



## Dimensión contemplativa de las bienaventuranzas

5

### Segunda bienaventuranza 1ª parte

**Bienaventurados los mansos,  
porque ellos  
heredarán la tierra.**

*Felices, vosotros, los mansos,  
los llenos de mansedumbre,  
los que tenéis un corazón compasivo, acogedor...*

*Felices los que andáis por los caminos sin altanería,  
los que habláis sin avasallar,  
los que miráis a los demás desde el mismo escalón...*

*Felices los que no queréis aplastar a otros con vuestra voz,  
los que no queréis achicar al otro con vuestros argumentos,  
los que no pretendéis que el otro se abaje ante vosotros,  
los que no despertáis miedo en los demás...*

*Felices los que tenéis un corazón manso y humilde como el mío...*

*Felices los que conseguís que los demás estén a gusto a vuestro lado.*

*Felices vosotros, los llenos de mansedumbre,  
porque seréis dueños de vosotros mismos...*



**Escuchando  
a Jesús,  
hoy...**

*Felices los que sembráis ternura, amor y cercanía  
porque poseeréis la tierra,  
porque seréis dueños de vuestra tierra,  
porque se os abrirán los corazones de los demás,  
porque conquistaréis la amistad y la confianza del otro,  
porque poseeréis el amor y la amistad de los demás.*

*Felices los mansos, los llenos de mansedumbre,  
porque seréis señores pacíficos de vosotros mismos  
y seduciréis el corazón de los demás...*

*Felices vosotros, los llenos de mansedumbre,  
porque seréis presencia de la bondad de Dios...*

*(En ti vivimos, Señor, páginas 69 y 70)*

---

---

## Textos bíblicos



«Venid a mí todos los que estáis cansados y a agobiados, que yo os aliviaré. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas, porque mi yugo es suave y mi carga ligera.»  
(Mt 11, 28-30)

«Revestíos, pues como elegidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre, paciencia, soportándoos unos a otros, y perdonándoos mutuamente, si alguno tiene queja contra otro. Como el Señor os perdonó, perdonaos también vosotros.»  
(Col 3, 12-13)

«Confía en el Señor y haz el bien, habita en tu tierra y practica la lealtad; sea el Señor tu delicia, y él te dará lo que pide tu corazón.»  
(Sal 36,3-4)

# Reflexión personal

- 1.- ¿Tienes un corazón lleno de mansedumbre?
- 2.- ¿Vas por la vida acogiendo o rechazando?
- 3.- ¿Juzgas a los demás o tratas de comprenderlos?  
¿Por qué? ¿Cómo?
- 4.- ¿Despiertas en los demás confianza o temor?  
¿Por qué? ¿Cómo?
- 5.- ¿Te has preguntado si los demás se sienten a gusto contigo?
- 6.- ¿Tienes reacciones desproporcionadas y bruscas?
- 7.- ¿Avasallas a los demás con tus reacciones?  
¿Por qué? ¿Cómo?
- 8.- ¿Cómo podrás vivir la mansedumbre del Señor?

(*En ti vivimos, Señor*, página 71 y 72)



## Orando al Señor

*Señor, dame un corazón lleno de mansedumbre.*

*Señor, dame un corazón humilde y acogedor.*

*Señor, que sepa aceptar a los demás como son,  
que sepa perdonar como tú perdonas.*

*Señor, contágame un corazón tolerante,  
que sepa comprender y amar con tu espíritu fraterno.*

*Señor, dame unos ojos llenos de bondad,  
dame una mirada comprensiva.*

*Señor, contágame tu mansedumbre y humildad,  
contágame tu mirada cercana y amiga.*

*Señor, que despierte confianza en los demás,  
que sea cauce de tu ternura y sencillez.*

*Señor, dame un corazón semejante al tuyo.*

*Señor, dame un corazón lleno de mansedumbre. (En ti vivimos, Señor, página 73).*