, que na Virgem Maria nos destes um sinal perfeito de entrega à Vossa vontade, concedei-nos a graça de, a seu exemplo, confiarmos plenamente em Vós, para que um dia possamos participar da sua glória no Céu. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, Vosso Filho, que é Deus convosco vive e reina na unidade do Espírito Santo. Amém.

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:

(São 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.

