



As Ladainhas da Humildade são uma das orações mais desafiadoras, profundas e transformadoras de toda a espiritualidade católica. Não são uma simples coleção de frases piedosas. São uma autêntica escola de combate interior contra o orgulho, o amor-próprio desordenado e a vaidade. À primeira vista podem parecer exageradas ou até impossíveis de rezar com sinceridade. No entanto, quanto mais se aprofunda nelas, mais se descobre que constituem um verdadeiro caminho para a liberdade espiritual.

Vivemos numa época que transformou o ego numa religião.

As redes sociais premiam a exibição.

A publicidade convida-nos constantemente a destacar-nos.

A cultura contemporânea identifica o sucesso com ser admirado, reconhecido e aplaudido.

Tudo parece dizer-nos:

“Faz com que todos te olhem.”

No entanto, Cristo ensina exatamente o contrário.

“Quem se exalta será humilhado, e quem se humilha será exaltado.”

(Lucas 14,11)

Esta frase resume toda a lógica do Evangelho.

A humildade não é simplesmente uma virtude entre muitas outras. É o fundamento sobre o qual todas as demais repousam. Sem humildade não existe verdadeira fé, nem autêntica caridade, nem obediência, nem perseverança.

Precisamente por isso, um dos maiores tesouros da espiritualidade católica são as Ladainhas da Humildade, uma oração capaz de desnudar o coração e mostrar onde ainda governa o orgulho.

Não é uma oração confortável.

Não foi escrita para nos fazer sentir bem.

Foi escrita para nos tornar santos.



O que são exatamente as Ladainhas da Humildade?

As Ladainhas da Humildade são uma oração composta no início do século XX pelo Cardeal Rafael Merry del Val (1865-1930), secretário de Estado do pontificado de São Pio X.

Paradoxalmente, Merry del Val era um dos homens mais importantes do mundo.

Tinha poder.
Prestígio.
Influência.

E precisamente ele rezava diariamente para não desejar nenhuma dessas coisas.

A sua oração foi tão profunda que rapidamente começou a difundir-se por mosteiros, seminários e comunidades religiosas até se tornar uma das orações mais conhecidas da Igreja.

Hoje continua a ser rezada em todo o mundo.

Não porque seja agradável.

Mas porque funciona.

Uma oração que vai contra a nossa natureza caída

Após o pecado original ocorreu algo dramático.

O homem deixou de olhar primeiro para Deus para começar a olhar para si mesmo.

O orgulho nasceu no coração humano.

Por isso, o primeiro pecado da humanidade não foi simplesmente comer um fruto proibido.

Foi querer ser como Deus.



“Sereis como deuses.”
(Gênesis 3,5)

Desde então todos trazemos dentro uma inclinação permanente para buscar:

reconhecimento;
admiração;
aprovação;
prestígio;
importância;
sucesso;
superioridade.

A tradição espiritual chama a isto amor-próprio desordenado.

As Ladainhas atacam exatamente essa doença.

Quem escreveu esta oração?

O autor foi o Cardeal Rafael Merry del Val, nascido em Londres e de família espanhola.

Foi um dos colaboradores mais próximos de São Pio X.

No entanto, longe de procurar honras, escolheu viver uma profunda espiritualidade marcada pela humildade.

Conta-se que rezava estas ladainhas todos os dias.

Não para parecer humilde.

Mas para realmente o ser.

O seu exemplo demonstra que a humildade não consiste em ter poucos talentos.

Consiste em atribuir tudo a Deus.



O que significa realmente a humildade?

Existe um grande erro sobre esta virtude.

Muitos pensam que ser humilde significa pensar mal de si mesmo.

Isso não é humildade.

Isso pode até ser falta de autoestima ou uma visão deformada da realidade.

São Tomás de Aquino explica que a humildade consiste em viver segundo a verdade.

E a verdade é dupla:

Somos capazes de fazer grandes coisas...

...mas tudo o que somos recebemos.

Como diz São Paulo:

“O que tens que não tenhas recebido? E, se o recebeste, por que te glorias como se não o tivesses recebido?”

(1 Coríntios 4,7)

A humildade não nega os dons.

