



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

Primeiro Sábado – Junho 2026
Contemplação dos Mistérios Luminosos

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 Luminosos

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 junho, ainda ecoa nos nossos corações a Solenidade do Corpo e Sangue de Cristo, a presença real de Jesus na Eucaristia. A relação entre a Festa de Corpus Christi e a Virgem Maria é profunda e teológica, baseada no facto de que o Corpo de Jesus, celebrado na Eucaristia, foi gerado no ventre de Maria. O Papa João Paulo II na encíclica *Ecclesia de Eucharistia* (2003), descreveu-a como a "Mulher Eucarística", pois ela viveu o primeiro "Corpus Christi" ao carregar o Verbo Encarnado. Maria, com o seu "Sim", permitiu que o Verbo se fizesse Carne – o próprio Corpo de Cristo –, tornando-se o exemplo máximo de fé e devoção para esta solenidade. Maria foi o primeiro "sacrário" ao acolher o Senhor no seu ventre, constituindo-se como o modelo perfeito de adoração eucarística. Ela realizou a primeira "procissão" do Corpo de Cristo ao visitar a sua prima Isabel, levando Jesus no seu seio.

Nas aparições de Fátima, em 1916, o Anjo de Portugal ensinou aos Pastorinhos orações de adoração à Eucaristia, preparando-os para as mensagens marianas e reforçando que a devoção a Nossa Senhora conduz sempre à presença real de Jesus no altar. Hoje, somos chamados a imitar o "coração eucarístico" de Maria, reparando as ofensas a Jesus através das orações ensinadas em Fátima e pedindo a conversão dos pecadores.

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)

1º Mistério: Batismo de Jesus no rio Jordão

Do Evangelho de S. Mateus 3, 13-15: "Então, veio Jesus da Galileia ao Jordão ter com João, para ser batizado por ele. João opunha-se, dizendo: «Eu é que tenho necessidade de ser batizado por ti, e Tu vens a mim?» Jesus, porém, respondeu-lhe: «Deixa por agora. Convém que cumpramos assim toda a justiça.» João, então, concordou."

Comentário: Jesus não precisava de receber o batismo para o arrependimento dos pecados, mas aceitou-o para que se cumprisse toda a justiça. Com esse gesto, Ele revelou que era o Messias, que veio para servir e testemunhar, em palavras e ações, a vontade do Pai.



Das “Memórias da Irmã Lúcia”: Da Aparição de 13 de julho de 1917, a Irmã Lúcia relata: "Sacrificai-vos pelos pecadores e dizei muitas vezes, em especial quando fizerdes algum sacrifício: Ó Jesus, é por Vosso amor, pela conversão dos pecadores e em reparação pelos pecados cometidos contra o Imaculado Coração de Maria."

Interpelação: De que modo vivenciamos o nosso batismo? Deixamo-nos guiar e conduzir pelo Espírito Santo?

Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão de Maria, mulher eucarística, que a luz do nosso batismo brilhe em serviço aos irmãos e em reparação por aqueles que ainda não O conhecem.

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

Cântico: Luz terna, suave, no meio da noite, leva-me mais longe...
Não tenho aqui morada permanente: Leva-me mais longe...

2º Mistério: Autorrevelação de Jesus nas Bodas de Caná

Do Evangelho de S. João 2, 5-10: *“Sua mãe disse aos serventes: «Fazei o que Ele vos disser!» Disse-lhes Jesus: «Enchei as vasilhas de água.» ... Então ordenou-lhes: «Tirai agora e levai ao chefe de mesa» O chefe de mesa provou a água transformada em vinho, (...) chamou o noivo e disse-lhe: «Toda a gente serve primeiro o vinho melhor e, depois de terem bebido bem, é que serve o pior. Tu, porém, guardaste o melhor vinho até agora!»”*

Comentário: Ao notar que o vinho faltava, Maria percebe que a alegria da festa corre perigo. Confiando plenamente na intervenção de Jesus, ela orienta: 'Fazei tudo o que Ele vos disser'. A água transformada em vinho simboliza a celebração e a partilha generosa de Deus. Contudo, o melhor vinho habita no nosso interior, onde reside o Deus da vida e da festa.

Das “Memórias da Irmã Lúcia: Na 6ª Aparição de Nossa Senhora, a Irmã Lúcia relata: "Não ofendam mais a Deus Nosso Senhor que já está muito ofendido."

Interpelação: No dia a dia, quais são as minhas 'faltas de vinho'?
(Será a falta de paciência com a família? A falta de entusiasmo no trabalho? A ausência de alegria na oração ou a dificuldade em partilhar o tempo com quem precisa?)

Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão de Maria, mulher eucarística, que desperte em nós a docilidade ao convite d'Ela: 'Fazei tudo o que Ele vos disser'.

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

Cântico: Viemos com alegria ao teu encontro, Senhor,
para Te ouvir e Te falar, Te agradecer e Te louvar,
para Te ouvir e Te falar, Te agradecer e Te louvar.



