

El poder terapéutico de la oración

Publicado: Miércoles, 28 Abril 2021 13:04

Escrito por Manuel de la Peña



Rezar significa dirigir el corazón a Dios; cuando una persona ora, instauro con Él una relación viva

Vivo con la firme convicción personal de que la oración, además de ser saludable, crea las circunstancias que sientan las bases apropiadas para la curación. Por ello, tengo que confesar que me fascinan las investigaciones sobre los efectos de la oración en los pacientes cardíacos realizadas por mi admirable colega californiano, el cardiólogo Randolph Byrd, que tuvo el coraje de estudiar a 393 pacientes de la Unidad de Coronarias del Hospital General de San Francisco.

En su estudio pudo observar que aquellos pacientes a quienes se dirigían plegarias y oraciones evolucionaban significativamente mejor que los que no estaban incluidos en esta «terapia», como se ha publicado en el Southern Medical Journal. Lo mismo ocurrió en la investigación realizada por el American Heart Institute de Kansas (EE.UU.) y publicado en la revista Archives of Internal Medicine sobre 990 pacientes. Este trabajo reveló recuperaciones asombrosas, con una

El poder terapéutico de la oración

Publicado: Miércoles, 28 Abril 2021 13:04

Escrito por Manuel de la Peña

menor estancia hospitalaria en los pacientes encomendados a las oraciones. Resultados similares se reflejan en otro estudio pilotado por el Centro Médico Rabin (Israel) y publicado en el British Medical Journal. En él se constata que la oración produce cambios significativos en la evolución de la enfermedad, hasta tal punto que repetir una plegaria ayuda a la relajación, a la vez que reduce la presión arterial y los ritmos metabólicos, cardíacos y respiratorios.

La oración y la medicina

Sin lugar a dudas, la oración marca con su influencia nuestras acciones y conductas, hasta tal punto que las personas que tienen el hábito de orar viven con más paz interior, manifiestan una tranquilidad de porte y reflejan en su rostro una nueva expresión. En lo más profundo de su conciencia brilla una luz: «Rezar significa dirigir el corazón a Dios; cuando una persona ora, instaura con Él una relación viva».

Cuando practicamos la oración empezamos a descubrirnos a nosotros mismos, a cultivar un sentimiento ético, de solidaridad con los más débiles. Descubrimos nuestros egoísmos, nuestra vanidad y nuestros desatinos. Propiamente entendida, la oración es una actividad madura, indispensable para el desarrollo complejo de la personalidad y para la integración de las facultades más profundas del ser humano. Justamente a través de la oración podemos alcanzar la armonía y la unificación de «cuerpo, mente y espíritu», que es lo que otorga a la frágil constitución humana su fortaleza invencible. Los estudios de la Dra. Targ Fisher, sobrina del maestro de ajedrez, graduada en Stanford y profesora de psiquiatría en la Universidad de San Francisco de California, también han puesto en evidencia el papel positivo de la espiritualidad en el proceso de curación.

El poder terapéutico de la oración

En este sentido, como médico católico, apostólico y romano he podido observar a pacientes desquiciados y desesperados por todo tipo de terapias librarse de enfermedades y del sufrimiento gracias a su entrega a la oración. Son muchos los pacientes que han descubierto que la oración los provee de una corriente continua de poder que los sostiene inalterables en sus vidas cotidianas.

Todos los días recuerdo el funeral de mi padre (+ 97 años), porque me sorprendió gratamente cuando mi querido José María García, el mejor periodista deportivo de la historia, me dijo: «Manuel, siempre tendré a tu padre en mis oraciones». Ese mensaje influyó mucho en mi vida y hoy tengo que revelar un secreto: José María superó una enfermedad severa gracias a sus oraciones. Nadie mejor que él sabe que la «fe

mueve montañas».

Por otra parte, una de las experiencias que más me ha llamado la atención durante mi vida profesional es la de aquel paciente «ateo» que siente que ha llegado su hora de morir y suplica a su médico que llame a un sacerdote para que le dé la extremaunción. En el último minuto, se convierte al cristianismo y entra en el Reino de los Cielos.

En estas situaciones siempre recuerdo a Louis Pasteur, el enigmático científico, descubridor de las vacunas. Murió con el rosario en la mano (al igual que mi abuela) tras escuchar la vida de San Vicente de Paúl porque pensó que así ayudaría a salvar a los niños que sufren. Siguiendo su ejemplo, desde hace años, siempre llevo conmigo mi entrañable rosario, que me regaló mi querido amigo Guillermo, y que está bendecido por el Papa Francisco.

La influencia de la oración es tan poderosa que el Dr. Larry Possey comprobó que no importa si se asocia al credo cristiano, budista, protestante, hindú o musulmán. El efecto es igualmente positivo pues, a través de la oración, el espíritu se pone en contacto con el Ser Supremo, Invisible, Creador de todas las cosas.

