

Wat is het Angelus en hoe bid je het?

Het Angelus is een gebed waarin we nadenken over het mysterie van de Menswording, de gebeurtenis waarbij “de Zoon van God mens werd om ons tot God te maken”. Het is een korte pauze in onze dagelijkse bezigheden, waarin we ons onderdompelen in de intimiteit van Onze-Lieve-Vrouw en de Heilige Drie-eenheid.

3-10-2025

Inhoud

1. Wat is het *Angelus*?
2. Hoe is deze devotie ontstaan?
3. Waarom is het voor de christenen belangrijk om over deze scène te mediteren?
4. Wanneer wordt het *Angelus* gebeden?
5. Wat is het verband tussen het *Angelus* en het “*Angelus van de Paus*”?

.....

1. Wat is het *Angelus*?

Het *Angelus* is een Mariaal en christologisch gebed van de Katholieke Kerk, ter ere van Onze-Lieve-Vrouw. Dit gebed “nodigt ons uit om te mediteren over het mysterie van de Menswording en

moedigt christenen aan om Maria als referentiepunt te nemen tijdens de verschillende momenten van hun dag, om haar na te volgen in haar bereidheid om het goddelijke heilsplan uit te voeren” (Johannes Paulus II, Algemene Audiëntie, 5 november 1997). Aan deze contemplatie van het leven van Christus wordt het doel toegevoegd om de Maagd te groeten en een beroep te doen op haar barmhartige voorspraak.

Het *Angelus* is een liturgische compositie met een eenvoudige structuur en een bijbels karakter, die ons ertoe brengt de Menswording van de Zoon van God te gedenken. We vragen om door zijn lijden en kruis naar de glorie van de verrijzenis te worden geleid. Het *Angelus* (of “engelengroet”) bestaat uit het reciteren van drie verzen, afgewisseld met drie Weesgegroetjes:

De Engel des Heren heeft aan Maria geboodschapt. En zij heeft ontvangen van de heilige Geest. *Weesgegroet Maria.*

Zie de dienstmaagd des Heren. Mij geschiede naar uw woord.
Weesgegroet Maria.

En het Woord is vlees geworden. En Het heeft onder ons gewoond.
Weesgegroet Maria.

Dit deel herinnert aan de onmiddellijke instemming van de Maagd met de wil van de Heer en de komst van de Verlosser tot ons. Vervolgens smeken we om de voorspraak van Maria:

Bid voor ons, Heilige Moeder van God. Opdat wij de beloften van Christus waardig worden.

Het eindigt met een gebed dat verwijst naar de centrale gebeurtenis van de Verlossing:

Laat ons bidden. Heer, wij hebben door de boodschap van de Engel de menswording van Christus, uw Zoon, leren kennen. Wij bidden U, stort uw genade in onze harten, opdat wij door zijn lijden en kruis gebracht worden tot de heerlijkheid van de verrijzenis. Door Christus, onze Heer. Amen.

Mediteren met de heilige Jozefmaria

Want Maria is nauw verbonden met het grootste bewijs van de liefde van God: de menswording van het Woord, dat in alles aan ons gelijk werd en onze ellende en onze zonden op zich nam. Maria was trouw aan de goddelijke zending waarvoor ze was geschapen en heeft zich in dienst van de mensen gesteld en dat doet zij nog steeds. We zijn immers allemaal geroepen om broeders en zusters te zijn van haar Zoon Jezus. En de Moeder van God is

nu ook werkelijk de Moeder van de mensen. (*Christus komt langs*, nr. 140)

Kijk: voor onze Moeder Maria houden we nooit op klein te zijn, want zij opent ons de weg naar het Rijk der Hemelen, dat gegeven wordt aan hen die zijn als kinderen (vgl. Mat 19, 14). Wij moeten ons nooit losmaken van onze Vrouwe. Hoe eren wij haar? Door met haar om te gaan, met haar te spreken, haar onze liefde te tonen, in ons hart de gebeurtenissen van haar leven aandachtig te overwegen, door haar onze strijd, onze successen en onze nederlagen te vertellen.

