

La oración remueve la soledad e instala la comunión

R. Esteban Montilla, Ph.D.

30 de noviembre de 2021

“Pues debo orar con el espíritu, pero también con el entendimiento. Debo cantar con el espíritu, pero también con el entendimiento” (1 Corintios 14:15, DHH).

¿Que entendemos por oración?

La oración es una de las prácticas espirituales más importantes en las religiones lineales tales como el judaísmo, el cristianismo y el islam. En estas instituciones religiosas Dios se concibe como un ser y, por ende, como alguien con quien se puede tener una relación. Uno de los medios para construir, mantener y nutrir esa conexión es la comunicación, en tanto así se comparte lo que se piensa, siente y aspira. Ese intercambio de ideas, afecto y expectativas, al tomar lugar en el contexto del diálogo, acerca, une y vivifica.

Es así como en la oración se busca practicar el diálogo, porque la intención es fomentar la cercanía. Para que esto ocurra, al orar, como lo denota el origen de la palabra *orare*, es menester el hablar bien y el comunicarse de manera apropiada. La comunicación usa el lenguaje, pero va más allá de lo oral en tanto puede ocurrir por medio de acciones concretas, signos, el uso de la escritura, el arte, la estética, la culinaria y la arquitectura. Debido a esta diversidad de los medios que se pueden usar para el diálogo es menester estudiar con denuedo acerca del cómo orar. Bien lo sabían los discípulos iniciales de Jesús de Nazaret quienes le pidieron que les instruyera a orar: “Señor, enséñanos a orar, así como Juan enseñó a sus discípulos” (Lucas 11;1, NVI).

Esta conversación con Dios, como definía la oración el gran Clemente de Alejandría (ca. 150—216, d.C.), puede ser una experiencia muy enriquecedora porque en la cercanía o intimidad con otro ser promueve el que uno quiera modelar el carácter de ese otro. En el cristianismo Dios se concibe como un ser compasivo, amoroso, benevolente, bondadoso, justo, recto, ecuánime, incorruptible y sabio. Es por lo que, al pasar tiempo, disfrutar el diálogo, experimentar esa cercanía y el estar en esa relación estrecha con Dios uno puede ser movido a reflejar el mismo carácter con los semejantes y el resto de la creación.

La oración como un medio de comunicación -más no como un fin-, puede nutrir y fortalecer la intimidad con Dios. Al igual que en las relaciones humanas, la intimidad tiene una naturaleza mutual basada en la confianza, la entrega, la lealtad, la justicia y el amor. Pero la gran diferencia acá es que el otro ser no se puede ver ni tocar; entonces, se requiere el uso de la creatividad y la fe para poder conectarse con una persona que está presente pero no visible.

El orar no es tanto un pedir, sino un conversar con respeto, admiración y consideración. En este sentido la oración implica el mostrar compromiso para el mantenimiento y florecimiento de la relación. La mutualidad de esta conexión sugiere que haya un diálogo, a partir del cual surja en ambas personas la disposición de comunicar su pensar, su sentir, sus sueños, sus preocupaciones y sus alegrías. En este tipo de mutualidad, no hay espacio para los monólogos, la coerción ni los

debates, en tanto éstos, además de asfixiar la relación, minimizan la dignidad de la persona que funge simplemente como alguien que escucha.

Lamentablemente, en esto se depende mucho del lenguaje hablado o logos, perdiéndose de ese modo el poder transformador de la comunicación, la cual no es algo que el ser humano hace, sino lo que el ser humano es. La comunicación es vida, es tan vital como el agua y los alimentos; se existe para comunicarse. Es por lo que los escritores inspirados de la Biblia presentan a Dios como La Palabra, El Verbo, El Diálogo.

Y la manera más clara y común de comunicarse es a través de las obras o conductas concretas. Estas acciones “hablan en voz” muy alta de lo que es valioso para nosotros, hablan de cuánto nos interesa la otra persona, de cuán comprometidos estamos para mantener esa relación, y de cuáles son nuestras prioridades en la vida. “Orar sin cesar” (1 Tesalonicenses 5:17), es una invitación a estar consciente de los mensajes continuos que le estamos comunicando a Dios, así como también es estar pendiente de los que él nos está enviando de muchas formas y maneras.

¿Cuáles son las funciones de la oración?

