

Letanías de la humildad

Señor, dame la gracia de combatir el afecto desordenado hacia mí mismo. Oh Jesús, manso y humilde de corazón, óyeme.

(A cada petición se responde “libérame”)

Del deseo de ser estimado,

Del deseo de ser amado,

Del deseo de ser alabado,

Del deseo de ser honrado,

Del deseo de ser glorificado,

Del deseo de ser preferido a los demás,

Del deseo de ser consultado,

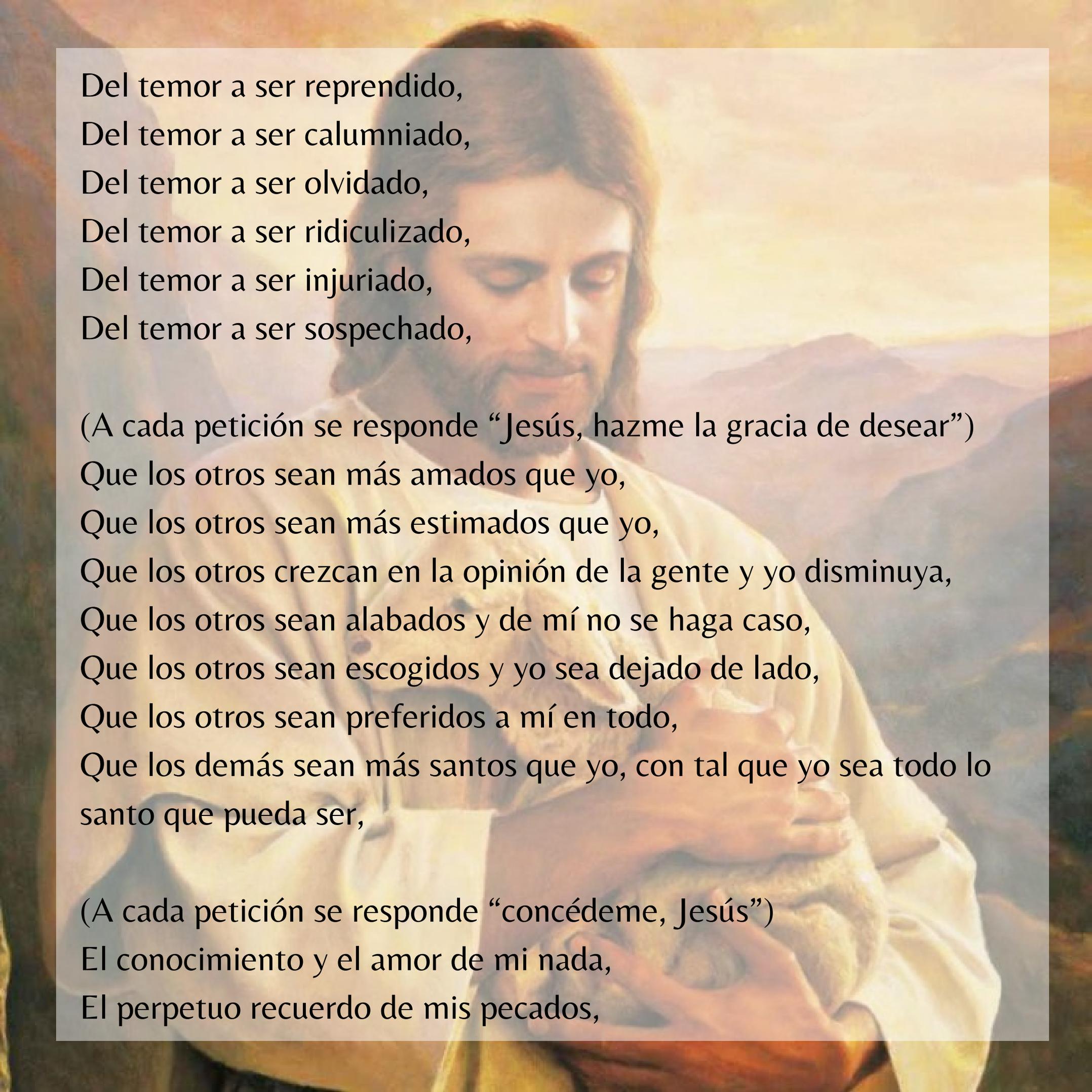
Del deseo de ser aceptado,

Señor, dame la gracia de extirpar de mí el miedo a la humillación.

