

[Main](#)[Search author](#) [Search title](#)[Browse language](#) [New](#)[Popular](#)[Site map](#)Select collection: About this document: [see full record](#)

[?] Abstract: Aquí algunas reflexiones personales sobre la importancia de la oración en la vida espiritual. Lograr un estado espiritual de oración puede ayudarnos a tener una mejor calidad de vida incluyendo beneficios físicos y psicológicos.

[?] See also

<http://www.bahaidream.com/lapluma/revista01/oracion.htm>.

[?] Classified in collection [Essays](#).

[?] Language of this document: [Spanish](#)

[?] Posted with permission: author.

Necesidad de la Oracion para Mejorar Nuestras Vidas

by Mirna León

En la sociedad actual muchas personas creyentes o no se preguntan a menudo cuál es el beneficio de largos periodos de oración y meditación. Atribuyéndosele esta práctica sólo a personas ligadas con el clero de algún movimiento religioso como un medio para adquirir poderes especiales que los hagan mercedores de liderazgo dentro del grupo. El común de las personas recuerdan una que otra oración cuando necesitan pedir algo especial que nadie más excepto el Creador podría conceder. El resto simplemente, no ha considerado necesario incluir la Oración como elemento importante dentro de sus vidas, y es posible que sientan que no les hace falta .

Es interesante, por este motivo, resaltar el trabajo de investigación científica realizada por un grupo de médicos que se propusieron demostrar cuán importante era la práctica de la Oración en la curación y recuperación de los pacientes (1). El doctor Larry Dossey autor del libro "Prayer Is Good Medicine" (La oración es un buen remedio) se convenció a tal grado del poder curativo de la Oración, que empezó a rezar por la salud de sus pacientes. Después de observar los resultados de diversos estudios similares al mencionado, las instituciones médicas están empezando a prestar atención a la relación entre fe y salud. La facultad de Medicina de la Universidad Harvard y la Clínica Mayo han patrocinado conferencias sobre el asunto. En una encuesta efectuada entre 269 profesionales de la salud reunidos en la convención de 1996 de la Academia Estadounidense de Médicos Familiares, 99 por ciento opinaron que las creencias religiosas pueden contribuir a la curación. Al preguntárseles por su experiencia personal, 63 por ciento dijeron creer que Dios interviene en el mejoramiento de la salud. Resumiendo su trabajo con distintos grupos de pacientes, los especialistas señalan que la acción benéfica de la Oración se basa en los siguientes puntos:

- La fe infunde una esperanza y una seguridad que contrarrestan el estrés.
- La Oración tiene efectos benéficos sobre el cuerpo. Al orar se experimenta la misma disminución de presión arterial y ritmos metabólicos, cardiaco y respiratorio que se obtiene con las terapias de relajación .
- Los creyentes son menos propensos a la depresión, suicidio, alcoholismo y otras adicciones.

No cabe duda que la Oración posee poderes no sólo beneficiosos para el cuerpo sino sobre todo para mantener el espíritu en excelente estado de salud. Sin embargo aún nos es difícil entender cuán importante y magnífico puede resultar el habituarnos a estar en un estado mental permanente de oración.

Desde siempre las Manifestaciones de Dios han enseñado a sus seguidores la necesidad de recordar a su Creador, estableciendo la Oración como un medio de comunicación entre Dios y Su creación.

Desde el punto de vista bahá'í, la Oración y la Meditación proporcionan al individuo la espiritualidad necesaria para darle a nuestra vida el sentido adecuado. Al respecto Shoghi Effendi, Guardián de la Fe Bahá'í, escribió:

"...Ciertamente, la razón principal de los males actualmente desenfrenados de la sociedad es la falta de espiritualidad.

La civilización materialista de nuestra época ha absorbido tanto la energía e interés de la humanidad que la gente en general no siente más la necesidad de elevarse por encima de las fuerzas y condiciones de su existencia material cotidiana . No hay suficiente demanda de cosas espirituales para diferenciarlas de las necesidades y requerimientos de la existencia física.

La crisis universal que afecta a la humanidad es, por lo tanto, esencialmente espiritual en sus causas. El espíritu de la época, tomado como un todo, es irreligioso. La perspectiva que el hombre tiene de la vida es demasiado cruda y materialista para permitirle elevarse hacia los reinos más altos del espíritu.

Esta condición tan tristemente mórbida, es en la que ha caído la sociedad y la que la religión busca mejorar y transformar. Pues el núcleo de la fe religiosa es el *sentimiento místico que une al hombre con Dios*. Este estado de comunión espiritual puede efectuarse y mantenerse mediante la oración y la meditación. Y ésta es la razón por la cual Bahá'u'lláh ha hecho tanto hincapié en la importancia de la adoración. No es suficiente para el creyente la mera aceptación y observancia de las enseñanzas. Debe, además cultivar el sentido de la espiritualidad, el cual se puede adquirir principalmente por medio de la **oración**. Las leyes y las instituciones, como las ve Bahá'u'lláh, pueden ser realmente efectivas solamente cuando nuestra vida espiritual interna ha sido perfeccionada y transformada..." (2)

Abdu'l-Bahá, agrega: "...El hombre llega a ser como una piedra, a no ser que suplique continuamente a Dios. El corazón del hombre es como un espejo cubierto de polvo y, para abrillantarlos, hay que orar...El acto de la súplica es el pulimento que elimina todos los deseos mundanos.." (3)

"Cuando oramos a Dios, un sentimiento anega nuestros corazones. Este es el lenguaje del espíritu que habla con Dios. Cuando al orar, nos libramos de todo lo externo y nos volvemos a Dios, entonces es como si en nuestros corazones escuchásemos la voz de Dios...Se dice que Moisés, en el desierto, oyó la voz de Dios. Pero ese desierto, esa tierra santa, era su propio corazón. Todos nosotros, cuando alcanzamos una verdadera condición espiritual, podemos oír la voz de Dios que nos habla en ese desierto. Debemos esforzarnos por alcanzar esa condición...Requerirá algún esfuerzo por parte del hombre alcanzar dicha condición, pero debe trabajar para ello, debe esforzarse por lograrlo. Podemos alcanzarlo si pensamos y nos preocupamos menos por las cosas materiales y más por las espirituales. Mientras más nos alejamos de las unas, más nos acercamos a las otras -¡la elección es nuestra!

NOTAS:

1. "La religión, medicina eficaz" pág. 29. Selecciones del Reader's Digest- Diciembre 1999.
2. "La Oración. Un enfoque Bahá'í" de William y Madeline Hellaby. Editorial BAHÁ'Í de España. 1987. Págs. 13-14

3. "Oración y Meditación y Tablas de Bahá'u'lláh" Editado por Alejandro Reid O. Santiago, Chile. 1983. Pág. 81.

(*) Profesora. Miembro de la Comunidad Bahá'í de Cajamarca.

Back to: [Essays](#)

[Home](#) | [Site Map](#) | [Forum](#) | [Links](#) | [Contact/corrections](#)

Google distinguishes apostrophes, e.g. "Bahá'í" and "Baháí" return different results.. See more [search tips](#).

[login](#)

script executed in 0.104 seconds