

# Caminho com o Imacu- lado Coração de Maria

Peregrinar com o Imaculado  
Coração de Maria a partir  
da Igreja de Santa Quitéria



ISANTUÁRIO DE FÁTIMA  
SHRINE OF FATIMA



# I. Preparar e viver a peregrinação

# 1. Preparação exterior

**1.** Conhecer as várias opções de percursos e adequar o percurso à disponibilidade de tempo e capacidade física dos peregrinos (tendo em conta a distância, a duração, a orografia e o piso).

**2.** Preparativos e cuidados a ter:

- preparar uma pequena mochila com água e algum reforço alimentar, de acordo com a duração e horário da peregrinação (fruta, bolachas, cereais...);
- levar o terço;
- usar protetor solar;
- usar calçado e roupa confortáveis;
- evitar as horas de maior calor;
- se necessário, garantir o apoio de uma viatura disponível a pouca distância, para alguma eventualidade; deve evitar-se que acompanhe o percurso a par com os peregrinos.

# 2. Predisposição interior

## O que é peregrinar?

Peregrinar é uma forma de procurar, de avançar, de olhar o horizonte, essa linha onde a Terra e o Céu se tocam.

Peregrinar é empreender uma viagem.

É também uma forma de olhar para dentro.

(A partir de *Diretório da Religiosidade Popular e Liturgia*, n.º 286.)

Peregrinar ajuda a olhar a **vida como um caminho** que se percorre em direção a uma meta, que agora é um santuário situado no espaço e no tempo, mas no final será o santuário da eternidade, a vida em Deus.

As **dificuldades**, o vencer dos obstáculos e o esforço pessoal fazem compreender que também na vida é preciso este esforço para vencer o mal, a tentação, os vícios, o pecado.

**A alegria, a convivência, a amizade, a espontaneidade** que fazem parte do caminho, como da vida, são sinal do encontro festivo com Deus no dia-a-dia.

A peregrinação é **uma caminhada de oração**. Em cada uma das suas etapas, a oração deverá animar o peregrino e a Palavra de Deus será sua luz e guia, seu alimento e apoio. É desafiante caminhar fisicamente, mas também espiritualmente, vivendo bem os tempos de reflexão, oração e partilha.

Peregrinar é **um anúncio de fé**: os peregrinos tornam-se anunciadores itinerantes de Cristo; a sua passagem é um testemunho junto dos outros.

O peregrino caminha **com os companheiros**, mas também com o próprio Senhor que caminha com o peregrino, com a comunidade de origem, com todos os que rezam no santuário, com a humanidade inteira e com toda a criação.

### **3. Para a peregrinação a Fátima: conhecer o acontecimento**

Os acontecimentos que estão na origem do que vivemos hoje em Fátima tiveram início com as aparições do Anjo da Paz, em 1916, e prosseguiram com as aparições de Nossa Senhora, em 1917. Estes acontecimentos foram vividos por três crianças-pastoras: Lúcia de Jesus, de 10 anos, e os seus primos Francisco Marto, de 9 anos, e Jacinta Marto, de 7 anos, irmãos. E ocorreram na freguesia de Fátima, concelho de Vila Nova de Ourém, hoje diocese de Leiria-Fátima.

A abertura do acontecimento dá-se com as aparições do Anjo aos três videntes, por três vezes, no ano de 1916 — a primeira na primavera, a segunda no verão e a terceira no outono. A primeira

e a última aconteceram na Loca do Cabeço (ou Loca do Anjo), na área do monte dos Valinhos; a segunda ocorreu junto ao poço do quintal da casa de Lúcia, conhecido como Poço do Arneiro, na aldeia de Aljustrel (onde viviam). Introduzindo os Pastorinhos numa dinâmica de oração cada vez mais profunda, o Anjo foi para eles um pedagogo na relação com Deus e na atenção às necessidades dos outros. Assim iam sendo preparados, também, para o encontro surpreendente que aconteceria no ano seguinte.

No dia 13 de maio de 1917, as três crianças apascentavam um pequeno rebanho na Cova da Iria. Por volta do meio-dia, depois de rezarem o terço, como habitualmente faziam, entretinham-se a construir uma pequena casa de pedras soltas, no local onde hoje se encontra a Basílica de Nossa Senhora do Rosário de Fátima, quando, de repente, viram uma luz inesperada e brilhante. Julgando ser um relâmpago, decidiram ir-se embora, com receio de que chovesse; contudo, logo abaixo, outro clarão iluminou o espaço e viram em cima de uma pequena azinheira (que se localizava onde agora se encontra a Imagem de Nossa Senhora que está na Capelinha das Aparições) «uma Senhora, vestida toda de branco, mais brilhante que o Sol» (*Memórias de Lúcia de Jesus*).

