

# ORAR CON SENCILLEZ DE CORAZÓN

Nuestro padrenuestro



Isabel Cano Espinosa

Ilustraciones de Ana Cervera

MANUALES  
DE ORACIÓN | 4



## **Dirección Editorial**

Herminio Otero

## **Edición**

Marta Domínguez

## **Diseño y maquetación**

Eugenia Pannaría

## **Cubierta**

José Ignacio Molano, Estudio SM

## **Fotografías**

Ana Cervera y Estudio SM

## **Ilustraciones**

Ana Cervera

## **Colaboradores**

Soraya Gallardo, Maraya Urquijo, Viki Gallego,  
José Luis Montejo, Pablo Carpena y Fátima Ruiz

## **Validadores**

Alumnos del Programa de Formación  
de la Concejalía de Personas con Discapacidad,  
Ayuntamiento de Tres Cantos

© Logo lectura fácil: Inclusion Europe

[www.inclusion-europe.org](http://www.inclusion-europe.org)

© Isabel Cano

© PPC Editorial, 2015

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

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

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

Comercializa: PPC Editorial y Distribuidora, S. A.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A **Álvaro**

por enseñarme a amar.

A **Rocío, Alicia, Ana y María,**

por tener el privilegio de ser su madre.

A **Tere y José,**

por sus rezos.

## Agradecimientos

Este libro ha sido escrito por muchas personas. Gracias a todas por el trabajo que hemos hecho juntos y porque cada una ha puesto su granito de arena con lo mejor de lo suyo.

Gracias a **Ana Cervera** por sus bonitos y expresivos dibujos.

Gracias a **Nano Crespo** y a **Manuel Rancés** por sus sinceras palabras de inicio y final del libro, y también por su generosidad en la adaptación de sus escritos a Lectura Fácil.

Gracias al trabajo de validación y corrección de los textos a Lectura Fácil realizado por los **alumnos del Programa de Formación de la Concejalía de Personas con Discapacidad** del Ayuntamiento de Tres Cantos (Madrid).

Gracias a la empresa **ACCEDES, Entornos y Servicios accesibles S. L.** por su ayuda en las adaptaciones a Lectura Fácil.

Gracias a la **parroquia de Santa María Madre de Dios** de Tres Cantos (Madrid), por mantener sus puertas abiertas a todos.

Gracias a cada persona que ha participado y ha creído en este libro desde sus inicios hasta su publicación.

¡Gracias a todos!



## Un libro para orar con sencillez de corazón

Un libro alcanza la altura de quien lo escribe. Si es un libro de oración, tendrá la profundidad de sus autores.

Para orar, a menudo estorban palabras y razonamientos, y ayuda la sencillez. Dejarse mirar y mirar, dejarse querer y querer. Lo dice Jesús:

“Y al orar no repitáis muchas palabras, como los gentiles, que se imaginan que serán escuchados por su palabrería. No hagáis como ellos, porque vuestro padre sabe lo que necesitáis antes de que se lo pidáis.” (Mateo 6,8)

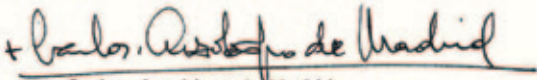
El corazón de los hombres y mujeres, de las personas con discapacidad intelectual que han escrito esta obra, tiene menos de esos obstáculos para orar. Su diálogo con el Señor es abierto, sincero; perciben con facilidad el amor de Dios. Por eso sus palabras pueden ser una vía para simplificar la oración de muchos otros. Nos enseñan a no decir muchas palabras, a vivir acogiendo el amor de quien nos quiere y del que ellos tienen una especial percepción para descubrirlo. Sin embargo, el lector apreciará que no pierde nada de su profundidad. Las personas con discapacidad intelectual hacen que nos preguntemos sobre nuestras propias

discapacidades, especialmente las afectivas y las espirituales, tan necesarias para encontrar la felicidad. Muchas gracias a los autores que han tenido la profundidad de descubrir las claves para esta búsqueda, autores que son los que protagonizan esta reflexión, quienes la han dirigido y quienes han realizado este trabajo con sus vidas. Crear grupos de catequesis como el de la parroquia Santa María Madre de Dios en Tres Cantos (Madrid) es una iniciativa tan oportuna como fecunda, como lo demuestran los autores de este libro acompañados por su catequista Isabel Cano. A través de sus páginas, brilla la verdad expresada en la Escritura:

“El espíritu que nos educa huye de la falsedad, se aleja de los pensamientos tortuosos, es rechazado donde hay injusticia.” (Sabiduría 1,5)

Creo y espero que este comentario al padrenuestro sirva a muchos de motivación para el diálogo con Dios. Y sea también una muestra de la sabiduría que da el Espíritu Santo a los sencillos de corazón. Felicito a los autores y a los que protagonizan lo que en este libro se escribe. Ellos también se convierten en testigos y apóstoles que anuncian a Jesucristo.