Reconhece o Doador.

Uma oração que incomoda... porque revela o nosso coração

Muitos cristãos surpreendem-se quando leem pela primeira vez frases como:

“Do desejo de ser estimado, livrai-me, Jesus.”

“Do desejo de ser amado...”



“Do desejo de ser elogiado...”

“Do desejo de ser preferido...”

“Do desejo de ser consultado...”

“Do desejo de ser aprovado...”

A nossa primeira reação costuma ser:

“Como vou pedir isto?”

Porque descobrimos que precisamente vivemos à procura dessas coisas.

E aí começa a conversão.

O grande inimigo: o orgulho

Todos os Padres da Igreja concordam numa ideia.

O orgulho é a raiz de quase todos os pecados.

Santo Agostinho dizia:

“Foi o orgulho que fez dos anjos demónios; a humildade faz dos homens anjos.”

O orgulho pode esconder-se até por detrás de ações aparentemente religiosas.

Podemos rezar...

...para parecer piedosos.

Podemos ajudar...

...para receber reconhecimento.

Podemos evangelizar...



...para nos sentirmos superiores.

As Ladainhas arrancam essas máscaras.

Analizando cada petição

“Do desejo de ser estimado”

Não significa rejeitar o carinho.

Significa deixar de depender dele.

Quem precisa constantemente de ser estimado torna-se escravo da opinião alheia.

Cristo viveu livre.

Num dia aclamavam-no.

Poucos dias depois gritavam:

“Crucifica-o!”

E Ele permaneceu o mesmo.

“Do desejo de ser amado”

Todos precisamos de amor.

Mas só Deus pode preencher plenamente o coração.

Quando fazemos depender a nossa felicidade do amor humano, acabamos por exigir demasiado das pessoas.

As Ladainhas ensinam-nos a descansar primeiro no amor de Deus.



“Do desejo de ser elogiado”

O elogio pode ser bom.

Procurá-lo constantemente não.

Jesus advertiu:

“Como podeis crer vós, que recebeis glória uns dos outros e não procurais a glória que vem do único Deus?”

(João 5,44)

“Do medo de ser humilhado”

Esta petição é especialmente difícil.

Todos evitamos a humilhação.

Mas Cristo abraçou livremente a cruz.

Foi insultado.

Cuspido.

Coroadado de espinhos.

Abandonado.

E precisamente aí revelou a verdadeira grandeza.

A segunda parte: desejar o bem dos outros

A segunda metade das Ladainhas é ainda mais revolucionária.



Não basta deixar de procurar honras.

Também devemos alegrar-nos quando os outros as recebem.

Por isso rezamos:

“Que os outros sejam mais amados do que eu...”

“Mais apreciados...”

“Mais elogiados...”

“Mais escolhidos...”

“Mais santos...”

Estas petições destroem a inveja pela raiz.

Isto significa desprezar-se?

De modo nenhum.

A Igreja nunca ensinou isso.

A humildade cristã não consiste em pensar:

“Não valho nada.”

Mas sim em pensar:

“Tudo o que há de bom em mim pertence a Deus.”

É uma diferença enorme.



Cristo: o modelo perfeito

Toda a oração está inspirada em Cristo.

São Paulo escreve:

“Tende entre vós os mesmos sentimentos que havia em Cristo Jesus, o qual, sendo de condição divina, não considerou como uma usurpação ser igual a Deus; mas esvaziou-se a si mesmo, tomando a condição de servo...”

(Filipenses 2,5-7)

Aqui encontramos o coração da humildade cristã.

Deus fez-se servidor.

O Rei lavou os pés.

O Criador obedeceu.

O Senhor morreu pelas suas criaturas.

A humildade segundo os santos

Os santos nunca deixaram de falar desta virtude.

Santa Teresa de Jesus

“A humildade é andar na verdade.”

Não consiste em rebaixar-se.

Consiste em ver-se como Deus nos vê.

São Bento

Na sua Regra dedica um capítulo inteiro aos doze graus da humildade.



Para ele, toda a vida monástica se constrói sobre esta virtude.

São Francisco de Assis

Considerava-se o último de todos.

Não por falsa modéstia.