A Senhora disse aos Pastorinhos que era necessário rezar muito e convidou-os a voltarem à Cova da Iria durante mais cinco meses consecutivos, também no dia 13 e àquela mesma hora. As crianças assim fizeram, e nos dias 13 de junho, julho, setembro e outubro, a Senhora voltou a aparecer-lhes e a falar-lhes, na Cova da Iria. Em agosto, o encontro deu-se no dia 19, no lugar dos Valinhos, a uns 500 metros da aldeia de Aljustrel, porque no dia 13 as crianças tinham sido levadas pelo Administrador do Concelho para Vila Nova de Ourém.

Na última aparição, a 13 de outubro, estando presentes cerca de 70 000 pessoas que acorreram atraídas pelo espalhar da notícia, a Senhora disse-lhes que era a «Senhora do Rosário» e pediu

que se fizesse ali uma capela em sua honra. Depois da aparição, os presentes puderam testemunhar o milagre prometido às três crianças em julho e setembro (como prova de que falavam a verdade): o sol, assemelhando-se a um disco de prata, podia ser olhado sem dificuldade e girava sobre si mesmo como uma roda de fogo, parecendo precipitar-se sobre a terra.

Posteriormente, sendo já Lúcia religiosa de Santa Doroteia, Nossa Senhora apareceu-lhe novamente, em Espanha (em 10 de dezembro de 1925 e 15 de fevereiro de 1926, no Convento de Pontevedra, e na noite de 13 para 14 de junho de 1929, no Convento de Tuy), pedindo a devoção dos cinco primeiros sábados (rezar o terço, meditar nos mistérios do Rosário, confessar-se e receber a Sagrada Comunhão, em reparação dos pecados cometidos contra o Imaculado Coração de Maria) e a consagração da Rússia ao mesmo Imaculado Coração. Este pedido já Nossa Senhora o anunciara em 13 de julho de 1917.

Desde 1917, não mais cessaram de ir à Cova da Iria milhares e milhares de peregrinos de todo o mundo, primeiro nos dias 13 de cada mês, depois nos meses de férias de verão e inverno; agora, cada vez mais nos fins de semana e no dia-a-dia, num número médio anual de cerca de cinco milhões.

Os seis caminhos de peregrinação propostos aos jovens peregrinos da JMJ Lisboa 2023 que vêm a Fátima têm diferentes pontos de partida e diferentes propostas temáticas e espirituais, mas o mesmo destino e a mesma finalidade, no Santuário de Fátima: o encontro com Cristo, por meio de Maria, que maternalmente continua, em Fátima, a ajudar-nos a acolher a mensagem do Evangelho.

*Se desejares conhecer melhor o acontecimento e a mensagem de Fátima, poderás ler as Memórias de Lúcia de Jesus. Aí contactarás com o que aconteceu através das palavras de quem o viveu.*

## 4. Para frutificar na vida: celebrar a Reconciliação

Se tiveres oportunidade e assim desejares, completa a tua peregrinação procurando um sacerdote para te confessares. Podes fazê-lo nas Capelas da Reconciliação do Santuário, localizadas no piso inferior da Basílica da Santíssima Trindade.

**II.**

**Caminho  
com o Imacu-  
lado Coração  
de Maria**



# 1. Antes de iniciar o caminho

## Cântico

### Conhecer o Imaculado Coração de Maria

Quando a Virgem Maria apareceu pela segunda vez aos três pastorinhos, no dia 13 de junho de 1917, garantiu a Lúcia:

«— Não desanimes. Eu nunca te deixarei. O meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá até Deus» (*Memórias de Lúcia de Jesus*).

Lúcia descreveu desta forma aquele acontecimento:

«Foi no momento em que disse estas palavras que abriu as mãos e nos comunicou, pela segunda vez, o reflexo dessa luz imensa. Nela nos víamos como que submergidos em Deus. A Jacinta e o Francisco pareciam estar na parte dessa luz que se elevava para o Céu e eu na que se espargia sobre a terra. 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» (*Memórias de Lúcia de Jesus*).

Os Pastorinhos compreenderam que os espinhos que cercavam o coração de Maria representavam os pecados da humanidade e que, por isso, era preciso reparar as feridas abertas pelo pecado. O coração da Mãe cercado de espinhos fala-nos das feridas do coração de Deus. Como o expressava Francisco: «Deus está tão triste, por causa de tantos pecados». «Se eu fosse capaz de lhe dar alegria». A reparação é um ato de amor que se oferece a Deus.

Maria deixou esta garantia a Lúcia: «O meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá até Deus». Esta

é uma das frases-chave para compreendermos a mensagem oferecida ao mundo a partir de Fátima. São palavras para guardarmos connosco ao longo do nosso caminho e ao longo da vida. São palavras de conforto, aconchego e confiança, que reafirmam a garantia de que, se caminhamos com Maria, cujo coração límpido vive preenchido pela luz e pelos mistérios do Filho, encontraremos Jesus.

