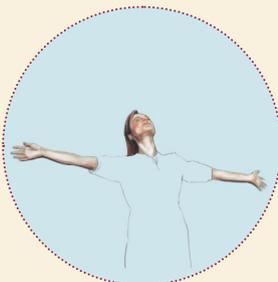


# ORAR CON SENCILLEZ DE CORAZÓN

## Las bienaventuranzas



Isabel Cano Espinosa

Ilustraciones de Ana Cervera

MANUALES DE ORACIÓN | 12

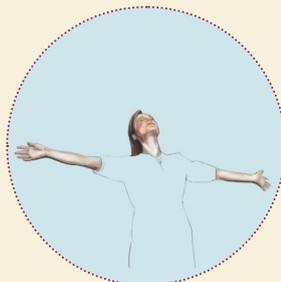


Lectura fácil



# ORAR CON SENCILLEZ DE CORAZÓN

## Las bienaventuranzas



Isabel Cano Espinosa

Ilustraciones de Ana Cervera

MANUALES  
DE ORACIÓN | 12



Lectura fácil



## Dirección editorial

Francisco Javier Navarro Marín

## Coordinación editorial

Mario González Jurado

## Edición

Daniel Orozco

## Diseño y maquetación

Eugenia Pannaría Molina

## Ilustraciones

Ana Cervera

## Colaboradores

Grupo de catequesis de adultos con discapacidad intelectual de la parroquia de Santa María Madre de Dios de Tres Cantos (Madrid)

Selección de salmos: Manuel Rancés Jofre

## Locución

Aptent

## Validación

Equipo de validación **Así mejor** del Ayuntamiento de Tres Cantos (Madrid)

Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe. Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

© Isabel Cano

© PPC 2020

Impresores 2

Parque empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

[ppcedit@ppc-editorial.com](mailto:ppcedit@ppc-editorial.com)

[www.ppc-editorial.es](http://www.ppc-editorial.es)

ISBN: 978-84-288-3573-2

Depósito legal: M-9824-2020

Libro editado en España / *Edited in Spain*

Impreso en España / *Printed in Spain*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto a los citados derechos.

Presentación . . . . .	4
Prólogo . . . . .	5
Nos presentamos . . . . .	8
¿Cómo está escrito este libro? . . . . .	13
Las bienaventuranzas . . . . .	18
1. Los pobres . . . . .	20
2. Los mansos . . . . .	26
3. Los que lloran . . . . .	32
4. Los que tienen hambre y sed de justicia . . . . .	38
5. Los misericordiosos . . . . .	44
6. Los limpios de corazón . . . . .	50
7. Los que trabajan por la paz . . . . .	58
8. Los perseguidos . . . . .	66
9. Seguir a Jesús . . . . .	74
Epílogo . . . . .	84



# Presentación



← En este libro aparece este dibujo que indica que está escrito en Lectura Fácil.

Con este método la lectura te va a resultar más fácil y cómoda. Este libro está revisado y validado por un equipo de personas con dificultades de comprensión lectora. Porque sigue las normas europeas de Lectura Fácil de Inclusion Europe.



← En este cuaderno vas a encontrar este código. Este código se llama código QR.

Con él vas a poder escuchar la lectura de este libro. Para ello, debes utilizar tu teléfono móvil y descargarte por internet la aplicación para su uso. Algunos teléfonos pueden leer el código con la cámara de fotos.

El código está en la esquina de abajo junto al número de página.

# Prólogo

Un prólogo son las primeras hojas de un libro y está escrito por una persona diferente al autor. Sirve para dar pistas sobre el libro y animar a su lectura.

Este prólogo está escrito por Dolores Aleixandre. Dolores es una gran escritora y teóloga. Una teóloga es una persona especialista en Dios. Ser teóloga es tener gusto por los temas de Dios y, por eso, dedicarse a los demás con amor.

Las palabras de Dolores están pensadas para los lectores de este libro y también para sus autores.

