



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

Primeiro Sábado – Maio 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 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. 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 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 maio, mês em que celebramos as aparições de Nossa Senhora aos Santos Francisco e Jacinta Marto e à Venerável Irmã Lúcia, a Senhora 'mais brilhante que o Sol' continua, ainda hoje, a apontar o Seu Coração como o nosso caminho seguro. Neste quadriênio com o tema 'Graça e Misericórdia', o primeiro biénio é dedicado a contemplação do Coração de Maria: caminho para ver a Deus, sob o mote bíblico: "Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus." (Mt 5, 8).

Para vivermos uma fidelidade autêntica ao Evangelho, somos chamados a ser, como os Santos Pastorinhos, místicos e profetas: capazes de ver a Deus em toda a realidade e de contemplar o mundo com os olhos de Deus.

Mesmo perante as dificuldades da vida, continua a ressoar em nós a promessa feita na Cova da Iria: "Ides ter muito que sofrer, mas a graça de Deus será o vosso conforto." (MIL, 174)

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 Gabriel à Virgem Maria

Do Evangelho de S. Lucas 1, 28-32.38: *"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..."*

Comentário: Deus não impõe a encarnação; Ele propõe-na. A Anunciação é o nosso caminho de esperança, recordando-nos que, mesmo nos dias mais escuros, a Luz de Cristo nasceu do "Sim" corajoso da Virgem Maria. Que possamos, guiados pelo Espírito Santo, imitar a humildade e a coragem da Virgem de Nazaré, permitindo que Cristo nasça também em nós, para que a Sua luz alcance o mundo através das nossas mãos.



Das Memórias da Irmã Lúcia: Na 1ª Aparição em 1917 Nossa Senhora pergunta aos Pastorinhos: “- Quereis oferecer-vos a Deus...? Responderam: - Sim, queremos...” (MIL, 84).

Interpelação: Deus deseja visitar-nos e espera o nosso sim. Hoje, qual o sim que queremos dizer a Deus?

Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, que nos ensine a abrir o coração e a confiar na ação do Espírito Santo, mesmo quando não compreendemos tudo.

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 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: A imagem de Maria grávida simboliza a esperança e a nova vida, que trazem alegria a quem acolhe Jesus de todo o coração. A visitação de Maria a Isabel é um verdadeiro ato de evangelização: a exemplo de Maria, somos chamados a ir ao encontro do outro para levar Cristo, tal como Ela fez.

Das Memórias da Irmã Lúcia: Na 1ª Aparição de Nossa Senhora a 13 de maio de 1917, a Irmã Lúcia relata: "...abriu pela primeira vez as mãos, comunicando-nos uma luz tão intensa, como que reflexo que delas expedia, que penetrando-nos no peito e no mais íntimo da alma, fazendo-nos ver a nós mesmos em Deus, que era essa luz, mais claramente do que nos vemos no melhor dos espelhos." (MIL, 174).

Interpelação: Maria ensina-nos a exultar em Deus, porque Ele fez nela maravilhas. E nós, somos capazes de reconhecer as maravilhas que Deus realiza todos os dias nas nossas vidas?

Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, que nos ajude a transformar os nossos encontros humanos em momentos de acolhimento e graça.

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, 6-11: *“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 (...) 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: A falta de lugar na hospedaria e a humildade dos panos revelam um Deus que não se impõe pelo poder, mas pela proximidade. Ao escolher a manjedoura, o lugar dos animais, Ele demonstra que nenhum ser humano, por mais pobre ou 'indigno' que se sinta, está excluído da Sua presença. O anjo não traz uma imposição, mas uma grande alegria, o Salvador é oferecido como um presente: “nasceu-vos”. Para os pastores, tal como para os Magos, o encontro com o Menino transforma o medo em confiança e a noite em luz.

Das Memórias da Irmã Lúcia: 1ª Aparição do Anjo: "Não temais! Sou o Anjo da Paz" (MIL, 76)

Interpelação: Na nossa oração será que estamos abertos à Luz de Jesus ou é apenas um momento de muitas palavras sem 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: Todo o relato da apresentação de Jesus no Templo está marcado pela simplicidade e pelos olhares contemplativos. Simeão e Ana tiveram o privilégio de contemplar o Salvador, porque souberam esperar e permanecer. E, porque souberam contemplar, viram, na vulnerabilidade de um menino, o ‘esperado de Israel’. Quando Maria chegou ao Templo, a luz dos olhos do velho Simeão, a luz que iluminaria os povos, a Luz das Nações, bendiz a Deus por ter visto o Messias.