Zo ontdekken wij de betekenis van de Mariagebeden – alsof we ze voor de eerste keer bidden – die altijd al in de Kerk gebeden zijn. Wat zijn het *Weesgegroet* en de *Engel des Heren* anders dan vurige lofzangen op het goddelijk Moederschap? En bij het

bidden van de rozenkrans - die geweldige devotie die ik nooit moe word aan alle gelovigen aan te bevelen - trekken in ons hoofd en hart de geheimen van de bewonderenswaardige levenswandel van Maria voorbij, die tegelijkertijd de diepste mysteries van het geloof zijn. (*Vrienden van God*, nr. 290)

2. Hoe is deze devotie ontstaan?

In de vroege middeleeuwen werden de klokken van kloosters en conventen geluid om het Tweede Gebed te reciteren, na de “Compline”^[1] (onderdeel van de Liturgie van de Uren). In de 13de eeuw ontstond de gewoonte om drie Weesgegroeitjes te bidden bij het geluid van de avondklokken, en al snel werd deze praktijk uitgebreid met een tweede gebed in de ochtend. In de 15de eeuw werd deze gewoonte in Frankrijk opnieuw uitgebreid met een gebed rond het middaguur.^[2]

Deze praktijk is uitgegroeid tot de gebeden die vandaag de dag samen het *Angelus* vormen.

Het eerste document waarin het *Angelus* in zijn huidige vorm wordt vermeld, is een catechismus die in 1560 in Venetië werd gedrukt. De traditie van dit gebruik verspreidde zich in 1571 toen de heilige paus Pius V het bidden van het *Angelus* opnam in het “Kleine Officie van Onze-Lieve-Vrouw” (een liturgisch devotieboekje over de Maagd Maria). Later, in 1724, werd de verspreiding ervan universeel en definitief met het document “*Iniunctae nobis*” van paus Benedictus XIII, waarin hij aflaten verleende voor het bidden van het *Angelus*.[3]

Het *Angelus* werd opnieuw gewijzigd door paus Benedictus XIV in 1742, die bepaalde dat het tijdens de Paastijd moest worden vervangen door de antifoon *Regina coeli*. Deze

gewoonte wordt tot op heden in ere gehouden.

In 1815 voegde paus Pius VII drie *Gloria's* toe aan het einde van het *Angelus* als dank voor de gaven die de Heilige Drie-eenheid aan Onze-Lieve-Vrouw had geschonken. Deze laatste gewoonte wordt nog steeds gevolgd in Italië.

Mediteren met de heilige Jozefmaria

Als je het gebeuren van de Menswording overweegt, versterk dan je voornemen om de nederigheid in praktijk te brengen. Bedenk dat Hij zich vernederde door onze armzalige natuur aan te nemen. Reageer daarom, elke dag weer opnieuw, door onmiddellijk - en van harte - de vernederingen te aanvaarden die de Heer toelaat. De genade van God zal je daarbij helpen. (*De Smidse*, nr. 139)

Zie je met welke eenvoud zij zei: - *Ecce ancilla!* Ik ben de dienstmaagd van de Heer! ... - En het Woord is vlees geworden. - Zo handelden de heiligen: zonder opzien te baren. Gebeurde dit toch, dan was het ondanks henzelf. (*De Weg*, nr. 510)

O, Moeder! Door dit woord van U: fiat, het geschiede, hebt U ons broeders van God gemaakt en erfgenamen van zijn heerlijkheid. - Wees geprezen! (*De Weg*, nr. 512)

3. Waarom is het voor de christenen belangrijk om over deze scène te mediteren?

De vervulling van Gods beloften aan zijn mensen begint met de aankondiging aan Maria: de aartsengel Gabriël presenteert haar Gods heilsplan en nodigt haar uit om de Moeder van de Verlosser te worden. Maria, die ervan overtuigd is dat niets onmogelijk is voor God, reageert met vertrouwen. Door haar

toestemming te geven aan het woord van God, wordt zij door het werk van de heilige Geest de Moeder van Jezus.

Door haar instemming aanvaardt de Maagd Maria het heilsplan van God van ganser harte en geeft zij zich over aan de dienst van haar Zoon en aan het mysterie van de verlossing. Door haar gehoorzaamheid, voor haar eigen heil en dat van het hele menselijke geslacht, blijft Maria meewerken aan dit goddelijke plan door de moeder van alle mensen en voorspreekster van de Kerk te zijn. “Vrouw van het ‘ja’, die onmiddellijk de uitnodiging van de engel aanvaardde, beantwoordt ook onze smeekbeden, luistert naar onze stemmen, zelfs die welke in ons hart verborgen blijven, die niet de kracht hebben om naar buiten te komen, maar die God beter kent dan wijzelf” (Paus Franciscus, Algemene Audiëntie, 24 maart 2021).

