

# Meditações: 31 de maio, Visitação de Nossa Senhora

Reflexão para meditar no dia 31 de maio, Festa da Visitação de Nossa Senhora. Os temas propostos são: uma vida aberta aos outros; Maria, mestra de fé; cantar as maravilhas de Deus.

- Uma vida aberta aos outros
- Maria, mestra de fé
- Cantar as maravilhas de Deus

.....

“NAQUELES DIAS, Maria partiu para a região montanhosa, dirigindo-se,

apressadamente, a uma cidade da Judéia” (Lc 1, 39). Tinha passado muito pouco tempo desde a Anunciação. No final da sua embaixada, o Arcanjo Gabriel revelou a Maria que a sua prima Isabel, de idade avançada, estava esperando um bebê, “porque para Deus nada é impossível” (Lc 1, 37). Nossa Senhora decide ir acompanhá-la e parte “apressadamente”, com a prontidão que experimenta quem se colocou totalmente nas mãos de Deus.

Maria empreende esta viagem em circunstâncias muito particulares. Acaba de saber que será a mãe do Messias. Ela, uma jovem aparentemente como outra qualquer, que vive numa localidade anônima da Galileia. Humanamente poderia parecer lógico que estivesse centrada no que acabara de ocorrer e nas situações com que ia ter de lidar: o que diria José, o que os seus pais ou

outros familiares pensariam, o resto da aldeia... No entanto, a sua alma, cheia de graça, vai para outro lado. Uma vez que deu o seu sim a Deus – “faça-se em mim segundo a tua palavra” (Lc 1, 38) – Maria atua de acordo com o ritmo das inspirações do Espírito Santo. Por isso, sai logo em viagem para as montanhas. Quer ver a sua prima, para lhe oferecer ajuda e carinho; talvez também para compartilhar a sua felicidade, para falar com a única que nesse momento podia compreender alguma coisa das maravilhas que Deus estava fazendo.

De modo semelhante com o que contemplamos em Maria, a nossa vida cristã, se seguir o sopro do Espírito Santo, também estará cada vez mais aberta aos outros. O nosso empenho por melhorar nas virtudes não será autorreferencial, mas inseparável da fraternidade e do apostolado. E simultaneamente a

nossa intimidade com o Senhor na oração nos levará a viver de modo mais delicado a caridade com todos: “As nossas orações, ainda que comecem por temas e propósitos aparentemente pessoais, acabam sempre por desembocar no serviço aos outros. E se caminhamos pela mão da Santíssima Virgem, Ela fará com que nos sintamos irmãos de todos os homens: porque somos todos filhos desse Deus de quem Ela é Filha, Esposa e Mãe”<sup>[1]</sup>.

---

A VIRGEM CHEGA a Ain Karim, a terra onde vai nascer João. “Entrou na casa de Zacarias e cumprimentou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, a criança pulou no seu ventre e Isabel ficou cheia do Espírito Santo” (Lc 1, 40-41). Pela primeira vez nos Evangelhos, vemos Maria estreitamente associada ao seu

Filho na redenção. A sua presença em casa de Zacarias é canal da graça divina. Ela levou Cristo a essa casa e nisso, pela fé, estamos chamados a imitá-la. São Josemaria expressou-o com estas palavras: “Se nos identificarmos com Maria, se imitarmos as suas virtudes, poderemos conseguir que Cristo nasça, pela graça, na alma de muitos que se identificarão com Ele pela ação do Espírito Santo”<sup>[2]</sup>.

Cheia de entusiasmo sobrenatural pela ação do Paráclito, Isabel não cabe em si de alegria pela visita que recebeu. E dirigindo-se à sua prima, exclama: “Bem-aventurada aquela que acreditou, porque será cumprido, o que o Senhor lhe prometeu” (Lc 1, 45). Estas palavras convidam a olhar para a fé de Maria, a reconhecê-la como mestra desta virtude e a pedir-lhe que nos ajude a viver de fé. Assim, saberemos reconhecer Jesus presente em nossas

vidas; assim nos convenceremos de que não há impossíveis para quem trabalha por Ele.

“Jesus Cristo estabelece esta condição: que vivamos da fé, porque depois seremos capazes de remover montanhas. E há tantas coisas a remover... no mundo e, primeiro, no nosso coração”<sup>[3]</sup>. Hoje podemos pedir a Nossa Senhora uma fé grande, que não se deixe vencer pelos obstáculos. “Ajudai, ó Mãe, a nossa fé. Abri o nosso ouvido à Palavra, para reconhecermos a voz de Deus e a sua chamada. Despertai em nós o desejo de seguir os seus passos, saindo da nossa terra e acolhendo a sua promessa”<sup>[4]</sup>.

---

AO OUVIR as palavras da sua prima, Maria não responde diretamente, mas entoa um cântico de louvor a

Deus: o *Magnificat*. Nossa Senhora se vê através dos olhos de Deus, sente-se olhada e amada pelo Senhor, e compreende com imenso agradecimento que Ele a escolheu por pura graça. Ao reconhecer-se assim na luz divina, exulta de alegria, com esse júbilo que vemos muito presente em toda a liturgia da festa de hoje.

O cântico humilde e exultante de alegria de Nossa Senhora recorda-nos a generosidade, a proximidade e ternura de Deus para com os homens. Este cuidado paternal também ressoa nas palavras do profeta Sofonias: “O Senhor, teu Deus, está no meio de ti, o valente guerreiro que te salva;

ele exultará de alegria por ti” (Sf 3, 17). “Deus interessa-se até pelas mais pequenas coisas das suas criaturas: e chama-nos, um a um, pelo nosso próprio nome. Essa certeza, que

procede da fé, faz-nos olhar o que nos cerca sob uma nova luz, e leva-nos a perceber que, permanecendo tudo como antes, tudo se torna diferente, porque tudo é expressão do amor de Deus”<sup>[5]</sup>.

Esta atitude nos levará a viver em contínua ação de graças por tudo o que recebemos de Deus.

Valorizaremos as coisas boas que temos como dons de Deus. E, enquanto isso, as coisas que gostaríamos de mudar nos levarão a ser humildes e confiar na graça divina, que acompanha e sustenta sempre os nossos esforços pessoais. Deste modo, poderemos dizer com Maria: “A minha alma engrandece o Senhor (...) pois ele viu a pequenez de sua serva” (Lc 1, 46).

---



[1] São Josemaria, *É Cristo que passa*, n. 145.

[2] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 281.

[3] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 203.

[4] Francisco, *Lumen fidei*, n. 60.

[5] São Josemaria, *É Cristo que passa*, n. 144.

.....

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/meditation/  
meditacoes-31-de-maio-visitacao-de-  
nossa-senhora/](https://opusdei.org/pt-br/meditation/meditacoes-31-de-maio-visitacao-de-nossa-senhora/) (24/01/2026)