El título de este prólogo nos enseña que las bienaventuranzas hablan de personas con suerte en la vida.





## Tener suerte

Yo formaba parte de un grupo como el vuestro hace muchos años.

El día que nos tocó hablar de las bienaventuranzas, todos escribimos una frase.

La frase se trataba sobre qué personas tienen suerte en nuestro mundo.

Cada uno escribió lo que se le iba ocurriendo.

Luego lo leímos en alto.

Unas frases fueron estas:

- Qué suerte tienen los que les toca la lotería.
- Los que viven en una casa con piscina.
- Los que pueden viajar a países lejanos.
- Los que son guapos y listos.
- Los que no les falta nada.

Pero en otras frases aparecían cosas que tenían que ver más con el corazón y con los sentimientos:

- Qué suerte tener muchos amigos.
- Vivir en familia.
- Contar con gente que te quiere.
- Conocer a Jesús.
- Tener el evangelio porque cuenta cosas de Jesús.
- Poder confiar en Jesús y también en otra gente que se le parece.

Estas otras frases nos hicieron pensar mucho.

Al final rezamos un rato y cerramos los ojos.  
Mientras rezábamos, nos imaginamos  
que venía Jesús a sentarse con nosotros.

Entonces leíamos a Jesús nuestra lista con todas las frases.  
Después de un rato de silencio,  
cada uno fue diciendo lo que le parecía que Jesús añadía o quitaba.

Jesús casi no quitó nada.

Empezamos a leer las bienaventuranzas de otra forma.  
Dejamos de decir: "Bienaventurados los pobres",  
para decir: "¡Qué suerte tienen los pobres!"  
Luego, seguimos igual con toda la lista de las bienaventuranzas.

Muchas de las cosas que he leído en este libro  
me han recordado a la lista que hicimos en mi grupo.  
Pero este grupo ¡ha mejorado la lista!

Estoy segura de que Jesús podría añadir esta frase:  
"¡Qué suerte tienen los que pueden contar  
con un grupo como el vuestro!".



# Nos presentamos

Las personas que escribimos este libro estamos en un grupo de catequesis de adultos. Nuestro grupo pertenece a la parroquia Santa María Madre de Dios del municipio madrileño de Tres Cantos.

Somos cristianos comprometidos con Dios. Formamos un grupo variado de personas con diferentes capacidades intelectuales. En nuestra sociedad nos llaman personas con discapacidad intelectual, pero nosotros tenemos muchas capacidades que os vamos a demostrar en este libro.

Hace unos años esta editorial nos publicó otro libro titulado **Orar con sencillez de corazón. Nuestro padrenuestro**. Esta experiencia nos encantó. Con este nuevo libro queremos enseñaros qué son las bienaventuranzas para nosotros.

Nos vais a conocer a través de nuestras opiniones sobre las bienaventuranzas y la felicidad.



**JOSÉ LUIS:** Cuando escucho las bienaventuranzas me emociono, me llegan en directo al corazón. Las bienaventuranzas son los consejos de Jesús para ser un poco más feliz. Para mí, la felicidad es luchar por conseguir algo. La felicidad es lucha. La felicidad es un manantial de bienestar que uno tiene que buscar en su vida. Me hace feliz disfrutar de lo que Dios ha creado, las montañas, los valles, el mar, los animales, las plantas y la vía láctea.



**ANDY:** Las bienaventuranzas son buenas para nosotros mismos y también para los demás. Nos enseñan a ser aprendiz de Dios. Mi felicidad es la alegría de mi ciudad de Tres Cantos. Mi corazón está feliz y alegre con las actividades que me gustan. Amo a las personas tal y como son.





**DANIEL:** Las bienaventuranzas son maneras para vivir contento. La felicidad es estar contento con lo que tengo y compartirlo con los demás. Me hace feliz mi familia, los amigos y mi perra, Tiza. También ir al centro es algo especial.