Con gran afecto y mi bendición,



+ Carlos, Arzobispo de Madrid

## Prólogo

### Un regalo de muchas personas

Mi nombre es **Nano Crespo**.

Soy la persona que ha escrito el **prólogo** de este libro.

Un prólogo es lo que se escribe al principio de un libro para presentarlo.



Después de conocer el libro que ha escrito Isabel Cano, quiero contaros algunas cosas.

Para Isabel serían suficientes estas palabras del evangelio para animar a la gente a leer este libro:

Jesús da gracias a Dios por enseñar las cosas importantes de la vida a las personas sencillas antes que a las inteligentes.

Pero yo quiero que sepáis algo más sobre las personas que han escrito este libro. Porque en este libro han escrito muchas personas más.

**Isa Cano** lleva muchos años estudiando y haciendo oración con la Biblia.

Esto le ayuda a ver y valorar lo bonito de la vida: un amanecer, un atardecer, la poesía, la amistad y los momentos de silencio con Dios.

Le hace sentir la necesidad de contar a la gente lo que Dios le dice, por eso es catequista.

Una catequista es una persona que cree en Dios y que se dedica como voluntaria a enseñar las cosas de Dios y de la religión cristiana.

Hace unos años un grupo de personas adultas con discapacidad intelectual le pidieron que les diera catequesis.

A ella le pareció una idea estupenda.

En la catequesis hablaron de la oración del padrenuestro, poco a poco y paso a paso.

Se dieron cuenta de que lo entendían muy bien.

Era como si Dios se lo explicara al oído.

A Isa esto le sorprendió y por eso escribió este libro con ellos.

Por otra parte, quería contaros que Isa y yo, desde hace 20 años, estamos en un grupo donde compartimos la fe.

Isa nos ha traído a este grupo algunas de las oraciones escritas por algunas personas de su grupo de catequesis.

Estas oraciones nos sirvieron para que rezáramos nosotros también.

Algunas oraciones son estas:

- Dios es un milagro porque sin Él no viviríamos. Y por eso estamos hoy aquí.
- Cuando se mueve el viento y me da en la cara, pienso que es Dios el que me toca.
- Dios es una luz que ilumina todo.



Para terminar quiero decirles algo importante:  
cada uno encuentra a Dios  
de una manera diferente.

A lo mejor este libro es el regalo que te hace Dios  
para que le conozcas mejor y le encuentres.

No hace falta que entiendas todo el libro, pero sí  
que te llegue al corazón.

Porque así llegan a Dios las personas que son  
sencillos de corazón.

Este es el misterio de Dios.

Gracias, Isa, por este regalo.

**Nano Crespo, sm**

## Introducción

### El sentido de este libro

#### La autora de este libro

Mi nombre es **Isabel Cano**.

Soy una persona que disfruto con las cosas de la vida.

Soy madre de familia numerosa.

Me gusta organizar comidas, cenas y fiestas en casa con mis amigos y mi familia.

Me encanta la naturaleza, los animales y las plantas, por eso hice la carrera de Biología.

Siento miedo de algunas cosas como el silbido del aire por las rendijas de las ventanas o la oscuridad del mar en una noche sin luna.

Disfruto con Dios y todo lo suyo.

Para mí Dios está presente en la vida, aunque a veces está escondido y no se le ve.

Tengo tres aficiones: leer la Biblia, estar con personas con discapacidad intelectual y escribir.

Conozco y trato a personas con discapacidad intelectual desde que era muy joven. Esta es mi profesión. Es a lo que me dedico todos los días.



## El libro y su atractivo

Unas personas con discapacidad intelectual me hicieron esta pregunta:

¿Y por qué no nos preparas tú para hacer la Confirmación?

Alguno de ellos había intentado formarse en otro grupo de personas sin discapacidad, pero la experiencia no fue buena. Otros ni se lo habían planteado.

A esa pregunta respondí que sí, y para ello organizamos un grupo de catequesis.

