

Meditações: 31 de maio, Visitação de Nossa Senhora

Reflexão para meditar no dia 31 de maio, Festa da Visitação da Virgem Santa Maria. 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 pôs-se a caminho e dirigiu-se apressadamente

para a montanha, em direção a uma cidade de Judá» (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, já de idade avançada, estava à espera de um filho, «porque nada é impossível a Deus» (Lc 1, 37). Nossa Senhora decide ir acompanhá-la e parte «apressadamente», com a ligeireza 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 mulher aparentemente como outra qualquer, que vive numa localidade anónima da Galileia. Humanamente poderia parecer lógico que estivesse centrada no que acabara de ocorrer e nas situações com que ia ter de lidar: que diria José, que pensariam os seus

pais, os seus outros familiares, 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 move-se ao compasso das inspirações do Espírito Santo. Por isso, sai logo em viagem para as montanhas. Quer ver a sua prima, para lhe oferecer a sua ajuda e o seu carinho; talvez também para partilhar a sua felicidade, para falar com a única que nesse momento podia compreender alguma coisa das maravilhas que Deus estava a fazer.

De modo semelhante com aquilo que contemplamos em Maria, também a nossa vida cristã, se segue o sopro do Espírito Santo, 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 ir ter ao serviço dos outros. E, se caminharmos pela mão da Virgem Santíssima, Ela fará com que nos sintamos irmãos de todos os homens, porque todos somos Filhos desse Deus de que Ela é Filha, Esposa e Mãe»^[1].

A VIRGEM CHEGA a Ain Karim, a terra onde vai nascer João. «Entrou em casa de Zacarias e saudou Isabel. Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o menino exultou-lhe no seio. 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. S. 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»^[2].

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 no cumprimento de tudo quanto lhe foi dito da parte do Senhor» (Lc 1, 45). Estas palavras convidam a fixarmo-nos na 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 nas 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, antes de mais, no nosso coração»^[3]. 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»^[4].

AO ESCUTAR as palavras da sua prima, Maria não lhe responde diretamente, mas entoia um cântico de louvor a Deus: o *Magnificat*. A

Virgem vê-se a si própria a partir 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 gozo 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. Também o profeta Sofonias faz eco deste cuidado paternal: «O Senhor teu Deus está no meio de ti, como poderoso salvador! Ele exulta de alegria por tua causa» (Sf 3, 17). «Deus interessa-Se pelas mais pequenas coisas das suas criaturas – pelas vossas e pelas minhas – e chama-nos, um a um, pelo nosso próprio nome. Esta certeza que a Fé nos dá faz-nos olhar o que nos cerca a uma luz nova e, permanecendo

tudo igual, leva-nos a ver que tudo é diferente, porque tudo é expressão do amor de Deus»^[5].

Ter esta atitude levar-nos-á a viver em contínua ação de graças por tudo o que recebemos dele. Valorizaremos as coisas boas que temos como dons de Deus. E, entretanto, aquelas coisas que gostaríamos de mudar levar-nos-ão a ser humildes e a confiar na graça divina, que acompanha e sustenta sempre os nossos esforços pessoais. Deste modo, poderemos dizer com Maria: «A minha alma glorifica o Senhor (...) porque pôs os olhos na humildade da sua serva» (Lc 1, 46).

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

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

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

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

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

.....

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/meditation/
meditacoes-31-de-maio-visitacao-de-
nossa-senhora/](https://opusdei.org/pt-pt/meditation/meditacoes-31-de-maio-visitacao-de-nossa-senhora/) (10/02/2026)