3º Mistério: Anúncio do Reino de Deus

Do Evangelho de S. Mateus, 4, 12-17: *“Tendo ouvido dizer que João fora preso, Jesus retirou-se para a Galileia. Depois, abandonando Nazaré, foi habitar em Cafarnaum, ... A partir desse momento, Jesus começou a pregar, dizendo: «Convertei-vos, porque está próximo o Reino do Céu.»” (Mt 4,12-17)*

Comentário: “O coração do Evangelho é o anúncio do Reino de Deus, que é Jesus em pessoa, o Emanuel e Deus conosco. Nele, de facto, Deus realiza definitivamente o seu plano de amor para com a humanidade, estabelecendo o seu senhorio sobre as criaturas e introduzindo na história humana a semente da vida divina, que a transforma a partir de dentro”. (Papa Francisco)

Das “Memórias da Irmã Lúcia: Da Aparição de Tuy a 15 fevereiro de 1926, relata a Irmã Lúcia: “ E tu tens espalhado, pelo mundo, aquilo que a Mãe do Céu te pediu?”

Interpelação: O Reino de Deus está próximo, mas será que Lhe abrimos a porta do coração ou continuamos a adiar a nossa conversão?”

Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão de Maria, mulher eucarística, um coração simples e humilde como o d'Ela, para que o Seu Filho reine e cresça em nós, convertendo o mundo em jardim de esperança e paz.

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

Cântico: Anunciaremos teu reino, Senhor, teu reino, Senhor, teu reino.

Reino de paz e justiça, reino de vida e verdade.

Teu reino, Senhor, teu reino.

4º Mistério: Transfiguração de Jesus

Do Evangelho de S. Mateus, 17, 1-2: *“Seis dias depois, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e seu irmão João, e levou-os, só a eles, a um alto monte. Transfigurou-se diante deles: o seu rosto resplandeceu como o Sol, e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz...”*

Comentário: A montanha é o lugar do encontro íntimo com o Senhor e com a luz que habita em nós. No Tabor, Jesus transfigura-Se e revela o Seu rosto ao Pai e aos amigos. Esse gesto convida-nos a descobrir o rosto do 'Deus invisível' em cada pessoa, partilhando com todos a vida e a esperança.

Das “Memórias da Irmã Lúcia: Na 1ª Aparição Anjo, relata a Irmã Lúcia: O Anjo ensinou-nos a oração: "Meu Deus! Eu creio, adoro, espero e amo-Vos".

Interpelação: Que luz brilha na minha vida? É a luz de Cristo que me transfigura ou são apenas os brilhos passageiros do mundo?



Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão de Maria, mulher eucarística, que nos ajude a transfigurar a nossa vida em Cristo, para que sejamos reflexos da Sua luz no mundo.

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: Instituição da Eucaristia

Do Evangelho de S. Mateus 26, 26-28: *“Enquanto comiam, Jesus tomou o pão e, depois de pronunciar a bênção, partiu-o e deu-o aos seus discípulos, dizendo: «Tomai, comei: isto é o meu corpo.» Em seguida, tomou um cálice, deu graças e entregou-lho, dizendo: «Bebei dele todos. Porque este é o meu sangue, sangue da Aliança, que vai ser derramado por muitos, para perdão dos pecados...».”*

Comentário: Jesus, ao dizer 'Tomai e comei, isto é o meu corpo', faz-se alimento para que crescamos na Sua vida. Como exortava Santo Agostinho sobre a Eucaristia: 'Tornem-se aquilo que comem! Vocês comem o corpo de Cristo, tornem-se o corpo de Cristo!'

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”.

Interpelação: Se a Eucaristia nos transforma naquilo que comemos, que testemunho damos quando os outros olham para nós?

Prece: Peçamos a Jesus, por intercessão de Maria, mulher Eucarística, que, ao nos alimentarmos d’Ele, aprendamos a arte de partilhar, para que ninguém ao nosso lado passe fome de amor.

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

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.

Viver a devoção ao Imaculado Coração de Maria é aprender, com Ela, a escutar e acolher Jesus no silêncio do coração. Nestes quinze minutos, contemplamos a Transfiguração, deixando que a luz de Cristo ilumine a nossa vida. Com Maria, guardamos este mistério no coração e renovamos o propósito de escutar e seguir o Seu Filho.

Maria, Mãe Admirável e Rainha do Tabor, vós que acompanhastes cada passo do vosso Filho com fidelidade e silêncio orante, vinde em nosso auxílio. Assim como o Tabor foi um lugar de revelação e paz, fazei dos nossos corações santuários acolhedores da presença de Deus.

