

*Maria,*

**Mãe da Esperança**



**Maria Goretti de Oliveira**

**Ilanyr Felipe Costa**

# *Maria,*

**Mãe da Esperança**



Paulinas

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Angélica Ilacqua CRB-8/7057**

Oliveira, Maria Goretti de  
Maria, mãe da esperança / Maria Goretti de Oliveira, Ilanyr Felipe  
Costa. - São Paulo : Paulinas, 2025.  
120 p.

ISBN 978-65-5808-334-4

1. Maria, Virgem, Santa – Culto 2. Vida cristã 3. Fé I. Título II. Costa,  
Ilanyr Felipe

25-0046

CDD 232.1

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Maria, Virgem, Santa – Culto

1ª edição – 2025

Direção-geral: *Ágda França*  
Editora responsável: *Marina Mendonça*  
Copidesque: *Ana Cecília Mari*  
Revisão: *Sandra Sinzato*  
Gerente de produção: *Felício Calegato Neto*  
Produção de arte: *Elaine Alves*

---

*Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.*

---



Cadastre-se e receba nossas informações  
paulinas.com.br  
Telemarketing e SAC: 0800-7010081

**Paulinas**  
Rua Dona Inácia Uchoa, 62  
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)  
☎ (11) 2125-3500  
✉ editora@paulinas.com.br

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2025

# Sumário

Introdução.....	7
<b>Dia 1</b> Naqueles dias, tendo se levantado, Maria partiu sem demora.....	10
<b>Dia 2</b> Para uma cidade na região montanhosa de Judá.....	13
<b>Dia 3</b> Entrou na casa de Zacarias .....	16
<b>Dia 4</b> E saudou Isabel .....	19
<b>Dia 5</b> Quando Isabel ouviu a saudação de Maria.....	22
<b>Dia 6</b> O bebê pulou em seu ventre.....	25
<b>Dia 7</b> Isabel ficou plena do Espírito Santo.....	27
<b>Dia 8</b> E exclamou com voz forte .....	29
<b>Dia 9</b> “Bendita és tu entre as mulheres” .....	32
<b>Dia 10</b> “E bendito é o fruto de teu ventre!” .....	35
<b>Dia 11</b> “Por que me acontece isto, que a mãe de meu Senhor venha a mim?” .....	38
<b>Dia 12</b> “Assim que o som de tua saudação chegou a meus ouvidos...” .....	41
<b>Dia 13</b> “O bebê pulou de alegria em meu ventre” .....	44
<b>Dia 14</b> “Bem-aventurada aquela que acreditou” .....	47
<b>Dia 15</b> “Que se cumprirá o que lhe foi dito da parte do Senhor” .....	49
<b>Dia 16</b> Então Maria disse: “Proclama minha alma” .....	52
<b>Dia 17</b> “A grandeza do Senhor” .....	55
<b>Dia 18</b> “Alegra-se meu espírito em Deus” .....	58
<b>Dia 19</b> “Meu Salvador” .....	61

<b>Dia 20</b> “Que olhou para a humildade de sua serva” .....	64
<b>Dia 21</b> “A partir de agora, todas as gerações me chamarão bem-aventurada” .....	68
<b>Dia 22</b> “Porque o Poderoso fez coisas grandiosas para mim” .....	71
<b>Dia 23</b> “Santo é seu nome” .....	75
<b>Dia 24</b> “E sua misericórdia, de geração em geração, é para aqueles que o temem” .....	78
<b>Dia 25</b> “Ele realizou proezas com seu braço: dispersou os planos dos soberbos” .....	81
<b>Dia 26</b> “Derrubou do trono os poderosos e elevou os humildes” .....	84
<b>Dia 27</b> “Cumulou de bens os famintos e despediu vazios os ricos” .....	87
<b>Dia 28</b> “Auxiliou Israel, seu servo” .....	90
<b>Dia 29</b> “Tendo lembrado da misericórdia” .....	93
<b>Dia 30</b> “Como prometera a nossos pais, em favor de Abraão e de sua descendência para sempre” .....	96
<b>Dia 31</b> Maria permaneceu com ela cerca de três meses e, depois, voltou para sua casa.....	99
Conclusão .....	102
Sugestão de refrões meditativos .....	104
Poemas marianos .....	106
Orações marianas.....	110
Santo Rosário .....	116

# Introdução

Bem-vindo, bem-vinda a um mês com Maria! Sinta-se em casa! A partir de agora, você faz parte de uma grande comunidade que reza, medita e reflete diariamente o cântico de Maria.