Het leergezag van de Kerk stelt het *Angelus* voor als een uitnodiging aan ieder van ons om ons aan te sluiten bij het 'ja' van Maria en vol vertrouwen vast te houden aan de schoonheid van het plan dat God heeft voorbereid. Het is ook een gelegenheid om de gemeenschap van heiligen te beleven, ons gesteund voelend door het gebed van zoveel gelovigen die dit gebed elke dag bidden.

Mediteren met de heilige Jozefmaria

Wat is het tafereel van de blijde boodschap aan Maria ontroerend! - Maria, - hoe vaak hebben we dit niet overwogen! - is in gebed verzonken, legt haar vijf zintuigen en al haar vermogens in het gesprek met God. Tijdens het gebed leert ze de Wil van God kennen; en door het gebed maakt ze die tot haar eigen vlees en bloed: verlies het voorbeeld van de

heilige Maagd niet uit het oog! (De Voor, nr. 481)

Denk nog eens aan het tafereel van de Boodschap van de Engel. De Aartsengel komt haar de goddelijke boodschap brengen dat zij de Moeder van God zal worden. Hij treft haar aan in afzondering, in gebed. Maria heeft haar hele wezen op God gericht als Sint Gabriël haar begroet: *Gij zijt vol van genade, de Heer is met u* (Luc 1, 28). Een paar dagen erna laat zij haar vreugde ten hemel stijgen in het *Magnificat* - de jubelzang van Maria die de Heilige Geest ons door de fijngevoelige trouw van de heilige Lucas meegedeeld heeft, vrucht van de dagelijkse omgang van de allerheiligste Maagd Maria met God. (Vrienden van God, nr. 241)

4. Wanneer wordt het *Angelus* gebeden?

Het *Angelus*, in de vorm zoals we dat vandaag kennen, werd oorspronkelijk driemaal per dag gebeden: 's morgens, 's middags en 's avonds. Tegenwoordig is het meest gangbare gebruik onder de gelovigen het middaggebed. Tijdens de Paastijd (vanaf de dag waarop de Verrijzenis wordt gevierd tot de dag van Pinksteren) wordt het *Angelus* vervangen door het *Regina Coeli*, dat de vreugde van de Verrijzenis van Jezus Christus benadrukt.

In navolging van deze traditie van de Kerk leefde ook de heilige Jozefmaria deze gewoonte na. "Na het lezen van de post bad hij 's middags het *Angelus*. Het was een belangrijk moment in zijn dag, want behalve dat het een kinderlijke conversatie met Onze-Lieve-Vrouw was, markeerde het ook het moment waarop zijn eucharistische devotie van toon veranderde: tot dan toe had hij de ochtend doorgebracht met God

te danken voor de Mis die hij had gevierd; vanaf het *Angelus* begon hij zich voor te bereiden op de Mis die hij de volgende dag zou vieren." [4]

Mediteren met de heilige Jozefmaria

Alle Mariafeesten zijn grote feesten, want het zijn gelegenheden die de Kerk ons biedt Maria daadwerkelijk onze liefde te tonen. Maar als ik een feestdag zou mogen uitkiezen, dan zou dat die van vandaag zijn: het goddelijk Moederschap van de heilige Maagd.

Dit feest brengt ons ertoe enkele van de belangrijkste mysteries van ons geloof te overwegen: de menswording van het Woord, het werk van de drie Personen van de Allerheiligste Drie-eenheid. Maria, dochter van God de Vader, is door de menswording van de Heer in haar onbevleete schoot de Bruid van de

Heilige Geest en de Moeder van God de Zoon.