**PABLO:** ¿Cómo ser feliz? Eso son las bienaventuranzas. Para mí la felicidad es estar con mi familia, con mi novia y con mi cobaya. La felicidad es el amor. El trabajo me hace feliz.



**MARAYA:** Las bienaventuranzas son los comportamientos que Dios espera de nosotros. Nos enseñan más sobre los caminos de Dios. La felicidad es el cariño de los padres y el que nos da Jesús. Me hacen feliz la vida, mis perros y mi familia. Dios me da la felicidad.



**CARMEN:** Las bienaventuranzas son palabras de Dios. La felicidad es el sentimiento de cuando sentimos algo de Dios.



**LAURA:** Las bienaventuranzas nos quieren enseñar que la felicidad es ponerse en el lugar del otro y así poder cambiar el mundo.  
La felicidad es ver sonreír a las personas que más quiero.  
Es tener un sueño o un objetivo en la vida.  
Es ver contentos a los verdaderos amigos.



**CRISTINA:** Las bienaventuranzas es ser feliz.  
La felicidad es estar sin malos rollos.  
Me hacen feliz los detalles que mi novio tiene conmigo.  
Soy feliz con mi familia y mis amigos.



**PILI:** Con las bienaventuranzas Dios nos da la alegría.  
Hay muchas tristezas en el mundo.  
La felicidad es mi novio porque estoy muy enamorada.  
Cuando todos estamos juntos soy feliz,  
sobre todo en Navidad.  
La montaña me hace feliz y me da mucha paz.



**SORAYA:** Las bienaventuranzas es una manera de seguir los pasos del Señor.  
La felicidad es vivir en paz, sin guerra.  
Es vivir con tranquilidad.





**VIKI:** ¡Las bienaventuranzas son la aventura feliz de la vida!  
La felicidad es el amor, la amistad, los amigos y el novio.  
La felicidad es una persona sonriente,  
es estar felices y contentos.  
Es el sol, los cantos de los pájaros, las nubes,  
los animales y los árboles.



**MANUEL:** La felicidad es un camino  
que nos lleva a sentirnos en paz, tranquilos y alegres.  
La paz, la tranquilidad y la alegría siempre vienen de Dios.  
Para ser feliz no se necesita nada extraordinario.  
La felicidad está en lo sencillo,  
y en estar en paz con uno mismo.  
Pero no es completa si no la compartes con los demás,  
empezando por los que tenemos cerca.  
Jesús nos propone esos caminos  
que son las bienaventuranzas.



**ISA:** Con Jesús descubrimos que la felicidad  
es una manera de ser y una forma de vivir cada día la vida.  
La felicidad es alegría, satisfacción y paz.  
Jesús nos enseña con las bienaventuranzas  
dónde se esconde la verdadera felicidad y cómo alcanzarla.  
Si somos capaces de seguir una sola bienaventuranza,  
ya estamos cerca de ser felices.  
¡Seguir todas sería de superhéroes!

## ¿Cómo está escrito este libro?

Este libro está escrito con un lenguaje claro y sencillo.

Los textos de la Biblia están adaptados para hacerlos más fáciles de entender.

Las palabras difíciles aparecen en el texto con otro color y luego está su explicación.

## ¿Cómo se organizan los capítulos?

Todos los capítulos de este libro están organizados de la misma manera.

Cada bienaventuranza tiene un dibujo y después va una explicación.

Luego, le sigue un apartado con los comentarios de algunas personas del grupo de catequesis

A cada comentario le sigue un trozo de la Biblia, porque a veces, la Palabra de Dios y los comentarios del grupo se parecen.

Los trozos de la Biblia van acompañados con una cruz.

Cada bienaventuranza termina con un **salmo**.

Un **salmo** es una oración de la Biblia.



# ¿Qué es una bienaventuranza?

La palabra bienaventuranza quiere decir felicitación. Por medio de las bienaventuranzas Jesús felicita a las personas que tienen una manera de ser y de actuar en la vida.

