MMF MOVIMENTO DA MENSAGEM DE FÁTIMA

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

Primeiro Sábado – Novembro 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. 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 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 desagravar, 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 desagravar 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:
Irmãos e irmãs, neste Primeiro Sábado de novembro, mês em que a Igreja convida a contemplar a comunhão dos santos e a memória dos que nos precederam, unimo-nos ao Coração Imaculado de Maria. Contemplamos o mistério do amor compassivo da Santíssima Trindade manifestado na Paixão de Jesus. Ao percorrer estes mistérios da dor transfigurada em amor, não queremos ser apenas espectadores.
Queremos entrar em comunhão com os sofrimentos de Cristo e com os «crucificados de hoje», depositando no altar da Cruz as dores e a esperança de toda a humanidade. Fazemo-lo guiados pelo olhar fiel e pelo Coração Imaculado da Virgem Mãe, que caminha connosco no chão da dor e ensina-nos a acolher o dom da graça e do cuidado. Silenciemos os nossos corações e iniciemos a nossa caminhada.

1º Mistério: A Agonia de Jesus no Horto

Do Evangelho de S. Lucas (22, 42)
«Pai, se quiseres, afasta de mim este cálice; contudo, não se faça a minha vontade, mas a tua.»

Comentário:
A oração de Jesus no Getsémani não é uma resignação passiva, mas o ato supremo de liberdade e pureza espiritual. Ele acolhe a sua fragilidade humana e abdica de toda a autoproteção (num descentramento do ego) para alinhar radicalmente o Seu coração ao desígnio do Amor do Pai, transformando a angústia em paz e a crise no espaço da mais profunda comunhão trinitária. Maria, mesmo à distância, une-se a esta agonia através do Seu Coração Imaculado. A sua pureza reflete-se na adesão plena ao desígnio do Pai, ecoando o Seu próprio *Fiat*: «Seja feita a Tua vontade».

Das Memórias da Irmã Lúcia:
Na segunda aparição (Verão de 1916), o Anjo da Paz diz explicitamente aos videntes: *«De tudo o que puderdes, oferecei a Deus um sacrifício em ato de reparação pelos pecados com que Ele é ofendido»*

Interpelação:
Quando o sofrimento bate à porta, como respondemos? Com a amargura do ressentimento ou com a entrega confiante do *«Seja feita a Tua vontade»*?

(breve silêncio)

Prece:
Senhor Jesus, por intercessão de Maria, concedei-nos a graça de comungar do Vosso sofrimento através do cuidado aos «crucificados de hoje».

Pai Nosso… / Ave Maria… / Glória…

Cântico:

Pelas Suas chagas fomos curados,
Pelo Seu sangue fomos redimidos.
Senhor, tende piedade de nós!

2º Mistério: A Flagelação de Jesus

Do Evangelho de S. João (19,1)
«Então, Pilatos mandou levar Jesus e flagelá-lo.»

Comentário:
O corpo dilacerado de Jesus não é um espetáculo de dor punitiva, mas a expressão máxima da vulnerabilidade e da solidariedade divina com a carne sofrida da humanidade. A humilhação do Seu despojamento quebra os delírios humanos de poder e triunfalismo, convidando-nos a uma profunda comunhão com os «crucificados de hoje». Perante este mistério, não só a Trindade manifesta na dor o Seu amor compassivo, mas ativa em nós — como na Virgem Mãe, que se une interiormente a esta agonia através do seu Coração Imaculado — a graça do cuidado e da adesão plena ao desígnio do Pai: «Seja feita a Tua vontade».

Das Memórias da Irmã Lúcia:
Da Aparição do Anjo (Outono de 1916): «Adoro-Vos e ofereço-vos... em reparação pelos ultrajes, sacrilégios e indiferenças com que Ele mesmo é ofendido.»

Interpelação:
Quantas vezes escolhemos o "meio-termo" ou o silêncio cobarde, permitindo que a verdade e a justiça sejam "açoitadas" à nossa volta só para agradarmos aos outros ou evitarmos conflitos?

(breve silêncio)

Prece:
Senhor Jesus, por intercessão de Maria, curai as feridas das nossas almas e perdoai as nossas fraquezas. Dai-nos a coragem de defender a verdade e de nunca ceder à pressão do mundo.

Pai Nosso… / Ave Maria… / Glória…

Cântico:

Onde há caridade e amor,
Deus aí está. (bis)

3º Mistério: A Coroação de espinhos

Do Evangelho de S. Mateus (27, 28-29)
«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:
A humilhação silenciosa na corte romana revela o contraste absoluto entre as estruturas de poder do mundo e o modo de reinar de Deus. Ao aceitar uma coroa de dor, Jesus desconstrói com mansidão as pretensões de superioridade humana e as vaidades do ego. Acompanhado pelo olhar dorido de Maria, que tudo guarda e acolhe no seu coração, este mistério manifesta a graça divina sob a forma de uma nobreza interior inabalável: a dignidade de quem sabe que o seu valor vem da comunhão com o Pai e o Espírito Santo, e não dos aplausos do mundo.

