Las **Letanías de la Humildad** son una de las oraciones más desafiantes, profundas y transformadoras de toda la espiritualidad católica. No son una simple colección de frases piadosas. Son una auténtica escuela de combate interior contra el orgullo, el amor propio desordenado y la vanagloria. A primera vista pueden parecer exageradas o incluso imposibles de rezar con sinceridad. Sin embargo, cuanto más se profundiza en ellas, más se descubre que constituyen un verdadero camino hacia la libertad espiritual.

Vivimos en una época que ha convertido el ego en una religión.

Las redes sociales premian la exhibición.
La publicidad nos invita constantemente a destacar.
La cultura contemporánea identifica el éxito con ser admirado, reconocido y aplaudido.

Todo parece decirnos:

«Haz que todos te miren.»

Sin embargo, Cristo enseña exactamente lo contrario.

> *«El que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido.»*
> *(Lucas 14,11)*

Esta frase resume toda la lógica del Evangelio.

La humildad no es simplemente una virtud más entre muchas otras. Es el fundamento sobre el que descansan todas las demás. Sin humildad no existe verdadera fe, ni auténtica caridad, ni obediencia, ni perseverancia.

Precisamente por ello, uno de los mayores tesoros de la espiritualidad católica son las **Letanías de la Humildad**, una oración capaz de desnudar el corazón y mostrar dónde todavía gobierna el orgullo.

No es una oración cómoda.

No fue escrita para hacernos sentir bien.

Fue escrita para hacernos santos.

¿Qué son exactamente las Letanías de la Humildad?

Las Letanías de la Humildad son una oración compuesta a comienzos del siglo XX por el **Cardenal Rafael Merry del Val (1865-1930)**, secretario de Estado del pontificado de **San Pío X**.

Paradójicamente, Merry del Val era uno de los hombres más importantes del mundo.

Tenía poder.
Prestigio.
Influencia.

Y precisamente él rezaba diariamente para no desear ninguna de esas cosas.

Su oración fue tan profunda que pronto comenzó a difundirse por monasterios, seminarios y comunidades religiosas hasta convertirse en una de las oraciones más conocidas de la Iglesia.

Hoy continúa rezándose en todo el mundo.

No porque sea agradable.

Sino porque funciona.

Una oración que va contra nuestra naturaleza

caída

Después del pecado original ocurrió algo dramático.

El hombre dejó de mirar primero a Dios para empezar a mirarse a sí mismo.

El orgullo nació en el corazón humano.

Por eso el primer pecado de la humanidad no fue simplemente comer un fruto prohibido.

Fue querer ser como Dios.

> *«Seréis como dioses.»*
> *(Génesis 3,5)*

Desde entonces todos llevamos dentro una inclinación permanente a buscar:

- reconocimiento;
- admiración;
- aprobación;
- prestigio;
- importancia;
- éxito;
- superioridad.

La tradición espiritual llama a esto **amor propio desordenado**.

Las Letanías atacan exactamente esa enfermedad.

¿Quién escribió esta oración?

El autor fue el **Cardenal Rafael Merry del Val**, nacido en Londres y de familia española.

Fue uno de los colaboradores más cercanos de San Pío X.

Sin embargo, lejos de buscar honores, escogió vivir una profunda espiritualidad marcada por la humildad.

Se cuenta que rezaba estas letanías todos los días.

No para parecer humilde.

Sino para llegar realmente a serlo.

Su ejemplo demuestra que la humildad no consiste en tener pocos talentos.

Consiste en atribuirlo todo a Dios.

¿Qué significa realmente la humildad?

Existe un gran error sobre esta virtud.

Muchos creen que ser humilde significa pensar mal de uno mismo.

Eso no es humildad.

Eso puede ser incluso falta de autoestima o una visión deformada de la realidad.

Santo Tomás de Aquino explica que la humildad consiste en vivir conforme a la verdad.

Y la verdad es doble:

Somos capaces de hacer grandes cosas…

…pero todo cuanto somos lo hemos recibido.

Como dice San Pablo:

> *«¿Qué tienes que no hayas recibido? Y si lo has recibido, ¿por qué*

> *te glorías como si no lo hubieras recibido?»*
> *(1 Corintios 4,7)*

La humildad no niega los dones.

Reconoce al Donante.

Una oración que incomoda… porque revela nuestro corazón

Muchos cristianos se sorprenden cuando leen por primera vez frases como:

«Del deseo de ser estimado, líbrame Jesús.»

«Del deseo de ser amado…»

«Del deseo de ser alabado…»

«Del deseo de ser preferido…»

«Del deseo de ser consultado…»

«Del deseo de ser aprobado…»

Nuestra primera reacción suele ser:

«¿Cómo voy a pedir eso?»

Porque descubrimos que precisamente vivimos buscando esas cosas.

