

*Bienaventurados los que tienen hambre  
y sed de justicia, porque ellos serán saciados.*



## Dimensión contemplativa de las bienaventuranzas

11

### Cuarta bienaventuranza

2ª parte

**Bienaventurados los que tienen hambre  
y sed de justicia, porque ellos serán saciados.**

#### *Dialogando con el Señor*

*Señor, felices los sedientos, los hambrientos...*

*No entiendo cómo ser feliz faltándome algo que añoro y deseo.*

*Cuando vivo sediento, busco continuamente la manera de saciar mi sed.*

*Cuando vivo sediento, no me detengo, porque me falta algo que me tiene inquieto.*

*Cuando vivo sediento y hambriento, salgo por mis caminos buscando y mendigando pan,  
cariño, bienestar, comprensión o alguien que me escuche.*

*Señor, ¡qué tendrá la sed, que me provoca inquietud y búsqueda!*

*Señor, ¡qué tendrá la sed, que, desde mi hueco vacío, me lanza al mercado a comprar  
sus mercancías!*

*Señor, ¿de qué sed hablas tú? ¿Será de la misma que a mí me desconcierta?*

*Señor, ¿se puede ser feliz sintiendo sed?*

*Señor, cuando mi sed es de tierras y casas, de bienestar y de honores, me tortura, me ciega  
y me enferma.*

*Señor, cuando mi sed es de mejores trabajos, comprensiones y aplausos, me tiene en vilo  
cada instante y perdido en el futuro, siempre más vacío.*

*Señor, cuando mi sed brota de un vacío sin sentido, me lleva a una búsqueda ansiosa  
de todo y de nada.*

*Señor ¿se puede ser feliz sintiendo sed?  
¿Qué sed produce dicha y felicidad?  
¿Qué sed vivías tú, que vivías en plenitud?*

*Señor, felices los que tienen sed de salvación...*

*Señor, felices los que sentimos sed de Dios...  
Felices los que tenemos sed “no de bienes”,  
sino del “único e infinito Bien”.*

*Señor, felices los que añoramos tu presencia y amor,  
felices los que suspiramos por ti,  
felices los que deseamos ardientemente sumergirnos en ti....*

*(En ti vivimos, Señor, páginas 112 y 113)*

---

---

## Señor, felices los sedientos

*Señor, vacíame,  
Señor, lléname.*

Señor, para llenar mi vacío,  
no tengo que hacer ningún propósito,  
ni existe actividad que lo llene.

Señor, para saciar mi sed,  
no existe ninguna ascesis ni conquista.

Señor, para saciar mi sed profunda  
no tengo que realizar ninguna acción,  
sólo tengo que vivirme en silencio,  
y permanecer en silencio y en quietud.

Señor, para llenar mi vacío,  
no tengo que hacer nada,  
sino vivirlo conscientemente y en paz.

Señor, para saciar mi sed de Vida,  
sólo tengo que permanecer atento y silencioso,  
sintiendo la eterna Vida en el hondón de mi alma.

Señor, para saciar mi sed,  
sólo tengo que permanecer quieto,  
en silencio y armonía,  
viviéndome fundido en el mar.



Señor, para saciar mi sed de infinito,  
sólo tengo que respirarte en tu aliento de vida  
que continuamente me respira.

Señor, para saciar mi sed de ternura,  
sólo tengo que abandonarme en tu abrazo,  
que continuamente me da vida.

Señor, para saciar mi sed de amor,  
sólo tengo que sentirme fundido contigo,  
siempre envuelto en tu abrazo de comunión

*(En ti vivimos, Señor, página 125)*

## Sugerencias

- *"Nos hiciste Señor para ti,  
y nuestro corazón esta inquieto  
hasta que descansa en ti."  
San Agustín*
- *"En una comunidad nos enriquecemos  
sólo en la medida en que tratamos de dar  
más de lo que recibimos."  
Karl Rahner*
- *"Cualquier postura insolidaria  
es un atentado contra el ser humano."  
Emilio Lledó*
- *"Somos viajeros en busca de luz;  
tenemos que alzar los ojos  
para reconocer el camino."  
Ernest Hello*
- *"Tú eres único como el sol, ¡ven!  
Sin Ti, el jardín y las hojas se descoloran, ¡ven!  
El mundo sin Ti no es más que polvo y cenizas.  
Este banquete, estas diversiones,  
sin Ti, están marchitas, ¡ven!  
Ibn Ata Allah*
- *"Sin otra luz ni guía  
Que la que en el corazón ardía."  
San Juan de la Cruz*



*(En ti vivimos, Señor, páginas 126-127)*



## Orando al Señor

*Señor, ¿Qué es tener hambre y sed de justicia?*

*Señor, ¿Qué es tener hambre y sed de justicia?*

Señor, ¿qué es más universal, la justicia o la injusticia?

