



APRENDE A MEDITAR EN 20 MINUTOS

*La oración contemplativa como
fuente de vida y esperanza*

YENNI PAYESKI

En tiempos de Coronavirus: Aprende a orar en 20 minutos

**La oración contemplativa como fuente de vida y
esperanza**

Amplía tu espiritualidad

Copyright © 2020 Autor: Yenni Payeski

Todos los derechos reservados.

1° edición enero 2020

Gracias

Kieran por tu gran corazón, te amo.

Inés por enseñarme el camino al corazón.

Mariluz por tu guía en el grupo de oración.

Y a mi familia por ser la fuente de aprendizaje.

Contenido

En tiempos de Coronavirus: Aprende a orar en 20 minutos	5
La oración contemplativa como fuente de vida y esperanza	5
Antes que nada, deberías saber que... ..	9
¿Por qué deberías leerme?	10
En mi caso, pasé más de una década completa de mi vida en la búsqueda de algo que:.....	10
Resistiéndome, fue un domingo del 2013... ..	10
Para una chica de una ciudad pequeña	11
Me animé a la transformación y al amor	11
¿Qué significa la oración contemplativa?.....	13
Me preguntaras ¿cómo iniciamos esta forma de oración?	14
¿Qué elementos necesitaras para orar?.....	15
Ya estás más que lista, ¿quieres empezar?	16
Pregúntate, ¿cómo te sentiste?	21
¿Por qué oración contemplativa?	23
TIPS que me encantan haberlos leído	24
Llegamos al final de este encuentro amigas.....	29
Aprendí a Soltar.....	30

Este ebook está dirigido a las personas que deseen orar aprendiendo del **silencio y la contemplación** para iniciar un viaje maravilloso a su propio corazón ♥, tener un momento de encuentro consigo mismo, que tanto nos cuesta en este mundo de actividades incesantes. Aprender a **detenernos/** parar unos minutos para elegir la intimidad con Dios/ con el universo/con la naturaleza/ con la energía del amor que nos rodea. ¡Qué valiosa experiencia!

En estos momentos críticos necesitamos ser solidarias y una forma de colaborar desde donde estés es rezar por aquellas personas que hoy están solas, enfermas en sus camas casi sin esperanzas, también por las enfermeras y doctoras que no tienen fuerzas para continuar porque agotaron todo lo que estaba a su alcance. Unámonos a ellas en oración.

Antes que nada, deberías saber que...

El contenido de este ebook es simple porque mi intención es que de forma sencilla puedas comprender lo hermoso que es orar contemplativamente. Y más aún en estos tiempos difíciles que estamos atravesando como humanidad, encontrarás en la oración esa fuerza que necesitas para continuar viviendo y ser el soporte para los que hoy te necesitan, a todas nos está cambiando, sea que estés aislada en tu casa, que tengas que trabajar en sanidad cuidando enfermos o que tengas un familiar pasando por esta dura y terrible enfermedad, volver a la oración desde el corazón fortalecerá tu espíritu.

Y te preguntarás si este libro es para ti, claro que sí, te respondo con la siguiente descripción: hay *“muchos senderos, pero una sola cima”*, independientemente de tu espiritualidad o religiosidad como lo describe el autor Willigis Jäger en su libro *“La ola es el mar”* (Capítulo 2, Primera Parte, Espiritualidad mística de Willigis Jäger. 2000). Quiero decirte que hay muchos caminos para subir esa montaña y llegar a su cima, donde habita el Dios que tanto nos ama.

¿Por qué deberías leerme?

Hola, soy Yenni Payeski

Desde muy niña me interesó leer sobre espiritualidad, recuerdo visitar a mi abuelo y zambullirme en sus libros de hojas gruesas y amarillas.

Como la mayoría de las mujeres al crecer olvide mis sueños.

En una época que estaba atravesada por una herida de amor, el sentimiento de soledad transformaba mi vida y una enfermedad me hizo cuestionarme el sentido de todo.

Así fue como llegué a un retiro espiritual, continué con el curso de **Ministro del Silencio, la Escucha y la Acogida** mientras en paralelo asistí a otros retiros de oración contemplativa y poco a poco en medio del silencio volví a leer sobre lo que me apasionaba y ya no me sentí más sola, me sentí amada por Dios.

En mi caso, pasé más de una década completa de mi vida en la búsqueda de algo que:

- Me llenase el corazón ❤️ y con lo que pudiera sentirme plena.
- Me gustara de verdad.
- Pudiera ayudar a otras personas.
- Disfrutara sin culpa.

Resistiéndome, fue un domingo del 2013...

Cuando en la Catedral de Formosa (Argentina), me invitan a participar de un **grupo de oración** carismático para profesionales.