

Proclama mi alma la grandeza del Señor,  
se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador;  
porque ha mirado la humillación de su esclava.

Desde ahora me felicitarán todas las generaciones,  
porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí:  
su nombre es santo,  
y su misericordia llega a sus fieles  
de generación en generación.

El hace proezas con su brazo:  
dispersa a los soberbios de corazón,  
derriba del trono a los poderosos  
y exalta a los humildes,  
a los hambrientos los colma de bienes  
y a los ricos los despide vacíos.

Auxilia a Israel, su sirvo,  
acordándose de la misericordia  
-como lo había prometido a nuestros padres-  
en favor de Abraham  
y su descendencia por siempre.

Gloria al Padre u al Hijo y al Espíritu Santo,  
Como era en un principio, ahora y siempre,  
por los siglos de los siglos. Amén.

## Oración.



## La visitación.

**1. Pide ayuda al Señor** para que te ilumine en este tiempo de oración. Antes de nada repite alguna frase como:

*Señor mío y Dios mío o Ven Señor Jesús o ...*

**2. Lee el texto de Lucas 1, 39-45**

despacio (un par de veces):

*Por aquellos días, María se puso en camino y se fue de prisa a la montaña, a una ciudad de Judá. Entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. Y cuando Isabel oyó el saludo de María, el niño empezó a dar saltos en su seno. Entonces Isabel, llena del Espíritu Santo, exclamó a grandes voces:*

*Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre. Pero ¿cómo es posible que la madre de mi Señor venga a visitarme? Porque en cuanto oí tu saludo, el niño empezó a dar saltos de alegría en mi seno. ¡Dichosa tú que has creído! Porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá.*

**3. La visita mediada e invisible de Jesús.**

\* Fíjate cómo, en este texto, la presencia de Jesús es sentida a través de aquella que lo ha acogido antes. No se le ve directamente, pero su presencia es sentida a través de la visita de los suyos.

→ Puedes pensar cómo te ha llegado a ti Cristo. A través de *quién, cuándo, dónde...*

\* Los que nos visitan con la presencia del Señor en su interior vienen confiando encontrar en nosotros vida naciente, posibilidades, riquezas... aún cuando pudiéramos parecer estériles o hayamos creíamos que ya no podíamos esperar nada de nosotros mismos...

→ Puedes intentar descubrir *cuándo* y *con quién* te ha sucedido...

\* Ahora da gracias por estas visitas del Señor en las que tantas veces no le reconocemos.

**4. El don interior reconocido con alegría.**

\* Fíjate cómo, en este relato, la presencia de Cristo moviliza el don que Dios había concedido a Isabel ( a Juan) hasta hacerlo saltar de alegría. Seguramente siempre es así la presencia cercana de Jesús puede hacer nacer la vitalidad de los dones que todos hemos recibido de él y que, a veces, están escondidos.

→ Puedes pensar en cuáles son los dones que has reconocido en ti mismo al encuentro con Cristo. Agradece la alegría de sentir la vida que Dios te ha dado.

→ También puedes pedir que se acerque a ti y que movilice los dones que existen en tu interior aunque tú todavía no los conozcas.

**5. La alegría del destino compartido de los dones.**

\* Fíjate cómo, en el texto, los dones que reciben las dos mujeres son similares y, sin embargo, no provocan en ellas ninguna rivalidad, envidia, conflicto... las dos se acogen mutuamente y las dos se alegran.

→ Piensa en las veces que se alegran de los dones que Dios ha opuesto en ti. Piensa en situaciones concretas: *quién, cuando...* Da gracias y pide ofrecer tus dones con humildad.

→ ¿Te alegras de los dones que reconoces en los demás que están a tu lado? ¿Se lo dices? Da gracias por ello. /// Si sientes envidia o rivalidad, pide a Dios que te haga reconocer los tuyos y alegrarte por los de los demás.