



Seré honesto y diré que apartar tiempo para una hora de oración diaria puede ser muy difícil. En el seminario era fácil y un hecho básico de la vida diaria. Incluso hace algunos pocos años no tenía problemas para encontrar una hora para mi hora quieta. Sin embargo, cuando metes varios niños en la mezcla, apartar una hora se vuelve un verdadero reto.

Es por eso que está intrigado por el nuevo libro titulado “La Solución de los 15 minutos de Oración: Como el 1% de tu tiempo puede transformar tu vida” de Gary Jansen. Puede parecer un poco raquítico el pensar en solo 15 minutos al día, pero cuando llevas una vida ocupada o estás comenzando tu vida espiritual, 15 minutos son suficientes. **Todos podemos encontrar 15 minutos.**

Pero, ¿es eso suficiente? ¿Simplemente necesitamos 15 minutos? **¿Qué hacemos durante este tiempo?**

En este libro, Jansen nos provee de instrucciones detalladas sobre como orar por 15 minutos, basados en prácticas antiguas, muchas de las cuales fueron inspiración de San Ignacio de Loyola.

## Ejercicios Diarios

Antes que nada, Jansen nos exhorta para que apartemos tiempo para oración de nuestra vida diaria. Este es un pre-requisito de la vida espiritual y es algo que debemos hacer si queremos progresar en nuestra relación con Dios.

Algunos de nosotros podemos ser intimidados con esta tarea, pero eso no debería ser un problema para nosotros. **No tenemos que comenzar a dedicar desde un inicio una hora completa.** En lugar de eso, podemos comenzar dándole a Dios un porcentaje de esa hora. Jansen, nos explica:

"¿Sabías que hay 1,440 minutos en un día? Es verdad, ya hicimos los números. ¿Sabías también que un uno por ciento de ese tiempo son catorce minutos y

veinticuatro segundos? ¿Qué pasaría si tu tomaras la decisión consciente, todos los días, de ejercitar tu alma dándole apenas quince minutos de tu tiempo a Dios? Un pequeño porcentaje de tu vida. ¿Quisieras que tu vida cambie? La mía lo hizo". (La Solución de Oración de 15 minutos, 3)

La clave es apartar este tiempo todos los días. Como dice el dicho, "El que persevera, alcanza". **La oración perseverante tiene un efecto mucho más grande en nuestra vida diaria** que intensas jornadas de oración que se van agotando con el tiempo.

## **Semillas de mostaza**

En conexión con este pensamiento de darle a Dios un porcentaje de nuestro día, está la idea de la fe que tiene el tamaño de una "semilla de mostaza". Jesús dijo a Sus discípulos:

"El reino de los cielos es como una semilla de mostaza que un hombre siembra en su campo. Es, por cierto, la más pequeña de todas las semillas; pero cuando crece, se hace más grande que las otras plantas del huerto, y llega a ser como un árbol, tan grande que las aves van y se posan en sus ramas". (Mateo 13,31-32)

"Porque ustedes tienen muy poca fe. Les aseguro que si tuvieran fe, aunque sólo fuera del tamaño de una semilla de mostaza, le dirían a este cerro: "Quítate de aquí y vete a otro lugar", y el cerro se quitaría. Nada les sería imposible." (Mateo 17,20)

Orar durante quince minutos al día puede parecer un tiempo muy corto, pero cuando se hace con fe puede crear efectos que duren toda la vida. No solo eso, **la meta es que quince minutos de oración nos lleven a orar "sin descansar"**. Debemos comenzar con poco, tener la fe como una semilla de mostaza y dejar que Dios haga el resto.

## **La oración de Jesús, La Lectio Divina y El Examen**

Jansen no se involucra mucho en la parte teórica antes de comenzar a explicar que hacer durante esos 15 minutos. Él nos da muchas formas diferentes de orar que pueden ser complementadas durante ese marco de tiempo.

## **Oración de Jesús**

Durante la mayor parte Hansen se enfoca en formas antiguas de oración que buscan tranquilizar el alma. El primer tipo de oración que describe es la famosa "Oración de Jesús", que se popularizó por medio del libro ruso "El Camino del Peregrino". Es una oración muy simple que consiste en repetir las palabras: "**Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, que soy pecador**". Mientras inhalamos y expiramos. La respiración es una parte esencial de la oración y nos ayuda a calmar la mente de la persona y permite que nos enfoquemos en Dios.

## Lectio Divina

Luego de decir La Oración de Jesús, Jansen sugiere que meditamos en un corto pasaje de la escritura y que nos involucremos en lo que se llama "**Lectio Divina**" (Lectura Divina). Éste tipo de oración con la escritura se enfoca en sumergirnos dentro del pasaje de la escritura y escuchar la voz de Dios.

## El examen

Otra opción es la oración "**El Examen**". Éste tipo de oración apunta a encontrar a Dios en las diferentes personas, cosas y eventos del día. A menudo el examen es hecho al final del día donde meditamos como Dios ha traído diferentes personas a nuestra vida y le agradecemos a Él por su divina Providencia. Es una buena forma de recordarnos a nosotros mismos que Dios está presente en todas las cosas y que nada pasa por casualidad.

## Siete días de ejercicios

El libro por sí mismo no es muy largo (lo que hace sentido) en definitiva es una simple guía de oración para siete días. Incluye siete días de Lectio Divina y es una gran forma de comenzar, **especialmente para aquellos que no saben por dónde hacerlo**. Esta es probablemente una de las más útiles partes del libro y nos permite practicar lo que hemos aprendido.

Para concluir, recomiendo de todo corazón obtener una copia del libro. Jansen tiene un estilo de escritura que es muy fácil de manejar para cualquiera. Él escribe sobre una verdad teológica en una forma en la que una persona que no tiene ninguna educación religiosa puede comprender. Mucho de lo que escribe es de su experiencia y da muchas historias cortas para explicar cómo la oración ha influenciado su vida personal.

Seré honesto, mucho de lo que Jansen escribe **te puede retar, a ti y a tu idea de oración**. Él se enfoca mucho más en relaciones de tipo relacional que en oraciones basadas en fórmulas. En otras palabras, mientras extrae de la rica tradición de la Iglesia Católica Jansen se enfoca más en calmar tu alma para escuchar al Espíritu Santo que en recitar diferentes oraciones para obtener lo que tú quieres.

Yo sé que te beneficiarás del libro de Jansen y volverás a él constantemente.

Artículo publicado originalmente en: [PhilipKosloski.com](http://PhilipKosloski.com), autor: **Philip Kosloski**  
Adaptación y traducción al español por Manuel Rivas, para [PildorasdeFe.net](http://PildorasdeFe.net)