**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

Escuta da Palavra de Deus: Evangelho de S. Mateus 17, 1-5

"Seis dias depois, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e seu irmão João, e levou-os, só a eles, a um alto monte. Transfigurou-se diante deles: o seu rosto resplandeceu como o Sol, e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz. Nisto, apareceram Moisés e Elias a conversar com Ele. Tomando a palavra, Pedro disse a Jesus: «Senhor, é bom estarmos aqui; se quiseres, farei aqui três tendas: uma para ti, uma para Moisés e outra para Elias.» Ainda ele estava a falar, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra, e uma voz dizia da nuvem: «Este é o meu Filho muito amado, no qual pus todo o meu agrado. Escutai-o.»"

(Silêncio)

Reflexão / Meditação (pelo presidente/individual)

1. "Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e seu irmão João, e levou-os, só a eles, a um alto monte"

Hoje, somos convidados a 'subir' com Jesus ao Monte Tabor. O Tabor não é apenas o lugar do encontro íntimo com o Senhor; implica também o encontro com o melhor de nós mesmos: a nossa identidade. A Montanha 'transfigura-nos', revelando o nosso ser essencial. No silêncio do monte, percebemos o nosso verdadeiro rosto, iluminado por Aquele que se deixa "transparecer" em tudo. Como mensageiros e seguidores de Jesus, precisamos de espaços de 'Montanha' nas nossas vidas: momentos de silêncio, escuta e discernimento. 'Subir' o Tabor é deixarmo-nos conduzir pelo Espírito, para depois 'descer' com mais coragem aos 'vales da vida', comprometidos com o bem e a justiça.

- No meio da rotina, que momentos de "Montanha" tentamos criar?

(em silêncio, meditemos)

2. E, "Transfigurou-se diante deles: o seu rosto resplandeceu como o Sol..."

"Enquanto rezava, o Seu rosto mudou de aparência...". A humanidade de Jesus deixa transparecer a proximidade de Deus. Por isso, o Seu rosto resplandeceu como o sol. Jesus era plenamente luz porque Deus O inundava, este é o ponto de partida para Ele e para nós.

- Hoje, o que tem desfigurado o rosto humano? (o stress, a inveja, o julgamento, a necessidade de agradar a todos, o cansaço?)



(em silêncio, meditemos)

3. “Senhor, é bom estarmos aqui”

O olhar de Jesus pacifica-nos, elimina a inquietação e faz-nos dizer, como Pedro: 'Senhor, é bom estarmos aqui!'. Na Transfiguração, descobrimos que somos seres de transcendência e enraizamento: o divino habita o nosso corpo, os afetos e a memória. É um mistério de dupla face: 'diviniza-nos' ao revelar que somos filhos amados e humaniza-nos ao acolher tudo o que somos. Assim, viver é transfigurar o quotidiano: iluminá-lo e transcendê-lo.

- Tal como Pedro no Tabor, dizemos: 'Senhor, é bom estarmos aqui!' Será que nos deixamos verdadeiramente iluminar pelo Seu olhar?

(em silêncio, meditemos)

4. “Este é o meu Filho muito amado, no qual pus todo o meu agrado. Escutai-o.”

O apelo do Deus de Jesus ao Seu povo é este: 'Escutai-O'. Precisamos de transfigurar a nossa capacidade de escuta. Precisamos de um 'Tabor' para parar, silenciar e saborear a presença próxima e amorosa de Deus Pai, que nos transfigura e faz ressoar em nós a Sua voz: 'Tu és o meu filho muito amado, a minha filha muito amada'. Que o tempo que Jesus dedicou à escuta nos contagie, configurando a nossa identidade como pessoas de escuta. A transfiguração não é a condição de um 'iluminado', mas a realidade de quem é capaz de “sair do seu próprio amor, querer e interesse (S. Inácio).”

- Que ruídos interiores teremos que silenciar para Escutar Jesus e reconhecer a Sua voz: “filhos muito amados”?

(em silêncio, meditemos)

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:

Senhor, que conduzistes Pedro, Tiago e João ao alto da montanha para contemplarem a glória do Salvador, escutai a nossa oração. E, digamos:

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

Para que a Igreja e os seus pastores encontrem momentos de silêncio e sejam sempre guiados pela Vossa luz.

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

Para que a oração transforme o nosso cansaço em serenidade e profunda paz

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

Para que saibamos parar e silenciar, tornando-nos pessoas capazes de escutar verdadeiramente os irmãos.

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

Para que o Vosso olhar nos acalme e nos faça sentir a alegria de estar na Vossa presença.

R/ Interceda por nós a Virgem cheia de graça.

Para que a oração nos dê coragem para voltar ao quotidiano com mais vontade de praticar o bem e a justiça.

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

Oremos:

Deus eterno e misericordioso, que revelastes no Monte Tabor a glória do vosso Filho muito amado e fortaleceste os discípulos para o caminho da cruz, concedei-nos a graça de, iluminados pela luz de Cristo e seguindo o exemplo dos santos Pastorinhos Francisco e Jacinta Marto, vivermos na fidelidade do Evangelho, para alcançarmos a alegria do vosso Reino. 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- 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:

**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.