Empezamos en el año 2013.

El lugar donde dimos catequesis fue la parroquia de Santa María Madre de Dios del pueblo de Tres Cantos de la Comunidad de Madrid.

El grupo estuvo formado por 7 personas adultas con edades entre los 22 y los 48 años.

Sus nombres son **Soraya Gallardo, Maraya Urquijo, Viki Gallego, José Luis Montejo, Pablo Carpena, Fátima Ruiz** y otra persona más (N. N.)

De esta experiencia surgió la idea de escribir este libro llamado ***Orar con sencillez de corazón.***

Este libro se llama así porque he comprobado lo fácil que es mantener relación con Dios para las personas que son sencillas de corazón.

Ser sencillo es parecido a ser humilde y no ser orgulloso.

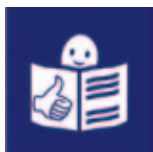
El tema del libro es la oración del padrenuestro, recorrida despacio y paso a paso.

Por eso, el segundo título del libro es **Nuestro padrenuestro**. He elegido la palabra 'nuestro' porque en él han participado muchas personas.

Es verdad que este libro ha dado tantas vueltas en mi cabeza como una noria en un parque de atracciones. Lo he pensado estando en casa, de paseo, en el campo y dándome baños en la piscina y en la playa.

Esto ha sido así porque he querido que este libro sea sencillo para que se pueda disfrutar por todo tipo de lectores.

Como hay personas que tienen dificultades para comprender lo que leen, lo he escrito con el método de **Lectura Fácil**.



## Lectura Fácil

La Lectura Fácil es una forma de escribir que hace que todos entendamos mejor lo que leemos.

La Lectura Fácil hace que los textos escritos sean sencillos y tengan un mensaje claro.

Este libro tiene muchos textos sacados directamente de la Biblia.

Estos textos no me los he inventado yo; por eso he elegido las traducciones de la Biblia con las ideas más sencillas y claras.

Cuando alguna palabra era difícil la he cambiado por otra parecida, más fácil de entender.

Estos cambios los he hecho con mucho respeto a la Palabra de Dios, intentando facilitar su lectura sin cambiar su contenido.

En este libro han participado muchas personas con capacidades diferentes. Cuando tú lo leas también puedes encontrarte entre ellos.

Ahí está una gran parte de su atractivo.

Para comprobar si este libro es fácil de entender, ha sido revisado y corregido por personas con discapacidad intelectual antes de su publicación.

El libro que tienes en tus manos quiere ser un **libro de oración** para todos.

- Se puede leer a trocitos y no pasa nada si lo dejas un día a medias. Al día siguiente no vas a tener problema para seguir el hilo de su lectura.
- Está pensado para que pueda ser saboreado, como una rica tarta de chocolate o un helado de limón, despacito y poco a poco, y así no perder ninguno de sus detalles.

- Se puede utilizar en la catequesis de un grupo, pero también en la soledad de la lectura personal.
- Quiere ser un libro para que lo puedas tener en la mesilla de noche para leerlo en la cama o cuando quieras.

Es posible que algún lector encuentre algo en el libro que no entienda, pero no pasa nada, porque lo importante es que le llegue al corazón y al sentimiento.

## **Las personas con discapacidad intelectual y sus palabras**

Con este libro también he querido que conozcas a un grupo de personas con discapacidad intelectual a las que doy catequesis desde hace unos años.

Sus palabras, su manera de pensar y de sentir a Dios me han impresionado.

La discapacidad intelectual es una situación algo desconocida de la persona, y que en muchos casos no se ve.

Para la gente son más familiares otras discapacidades como la física o la visual.

Por esto, me ha parecido interesante que conozcas algo más sobre esta realidad.

La discapacidad intelectual afecta a algunas personas en el entendimiento de determinadas cosas de la vida y en su capacidad de respuesta.

El grupo de personas con discapacidad que han participado conmigo en este libro nos transmiten algunas reflexiones. Sus palabras nos van a hablar sobre su discapacidad y también de su necesidad de recibir formación religiosa.

Ellos dicen:

- La discapacidad nos limita, pero no nos hace ser tan diferentes a los demás.
- No nos gusta que nos llamen discapacitados. Somos personas con discapacidad, pero no estamos discapacitados para todo. Tenemos muchas otras capacidades.
- A veces nos cuesta seguir el ritmo de la gente. Necesitamos más tiempo para entender o hacer las cosas que son normales.
- Aunque tengamos una discapacidad, queremos y necesitamos saber más sobre Dios y sobre el mundo que ha creado.
- Hay cosas que estando en grupo vivimos mejor como la amistad, el compañerismo, la comprensión y el cariño.
- Sabemos que compartir las experiencias da felicidad.