Mas porque contemplava constantemente a grandeza de Deus.

Santa Teresinha do Menino Jesus

Descobriu que a verdadeira humildade consiste em deixar-se amar por Deus com confiança absoluta.

A humildade numa sociedade obcecada pela imagem

Nunca foi tão necessário rezar estas ladainhas.

Vivemos rodeados de comparações.

Número de seguidores.

Likes.

Sucesso profissional.

Imagem.

Popularidade.

Tudo isso alimenta o ego.

As Ladainhas recordam que a nossa identidade não depende da aprovação do mundo.

Depende unicamente de sermos filhos de Deus.



Porque custa tanto rezá-las?

Porque cada frase atinge diretamente o nosso orgulho.

Gostaríamos de ser humildes...

...desde que ninguém nos contradissesse.

Gostaríamos de servir...

...desde que nos agradecessem.

Gostaríamos de obedecer...

...desde que estivéssemos de acordo.

As Ladainhas revelam quanto ainda falta converter.

A verdadeira liberdade interior

O humilde possui uma liberdade imensa.

Não precisa impressionar.

Não precisa competir.

Não precisa aparentar.

Não precisa provar continuamente o seu valor.

O seu coração repousa em Deus.

Como afirma o salmista:

“Senhor, o meu coração não é arrogante, nem os meus olhos altivos; não procuro grandezas nem coisas superiores a mim.”



(Salmo 131,1)

Aplicações práticas para a vida diária

As Ladainhas não são apenas para religiosos.

São profundamente atuais para qualquer batizado.

Podemos vivê-las quando:

aceitamos uma correção sem reagir com raiva;
deixamos que outro receba o mérito de um trabalho partilhado;
evitamos falar constantemente de nós mesmos;
escutamos antes de responder;
servimos sem esperar agradecimento;
reconhecemos os nossos erros com simplicidade;
pedimos perdão sem desculpas;
agradecemos a Deus pelos dons dos outros em vez de sentir inveja;
praticamos a caridade discretamente;
oferecemos uma humilhação cotidiana por amor a Cristo.

Devem ser rezadas por todos?

Sim, mas com a atitude correta.

Não se trata de procurar humilhações artificiais.

Nem de permitir abusos.

Nem de perder a dignidade.

Trata-se de pedir a Deus um coração livre do orgulho.



Maria: a mestra da humildade

Depois de Cristo, ninguém encarna melhor esta virtude do que a Santíssima Virgem Maria.

No Magnificat proclama:

“Porque olhou para a humildade da sua serva.”

Maria nunca procurou protagonismo.

Toda a sua vida consistiu em apontar para Cristo.

Nas bodas de Caná diz uma frase que resume toda a sua espiritualidade:

“Fazei tudo o que Ele vos disser.”
(João 2,5)

Uma medicina para a Igreja de hoje

A Igreja precisa de grandes pregadores, bons teólogos, excelentes catequistas e pastores santos. Mas acima de tudo precisa de cristãos humildes.

Muitas divisões nascem do orgulho.

Muitos conflitos paroquiais nascem do desejo de impor a própria opinião.

Muitas feridas comunitárias nascem da busca de poder e prestígio.

As Ladainhas da Humildade funcionam como um exame de consciência permanente.

Conclusão: a oração que pode mudar uma vida

As Ladainhas da Humildade não prometem sucesso nem reconhecimento. Prometem algo infinitamente maior: a liberdade dos filhos de Deus.



Quem as reza com perseverança descobre, pouco a pouco, que já não precisa do aplauso nem da aprovação dos outros. Aprende a descansar em Cristo.

Cada invocação é um passo para morrer ao homem velho e deixar nascer o homem novo.

Como escreveu São João Batista:

“É necessário que Ele cresça e que eu diminua.”
(João 3,30)

Este é o segredo de toda a santidade.

Num mundo que grita “olha para mim”, as Ladainhas ensinam a dizer:

“Senhor, que sejas Tu visto em mim.”

E quando esta oração se torna vida, o orgulho perde força, a paz invade a alma e o cristão descobre que a verdadeira grandeza não está em ser admirado pelos homens, mas em ser fiel diante de Deus.