Das Memórias da Irmã Lúcia:
Na aparição de junho de 1917, Lúcia relata ter visto o Coração de Maria «cercado de espinhos que pareciam enterrados nele». Anos mais tarde, em 10 de dezembro de 1925, Nossa Senhora aparece com o Menino Jesus e mostra novamente o seu Coração cercado pelos espinhos da ingratidão humana.

Interpelação:
Os Pastorinhos são o testemunho de que quando o Espírito toca a fragilidade humana, as "portas fechadas" do medo abrem-se para uma missão que abraça o mundo inteiro. Como Maria, podemos converter-nos em pessoas de Esperança. Onde está enraizada a nossa Esperança?

(breve silêncio)

Prece:
Senhor Jesus, por intercessão de Maria, nós Vos pedimos perdão pelas vezes em que Vos ferimos com a nossa indiferença e pecado. Olhando para o Coração de Maria, também ele cercado pelos espinhos da

ingratidão humana, queremos hoje consolar-Vos. Dai-nos a graça de nos ajoelharmos diante de Vós, mas Vos adorar e amar verdadeiramente, fazendo das nossas vidas atos de reparação.

Pai Nosso… / Ave Maria… / Glória…

Cântico:

Vinde, Espírito divino, vinde,
Espírito divino, vinde ao nosso coração.

4º Mistério: Jesus carrega com a cruz

Do Evangelho de S. Lucas (23, 27)

«Seguiam Jesus uma grande multidão de povo e umas mulheres que batiam no peito e se lamentavam por Ele.»

Comentário:

A Via Sacra não é um caminho de derrota, mas o caminho da fidelidade itinerante. A cruz não é um peso imposto por Deus, mas a consequência histórica de uma vida gasta em favor do Reino. No encontro de olhares com Sua Mãe e com as mulheres, gera-se uma comunidade de resistência amorosa. Maria caminha ao mesmo passo que o Filho, revelando que a espiritualidade verdadeira se faz "a pé", partilhando o chão da dor onde a Trindade sustenta os passos dos caídos

Das Memórias da Irmã Lúcia:

«Meu Deus, meu Deus! – exclamava eu, retirada no meu quar to –. Nunca pensei que me tivesses guardado tanto sofrimento! Mas sofro por Teu amor, em reparação pelos pecados cometidos contra o Imaculado Coração de Maria, pelo Santo Padre e pela conversão dos pecadores.» (MIL 109)

Interpelação:

Esta passagem desafia os nossos corações: será que apenas sentimos uma pena superficial pelo sofrimento de Jesus e dos outros, ou temos a coragem de bater no peito, reconhecer os nossos pecados e mudar de vida? Não podemos ser apenas mais um na multidão que assiste; precisamos de ser aqueles que se convertem.

(breve silêncio)

Prece:

Senhor Jesus, por intercessão de Maria, sustentai os nossos passos no chão da dor. Que o olhar fiel de Maria nos fortaleça no caminho, ajudando-nos a carregar a cruz com a paciência do Reino.

Pai Nosso… / Ave Maria… / Glória…

Cântico:

Lembra-Te de mim, Senhor, no Teu Reino.
Lembra-Te de mim, Senhor, no Teu Reino.

5º Mistério: A Crucificação e morte de Jesus

Do Evangelho de S. João (19, 26-27)

«Então, Jesus, ao ver ali ao pé a sua mãe e o discípulo que Ele amava, disse à mãe: «Mulher, eis o teu filho!» Depois, disse ao discípulo: «Eis a tua mãe!».»

Comentário:

A Cruz é o ápice do esvaziamento amoroso e da fecundidade divina. Ao entregar o Seu Espírito e ao dar-nos Maria como Mãe junto à Cruz, Jesus transforma o patíbulo da dor num altar de reconciliação universal. É o momento da máxima graça divina: onde o mundo colocou ódio e morte, a Trindade responde com perdão e via nova. Maria, firme de pé, acolhe a nova humanidade, ensinando-nos que morrer para si mesmo é a única forma de gerar vida.

Das Memórias da Irmã Lúcia:

«À frente da palma da mão direita de Nossa Senhora, estava um coração cercado de espinhos que parecia estarem-lhe cravados. Compreendemos que era o Imaculado Coração de Maria, ultrajado pelos pecados da humanidade, que queria reparação.»

Interpelação:

Diante de Jesus na Cruz, que me diz «Eis aí a tua mãe», pergunto-me: tenho tentado carregar as minhas cruzes sozinho ou tenho a coragem de acolher verdadeiramente Maria em todas as decisões, medos e momentos do meu dia a dia?
(breve silêncio)

Prece:

Senhor Jesus, que na Cruz nos deste a Tua Mãe, ensina-nos a acolhê-la sempre no nosso coração para nunca carregarmos as nossas cruzes sozinhos.

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: **Avé de Fátima**

4. Momento de Adoração Eucarística e os 15 minutos de meditação.

Cântico:

Adoramos, Senhor, o Vosso mistério de amor,
Louvamos a Vossa santa Ressurreição.