(A cada petición se responde “libérame”)

Del temor a ser humillado,

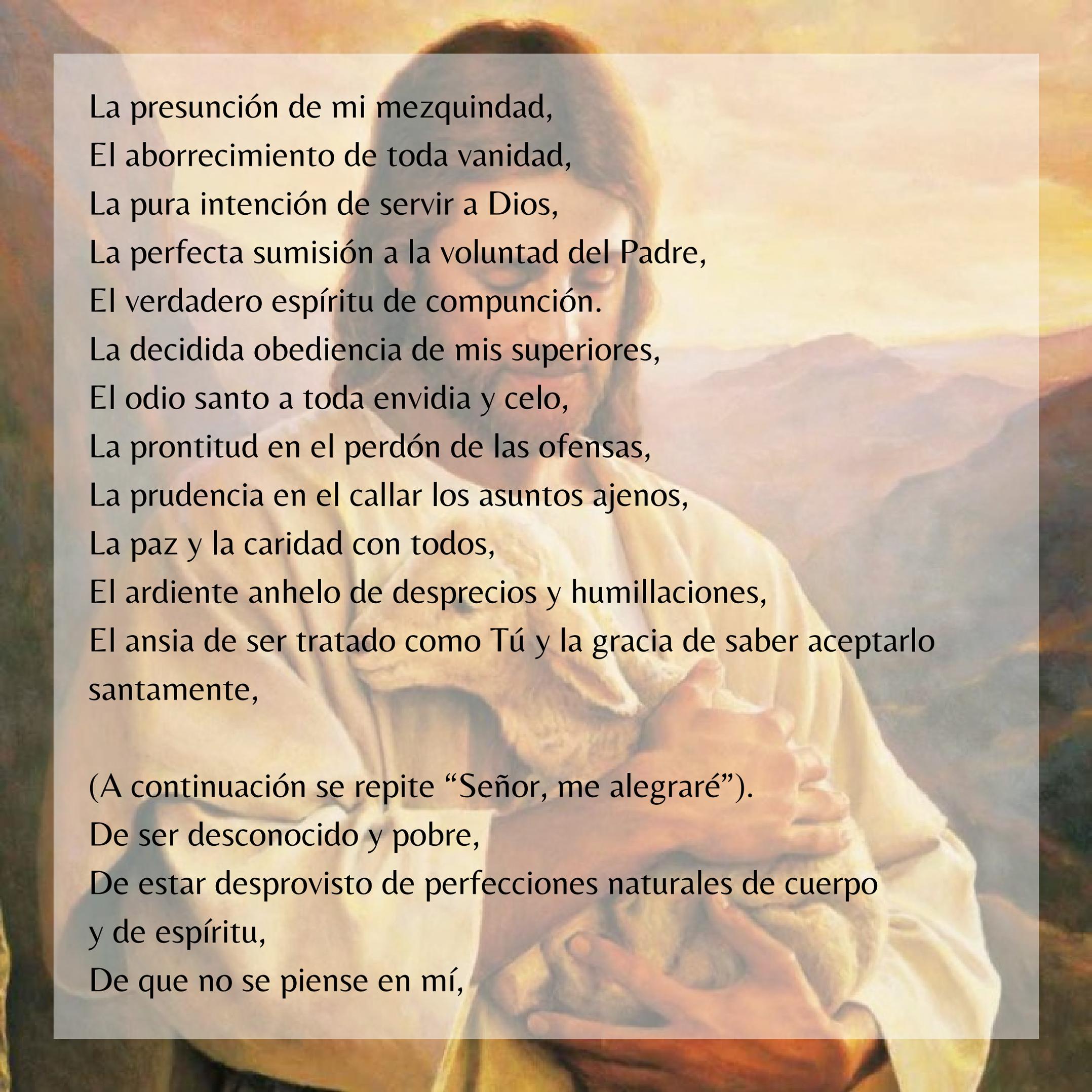
Del temor a ser despreciado,



Del temor a ser reprendido,
Del temor a ser calumniado,
Del temor a ser olvidado,
Del temor a ser ridiculizado,
Del temor a ser injuriado,
Del temor a ser sospechado,

(A cada petición se responde “Jesús, hazme la gracia de desear”)
Que los otros sean más amados que yo,
Que los otros sean más estimados que yo,
Que los otros crezcan en la opinión de la gente y yo disminuya,
Que los otros sean alabados y de mí no se haga caso,
Que los otros sean escogidos y yo sea dejado de lado,
Que los otros sean preferidos a mí en todo,
Que los demás sean más santos que yo, con tal que yo sea todo lo
santo que pueda ser,