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: Hoje, anunciamos Jesus e o seu projeto de vida plena?

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 todos os homens.

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 reencontro do Menino Jesus no Templo

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: «O reencontro de Jesus no templo é o único acontecimento que quebra o silêncio dos evangelhos sobre os anos ocultos de Jesus. Nele, Jesus deixa entrever o mistério da sua consagração total à missão decorrente da sua filiação divina: “Não sabíeis que Eu tenho de estar na casa do meu Pai?”. Maria e José “não compreenderam” esta palavra, mas acolheram-na na fé, e Maria “guardava no coração todas estas recordações”, ao longo dos anos em que Jesus permaneceu oculto no silêncio duma vida normal..» (CIC, 534)

Das Memórias da Irmã Lúcia: Na aparição de junho de 1917, Nossa Senhora deixa uma mensagem aos Pastorinhos: “O Meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá até Deus”. (MIL, 174)

Interpelação: Tal como Maria, sou capaz de "guardar no coração" os mistérios de Deus, mantendo a fidelidade e a oração, mesmo no silêncio de uma vida normal e quotidiana?



Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão da Senhora da Anunciação, para que nos ensine a recebê-lo, a amá-lo e a levá-lo aos outros.

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.**

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

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

4. Adoração Eucarística e os 15 minutos de meditação.

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 1.º sábado de Maio, vamos meditar no 1º mistério Gozoso: 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)

A Anunciação do Anjo Gabriel a Maria é um dos momentos mais importantes da história da salvação. O “sim” de Maria não foi apenas uma resposta pessoal, mas um ato de entrega que mudou o destino da humanidade. **Deus entra na história:** inclina-se sobre a humanidade e pede a colaboração de uma criatura para realizar o plano da salvação. As primeiras palavras do anjo revelam algo essencial sobre Maria: “Alegra-te, cheia de graça, o Senhor está contigo”. Maria não recebeu uma graça momentânea, mas foi agraciada desde sempre. “O anjo não a chama pelo nome terreno, Maria, mas por este novo nome: cheia de graça. Isso indica que ela é amada por Deus de um modo único e foi desde sempre escolhida para ser a Mãe do Redentor”.

(Em silêncio, meditemos)

“Como se fará isso, pois não conheço homem?": Esta pergunta não nasce da dúvida, mas do desejo sincero de compreender a vontade de Deus. Maria não se fecha no medo, mas procura discernir como aquilo se



realizaria. Como destacou o Papa Francisco: “Maria não pede uma explicação detalhada. Ela apenas pergunta o 'como', porque deseja discernir o caminho que Deus quer para Ela. Isso mostra que a sua fé não é passiva, mas ativa e disponível” (Ângelus, 2013). Quando o anjo lhe explica que tudo aconteceu pela ação do Espírito Santo, Maria entrega-se completamente ao plano divino e pronuncia o Fiat que ecoa por toda a eternidade: “Eis aqui a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra”. Nesse momento, Maria assume a sua missão com coragem. O seu "sim" é um ato de liberdade e confiança total em Deus.

- Perguntemo-nos: Como é o nosso “sim” a Deus?

(Em silêncio, meditemos)

Maria a Nova Eva e a redenção da humanidade, a Mãe dos viventes no plano da graça. Maria não é uma figura passiva na salvação. O seu "sim" permitiu que Cristo viesse ao mundo, inaugurando uma nova criação. A Anunciação não é apenas um evento do passado, mas um convite para cada um de nós. Deus também nos chama, como chamou Maria:

- Quantas vezes sentimos medo diante dos planos de Deus?
- Quantas vezes temos dificuldades para confiar na Sua Vontade?
- Como respondemos ao chamamento que Ele nos faz?

(Em silêncio, meditemos)

A Anunciação é o início do mistério da salvação. No instante em que Maria pronunciou o seu “sim”, a humanidade começou a ser restaurada. O seu exemplo ensina-nos que Deus age por meio daqueles que n’Ele confiam. Assim, podemos aprender com Maria a dizer “sim” a Deus todos os dias e permitir que Cristo também nasça em nós e, através de nós, no mundo.

Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós!

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/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

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

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

- Ajudai-nos a fazer dos nossos encontros humanos momentos de acolhimento ao jeito de Maria.

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.



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

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

- Fazei de nós testemunhas da luz divina.

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

- Estai connosco nos momentos de dúvida e de incerteza.

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

Oremos:

Senhor, que enchestes o Mundo de alegria no mistério da Anunciação 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. 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 Final

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.