La oración es un medio para llegar a un fin, el cual es la cercanía con Dios. La intimidad o cercanía es posible cuando se dialoga (escucha, entiende y se atiende el uno al otro), se pasa tiempo juntos, se disfruta los momentos compartidos y se come juntos. Esta comunión con Dios entonces promueve el fin o meta última de la oración, el cual es actuar conforme a la voluntad de Dios (ser compasivos, actuar con humildad y comportarse de manera justa). Entonces, orar o dialogar con El Eterno nos equipa para vivir como él vive.

La invitación a orar, en la religión cristiana, ocurre porque es a partir de esta práctica que se puede afianzar la relación con Dios y, por consiguiente, así imitar su carácter. La intención de la oración no es cambiar la voluntad de Dios ni mucho menos moverlo a que nos otorgue su favor. Esto lo plantea de manera majestuosa Soren Kierkegaard (1813-1855) quien en uno de sus discursos acerca de Dios como un ser inmutable propuso que, “la oración no cambia a Dios, pero cambia a quien la ofrece” (p. 42).

La oración, entonces, tiene como propósito central el cambiar la actitud, el sentir y el actuar del ser humano. Desde esta perspectiva, las principales funciones de la oración incluyen: 1) el asistir al ser humano a revisar su actitud ante la vida, 2) el romper con la soledad al moverse del individualismo a la comunión, 3) el consultar con un ser sabio a fin de incrementar la sabiduría, 4) el manejo apropiado de la ansiedad propia de una existencia en medio de incertidumbres y 5) el entender que el ser humano no lo sabe todo, y que su sabiduría tiene límite. A manera de resumen, en la oración uno se comunica con un ser que está de nuestro lado, que es nuestro aliado, que se interesa por nuestro bienestar, a quien le importamos, que escucha con empatía, que valora la relación, que nos entiende, y que anhela lo mejor para nosotros. En esa relación nos sentimos muy bien acompañados y le ponemos un freno a la soledad.

Sin embargo, también hay usos malsanos de la oración, donde en vez de conectar a las personas con Dios y con las demás personas, les aleja, les desconecta y les excluye de la comunión. Estos son algunos ejemplos de estas oraciones que aíslan: 1) si la intención es cambiar a la otra persona,

(Dios) o coaccionarlo a que cambie su voluntad y conceda el favor, 2) si el propósito es lograr protagonismo personal, 3) el pensar que si se dicen las palabras adecuadas (al abracadabra) se puede lograr el favor, 4) cuando se usa la oración para promover la culpa o la vergüenza y 5) al orar con un corazón lleno de odio hacia personas con trasfondo cultural distinto. “Cuando ustedes oren, no sean como los hipócritas, a quienes les gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas para que la gente los vea. Les aseguro que con eso ya tienen su premio... Y al orar no repitan ustedes palabras inútiles, como hacen los paganos, que se imaginan que cuanto más hablen más caso les hará Dios... Porque si ustedes perdonan a otros el mal que les han hecho, su Padre que está en el cielo los perdonará también a ustedes” (Mateo 6:5, 7, 14, DHH).

¿Cómo orar?

El acto de orar es moverse del individualismo a la comunión con otra persona; es romper con la soledad para existir en comunidad. En ese convivir en grupo uno se revela, es revelado, y se conoce como individuo. La oración asiste en ese proceso de conocerse a uno mismo, de revisar la percepción acerca de Dios que se ha abrazado a través del curso de la vida, así como las actitudes que se tengan hacia las demás personas, y las creencias que uno posee acerca del mundo.

De allí que sea tan importante el prestar atención a lo que uno dice al orar y lo que los demás individuos expresan en las oraciones, en tanto son muy reveladoras. La oración puede ser un vehículo para uno darse cuenta de las fortalezas que se poseen, los bordes de crecimiento, las carencias que se tienen, los excesos que se exhiben, y los deseos malsanos. Estas son otras razones del por qué el aprender a orar es una tarea de aprendizaje que dura toda la vida. Si uno ora bien se conoce bien y, por ende, se vive de manera más plena.

La oración puede ser un acto espontáneo o planificado donde el orante—que quiere orar, hablar o dialogar bien—muestra una disposición de apertura, decide poner una pausa a sus propias necesidades y mostrar así un interés genuino en el otro ser. En este acto interpersonal se inicia el diálogo, no con la intención de cambiar a la otra persona sino de disfrutar la presencia y la compañía que se brindan el uno al otro. Entonces, la intención no es pedir, sino el hacer saber lo que se piensa, se siente y se aspira en ese momento, así como en la vida en general.

