

# Méditation : 31 mai – La Visitation de la Vierge Marie

Les thèmes proposés pour la méditation du jour sont : une vie ouverte aux autres ; Marie, éducatrice de la foi ; chanter les merveilles de Dieu.

- Une vie ouverte aux autres
  - Marie, éducatrice de la foi
  - Chanter les merveilles de Dieu
-

« EN CES JOURS-LÀ, Marie se mit en route et se rendit avec empressement vers la région montagneuse, dans une ville de Judée » (Lc 1, 39). Peu de temps s'était écoulé depuis l'Annonciation. Au terme de son ambassade, l'archange Gabriel avait révélé à Marie que sa vieille cousine Elisabeth attendait un enfant, « car rien n'est impossible à Dieu » (Lc 1, 37). La Vierge décide d'aller l'accompagner et part « avec empressement », avec la légèreté qu'éprouvent ceux qui se sont remis entièrement entre les mains de Dieu.

Marie entreprend ce voyage dans des circonstances particulières. Elle vient d'apprendre qu'elle sera la mère du Messie. Elle, une fille apparemment ordinaire, qui vit dans un village anonyme de Galilée. Humainement parlant, il pourrait sembler logique qu'elle se soit concentrée sur ce qui venait de se passer et sur les situations qu'elle va devoir gérer : ce

que Joseph va dire, ce que ses parents vont penser, ses proches parents, le reste du village...

Pourtant, son âme, pleine de grâce, suit d'autres chemins. Une fois qu'elle a donné son oui à Dieu – « que tout m'advienne selon ta parole » (Lc 1,38). Marie se met au rythme des inspirations de l'Esprit Saint. C'est pourquoi elle s'est immédiatement mise en route vers les montagnes. Elle veut voir sa cousine pour lui offrir son aide et son affection ; peut-être aussi pour partager sa joie, pour parler à la seule personne qui, à ce moment-là, pouvait comprendre quelque chose des merveilles que Dieu fait.

De manière similaire à ce que nous contemplons en Marie, notre vie chrétienne, si elle suit le souffle de l'Esprit Saint, sera aussi de plus en plus ouverte aux autres. Nos efforts pour nous améliorer dans les vertus ne seront pas autoréférentiels, mais

inséparables de la fraternité et de l'apostolat. Et notre intimité avec le Seigneur dans la prière nous conduira également à vivre la charité envers tous de manière plus délicate. « Nos prières, même lorsqu'elles commencent par des sujets et des propos en apparence personnels, finissent toujours par s'orienter vers le service des autres. Et si nous cheminons la main dans la main avec la Sainte Vierge, Elle nous fera ressentir notre fraternité avec tous les hommes, car nous sommes tous les enfants de ce Dieu dont Elle est Fille, Épouse et Mère » <sup>[1]</sup>

---

LA VIERGE MARIE arrive à Ain Karim, le village où Jean va naître. « Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth. Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie, l'enfant tressaillit en elle.

Alors, Élisabeth fut remplie d’Esprit Saint » (Lc 1, 40-41). Pour la première fois dans les évangiles, nous voyons Marie étroitement associée à son Fils dans la rédemption. Sa présence dans la maison de Zacharie est un canal de la grâce divine. Elle a introduit le Christ dans cette maison, et en cela, par la foi, nous sommes appelés à l’imiter. Saint Josémaria le dit en ces termes : « Si nous nous identifions à Marie, si nous imitons ses vertus, nous pouvons obtenir que le Christ naisse, par la grâce, dans l’âme de beaucoup de personnes qui s’identifieront à lui par l’action de l’Esprit Saint » <sup>[2]</sup>.

Remplie d’un enthousiasme surnaturel pour l’action du Paraclet, Elisabeth fut comblée par la visite qu’elle avait reçue. S’adressant à sa cousine, elle s’exclame : « Heureuse celle qui a cru à l’accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur » (Lc 1, 45). Ces

mots nous invitent à regarder la foi de Marie, à la reconnaître comme éducatrice de cette vertu et à lui demander de nous aider à vivre par la foi. De cette façon, nous pourrons reconnaître Jésus présent dans nos vies, nous serons convaincus qu'il n'y a rien d'impossible pour ceux qui travaillent pour lui.

« Jésus-Christ pose comme condition que nous vivions de la foi : alors nous serons capables de déplacer des montagnes. Il y a tant de choses à déplacer dans le monde, et d'abord... dans notre cœur » <sup>[3]</sup>. Aujourd'hui, nous pouvons demander à la Vierge Marie une grande foi, qui ne se laisse pas vaincre par les obstacles. « Aidez-nous à le découvrir, au milieu des multiples occupations de chaque jour ; apprenez à notre intelligence et à notre volonté à écouter la voix de Dieu et les appels de la grâce. Éveillez en nous le désir de suivre ses

traces, en quittant notre terre et en faisant confiance à sa promesse » <sup>[4]</sup>.

---

APRÈS AVOIR ÉCOUTÉ les paroles de sa cousine, Marie ne lui répond pas directement, mais entonne un chant de louange à Dieu : le *Magnificat*. Elle se voit à travers les yeux de Dieu, se sent regardée et aimée par lui, et comprend avec une immense gratitude qu'il l'a choisie par pure grâce. Se reconnaissant dans la lumière divine, elle exulte de joie, de cette joie qui est si présente dans toute la liturgie de la fête d'aujourd'hui.

Le chant de joie humble et exultant de Marie nous rappelle la générosité, la proximité et la tendresse du Seigneur envers les hommes. Le prophète Sophonie se fait également l'écho de cette sollicitude paternelle :

« Le Seigneur ton Dieu est en toi, c'est lui, le héros qui apporte le salut. Il aura en toi sa joie et son allégresse, il te renouvelera par son amour ; il exultera pour toi et se réjouira » (Sophonie 3, 17). « Dieu va jusqu'à s'intéresser aux plus petits détails concernant ses créatures — vos affaires et les miennes — et il nous appelle un par un, par notre nom. Cette certitude que nous donne la foi nous fait contempler ce qui nous entoure sous un jour nouveau et, bien que tout demeure pareil, nous avons la sensation que tout est différent, parce que tout est expression de l'amour de Dieu » <sup>[5]</sup>.

Avoir cette attitude nous conduira à vivre dans une action de grâce continue pour tout ce que nous recevons de lui. Nous apprécierons les bonnes choses que nous avons comme des dons de Dieu. Et entretemps, les choses que nous voudrions changer nous amèneront

à être humbles et à faire confiance à la grâce divine, qui accompagne et soutient toujours nos efforts personnels. Ainsi, nous pourrons dire avec Marie : « Mon âme exalte le Seigneur, exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur ! Il s'est penché sur son humble servante » (Lc 1, 46-48).

---

<sup>[1]</sup>. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 145.

<sup>[2]</sup>. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 281.

<sup>[3]</sup>. Pape François, *Lumen fidei*, n° 60.

<sup>[4]</sup>. Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 203.

<sup>[5]</sup>. Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 144.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/meditation/  
meditation-31-mai-la-visitation-de-la-  
vierge-marie/](https://opusdei.org/fr-cm/meditation/meditation-31-mai-la-visitation-de-la-vierge-marie/) (21/01/2026)