Una devoción sencilla con poder espiritual extraordinario

Introducción: Lo pequeño puede ser inmenso

En una época donde lo extraordinario se busca en lo espectacular, la fe católica nos recuerda que lo más grande suele esconderse en lo pequeño. Tal es el caso de una práctica de piedad tan sencilla como poderosa: **los «Tres Avemarías» rezados por la noche**. San Antonio María Claret, gran misionero del siglo XIX y fundador de los Misioneros Claretianos, recomendaba con fervor esta costumbre, asegurando que tenía un **efecto poderoso contra el demonio**, además de ofrecer protección espiritual y crecimiento en la gracia.

Este artículo es una invitación a redescubrir esta joya olvidada de la espiritualidad popular, con raíces profundamente teológicas y una utilidad incalculable para la vida cristiana diaria.

I. ¿Quién fue San Antonio María Claret?

Antes de abordar la devoción, conviene conocer brevemente al santo que la propagó. **San Antonio María Claret (1807-1870)** fue arzobispo de Santiago de Cuba, confesor de la reina Isabel II y uno de los más grandes misioneros del siglo XIX. Fundador de los **Misioneros Hijos del Inmaculado Corazón de María**, su vida estuvo marcada por un celo ardiente por las almas, por el amor a la Eucaristía y a la Virgen María, y por una lucha constante contra las fuerzas del mal.

Claret no hablaba de teorías cuando recomendaba prácticas espirituales: hablaba desde la experiencia de un alma profundamente unida a Dios, que vivió combates espirituales reales y palpables. Fue un místico, un asceta, y un hombre profundamente eucarístico y mariano.

II. Origen de la devoción de los «Tres Avemarías»

La práctica de rezar tres Avemarías antes de dormir **no se originó con San Antonio María Claret**, pero él la **popularizó de manera fervorosa**, convencido de su eficacia contra los ataques del demonio. La devoción tiene raíces mucho más antiguas, relacionadas con **San Mechtilde de Hackeborn**, monja benedictina del siglo XIII. Según sus visiones místicas, **la**

Virgen María prometió protección especial a quienes rezaran cada noche tres Avemarías en honor a las tres prerrogativas con que Dios la adornó:

1. **Poder otorgado por el Padre**
2. **Sabiduría concedida por el Hijo**
3. **Amor e intercesión recibidos del Espíritu Santo**

San Alfonso María de Ligorio también recomendó esta devoción con insistencia. Pero fue Claret quien, en el contexto del siglo XIX, con sus peligros espirituales y sociales, volvió a insistir en que esta **arma sencilla era especialmente eficaz contra el demonio**.

III. El fundamento teológico de los «Tres Avemarías»

La oración del Avemaría no es una fórmula mágica, sino una súplica teológicamente rica. Cada Avemaría es un acto de fe, un reconocimiento del papel único de María en el plan de salvación, y una súplica confiada.

1. Rezar al Padre por medio de María (Poder del Padre):
María es Hija predilecta del Padre. Su maternidad divina es fruto del designio eterno del Padre que la preparó con su Inmaculada Concepción. Invocarla es buscar refugio bajo la autoridad del Padre.

2. Rezar al Hijo por medio de María (Sabiduría del Hijo):
Ella es Madre del Verbo encarnado. Su sí permitió la Encarnación. Ella participó plenamente en la sabiduría redentora de Cristo. Invocarla es acceder a la sabiduría que brota del Corazón de Cristo.

3. Rezar al Espíritu Santo por medio de María (Amor del Espíritu):
Ella es Esposa del Espíritu Santo. El Espíritu Santo la cubrió con su sombra, y desde entonces habita en ella. Rezarle es abrirnos a su acción santificadora.

Por eso, rezar tres Avemarías es **recurrir a la Virgen María en sus tres grandes relaciones trinitarias**, lo cual reviste un profundo valor espiritual y teológico.

IV. ¿Por qué alejan demonios?

San Antonio María Claret aseguraba que esta práctica diaria alejaba a los demonios. ¿Por qué? No por superstición, sino por realismo espiritual. En sus escritos, Claret refiere experiencias donde la invocación del nombre de María y el rezo de los Avemarías provocaban tormento y huida en los demonios.