Y ahí comienza la conversión.

El gran enemigo: el orgullo

Todos los Padres de la Iglesia coinciden en una idea.

El orgullo es la raíz de casi todos los pecados.

San Agustín decía:

> *«Fue el orgullo el que convirtió a los ángeles en demonios; la humildad hace de los hombres ángeles.»*

El orgullo puede esconderse incluso detrás de acciones aparentemente religiosas.

Podemos rezar…

…para parecer piadosos.

Podemos ayudar…

…para recibir reconocimiento.

Podemos evangelizar…

…para sentirnos superiores.

Las Letanías arrancan esas máscaras.

Analizando cada petición

«Del deseo de ser estimado»

No significa rechazar el cariño.

Significa dejar de depender de él.

Quien necesita constantemente ser estimado termina esclavo de la opinión ajena.

Cristo vivió libre.

Un día lo aclamaban.

Pocos días después gritaban:

«¡Crucifícalo!»

Y Él permanecía idéntico.

«Del deseo de ser amado»

Todos necesitamos amor.

Pero sólo Dios puede llenar plenamente el corazón.

Cuando hacemos depender nuestra felicidad del amor humano terminamos exigiendo demasiado a las personas.

Las Letanías nos enseñan a descansar primero en el amor de Dios.

«Del deseo de ser alabado»

La alabanza puede ser buena.

Buscarla constantemente no.

Jesús advirtió:

> *«¿Cómo podéis creer vosotros, que recibís gloria los unos de los*

> *otros y no buscáis la gloria que viene del único Dios?»*
> *(Juan 5,44)*

«Del temor de ser humillado»

Esta petición resulta especialmente difícil.

Todos evitamos la humillación.

Pero Cristo abrazó libremente la cruz.

Fue insultado.

Escupido.

Coronado de espinas.

Abandonado.

Y precisamente allí mostró la verdadera grandeza.

La segunda parte: desear el bien de los demás

La segunda mitad de las Letanías resulta todavía más revolucionaria.

No basta con dejar de buscar honores.

También debemos alegrarnos cuando otros los reciben.

Por eso rezamos:

«Que los demás sean más amados que yo…»

«Más apreciados…»

«Más alabados…»

«Más elegidos…»

«Más santos…»

Estas peticiones destruyen la envidia desde la raíz.

¿Significa esto despreciarse?

En absoluto.

La Iglesia jamás ha enseñado eso.

La humildad cristiana no consiste en pensar:

«No valgo nada.»

Sino en pensar:

«Todo lo bueno que hay en mí pertenece a Dios.»

Es una diferencia enorme.

Cristo: el modelo perfecto

Toda la oración está inspirada en Cristo.

San Pablo escribe:

> *«Tened entre vosotros los mismos sentimientos que Cristo Jesús, el cual, siendo de condición divina, no retuvo ávidamente el ser igual a Dios; al contrario, se despojó de sí mismo, tomando la condición de siervo…»*
> *(Filipenses 2,5-7)*

Aquí encontramos el corazón de la humildad cristiana.

Dios se hizo servidor.

El Rey lavó los pies.

El Creador obedeció.

El Señor murió por sus criaturas.

La humildad según los santos

Los santos nunca dejaron de hablar de esta virtud.

Santa Teresa de Jesús

«La humildad es andar en verdad.»

No consiste en rebajarse.

Consiste en verse como Dios nos ve.

San Benito

En su Regla dedica un capítulo entero a los doce grados de la humildad.

Para él toda la vida monástica se construye sobre esta virtud.

San Francisco de Asís

Se consideraba el último de todos.

No por falsa modestia.

Sino porque contemplaba constantemente la grandeza de Dios.

Santa Teresita del Niño Jesús

Descubrió que la verdadera humildad consiste en dejarse amar por Dios con absoluta confianza.

La humildad en una sociedad obsesionada con la imagen

Nunca fue tan necesario rezar estas letanías.

Vivimos rodeados de comparaciones.

Número de seguidores.

Likes.

Éxito profesional.

Imagen.

Popularidad.

Todo ello alimenta el ego.

Las Letanías recuerdan que nuestra identidad no depende de la aprobación del mundo.

Depende únicamente de ser hijos de Dios.

¿Por qué cuesta tanto rezarlas?

Porque cada frase golpea directamente nuestro orgullo.

Nos gustaría ser humildes…

…siempre que nadie nos contradiga.

Nos gustaría servir…

…siempre que nos den las gracias.

Nos gustaría obedecer…

…siempre que estemos de acuerdo.

Las Letanías revelan cuánto queda todavía por convertir.

La verdadera libertad interior

El humilde posee una libertad inmensa.

No necesita impresionar.

No necesita competir.

No necesita aparentar.

No necesita demostrar continuamente su valor.