- A veces nos cuesta comprender cosas que vemos a nuestro alrededor y la religión cristiana nos puede ayudar a vivirlas mejor.
- Muchas veces, en los libros, las cosas no vienen muy claras y las podremos entender si una persona nos lo explica de manera fácil.
- Nos gusta aprender más sobre Jesús, conocer sobre su vida, su palabra, los milagros que hizo. Tenemos ganas de saber más.
- Queremos participar en la Iglesia sintiéndonos como el resto de las personas, como unos más. Para ello necesitamos:
  - Un grupo en el que nos sintamos cómodos.
  - Un grupo en el que nos escuchen con atención.
  - Un grupo de personas a quien escuchar y ayudar.
  - Un grupo con cosas en común y situaciones parecidas para que sea fácil hablar.
  - Un grupo con quien reunirnos y compartir nuestras cosas porque eso da mucha alegría.
  - Un grupo de adultos porque nosotros no somos niños.



## La experiencia vivida

Unos años antes yo había sido catequista de jóvenes sin discapacidad en un colegio. Pero esta experiencia con personas con discapacidad intelectual me resultaba completamente nueva.

Para organizar la actividad empecé buscando algún libro que nos sirviera de guía.

Buscaba algo sencillo y fácil de entender, pero lo que encontré estaba pensado para niños.

Un amigo me aconsejó que empezáramos por el Credo, y así hicimos el primer curso.

Además, tocábamos temas generales de la Iglesia y de la religión católica.

Hablábamos sobre lo que nos preocupa de la vida y la relación con Dios.

También celebrábamos los cumpleaños y otros festejos.

La oración siempre fue algo fundamental porque la relación con Dios es la base de todo.

El grupo funcionó estupendamente y fue una magnífica experiencia para todos.

Descubrimos que Dios habla por medio de las demás personas.

Nos ayudó a aprender cosas como:

- Las posibilidades de cada persona sin tener en cuenta sus capacidades.

- La importancia del respeto a los demás cuando hablan y cuentan sus experiencias.
- Lo bueno que es compartir las cosas de la vida.
- Lo que llegamos a decir si alguien nos hace la pregunta adecuada.

Durante ese tiempo vivimos que todo se puede transmitir, si hay personas capaces de escuchar.

Esto lo dice un libro de la Biblia que se llama Eclesiástico.

## **Cómo nació este libro**

En el segundo año de catequesis fuimos descubriendo la oración del padrenuestro, como el que va abriendo un regalo, poco a poco y paso a paso.

Lo hicimos con misterio, con ilusión y cuidadosamente.

En este libro se recogen los comentarios tan interesantes que salen de nuestra boca cuando nos ponemos delante de Dios.

Espero que así te lo parezca también a ti.

Los protagonistas de esta experiencia son el grupo de catequesis del que he hablado antes.

Recorriendo esta oración desde el principio hasta el final hemos pensado sobre sus palabras, sus ideas y su mensaje.

Hemos contestado preguntas como estas:

- ¿Qué quiere decir que Dios es Padre?
- ¿Dónde está el cielo?
- ¿Qué es ser santo?
- ¿Perdono al otro?
- ¿Me siento perdonado?
- ¿Qué tentaciones tengo en mi vida?
- ¿Dónde está el mal?

Y muchas otras más...

Al principio de las reuniones, yo hacía una pequeña introducción del tema del día.

Después, cada uno escribía en un papel su comentario personal [ver algunas muestras en las páginas 34, 44 o 69] y, luego, lo compartíamos en el grupo.

Hay veces que era tan interesante lo que oía que me hubiera gustado grabarlo con un micrófono. Pero me he dado cuenta de que todo se me ha grabado en el corazón y por eso, luego, lo he podido trasladar, de memoria, a este libro.

Me ha sorprendido la sabiduría de las personas del grupo.

La palabra 'sabiduría' viene de 'saber'.

Las personas de ese grupo saben mucho sin darse cuenta.

¡Cuánto nos perdemos si no prestamos atención a todos!

La diversidad de capacidades, las diferentes miradas de cada uno son una riqueza puesta por Dios en el mundo para que la aprovechemos.