A estas personas, Jesús les llama bienaventurados. En alguna biblia, también les llaman dichosos o felices.

Jesús felicita a estas personas por su comportamiento porque sabe que ser así cuesta trabajo y no está de moda en nuestra sociedad.

Las bienaventuranzas son como el mundo al revés porque parece que ser así no da la felicidad.

Jesús anima a las personas que eligen ser sencillas, pacíficas, tranquilas y misericordiosas.

También a las personas que luchan por la justicia.

A todos ellos Jesús les felicita porque han acertado y además son un ejemplo para los demás.

# El premio de las bienaventuranzas

Cada bienaventuranza felicita a unas personas por su manera de ser.

Al final termina ofreciéndoles un premio espectacular.

Fíjate en los premios de cada bienaventuranza.

Todos son grandes regalos.

Por ejemplo:

Bienaventurados los limpios de corazón

porque ellos verán a Dios,

En esta bienaventuranza el premio es ver a Dios.

Si quieres llegar a recibir el premio de las bienaventuranzas, mira cómo debes de ser o qué tienes que hacer.



# ¿Dónde están escritas las bienaventuranzas?

Las bienaventuranzas se encuentran escritas en los **evangelios**.

Los **evangelios** son 4 libros que recogen el mensaje de Jesús.

Los evangelios están en el Nuevo Testamento.

La palabra evangelio quiere decir buena noticia.

¡Las bienaventuranzas son una buena noticia!

En el relato de las bienaventuranzas, Jesús enseña cuál es el camino de la verdadera felicidad y además felicita al que lo sigue.

Las bienaventuranzas están escritas por los seguidores de Jesús.

Las bienaventuranzas están escritas 2 veces:

Una más larga en el evangelio de Mateo con 9 bienaventuranzas;

otra más corta en el evangelio de Lucas con 4 bienaventuranzas.

En este libro vamos a seguir las bienaventuranzas de Mateo.

Si quieres buscarlas en tu Biblia

están en el evangelio de Mateo capítulo 5, **versículos** del 1 al 12.

Un **versículo** es un trocito de un capítulo.

Si buscas las bienaventuranzas del evangelio de Lucas,

están en el capítulo 6, versículos del 20 al 23.

# Una explicación del texto de las bienaventuranzas

Al principio del texto de las bienaventuranzas aparece que Jesús ve a mucha gente y sube a un monte. Por esto, este relato se llama también el **Sermón** del Monte o el Sermón de la Montaña.

Un **sermón** es una enseñanza.

Ten en cuenta, que en la Biblia el monte representa el lugar del encuentro con Dios y donde es más fácil sentir su presencia. Al principio de los tiempos, Dios entregó en el monte a Moisés la tabla de la ley con los **mandamientos**.

Los **mandamientos** son las normas para vivir en armonía y felicidad.

Ahora Jesús nos enseña su nueva ley en este mismo lugar, en el monte.

Estos 2 relatos están relacionados y ocurren en el monte.

Jesús sube al monte y sus **discípulos** se acercan a Él.

Los **discípulos** de Jesús son sus seguidores y amigos.

Ten en cuenta que, un buen discípulo escucha y aprende de su maestro.

Jesús se sienta porque es un maestro cercano.

Ten presente que, sentarse con otras personas indica confianza y cercanía.

Después Jesús les explica su mensaje para ser feliz.



# Las bienaventuranzas

Jesús vio a mucha gente, entonces subió al monte y se sentó.

Sus discípulos acercaron a él.

Entonces, Jesús les enseñaba diciendo:



**1 Bienaventurados** los pobres,  
porque de ellos es el Reino de los Cielos.



**2 Bienaventurados** los mansos,  
porque ellos poseerán en herencia  
la tierra.



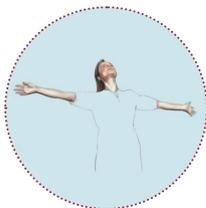
**3 Bienaventurados** los que lloran,  
porque ellos serán consolados.