Toen de heilige Maagd in alle vrijheid 'ja' zei op de plannen die de Schepper haar onthulde, nam het goddelijk Woord de menselijke natuur aan: de redelijke ziel en het lichaam in de allerzuiverste schoot van Maria. De goddelijke en de menselijke natuur zijn in een enkele Persoon verenigd: Jezus Christus, waarlijk God en vanaf dat moment waarlijk Mens; Eniggeboren van eeuwigheid, voortkomend van de Vader; en eveneens vanaf dat moment als Mens de echte zoon van Maria. Daarom is de allerheiligste Maagd de Moeder van het vleesgeworden Woord, van de tweede Persoon van de Allerheiligste Drie-eenheid die - zonder vermenging - voor altijd de menselijke natuur tot de zijne had gemaakt. Wij kunnen als grootste lof met luide stem deze woorden tot

Maria zeggen, die de uitdrukking zijn van haar hoogste waardigheid: Moeder van God. (*Vrienden van God*, nr. 274)

5. Wat is het verband tussen het *Angelus* en het “*Angelus van de Paus*”?

Het “*Angelus van de Paus*” is een openbare handeling van de paus waarbij hij op zondagmiddag het *Angelus*gebed bidt, terwijl de gelovigen zich op het Sint-Pietersplein verzamelen en de media het gebed uitzenden. Deze traditie begon op 15 augustus 1954, toen het bidden van het *Angelus* door paus Pius XII voor het eerst werd uitgezonden op radio en televisie, op verzoek van de jongeren van Katholieke Actie en ter gelegenheid van het Mariajaar. In het najaar van datzelfde jaar werd, op besluit van de paus, “die graag de gelovigen zegende die zich op het Sint-

Pietersplein hadden verzameld, het *Angelus* gebeden vanuit het raam van zijn studeerkamer, zoals dat tot op de dag van vandaag gebeurt”.[5]

Het *Angelus* is ook een moment van nabijheid tussen de paus en de gelovigen. Gewoonlijk begeleidt de paus het met een pastorale boodschap, een hartelijke groet aan de pelgrims op het Sint-Pietersplein en aan degenen die via verschillende media meeluisteren, en deelt hij de intenties en zorgen van de Kerk die hem na aan het hart liggen en vraagt om ervoor te bidden. Het is een geweldige gelegenheid voor mensen om samen met de Heilige Vader te bidden.

Mediteren met de heilige Jozefmaria

Neem het woord van de paus aan met een vrome en nederige houding, met een innerlijke en effectieve

instemming. Zorg dat het weerklank krijgt! (De Smidse, nr. 133)

De trouw aan de paus brengt ook de duidelijke plicht met zich mee zijn gedachtengoed te kennen uit encyclieken en andere documenten. We moeten doen wat we kunnen, opdat alle katholieken aandacht schenken aan het onderricht van de heilige Vader en hun gedrag daar op afstemmen. (De Smidse, nr. 633)

Draag je gebed, je boete en je werk voor dit doel op: *Ut unum sint!* Opdat alle christenen eenzelfde wil, eenzelfde hart en eenzelfde geest hebben en daardoor, geheel verenigd met de paus, naar Jezus gaan door Maria. *Omnes cum Petro ad Iesum per Mariam!* (De Smidse, nr. 647)

Maria is voortdurend de Kerk aan het vestigen, aan het verenigen. We kunnen moeilijk een echte devotie tot de Maagd Maria hebben zonder ons meer verbonden te gaan voelen

met de andere leden van het Mystiek Lichaam en met het zichtbare hoofd, de paus. Daarom herhaal ik graag: *Omnes cum Petro ad Iesum per Mariam*, allen met Petrus naar Jezus, door Maria! Als we onszelf zien als een stukje van de Kerk en we ons broeders in het geloof voelen, dan begrijpen we beter wat bedoeld wordt met de broederlijkheid die ons met de hele mensheid verbindt, want Christus heeft de Kerk naar alle mensen en alle volkeren gezonden (zie Mt 28, 19). (*Christus komt langs*, nr. 139)

[1] Roschini, G. M., & María, S. R. (1962). *De Moeder van God volgens het geloof en de theologie*. Madrid: Apostolado de la Prensa

[2] Royo Marín, A. (1997). *De Maagd Maria: Mariatheologie en spiritualiteit*. Madrid: Library of Christian Authors.

[3] Ibid.

[4] Del Portillo, A., & Cavalleri, C. (2014) *Interview over de oprichter van Opus Dei*. Madrid: Rialp.

[5] Daud, M. P. (25 maart 2021). *Welke paus heeft de traditie van het bidden van het Angelus in de Sint-Pietersbasiliek ingesteld?* Op 30 april 2021 geraadpleegd op aleteia.org.

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/
article/wat-is-het-angelusgebed-en-hoe-
bid-je-het/](https://opusdei.org/nl/article/wat-is-het-angelusgebed-en-hoe-bid-je-het/) (29-3-2026)