

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, cardíaco 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.

METADATA

Views28259 views since posted 2003-08-18; last edit 2025-01-19 05:19 UTC;

previous at archive.org.../leon_necesidad_oracion;

URLs changed in 2010, see archive.org.../bahai-library.org

Language

Spanish

Permission

author

Share

Shortlink: bahai-library.com/1992

Citation: ris/1992

select Collection:

Archives

Articles

Articles-unpublished

Audio

Bibliographies

BIC

Biographies

Books

Chronologies

Compilations

Compilations-NSA

Compilations-personal

Documents

East-asia

Encyclopedia

Essays

Etc

Excerpts

Fiction

Glossaries

Guardian

Histories

Introductory

Letters

Maps

Music

Newspapers

NSA-documents

NSA-letters

Personal

Pilgrims

Poetry
Presentations
Resources
Reviews
Scripts
Software
Statistics
Study
Talks
Theses
Transcripts
Translations
UHJ-documents
UHJ-letters
Video
Visual
Writings

[home](#)

[sitemap](#)

[series](#)

[chronology](#)

[search:](#)

[author](#)

[title](#)

[date](#)

[tags](#)

[adv. search](#)

[languages](#)

[inventory](#)

[bibliography](#)

[abbreviations](#)

[links](#)

[about](#)

[contact](#)

[RSS](#)

[new](#)