Su corazón descansa en Dios.

Como afirma el salmista:

> *«Señor, mi corazón no es ambicioso, ni mis ojos altaneros; no pretendo grandezas que superan mi capacidad.»*
> *(Salmo 131,1)*

Aplicaciones prácticas para la vida diaria

Las Letanías no están pensadas únicamente para religiosos.

Son profundamente actuales para cualquier bautizado.

Podemos vivirlas cuando:

- aceptamos una corrección sin reaccionar con ira;
- dejamos que otro reciba el mérito de un trabajo compartido;
- evitamos hablar continuamente de nosotros mismos;
- escuchamos antes de responder;
- servimos sin esperar agradecimiento;
- reconocemos nuestros errores con sencillez;
- pedimos perdón sin buscar excusas;
- damos gracias a Dios por los dones ajenos en lugar de sentir envidia;
- realizamos actos de caridad de manera discreta, sin necesidad de publicarlos;
- ofrecemos una humillación cotidiana por amor a Cristo.

Cada una de estas situaciones se convierte en un ejercicio concreto de humildad.

¿Debe rezarlas todo el mundo?

Sí, aunque con una actitud adecuada.

No se trata de buscar humillaciones artificialmente.

Ni de permitir abusos.

Ni de perder la dignidad.

Se trata de pedir a Dios un corazón libre del dominio del orgullo.

Muchos directores espirituales recomiendan rezarlas lentamente, deteniéndose en aquellas frases que más resistencia provocan.

Precisamente ahí suele encontrarse el punto donde Dios desea trabajar con mayor profundidad.

María: la maestra de la humildad

Después de Cristo, nadie encarna mejor esta virtud que la Santísima Virgen María.

En el **Magníficat** proclama:

> *«Porque ha mirado la humildad de su esclava.»*

María nunca buscó protagonismo.

Toda su vida consistió en señalar hacia Cristo.

Cuando habla en las bodas de Caná pronuncia una frase que resume toda su espiritualidad:

> *«Haced lo que Él os diga.»*
> *(Juan 2,5)*

La verdadera humildad siempre conduce a Jesús y nunca a uno mismo.

Una medicina para la Iglesia de hoy

La Iglesia necesita grandes predicadores, buenos teólogos, excelentes catequistas y pastores santos. Pero por encima de todo necesita cristianos humildes.

Muchas divisiones nacen del orgullo.
Muchos conflictos parroquiales tienen su origen en el deseo de imponer la propia opinión.
Muchas heridas comunitarias brotan de la búsqueda de poder, reconocimiento o prestigio.

Las Letanías de la Humildad actúan como un examen de conciencia permanente. Nos recuerdan que el verdadero discípulo no compite por los primeros puestos, sino que busca el último lugar para servir con alegría. Como enseñó el mismo Señor:

> *«El que quiera ser el primero entre vosotros, que sea vuestro servidor.»*
> *(Mateo 20,27)*

La renovación de la Iglesia no comenzará únicamente con mejores estructuras o proyectos pastorales, sino con corazones convertidos que vivan el Evangelio de la humildad.

Conclusión: la oración que puede cambiar una vida

Las Letanías de la Humildad no prometen éxito, prestigio ni reconocimiento. Prometen algo infinitamente mayor: la libertad de los hijos de Dios.

Quien las reza con perseverancia descubre, poco a poco, que ya no necesita vivir pendiente del aplauso, de la aprobación o del juicio de los demás. Aprende a encontrar su seguridad en Cristo, el único que conoce plenamente el corazón humano y cuyo amor no depende de nuestros éxitos ni de nuestros fracasos.

No es un camino fácil. Cada invocación es una llamada a morir al hombre viejo para dejar nacer al hombre nuevo del que habla San Pablo. Sin embargo, es precisamente esa muerte al ego la que permite florecer la verdadera alegría. La historia de la Iglesia demuestra que los santos más grandes no fueron quienes buscaron ocupar el primer lugar, sino quienes aceptaron desaparecer para que Cristo brillara.

Como escribió **San Juan Bautista**, en una frase que resume el espíritu de estas letanías:

> ***«Es necesario que Él crezca y que yo disminuya.»*** *(Juan 3,30)*

Éste es el secreto de toda santidad.

En un mundo que grita continuamente *«mírame»*, las Letanías de la Humildad enseñan a decir con serenidad: **«Señor, que seas Tú quien sea visto en mí.»**

Y cuando esa oración deja de ser sólo palabras para convertirse en una forma de vivir, el orgullo comienza a perder terreno, la paz invade el alma y el cristiano descubre que la verdadera grandeza no consiste en ser admirado por los hombres, sino en ser encontrado fiel por Dios. Allí comienza la auténtica libertad, allí florece la verdadera caridad y allí nace el camino seguro hacia la santidad.