**Messe de la Visitation le 31 mai***Support pour méditation écrite des textes du jour*

**Première Lecture** (Sophonie 3, 14-18)  
*« Le roi d’Israël, le Seigneur, est en toi »*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

Lecture du livre du prophète Sophonie

14Pousse des cris de joie, fille de Sion !   
Éclate en ovations, Israël !   
Réjouis-toi,   
de tout ton cœur bondis de joie, fille de Jérusalem !

15Le Seigneur a levé les sentences qui pesaient sur toi,   
Il a écarté tes ennemis.   
Le roi d’Israël, le Seigneur, est en toi.   
Tu n’as plus à craindre le malheur.

16Ce jour-là, on dira à Jérusalem :   
« Ne crains pas, Sion !   
Ne laisse pas tes mains défaillir !

17Le 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 renouvellera par Son amour ;   
Il exultera pour toi et se réjouira,

18comme aux jours de fête. »   
  
J’ai écarté de toi le malheur,   
pour que tu ne subisses plus l’humiliation.

    – Parole du Seigneur.

OU BIEN

**Première Lecture** (Romains 12, 9-16b)  
 *« Partagez avec les fidèles qui sont dans le besoin,   
pratiquez l’hospitalité avec empressement »*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

Lecture de la lettre de saint Paul apôtre aux Romains

Frères,

9Que votre amour soit sans hypocrisie.   
Fuyez le mal avec horreur, attachez-vous au bien.

10Soyez unis les uns aux autres par l’affection fraternelle,   
rivalisez de respect les uns pour les autres.

11Ne ralentissez pas votre élan,   
restez dans la ferveur de l’Esprit,   
servez le Seigneur,

12ayez la joie de l’espérance,   
tenez bon dans l’épreuve,   
soyez assidus à la prière.

13Partagez avec les fidèles qui sont dans le besoin,   
pratiquez l’hospitalité avec empressement.

14Bénissez ceux qui vous persécutent ;   
souhaitez-leur du bien, et non pas du mal.

15Soyez joyeux avec ceux qui sont dans la joie,   
pleurez avec ceux qui pleurent.

16Soyez bien d’accord les uns avec les autres ;   
  
n’ayez pas le goût des grandeurs,   
mais laissez-vous attirer par ce qui est humble.

     – Parole du Seigneur.

**Cantique** Isaïe 12, 2, 3, 4abcd, 4e-5, 6  
*R / 6bIl est grand au milieu de toi, le Dieu Saint d’Israël !*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

2Voici le Dieu qui me sauve :   
j’ai confiance, je n’ai plus de crainte.   
Ma force et mon chant, c’est le Seigneur ;   
Il est pour moi le salut.

3Exultant de joie,   
vous puiserez les eaux   
aux sources du salut.

4Ce jour-là, vous direz :   
« Rendez grâce au Seigneur, proclamez Son Nom,   
annoncez parmi les peuples ses hauts faits ! »   
Redites-le : « Sublime est son nom ! »  
  
Redites-le : « Sublime est Son Nom ! »

5Jouez pour le Seigneur,   
Il montre Sa magnificence,   
et toute la terre le sait.

6Jubilez, criez de joie,   
habitants de Sion,   
car Il est grand au milieu de toi,   
le Saint d’Israël !

Acclamation (cf. Lc 1, 45)

Alléluia. Alléluia.  
Heureuse es-tu, Vierge Marie,  
toi qui as cru que s’accompliraient pour toi les paroles du Seigneur.  
Alléluia.

**Évangile** (Lc 1, 39-56)  
*« D’où m’est-il donné que la mère de mon Seigneur vienne jusqu’à moi ? »*

🡺 xxx  
xxx  
xxx

Évangile de Jésus Christ selon saint Luc

39En ces jours-là, Marie se mit en route   
et se rendit avec empressement vers la région montagneuse,   
dans une ville de Judée.

40Elle entra dans la maison de Zacharie et salua Élisabeth.

41Or, quand Élisabeth entendit la salutation de Marie,   
l’enfant tressaillit en elle.   
Alors, Élisabeth fut remplie d’Esprit Saint,

42et s’écria d’une voix forte :   
« Tu es bénie entre toutes les femmes,   
et le fruit de tes entrailles est béni.

43D’où m’est-il donné   
que la mère de mon Seigneur vienne jusqu’à moi ?

44Car, lorsque tes paroles de salutation sont parvenues à mes oreilles,   
l’enfant a tressailli d’allégresse en moi.

45Heureuse celle qui a cru   
à l’accomplissement des paroles qui lui furent dites de la part du Seigneur. »

46Marie dit alors : « Mon âme exalte le Seigneur,

47exulte mon esprit en Dieu, mon Sauveur !

48Il s’est penché sur son humble servante ;   
désormais tous les âges me diront bienheureuse.

49Le Puissant fit pour moi des merveilles ; Saint est Son Nom !

50Sa miséricorde s’étend d’âge en âge sur ceux qui Le craignent.

51Déployant la force de son bras, il disperse les superbes.

52Il renverse les puissants de leurs trônes, Il élève les humbles.

53Il comble de biens les affamés, renvoie les riches les mains vides.

54Il relève Israël son serviteur, Il se souvient de son amour,

55de la promesse faite à nos pères,   
en faveur d’Abraham et sa descendance à jamais. »

56Marie resta avec Élisabeth environ trois mois, puis elle s’en retourna chez elle.

     – Acclamons la Parole de Dieu.