La oración nos introduce en la dimensión sobrenatural de Dios. Así lo ha constatado también el Dr. David Larson, oncólogo radioterápico por la Universidad de Harvard y autor de más de 200 artículos científicos. Según los estudios de Larson, «cultivar la comunicación con Dios renueva nuestro estado de ánimo y cambia nuestra actitud frente a la enfermedad».

En este sentido, acude a mi memoria Albert Einstein, Premio Nobel de Física, quien afirmaba: «Hay dos maneras de vivir una vida: la primera es pensar que nada es un milagro; la segunda, que todo es un milagro. Pero de lo que estoy seguro es de que Dios existe».

Personalmente, no tengo ninguna duda al respecto. La oración es un esfuerzo del hombre por llegar hasta Dios. Cuando, por medio de una ferviente oración, nos dirigimos a Él experimentamos una mejoría tanto del alma como del cuerpo. Pienso aquí en Epicteto, el estoico, y en su consejo: «Piensa más a menudo en Dios que las veces que respiras».

Como hoy me siento inspirado, me viene a la memoria Antonio Salieri, el gran compositor de Cámara José II de Habsburgo en la Corte Imperial de Viena. En sus diálogos habituales con Dios, un buen día Salieri suplica que le conceda el mismo «don» que a Mozart. Al no lograr su antojo, decide desafiar a Dios, rompe el crucifijo con el que rezaba y concentra su maldad hacia Mozart, a quien hace enfermar y

El poder terapéutico de la oración

Publicado: Miércoles, 28 Abril 2021 13:04

Escrito por Manuel de la Peña

sufrir hasta la muerte. Así se describe en *Amadeus*, obra maestra del gran escritor británico Peter Shaffer. Atormentado, Salieri vivió sus últimos años en un manicomio hasta llegar al suicidio, la mayor catástrofe del ser humano. Me sumo a los que piensan que no debemos mirar hacia atrás con ira, ni hacia delante con miedo, sino alrededor de la conciencia. En este sentido, os recuerdo tener muy presente lo que decía Mario Benedetti: «El perdón es un puñado de sentimientos que a veces nos acaricia cuando el alma llora».

Personalmente, sugiero evitar dos grandes errores. El primero es vivir con odio, que es lo más insano y cuyo único antídoto es el perdón. El segundo, solicitar a Dios que gratifique nuestros caprichos. Y en este momento hago un punto de inflexión para recordar que el verdadero paradigma de alma solidaria lo llevaba impregnado Lady Di.

En resumen, y a la luz de las evidencias científicas anteriormente mencionadas y constatadas por mi converso preferido, Alexis Carrel, Premio Nobel de Medicina, la oración es una fuerza tan real como la rotación de la Tierra. «Es una emanación invisible del espíritu del hombre, que es la forma más poderosa que el hombre pueda generar». Si adquieres este hábito «te cambia la vida». Dicho de otro modo: la verdadera oración moldea la vida y la verdadera vida exige oración. ¿Cree usted en Dios? Sí, gracias a Dios. Y como decía Einstein: «Si Dios no existiera, habría que inventarlo».

El debate científico-religioso sobre si la oración ayuda a curar sigue abierto. Existen numerosas controversias al respecto y las dificultades para evaluar su efectividad parecen evidentes. «No hay manera de poner a Dios a prueba».

A modo de conclusión: el poder de la oración podría congeniarse con el arte de la medicina y configurar el arsenal terapéutico que constituye la solidez del gran médico. Porque, como diría Gandhi, «cuando todos te abandonan, Dios se queda contigo».

En definitiva, tan solo pretendo contribuir a que todos los aspectos filosóficos, espirituales y éticos construyan los cimientos de las innovaciones farmacológicas, biomédicas y biotecnológicas, que son los pilares del poder de curar. Con una visión basada en evidencias científicas, escribo sobre ello en este blog, dedicando mi alma. Tengo siempre muy presente lo que dice mi grupo favorito, los Rolling Stones: «La mayoría de las veces no puedes conseguir lo que quieres, pero si lo que necesitas».

Y para finalizar, me viene a la memoria uno de mis poemas favoritos de Santa Teresa de Calcuta, que ha sido el mejor regalo de cumpleaños que me ha hecho mi prima favorita, Lolo Simó:

El poder terapéutico de la oración

Publicado: Miércoles, 28 Abril 2021 13:04

Escrito por Manuel de la Peña

«El fruto del silencio es la oración.

El fruto de la oración es la fe.

El fruto de la fe es el amor.

El fruto del amor es el servicio.

El fruto del servicio es la paz.»

Manuel de la Peña, en institutoeuropeo.es