O Evangelho diz que, quando Isabel acolheu Maria em sua casa e escutou a sua saudação, a criança pulou de alegria em seu ventre e ela ficou plena do Espírito Santo (Lc 1,41). Isso revela que esse acontecimento foi mais do que um encontro familiar, foi um momento de manifestação clara da graça divina. E é essa experiência de sentir a ação divina nos acontecimentos da vida que desejamos a você ao longo deste mês.

Basta estar atento e certamente irá perceber a graça de Deus em sua vida. Note que, entre Isabel e Maria, a graça se deu em um encontro. Como então isso se dará com você? Não sabemos. Porém, se observar com atenção, ao final deste mês terá sua história para contar, seu *Magnificat* para entoar, pois Deus costuma se manifestar de formas diversas e sempre dentro do contexto diário da nossa vida. O que nós queremos é ajudá-lo a perceber esses sinais ao cultivar uma “amizade espiritual” com ele. “A amizade espiritual é a ciência de Deus, na qual os santos recebem o título de amigos de Deus.” Maria foi amiga de Deus e se tornou a mãe do Salvador.

Nosso desejo é de que você cresça ainda mais em sua relação de amizade com Deus, aprendendo com Maria. Por isso, nossa proposta é a de que reserve todo dia algum tempo para a sua oração mariana com este livro, fazendo o itinerário da narrativa de Lc 1,39-56.

Ao final de cada reflexão, há uma oração e um mantra, que serão sempre os mesmos, para ajudá-lo a fazer uma boa meditação. A repetição consolida a experiência. Também há a proposta de uma prática transformadora, que você pode seguir ou substituir por outra, conforme o seu coração indicar. Só não deixe de fazer algo, pois toda oração leva a uma ação.

Para acompanhar os mantras, basta escanear o QR Code com a câmara do seu celular e terá acesso à playlist em seu aplicativo de música.

Bom caminho!



## Maria visita Isabel

Naqueles dias, tendo-se levantado, Maria partiu sem demora para uma cidade na região montanhosa de Judá.

Entrou na casa de Zacarias e saudou Isabel.

Quando Isabel ouviu a saudação de Maria, o bebê pulou em seu ventre.

Isabel ficou plena do Espírito Santo e exclamou com voz forte:

“Bendita és tu entre as mulheres, e bendito é o fruto de teu ventre!

Por que me acontece isto, que a mãe de meu Senhor venha a mim?

Assim que o som de tua saudação chegou a meus ouvidos, o bebê pulou de alegria em meu ventre.

Bem-aventurada aquela que acreditou que se cumprirá o que lhe foi dito da parte do Senhor”.

(Lc 1,39-45)



# Dia 1



Tema: Naqueles dias,  
tendo se levantado,  
Maria partiu sem demora

## *Reflexão*

Quando ficou sabendo da gravidez de Isabel, Maria foi a seu encontro com o intuito de ser presença e ajuda para a sua prima, que tinha idade avançada. Ela também estava grávida, pois já havia dito “sim” ao convite de Deus feito pelo anjo Gabriel.

Partir supõe a capacidade de adaptação a um lugar, a um ambiente novo, a um espaço diferente; requer também o despojamento das próprias coisas e rotinas, além de abertura para acolher realidades novas. Exige prontidão para servir nesse novo contexto e disposição interior para deixar para trás as próprias necessidades a fim de atender às de outras pessoas. É preciso coragem para sair de si, para pôr-se a caminho.

Maria não esperou que chegassem os bons tempos; ela partiu sem demora em direção à Judeia, percorrendo cerca de 160 km, até chegar a uma cidade chamada hoje de Ain Karin, onde habitavam Isabel e Zacarias.

O evangelista Lucas, em sua narrativa, não descreve os detalhes dessa viagem missionária. Sabe-se que Isabel necessitava

de ajuda e acompanhamento porque era de idade avançada, e Maria, mais jovem, foi ao seu encontro porque imaginou que poderia ser-lhe útil, uma vez que a gravidez de Isabel já estava adiantada.

