



## Serie plan de vida espiritual: Rezo del Ángelus

### Descripción

Seguimos trabajando las prácticas de piedad que pueden conformar el [plan de vida espiritual](#). Hemos hablado del [ofrecimiento de obras](#) y de la [visita al Santísimo](#). Hoy es el turno de nuestra Madre.

**Una costumbre antiquísima en la Iglesia Católica es el rezo del Ángelus.** Se trata de un piadoso saludo a la Virgen, que es típico de un corazón de hijo que quiere agasajar a su madre. Es una oración en honor del misterio de la Encarnación, del que hace una síntesis admirable, de las personas que intervienen en tan gran acontecimiento y de la misión o actitud de cada una de ellas, con palabras tomadas del mismo Evangelio. En su extremada brevedad, ofrece materia sólida a la vez que asequible para la meditación cotidiana de todos los creyentes.

### Origen del Ángelus

Las tradiciones más antiguas hablan que comenzó con la simple repetición de algunos versículos del Evangelio unidos posteriormente de tres avemarías. En concreto, la primera referencia de la que se tiene registro es de 1623, de San Buenaventura quien dice que se rezaba a las seis de la tarde.

No hay duda de que la publicidad activa de los franciscanos contribuyó eficazmente a difundir por todas partes esta oración. Es muy probable que la costumbre de rezarla a las seis de la mañana se haya difundido inmediatamente, pues resulta natural que el pueblo cristiano quiera iniciar su jornada con un saludo a la Virgen.

En cuanto a rezar el Ángelus del mediodía, parece que sus orígenes están en aquella plegaria (tres Padresnuestros y tres Avemarías) que ya desde 1456 el Papa Calixto III mandó recitar a la cristiandad todos los días al son de la campana. Entre Nona y Vísperas, para obtener la paz de la Iglesia contra el peligro de invasión de los turcos. De todos modos, es cierto que fue adoptado muy tarde, no antes del siglo XVI.

### Más cercanos a María

Dice la Exhortación Apostólica Marialis Cultus del Papa Pablo VI que el Ángelus no tiene necesidad de

---

restauración: la estructura sencilla, el carácter bíblico, el origen histórico que lo enlaza con la invocación de la paz, el ritmo casi litúrgico que santifica momentos diversos de la jornada, la apertura hacia el misterio pascual. Por lo cual mientras conmemoramos la Encarnación del Hijo de Dios pedimos ser llevados «por su pasión y cruz a la gloria de la resurrección», hace que a distancia de siglos conserve inalterado su valor e intacto su frescor.

Resulta que este pequeño parón para saludar a la Virgen y el recurso a su misericordiosa intercesión nos ayuda a mantener la presencia de Dios a lo largo del día. Anímate a hacer del Ángelus un momento íntimo de oración con María cada día, recuerda que es un hermoso regalo o gesto que puedes tener con ella y no te tomará más de un minuto.

Este artículo es parte de la serie plan de [Vida de 10 Min con Jesús América Latina](#). Para ver más material sobre la serie puedes seguirnos en instagram

<https://www.instagram.com/10minconjesusal/> o Facebook

<https://www.facebook.com/10MinconJesus>