¿Somos las personas más conscientes de las situaciones injustas que de las justas?

¿Por qué decimos que vivimos en un mundo injusto?

¿Es que el mundo es injusto o los habitantes del mundo son injustos y creamos estructuras y situaciones injustas?

¿Por qué somos tan injustos que tenemos necesidad de restablecer el orden y la justicia que colorean eternamente toda la creación?

*Señor, ¿Qué es tener hambre y sed de justicia?*

Señor, los habitantes de nuestro mundo hablamos de justicia intentando llevar siempre la razón sobre el otro;

tratando de sacar ventaja de un negocio más o menos miserable;  
evitando que me descubran, abusando de la ignorancia de otros;  
procurando que no me pillen en el borde de la injusticia;  
tratando de engañar sin que aparezca el engaño;  
disimulando mis actitudes y posesiones injustas;  
evitando que me descubran la pequeña trampa para salir yo beneficiado;  
aparentando honradez en lo pequeño, pero ocultando mi abuso y mi egoísmo  
en lo grande.

*Señor, ¿Qué es tener hambre y sed de justicia?*

Señor, ¡qué pequeñas somos las personas, cuando nos encaramos en la cerrazón  
de nuestro "ego", que se siente el centro y el ombligo del mundo,  
pero amenazado por multitud de enemigos creados por nuestra mente!

Señor, ¡qué pequeñas somos las personas "egocéntricas" creando muros de contención  
con nuestras posesiones, con nuestras riquezas y vanos honores,  
con nuestras razones y razonamientos, defendidos con la intolerancia,  
la descalificación y la condena de los demás!

Señor, ¡qué pequeñas somos las personas que, empeñadas en tener más que otros,  
en aparentar éxito y buena imagen y tener poder sobre otros,  
buscamos simplemente cómo defender nuestra falsa estabilidad!

*Señor, ¿Qué es tener hambre y sed de justicia?*

Señor, feliz la persona que ansía ardientemente ser lo es,  
hacer realidad el sueño de Dios sobre ella,  
realizar la misión para la que Dios le ha creado,  
ocupar el lugar que Dios le ha designado y embellecer su espacio vital,  
siendo reflejo de la belleza divina.

Señor, feliz la persona que sabe respetarse en su más profunda realidad  
y sabe vivir en paz y armonía en la situación de cada día.

Señor, feliz la persona que sabe usar, y no abusar de su mente,  
con pensamientos limpios y positivos, sin juicios ni prejuicios,  
sin condenas ni descalificaciones.

Señor, feliz la persona que vive con un corazón amoroso, lleno del mismo Espíritu de Dios,  
libre de todo apego, siempre dispuesta a compartir con los demás todo lo que tiene.

Señor, dichoso el que tiene hambre y sed de vivir con un corazón lleno de justicia,  
la justicia de Dios y sabe compartir sus riquezas con el hermano necesitado  
que está a su lado.

Señor, dichoso el que tiene hambre y sed de sembrar justicia, la justicia de Dios,  
en cada paso que da, con cada persona que habla, en cada situación que vive.

Señor, dichoso el que sabe que su riqueza y sus bienes no son suyos, sino de Dios, y se siente seducido a compartir aquello que no es sólo suyo, sino que pertenece también a los que no tienen.

Señor, dichosa la persona que restaura el orden, la justicia y la armonía entre los hombres re-creando la belleza con que Dios modeló toda la creación.

Señor, dichosa la persona enraizada en tu amor, iluminada por tu Espíritu divino y guiada por tu infinito amor.

Señor, dichosa la persona sedienta de tu justicia, hambrienta de vivir en ti y desde ti tu justicia, en medio de todas las circunstancias de su vida.

*Señor, ¿qué es tener hambre y sed de justicia?*

*Señor, feliz la persona que...*

*Señor, sólo será dichosa la persona que, fundida en comunión contigo, viva tu paz, tu justicia y tu amor allí donde se encuentre.*

*Señor, sólo será sembradora de justicia, de paz y de fraternidad la persona llena de tu paz, de tu justicia y de tu amor.*

*Señor, sólo será feliz y fraterna la persona humilde, desprendida y amorosa que irradie la misma presencia del Espíritu de Dios.*

*Señor, sólo será feliz y fraterna la persona que viva su ser sagrado, descubra el ser sagrado de cada persona, y viva la transformación de todo en sagrado y divino.*

*Señor, sólo será feliz y fraterna la persona transformada desde dentro por Dios, que humildemente ame, sirva y comparta lo mejor de sí misma con los demás.*

*Señor, sólo será feliz y fraterna la persona amorosa, que, llena de Dios, cree espacios de paz, de perdón, de justicia y de amor.*

*(En ti vivimos, Señor, páginas 119 a 121)*