La oración, como una experiencia interpersonal, se lleva a cabo entre un individuo y Dios, entre una persona y otra persona, o entre una persona con un grupo. En cualquiera de estos escenarios el propósito es dialogar, y para esto se requiere el entender lo que se expresa. De allí que los signos que se usen para el diálogo han de ser comunes; por ejemplo, el hablar el mismo idioma, el usar un vocabulario que sea a fin a los participantes en la comunicación, y el centrarse en conversaciones dignificantes. Además, en esta postura de oración caracterizada por la humildad no hay lugar para el protagonismo, la altivez y el control del otro ser.

El como orar es de capital importancia en tanto las oraciones pueden hacer bien al bienestar del ser humano, pero también generar angustia y causar daño. Por el ejemplo el investigador Harold Koenig (2007) estudiando a pacientes mayores de 50 años con enfermedades cardiopulmonares encontró que al participar en actividades religiosas como la oración les asistía en disminuir los niveles de depresión que experimentaban mientras estaban hospitalizados. Otros científicos como Margatet Poloma y Brian Pedlenton (1991) encontraron que la clave de los beneficios de la oración

no está tanto en la frecuencia sino en lo que ocurre dentro de la persona durante la oración y en el tipo de oración. Ellos analizaron los cuatro tipos de oración sugeridos por James B. Pratt (1920) y Friedrich Heiler (1932); 1) la oración meditativa—el reflexionar acerca de Dios--, 2) la oración ritualista-- leer oraciones o recitarlas de memoria, 3) la oración peticionaria—pedir a Dios que atienda las necesidades específicas de uno mismo o de las demás personas, y 4) la oración coloquial—Comunicarse con Dios en un estilo conversacional y consiguieron que la oración meditativa fue la de mayor beneficio seguida de la oración coloquial y ritualista. La menos asociada con satisfacción general fue la oración peticionaria.

En el cristianismo, la premisa más importante acerca de la oración, es hacerlo como Jesús de Nazaret lo hizo. Su propuesta o “Reino de Dios” tenía un set de creencias y prácticas religiosas muy diferente a las del judaísmo bíblico. Por ejemplo, su proyecto novedoso no incluía la idea de un templo en donde la gente fuese a adorar a Dios. En su lugar, propuso el reunirse en cualquier lugar para ponerse de acuerdo, y así salir a adorar mediante el asistir a las personas más necesitadas de la comunidad. Ese plan de tener un templo donde Dios habitaba y en donde se le pudieran ofrecer sacrificios sanguinarios, al degollar y asar animales, le pareció muy fuera de lugar y obsoleto. Este punto lo aclara muy bien el Apóstol Pablo al decir: “El Dios que hizo el mundo y todas las cosas que hay en él, es Señor del cielo y de la tierra. No vive en templos hechos por los hombres, ni necesita que nadie haga nada por él, pues él es quien nos da a todos la vida, el aire y las demás cosas” (Hechos 17:24, DHH).

Otras creencias muy particulares de este modelo de vida o “Reino de los Cielos” incluía eliminar la circuncisión, por ser una práctica excluyente de las mujeres, en tanto ellas no tienen pene, y en su lugar instauró el bautismo, como un rito más inclusivo de iniciación donde pudiesen participar los hombres, las mujeres y los eunucos. La manera de orar constituyó también algo novedoso, al proponer la metáfora de Dios como un padre que protege, cuida, provee afecto y oportunidades de recreación y desarrollo integral: “Ustedes cuando oren háganlo así, Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo” (Mateo 6:9-10, NVI).

En la Biblia Hebrea (Antiguo Testamento) sí se hablaba de Dios como el padre (Abba en el idioma arameo), pero de una nación, y no tanto de una persona. Así que esta novedosa propuesta apunta a la estrecha relación que el ser humano puede desarrollar con Dios: “Y ustedes no recibieron un espíritu que de nuevo los esclavice al miedo, sino el Espíritu que los adopta como hijos y les permite clamar: ¡Abba! ¡Padre!” (Romanos 8:15, NVI).

En la carta a los feligreses gálatas, el Apóstol Pablo les dice que era importante orar como lo hacía Jesús de Nazaret: “Ustedes ya son hijos. Dios ha enviado a nuestros corazones el Espíritu de su Hijo, que clama: ¡Abba! ¡Padre!” (Gálatas 4:6, NVI). En la angustia, debido a la inminencia de su muerte, Jesús de Nazaret oró así: “En seguida Jesús se fue un poco más adelante, se inclinó hasta tocar el suelo con la frente, y oró a Dios que, de ser posible, no le llegara ese momento. En su oración decía: Abbá, Padre, para ti todo es posible: líbrame de este trago amargo; pero que no se haga lo que yo quiero, sino lo que quieres tú” (Marcos 14:35-36).