Quiero compartir contigo que, cuando yo les escuchaba, parecía oír directamente la voz de Dios.

He quedado impresionada ante tanta belleza, tanta verdad y tanta sabiduría oculta en el corazón de la persona sencilla.

Me he dado cuenta de que sus voces eran tan claras y brillantes como el reflejo del sol en el mar.

Además, cuando escuchaba lo que decía cada uno, recordaba haberlo leído en la Biblia, me resultaba familiar.

Entonces, al terminar las reuniones, ya en mi casa, buscaba en la Biblia lo que había escuchado en la reunión.

Y lo encontraba en el Antiguo y en el Nuevo Testamento.

Unas veces con más facilidad que otras.

Yo sentía que todo esto era un regalo para mí.

Venían a mi cabeza unos versos de una señora que escribía poesía y que se llamaba **Emily Dickinson**:

Se puso el sol y nadie estaba allí.

Solo la tierra y yo presenciamos aquella majestad.

Continuó su camino tras el triunfo.

Salió el sol y tampoco había nadie.

Solo la tierra y yo, y un pájaro sin nombre, un extranjero, asistimos a su coronación.

Esta poesía la he escrito porque a mí me dice que hay veces que uno está solo ante algo muy grande que es como un regalo.

Este libro quiere compartir este regalo con el que lo quiera leer.

En resumen, con todas nuestras opiniones y nuestros sentimientos hemos construido un padrenuestro muy cercano, muy nuestro. Y además lo hemos llenado de la Palabra de Dios.

Por eso, este libro se llama **Nuestro padrenuestro**.

Creo que es verdad esto que dijo Jesús en el evangelio:

Yo te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las has dicho a las personas que son sencillas.

**Mateo 11,25**

## Las ilustraciones

Una **ilustración** es un dibujo o una imagen que se pone al lado del texto.

Una ilustración ayuda a entender mejor lo que está escrito y hace más atractivo el libro.

La artista que ha hecho estas ilustraciones es una chica joven que se llama **Ana**.

Ana, después de leer cada capítulo, ha hecho un dibujo de ese tema.

Los dibujos de este libro son acuarelas y están hechas a mano.

Ana conoce a casi todas las personas que participan en el libro y ha pensado también en ellas para hacer sus dibujos.

Con sus ilustraciones, ha puesto luz y color a la oración del padrenuestro.

Ella también ha hecho las fotografías de las personas que aparecen en este libro.



## ¿Cómo está organizado cada capítulo?

Todos los capítulos del libro están organizados de la misma forma. Así es más fácil de entender el libro.

- Todos tienen un **título** que aparece en letra grande dentro de la oración del padrenuestro.
- A su lado aparece un **dibujo** que se relaciona con el título. Conviene fijarse en él al principio y al final de la lectura del capítulo.
- Después viene la **explicación** de la parte del padrenuestro.
- Le acompañan unas **preguntas** para contestar. Estas son con las que trabajamos durante nuestras reuniones.
- A continuación hay unos **cuadros de colores** que recogen los **comentarios** personales de cada uno de los miembros del grupo. Cada color corresponde a una persona. Todos los comentarios de la misma persona están en el mismo color en todos los capítulos del libro. Estos son sus nombres y el color para identificarlos:



Soraya Gallardo

Pablo Carpena

N. N.

Maraya Urquijo

Viki Gallego

José Luis Montejo

Fátima Ruiz



- Todos los comentarios van acompañados de un trocito de la **Palabra de Dios** como si fuera el eco de su voz. Con ella podemos también meditar y orar.
- Después de la Palabra de Dios hay un **breve texto** que sintetiza el contenido, sugiere nuevas imágenes y nos invita a **orar**.
- Todos los capítulos terminan con **tres oraciones**:
  - La primera está escrita por alguien del grupo. Se identifica su autor por su color.
  - La segunda es de la autora del libro. En ellas se expresa lo principal de cada parte del padrenuestro.
  - La tercera, la puede escribir cada persona que lea este libro como su resumen personal.

## La oración del padrenuestro

Padre nuestro,  
que estás en el cielo,  
santificado sea tu nombre,  
venga a nosotros tu reino,  
hágase tu voluntad en la tierra  
como en el cielo.

Danos hoy nuestro pan  
de cada día,  
perdona nuestras ofensas,  
como también  
nosotros perdonamos  
a los que nos ofenden,  
no nos dejes caer en la tentación,  
y líbranos del mal.

Amén.