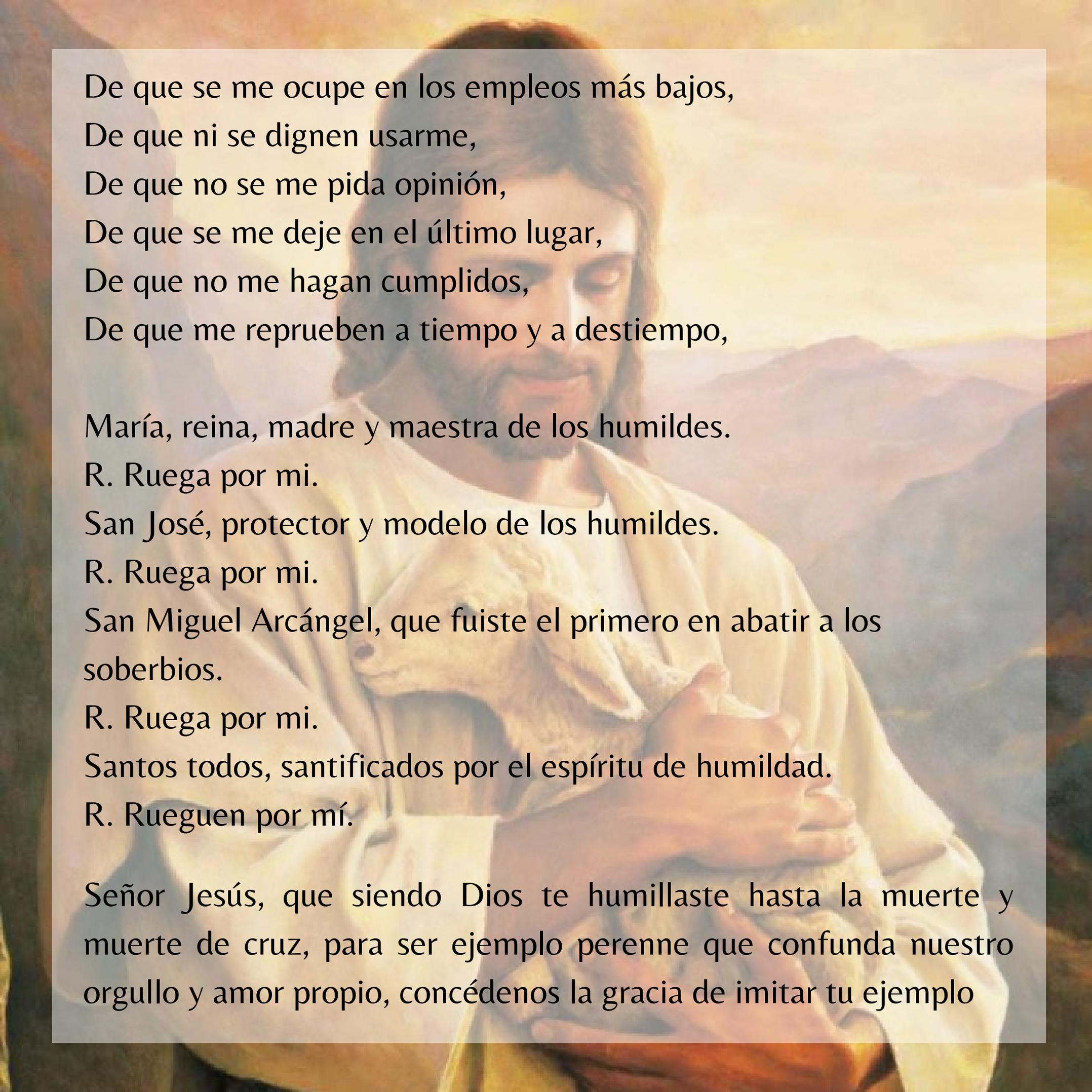
(A cada petición se responde “concédeme, Jesús”)
El conocimiento y el amor de mi nada,
El perpetuo recuerdo de mis pecados,



La presunción de mi mezquindad,
El aborrecimiento de toda vanidad,
La pura intención de servir a Dios,
La perfecta sumisión a la voluntad del Padre,
El verdadero espíritu de compunción.
La decidida obediencia de mis superiores,
El odio santo a toda envidia y celo,
La prontitud en el perdón de las ofensas,
La prudencia en el callar los asuntos ajenos,
La paz y la caridad con todos,
El ardiente anhelo de desprecios y humillaciones,
El ansia de ser tratado como Tú y la gracia de saber aceptarlo santamente,

(A continuación se repite “Señor, me alegraré”).

De ser desconocido y pobre,
De estar desprovisto de perfecciones naturales de cuerpo y de espíritu,
De que no se piense en mí,



De que se me ocupe en los empleos más bajos,
De que ni se dignen usarme,
De que no se me pida opinión,
De que se me deje en el último lugar,
De que no me hagan cumplidos,
De que me reprueben a tiempo y a destiempo,

María, reina, madre y maestra de los humildes.

R. Ruega por mi.

San José, protector y modelo de los humildes.