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



**5 Bienaventurados** los misericordiosos,  
porque ellos alcanzarán misericordia.



6

## **Bienaventurados**

los limpios de corazón,  
porque ellos verán a Dios.



7

**Bienaventurados** los que trabajan  
por la paz, porque ellos serán llamados  
hijos de Dios.



8

**Bienaventurados** los perseguidos  
por causa de la justicia,  
porque de ellos es el Reino de los Cielos.



9

**Bienaventurados** seréis  
cuando os insulten, os persigan  
y digan mentiras de vosotros  
por ser mis discípulos.  
¡Alegraros y estad contentos  
porque en el cielo tenéis  
una gran recompensa!





1 Bienaventurados los pobres de Espíritu,  
porque de ellos es el reino de los cielos.



## 1. Los pobres en el Espíritu

---

Jesús nos descubre en esta bienaventuranza que es importante ser sencillo para ser feliz. Nosotros pensamos que la felicidad está en tener éxito, mucho dinero y conseguir ser personas famosas. Y nos confundimos, porque para ser felices necesitamos pocas cosas.

Para Jesús, la felicidad está en ser sencillos de corazón y **pobres de Espíritu**.

Los **pobres de Espíritu** son las personas sencillas que solo necesitan a Dios para vivir felices. Porque saben que todo lo demás viene con Él.

Jesús nos dice que llevar una vida sencilla tiene premio.

Este premio es el **reino de los cielos**.

El **reino de los cielos** es el reino del Amor de Dios.

Por eso, el que es pobre de espíritu deja sus riquezas para vivir entre los más necesitados de nuestra sociedad. Porque sabe que Dios está con ellos y su amor les acompaña.



## Ecos de la Palabra de Dios



Los pobres de los que habla Jesús son personas que se conforman con poco y con poca cosa son felices. El pobre de espíritu es el que está satisfecho con lo que tiene.



Vosotros no busquéis riquezas en este mundo porque las riquezas de este mundo se estropean con el tiempo. Además, los ladrones entran en las casas y las roban. Vosotros buscad mejor las riquezas del cielo porque no se estropean. Donde tengas tus riquezas allí tendrás también tu corazón.

**Evangelio de Mateo capítulo 6, versículos del 19 al 21**



Esta bienaventuranza es difícil de entender. Yo creo que habla de las personas que son humildes. Ser pobre en el espíritu es una manera de ser opuesta al egoísmo.



El que renuncie a todos sus bienes será mi discípulo.

**Evangelio de Lucas capítulo 14, versículo 33**



## 1. Los pobres en el Espíritu



Mi tía es misionera.  
Ahora es mayor y está jubilada,  
pero se ha pasado la vida en Guinea.  
Yo creo que Jesús habla de ella.



Todas las personas que dejen su casa o sus campos,  
a sus hermanos, hermanas, padre, madre, hijos por mí,  
recibirán mucho y heredarán la vida eterna.

**Evangelio de Mateo capítulo 19, versículo 29**



Las personas pobres de espíritu  
necesitan un poco de la ayuda de Dios,  
porque es el que todo lo puede dar.



Las aves que vuelan por el cielo  
no siembran, ni cosechan,  
ni guardan en almacenes el alimento.  
Porque vuestro Padre del cielo las alimenta.  
¡Pues vosotros valéis más que esas aves!

**Evangelio de Mateo capítulo 6, versículo 26**



Hay pobres que son felices.



Jesús estaba en el templo, y vio cómo algunos ricos ponían dinero en la cesta de los donativos.

También vio a una viuda que echó dos moneditas de muy poco valor.

Entonces Jesús dijo a sus discípulos:

–Os aseguro que esta viuda pobre dio más que todos los ricos.