¿Cómo orar con otras personas?

El orar puede ocurrir de manera interpersonal (el orante y Dios), o en intergrupala (varias personas y Dios). Las oraciones en grupo toman lugar por muchas razones, incluyendo el cuando se enfrenta a una enfermedad, se experimenta una crisis, o para consultar a Dios como grupo. La invitación a orar el uno por el otro parte de la premisa de que en grupo se rompe con la soledad, y así se le da origen a una comunión o cohesión que sana.

El texto bíblico cristiano dice: “¿Está afligido alguno entre ustedes? Que ore. ¿Está alguno de buen ánimo? Que cante alabanzas. ¿Está enfermo alguno de ustedes? Haga llamar a los ancianos de la iglesia para que oren por él y le unten aceite en el nombre del Señor. La oración de fe sanará al enfermo y el Señor lo levantará. Y, si ha pecado, su pecado se le perdonará. Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz” (Santiago 5:13-16, NVI).

Se puede ver el autor inspirado, que invita a procurar la compañía de otras personas, como el líder religioso, quien iniciaría con la oración mientras le unta el aceite en las partes afectadas (la palabra usada acá para untar es *aleifo*, la cual tiene una aplicación médica terapéutica, y es la misma que se usa en el texto acerca del Buen Samaritano, en Lucas 10:34. Para la unción ceremonial se usa otra palabra muy diferente: “ekrio, crio, cristo,” como en el caso de Jesús, como el ungido). Esta unión del diálogo sagrado y la aplicación del aceite medicinal, junto con el toque terapéutico, crea un sentido de cercanía, cuidado y sanidad integral.

En este texto, Santiago conecta el confesarse unos a otros (el proceso conocido hoy día como consejería) con el orar unos por otros, sugiriendo que esta combinación puede traer sanidad. La oración o diálogo que toma lugar en el contexto de la justicia es una herramienta de restauración muy poderosa y eficaz. El orar con otro ser humano (de manera directa al estar frente a la persona o por otro medio electrónico, o simplemente haciéndole saber) ofrece una oportunidad de vínculo que aminora la soledad humana. Por ejemplo, hacerle saber a otra persona que se está orando por ella, le comunica que no está sola, que hay una comunidad que le acompaña, que hay un grupo de personas a quienes ella le importa, y que juntos enfrentarán ese transitar difícil.

La oración no puede dissociarse de la vida diaria y de los encuentros que se tienen durante las faenas del día. El punto es unir esfuerzo con otro ser humano a quien también le gusta disfrutar de la compañía de Dios, y de esta manera proceder a adorarle al actuar como él lo haría: “Esto les digo: Si dos de ustedes se ponen de acuerdo aquí en la tierra para pedir algo en oración, mi Padre que está en el cielo se lo dará. Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos” (Mateo 18:19-20, DHH).

En la oración propuesta por Jesús de Nazaret se puede notar la importancia de orar en plural. En la cultura del contexto bíblico el individualismo es un concepto foráneo, en tanto un ser humano no se puede concebir existiendo fuera de la comunidad. La sobrevivencia y el florecimiento humano es posible en comunión con las personas aliadas: “**Padre nuestro** que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, **venga a nosotros tu reino**, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. **Danos** hoy nuestro pan que necesitamos. **Perdónanos** nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores. Y no nos dejes caer en tentación, sino **líbranos**

del mal” (Mateo 6:9-13). Es por lo que, cuando una persona nos invita a unirnos a ella en oración es de capital importancia que utilicemos el plural, que uno se incluya, porque el espíritu de la oración es la justicia, la igualdad, y el nunca creerse mejor o superior a nadie.

Hay aspectos peligrosos en la práctica de la oración intercesora, en tanto se puede llegar a creer que si uno pronuncia algunas palabras a favor de otra persona ya se hizo lo necesario, y así los individuos orantes se pueden desentender del compromiso social: “Supongamos que un hermano o una hermana no tiene con qué vestirse y carece del alimento diario, y uno de ustedes le dice: Que le vaya bien; abríguese y coma hasta saciarse, pero no le da lo necesario para el cuerpo. ¿De qué servirá eso?” (Santiago 2:15-16, NVI).