## **Predispor a vida para caminhar**

Se puderes, fecha os olhos. Volta a ler ou a escutar a descrição da aparição de junho. Sente que estás naquele dia, ao lado de Lúcia a escutar aquelas palavras de conforto e a ver-te dentro da luz que vinha de Deus. Ao mesmo tempo, contempla o coração de Maria, símbolo do amor, o amor da mãe que sofre com o sofrimento dos seus filhos. Contempla...

Ao longo do caminho da vida, precisamos de portos de abrigo, abrigos seguros onde nos sintamos acolhidos, amados e protegidos. O coração de Maria é esse refúgio. Acolhidos e aconchegados no seu coração, a Mãe mostra-nos o caminho para o Filho, Jesus.

### **Antes de iniciares o caminho:**

1. Faz deste caminho que agora vais começar um ato de reparação pelos pecados da humanidade e da Igreja que ferem o coração de Maria. Que cada passo dado neste caminho seja oferecido por ti para consolo de Maria, que vive triste por estes pecados, totalmente sintonizada com a tristeza de Deus.
2. Toma nota das palavras de Nossa Senhora: «O meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá até Deus». Fixa-as na memória ou escreve-as nalgum lugar. Antes de iniciares o caminho, repete a frase

com o teu grupo várias vezes em voz alta. Repete-a também ao longo do caminho, sozinho ou com todo o grupo.

*Quer peregrines individualmente, quer em grupo, guarda um tempo de silêncio para fazeres a tua reflexão.*

## **Cântico**

### **Rezar em comum**

Maria, Mãe dos Peregrinos,  
Senhora do Caminho,  
que fizeste da tua vida um caminho com Deus e para Deus,  
que caminhaste com o Povo de Israel na esperança de um salvador,  
que subiste apressadamente à montanha  
para dar a Isabel o anúncio jubiloso da encarnação do Verbo,  
que peregrinaste a Jerusalém para aí louvar e adorar o Senhor,  
que no caminho da cruz encontraste e amparaste o teu Filho Jesus,  
que em Fátima ofereceste ao mundo o teu próprio coração  
imaculado,  
refúgio e caminho seguro para Deus,  
sê o nosso alento e amparo,  
conforto e auxílio,  
protetora e guia dos nossos passos,  
nesta via que vamos partilhar  
rumo ao coração de Deus.

Ave-Maria.

## **Cântico**

Há pressa no ar [Hino da JMJ Lisboa 2023]

## 2. No caminho

Nas várias aparições em Fátima, Maria recomendou insistentemente a oração do Rosário, que assim se tornou a oração dos peregrinos de Fátima. Se e quando te parecer oportuno, reza o terço meditando nos mistérios gloriosos da vida de Jesus:

- 1.º Mistério | A ressurreição de Jesus (Mt 28,1-10)
- 2.º Mistério | A ascensão de Jesus ao Céu (Act 1,6-11)
- 3.º Mistério | A descida do Espírito Santo sobre Nossa Senhora e os Apóstolos (Act 1,12-14 e 2,1-4)
- 4.º Mistério | A assunção de Nossa Senhora (Lc 1,48-49)
- 5.º Mistério | A coroação de Nossa Senhora como Rainha dos Anjos e dos Santos (Ap 12,1-17)

Vai repetindo, ao longo do caminho, a frase «O meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá até Deus».

### 3. Encontro com Jesus, acolhidos pela Mãe

*Ao chegares à entrada do Santuário, reúne-te com o teu grupo e, se parecer oportuno, partilha a forma como viveste este caminho de peregrinação.*

Dirige-te à Capela da Ressurreição de Jesus, no piso inferior da Basílica da Santíssima Trindade. Aí encontras uma escultura que representa o Imaculado Coração de Maria (intitulada “No coração de Maria”). Em silêncio, num gesto de oração, passa diante do espelho que integra a escultura e aí sente-te mergulhado no coração de Maria, que te conduzirá até Deus.

Depois deste momento, descobre o encontro com Deus num momento de adoração a «Jesus escondido», em silêncio, na Capela do Santíssimo Sacramento, imediatamente ao lado.

### 4. Para complementar

Podes aproveitar, individualmente ou em grupo, para fazer o Itinerário do Peregrino Jovem que o Santuário propõe a todos os jovens peregrinos.

Visita os túmulos de Lúcia e dos Santos Francisco e Jacinta Marto, na Basílica de Nossa Senhora do Rosário de Fátima. Aí, confia-lhes os jovens de toda a Igreja.

# Caminho com o Imacu- lado Coração de Maria

Peregrinar com o Imaculado  
Coração de Maria a partir  
da Igreja de Santa Quitéria



ISANTUÁRIO DE FÁTIMA  
SHRINE OF FATIMA