Porque los ricos dieron de lo que les sobraba,

pero la viuda pobre dio todo lo que tenía para vivir.

**Evangelio de Lucas capítulo 27, versículos del 1 al 4**

## Oración



### Dios libra al pobre

Dios libra al pobre que suplica,  
al humilde a quien nadie ayuda.

Dios tiene piedad del que está solo y salva su vida.

Dios libra al pobre de la violencia y del engaño  
porque para Él su vida vale mucho.

**Salmo 72**





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



## 2. Los mansos

---

Jesús nos dice que debemos ser mansos.

Ser manso es ser tranquilo, humilde y respetuoso con los demás.

Y además actuar sin violencia.

A veces se confunde ser manso con ser cobarde.

Esto es un gran error, porque para ser manso hay que saber controlarse, y esto es difícil.

La tierra sería un lugar feliz si todos fuéramos mansos de corazón.

Una persona mansa transmite confianza y libertad, y te hace perder el miedo a la vida.

Para conseguir ser una persona mansa tenemos que pedir ayuda a Dios y también poner el esfuerzo por nuestra parte.

Jesús dijo que aprendiéramos de él que es sencillo y manso de corazón.

Su mensaje nos enseña a ser así.

El premio de ser manso es ser heredero de Dios.

Lo mejor que podemos heredar es el amor de Dios, como Jesús.



## Ecos de la Palabra de Dios



Conozco a una persona mansa y tranquila: ¡Yo mismo! Porque cuando tengo mucho trabajo me lo tomo con tranquilidad y poco a poco.



Dice Jesús:

–Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y así encontraréis vuestro descanso.

**Evangelio de Mateo capítulo 11, versículo 29**



Una cosa es ser manso y otra es dejarse dañar por los violentos. Ser demasiado manso no es bueno. Aunque una persona no sea creyente, si es mansa, es un ejemplo a seguir por todos. Heredar la tierra quiere decir que la tierra estará llena de personas de este tipo.



Intentad hacer el bien a todos los hombres y mujeres y no devolver a nadie mal por mal.

**Carta a los Romanos capítulo 12, versículo 17**



## 2. Los mansos



Un cordero es manso.  
A Jesús se le llama el Cordero de Dios.  
A veces nos gustaría tirar del pelo a alguna persona,  
pero no lo hacemos porque nos controlamos  
y seguimos el modelo de Jesús.



No uséis la violencia contra la persona que os haga daño.

**Evangelio de Mateo capítulo 5, versículo 39**



Mi padre era bueno y tranquilo.  
Mi sobrino es bueno, a mí me parece  
que no devolvería una torta a otro niño.



Si solo amáis a los que os aman, ¿qué mérito tenéis?

También los malos hacen así.

Si solo os portáis bien con los que se portan bien con vosotros,  
¿qué mérito tenéis?

También los malos hacen así.

Vosotros amad a vuestros enemigos.

**Evangelio de Lucas capítulo 6, versículos 32, 33 y 35**



Mi tía es abierta y cariñosa.  
Va a misa todos los días y es mi favorita.  
Ir a misa a lo mejor le hace ser así.  
De ella se me contagia la tranquilidad.



Jesús reunió a sus 12 discípulos.

Les dio autoridad para curar todas las enfermedades y expulsar espíritus.

**Evangelio de Lucas capítulo 9, versículo 1**

## Oración



### Para estar siempre a tu lado

Señor, ¿Qué debo hacer para estar siempre a tu lado?

Tú nos contestas:

Ten buena conducta y actúa de manera correcta.

Sé sincero cuando pienses y cuando hables  
y, además, no digas mentiras.

No hagas daño a tus conocidos,  
pórtate bien con sus vecinos.

No hagas caso a la persona mala  
y respeta a los que se portan bien.

Di siempre dice la verdad, aunque no sea fácil  
y sé generoso con los demás.

Cuando actúes así no tengas miedo  
porque vivirás siempre con Dios.

**Salmo 15**