Esto tiene base en la **antropología cristiana** y la enseñanza milenaria de la Iglesia:

- **El demonio odia a la Virgen María**, porque ella fue la que, con su humildad, derrotó su soberbia.
- **Cada Avemaría es una proclamación de la victoria de Cristo y de su Madre**.
- La humildad de María, celebrada en el Avemaría, es una espada contra el orgullo de Lucifer.
- **El Avemaría, como parte del Rosario y de las oraciones marianas, ha sido siempre arma en la lucha espiritual**.

Dice el Génesis: *«Pondré enemistad entre ti y la mujer, entre tu descendencia y la suya; ella te aplastará la cabeza» (Gn 3,15)*. Este pasaje, conocido como el *Protoevangelio*, ha sido interpretado por la tradición cristiana como un anuncio de María, la nueva Eva, victoriosa contra el mal.

V. Aplicación práctica: ¿Cómo rezarlos cada noche?

San Antonio María Claret recomendaba hacerlo antes de dormir, con devoción, humildad y confianza. Aquí te dejamos una guía práctica sencilla pero profunda:

Guía espiritual nocturna de los «Tres Avemarías»

1. **Dispón tu alma en silencio**. Apaga el móvil, respira profundo. Reconoce que el día acaba y que el alma se entrega a Dios.
2. **Haz la Señal de la Cruz**, lentamente.
3. **Reza tres Avemarías**, una por cada Persona Divina:
    - Primera Avemaría, en honor al **Poder del Padre** en María.
    - Segunda Avemaría, en honor a la **Sabiduría del Hijo** en María.
    - Tercera Avemaría, en honor al **Amor del Espíritu Santo** en María.
4. **Añade esta breve jaculatoria después de cada Avemaría** *(opcional pero*

tradicional): “Por tu pura y santa Concepción, oh María, purifica mi cuerpo y santifica mi alma.”
5. **Haz un acto de consagración mariana (opcional):** “Oh Señora mía, oh Madre mía, yo me ofrezco enteramente a ti…”
6. **Termina con un acto de confianza en Dios y descanso en su providencia.**

Este breve momento de oración puede durar menos de cinco minutos, pero sus frutos espirituales pueden ser eternos.

VI. Relevancia para el mundo actual

En un mundo marcado por la ansiedad, la inseguridad espiritual y la confusión moral, muchos cristianos sienten que sus armas son débiles. La devoción de los tres Avemarías es una de esas armas «pequeñas» pero potentes que pueden restaurar la **vida de oración**, la **confianza en la intercesión de María**, y la **protección espiritual** que tantas almas necesitan.

Esta práctica puede integrarse en la **catequesis familiar**, en la **vida de los niños**, en el **acompañamiento espiritual de jóvenes**, en las **comunidades religiosas** y en los **movimientos laicales**. Es sencilla, pero llena de profundidad y fuerza mística.

VII. Testimonio de los santos y del Magisterio

San Alfonso María de Ligorio escribió:

> *“Si una persona persevera fielmente en esta práctica toda su vida, ciertamente obtendrá grandes gracias y la perseverancia final.”*

El Papa León XIII, tan mariano y tan defensor del Rosario, también bendijo esta práctica en varias ocasiones, alentando su uso entre los fieles.

Conclusión: María, fortaleza de los humildes

En el fondo, lo que los «Tres Avemarías» nos enseñan no es solo una devoción concreta, sino una actitud de vida: **confiar cada día, cada noche, a María**, la Madre que nunca duerme, la Reina de los Ángeles, la vencedora del demonio.

Si buscas una práctica espiritual sencilla pero sólida, **empieza esta noche misma**. Arrodíllate, reza tres Avemarías con el corazón abierto, y deja que la gracia comience a obrar en tu alma.

Recomendación final

Hazlo por ti. Hazlo por tus hijos. Hazlo por la Iglesia.
El cielo está más cerca cuando llamas a la Madre.

> *"Dios resiste a los soberbios, pero da su gracia a los humildes." (Santiago 4,6)*
> *Y no hay oración más humilde y poderosa que el Avemaría rezado con amor.*