R. Ruega por mi.

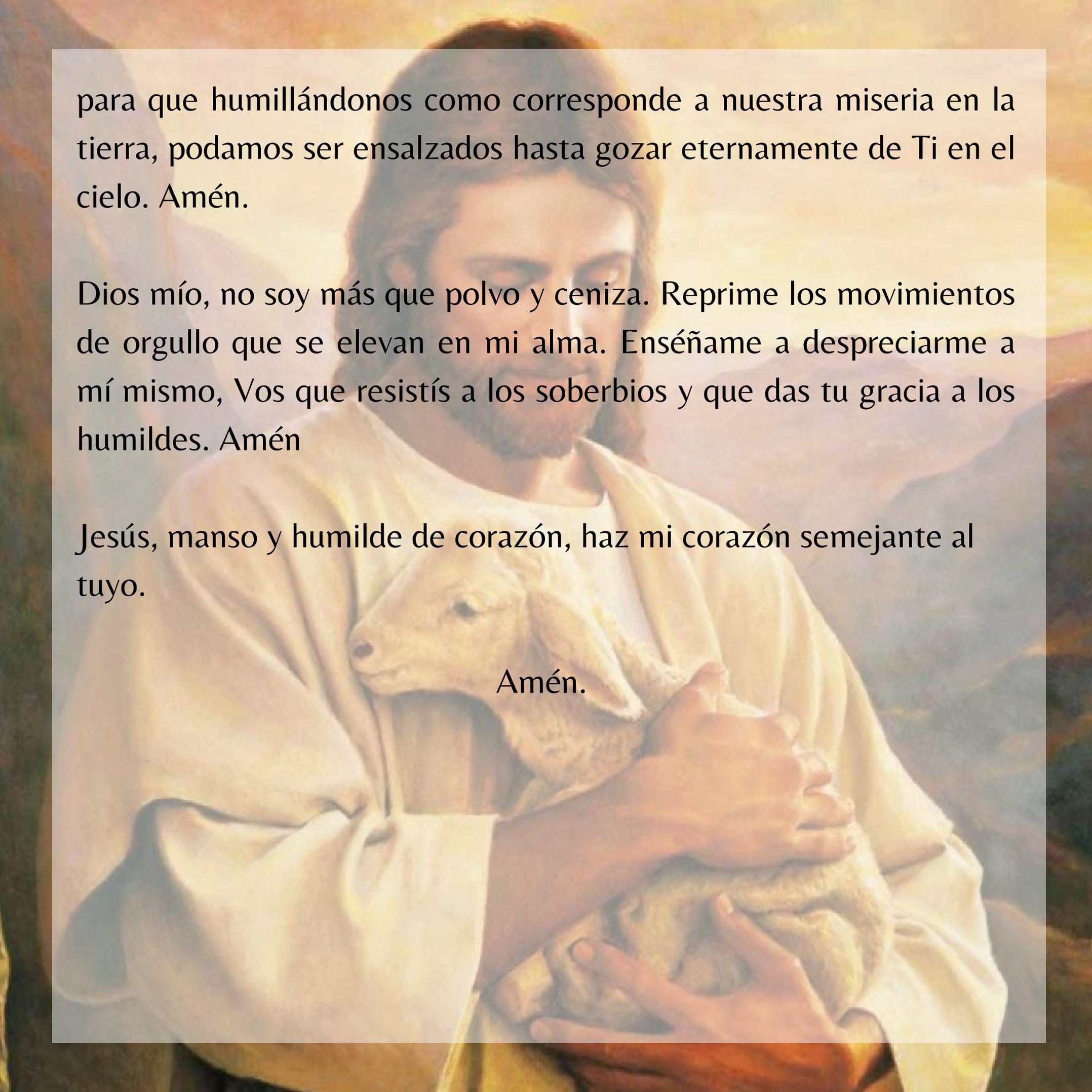
San Miguel Arcángel, que fuiste el primero en abatir a los
soberbios.

R. Ruega por mi.

Santos todos, santificados por el espíritu de humildad.

R. Rueguen por mí.

Señor Jesús, que siendo Dios te humillaste hasta la muerte y
muerte de cruz, para ser ejemplo perenne que confunda nuestro
orgullo y amor propio, concédenos la gracia de imitar tu ejemplo

A religious painting of Jesus Christ with a lamb. Jesus is depicted with long brown hair and a beard, wearing a white robe. He is holding a white lamb in his arms, looking down at it with a gentle expression. The background is a soft, hazy landscape with mountains and a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and tender.

para que humillándonos como corresponde a nuestra miseria en la tierra, podamos ser ensalzados hasta gozar eternamente de Ti en el cielo. Amén.

Dios mío, no soy más que polvo y ceniza. Reprime los movimientos de orgullo que se elevan en mi alma. Enséñame a despreciarme a mí mismo, Vos que resistís a los soberbios y que das tu gracia a los humildes. Amén

Jesús, manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo.

Amén.