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. Lucas (22, 42*)*

«Pai, se quiseres, afasta de mim este cálice; contudo, não se faça a minha vontade, mas a tua.»

(Silêncio)

Reflexão / Meditação
(pelo presidente/individual)

1. Contemplemos O Caminho e o Início da Agonia de Jesus - A Entrega Absoluta

Comentário: Este momento representa o instante em que Jesus assume voluntariamente o peso da fragilidade humana. Ele caminha para o Calvário esmagado pela dor física, mas movido por um amor inabalável. Ao ser erguido na cruz, não responde com ódio, mas oferece o perdão. Jesus despoja-se da sua divindade para se doar inteiramente, mostrando que o amor verdadeiro não retém nada para si, mas transforma o sacrifício num ato puro de fecundidade e acolhimento do outro.

Interpelação: Como respondemos, na nossa vida diária, a esta entrega absoluta de Jesus? Diante das cruzes que não escolhemos, somos capazes de esvaziar o nosso orgulho e egoísmo para acolhermos aqueles que Deus nos confia? Conseguimos transformar as nossas próprias dores num espaço de partilha, cuidado e reconciliação com quem nos rodeia, ou deixamo-nos vencer pelo ressentimento?

(Silêncio)

2. Contemplemos: O Abandono de Jesus e o Silêncio das Trevas - O Sofrimento Humano

Comentário: No alto do Gólgota, o céu obscurece-se e o sofrimento atinge o seu ápice físico e espiritual. Ao clamar "Meu Deus, meu meu, por que me abandonaste?", Jesus entra na densidade mais profunda da dor humana: a sensação de solidão e o silêncio do Pai. Ele não está a duvidar, mas a rezar a nossa dor. A espiritualidade jesuíta convida-nos a contemplar esta solidariedade radical: Cristo habita as nossas maiores angústias, depressões e noites escuras da alma. Desde essa tarde de sexta-feira, nenhuma solidão humana está vazia, pois Ele está lá dentro connosco.

Interpelação: Como é que lidamos com os momentos de escuridão, silêncio e aparente ausência de Deus na nossa vida? Quando a angústia aperta, recordamos que Cristo já santificou essa mesma dor, ou ficamos presos no desespero de nos julgarmos abandonados? E perante o calvário do nosso próximo, temos a coragem de permanecer em silêncio ao seu lado, oferecendo-lhes uma presença compassiva, ou afastamo-nos por medo da fragilidade?

(Silêncio)

3. Contemplemos: A Consumação e a Entrega do Espírito - A Vitória de Jesus

Comentário: O desfecho da Paixão não é a crónica de uma derrota, mas a proclamação de uma vitória. Ao dizer "Tudo está consumado" e "Pai, nas tuas mãos entrego o meu espírito", Jesus age como o Sumo Sacerdote que leva a sua missão até às últimas consequências. A sua morte rasga definitivamente o véu da separação entre o Céu e a Terra. A Cruz torna-se o trono da Misericórdia e a chave da nossa liberdade interior: aprender a morrer para o homem velho é o único caminho para nascer para a verdadeira Vida.

Interpelação: Diante da entrega final de Jesus, com que confiança colocamos a nossa vida, os nossos limites e os nossos projetos nas mãos do Pai? Quando chegamos ao fim das nossas forças ou fecho de etapas difíceis, será que somos capazes de nos abandonarmos à vontade de Deus Pai com a certeza da vitória, ou insistimos em controlar o futuro por medo? Acreditamos verdadeiramente que a última palavra sobre a nossa história e da humanidade pertence à Graça e à Ressurreição, e não ao fracasso.

(Silêncio)

"Coração de Maria, Caminho para ver a Deus", que a Vossa presença abra os nossos olhos para a dor dos outros. Tirai dos nossos corações a indiferença que nos faz ignorar quem sofre ao nosso lado.
- **R/ Pela Ressurreição do Vosso Filho, ouvi-nos.**

- Jesus, por intercessão do Coração de Maria, dai-nos mãos abertas, para que possamos consolar, acolher e ajudar a descer da cruz todos aqueles que hoje são esquecidos e abandonados.
- **R/ Pela Ressurreição do Vosso Filho, ouvi-nos.**

- Jesus, por intercessão do Coração de Maria, ensinai-nos a fazer silêncio para escutar a Vossa voz e encontrar a paz no fundo dos nossos corações.
R/ Pela Ressurreição do Vosso Filho, ouvi-nos.

- Jesus, por intercessão do Coração de Maria, dai-nos corações bondosos e acolhedores, que prefiram sempre perdoar e compreender em vez de condenar.
R/ Pela Ressurreição do Vosso Filho, ouvi-nos

Oremos:
Ó Cristo Crucificado, não nos deixeis ter medo das nossas fraquezas. Nas horas de tristeza, de perda ou de dúvida, lembrai-nos que Vós estais connosco. Senhor da Misericórdia ensinai-nos a confiar e a descansar nos braços do Pai, sabendo que a luz da Ressurreição vem sempre depois da noite. 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.

Cântico:
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

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.

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.

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!
O amor de Deus me enviou a anunciar a paz e o bem!