Em sua partida para a casa de Isabel, Maria nos mostra que a benevolência de Deus se manifesta através de pessoas que, com sua simplicidade, fé e generosidade, colocam-se a serviço da vida em todas as suas realidades, sem medir esforços ou sacrifícios.

### *Canto ou mantra*



**Ave, Maria**

*Frei Luiz Turra*

*Ave, Maria! Ave, Maria! Ave! Ave! Ave, Maria.*

### *Oração*

#### **Consagração de si a Maria**

Acolhei-me, ó Maria, Mãe, Mestreira e Rainha,  
entre os que amais, nutris e santificais  
e guiais na escola de Jesus Cristo, Divino Mestre.  
Vós reconheceis nos planos de Deus  
os filhos que ele chama, e por eles intercedeis,  
obtendo-lhes graça, luz e conforto.  
Desde a encarnação até a ascensão,  
Jesus Cristo entregou-se completamente a vós.  
Isso é, para mim, ensinamento, exemplo e dom inefável.  
Eu também me coloco inteiramente em vossas mãos.

Alcançai-me a graça de conhecer, imitar  
e amar sempre mais o Divino Mestre,  
Caminho, Verdade e Vida.  
Iluminai a minha mente, fortificai a minha vontade,  
santificai o meu coração,  
para que eu possa corresponder à vossa bondade.  
Amém.

Bem-aventurado Tiago Alberione

Prática transformadora – A exemplo de Maria, ir ao encontro de pessoas que precisam de ajuda.

## Dia 2



### Tema: Para uma cidade na região montanhosa de Judá

#### *Reflexão*

Maria partiu para uma região de montanhas, ao sul de Israel, identificada hoje como Ain Karim. As dificuldades do caminho não foram relatadas pelo Evangelho, mas é possível imaginá-las diante do cenário da época. Certamente, Maria não calculou os desafios de um percurso íngreme, nem pensou nos imprevistos que poderia encontrar, pois, para ela, o importante era chegar até Isabel e servir-lhe de ajuda e apoio. A motivação de estar próxima de Isabel, em um momento no qual ela precisava de delicada atenção, a fez percorrer as montanhas da Judeia apressadamente e com resoluta decisão.

Maria percorreu uma estrada árdua e perigosa, porque desejava compartilhar aquilo que recebeu do Senhor. Não se contentou em permanecer em Nazaré, onde se sentia segura. Ao contrário, impelida pelo desejo de comunicar os favores e a graça de Deus, ela partiu. Ao longo do caminho, certamente louvou a Deus por sua ação misteriosa e surpreendente, contemplando as maravilhas do Senhor, que proclamaria mais tarde no cântico de louvor e de esperança, o *Magnificat*.

Pouco tempo antes, Maria havia sido visitada por um mensageiro de Deus, o anjo Gabriel. Deus nos alcança de muitas formas e também nos convida a fazer visitas que revelam a sua presença e seu amor. Maria foi visitar a sua parente mais velha para ser presença, partilhar da alegria dela e colaborar nas atividades cotidianas.

### *Canto ou mantra*

#### **Ave, Maria**

*Frei Luiz Turra*

*Ave, Maria! Ave, Maria! Ave! Ave! Ave, Maria.*

### *Oração*

#### **Consagração de si a Maria**

Acolhei-me, ó Maria, Mãe, Mestre e Rainha,  
entre os que amais, nutris e santificais  
e guiais na escola de Jesus Cristo, Divino Mestre.

Vós reconheceis nos planos de Deus  
os filhos que ele chama, e por eles intercedeis,  
obtendo-lhes graça, luz e conforto.

Desde a encarnação até a ascensão,

Jesus Cristo entregou-se completamente a vós.

Isso é, para mim, ensinamento, exemplo e dom inefável.

Eu também me coloco inteiramente em vossas mãos.

Alcançai-me a graça de conhecer, imitar

e amar sempre mais o Divino Mestre,

Caminho, Verdade e Vida.

Iluminai a minha mente, fortificai a minha vontade,  
santificai o meu coração,  
para que eu possa corresponder à vossa bondade.  
Amém.

Bem-aventurado Tiago Alberione

Prática transformadora – Se você conhece alguma pessoa idosa ou solitária, faça-lhe uma visita, seja também presença e apoio.