Otro problema con la oración intercesora es que puede sugerir una característica de Dios muy enfermiza y cruel. Se proyecta hacia Dios la práctica política común llamada cabildeo (lobbying), donde se busca la atención de un líder político, quien al ver las múltiples peticiones o firmas pueda así ser movido a otorgarles el favor que la comunidad requiere. Esto se puede notar en esas “cadenas de oración” donde las personas creen que, si más personas oran por esa persona, entonces de esa manera Dios puede finalmente mostrar su bondad y darles lo que le pidan. Además, esta perspectiva pierde de vista que la oración no es para informar a Dios, sino para romper con la soledad al incluir su presencia y compañía: “No sean como ellos, porque su Padre ya sabe lo que ustedes necesitan, antes que se lo pidan” (Mateo 6:8, DHH).

Los estudios científicos acerca de la oración intercesora arrojan hallazgos muy controversiales. Por ejemplo, el investigador Herbert Benson (2006) y sus colegas condujeron un estudio en seis hospitales donde de manera aleatoria asignaron pacientes con afecciones cardiovasculares en un grupo experimental quienes recibirían la oración, otro grupo que no recibirían la oración y otro grupo a quienes se les dijo que recibirían oración. Las oraciones las ofrecían personas creyentes cristianas quienes orarían porque no hubiera complicaciones en la intervención quirúrgica, que la recuperación fuese rápida y que la cirugía tuviera éxito. Los hallazgos no arrojaron una diferencia significativa entre los tres grupos.

Estos resultados fueron iguales a los encontrados por la científica de la clínica Mayo, Jennifer Aviles y colegas (2001) quienes por dos años trabajaron con 799 pacientes con enfermedades cardiovasculares y encontraron que la oración intercesora no tuvo efectos significativos en los resultados médicos esperados. David Hodge (2007) hizo una revisión de la literatura científica sobre la oración intercesora donde encontró que esta práctica religiosa parece no alterar los resultados esperados en el campo de la salud general.

Conclusión

En el proyecto de vida de Jesús de Nazaret, llamado “Reino de Dios”, o “Reino de los Cielos”, se nos invita a “dedicarnos seriamente a la oración” (1 Pedro 4:7), en tanto es un medio para lograr comprender la “anchura, la longitud, la profundidad y la altura del amor de Cristo y así ser lleno de la plenitud de Dios” (Efesios 3:18). Una vez que uno experimenta esta llenura del amor divino se hace imposible mantenerlo en privado, y es así como se hace evidente en el pensar, el sentir, y el actuar en la vida diaria.

El “orar sin cesar” (1 Tesalonicenses 5:17) implica una actitud donde uno se goza por andar de continuo con la compañía de Dios. Esta postura también tenía un elemento de protesta contra esas prácticas que sugerían orar tres, cinco o siete veces por día. En este proyecto, “Reino de los Cielos,” se espera que las personas que siguen las enseñanzas de Jesús de Nazaret anhelan el andar en la presencia de Dios al estar listas para servir a la humanidad. Entonces, el orar y el actuar no se contraponen, sino que se complementan. La contemplación y la acción son dos aspectos que parecen estar en conflicto, pero, por el contrario, están desposados de manera permanente.

La oración interpersonal (la persona orante y Dios) representa una experiencia de comunidad donde se pueden alcanzar niveles de cercanía o intimidad de tilde transformador, por imitación. Uno termina pareciéndose mucho en el pensar, sentir y actuar con aquellas personas con quienes pasamos tiempo juntos. Esta experiencia de comunión privada, al hacerse sin afán de ser visto, de verse como el mejor, y de ser engrandecido, puede ser de mucho beneficio para el desarrollo humano integral: “Cuando ustedes oren, no sean como los hipócritas, a quienes les gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas para que la gente los vea. Les aseguro que con eso ya tienen su premio. Pero tú, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre en secreto. Y tu Padre, que ve lo que haces en secreto, te dará tu premio” (Mateo 6:5-6, DHH; Lucas 18:9-14).

La Biblia es en esencia un conjunto de oraciones (diálogo entre Dios y los seres humanos) donde por medio de narrativas, cantos, prosas, poesías, obras de teatro, crónicas, cartas, sermones, metáforas y eventos históricos, se intenta fomentar y estrechar la relación del Creador con un pueblo y una comunidad. En ella se encuentran varias manera de orar incluyendo los gemidos ininteligibles que expresan el sentir psicológico de la persona (Lamentaciones 1:2; Romanos 8:26), los murmullos y las lágrimas (1 Samuel 1:10-15; Job 26:14), las postraciones (Genesis 43:26; Salmos 5:7; Marcos 5:6), el movimiento de las manos (Éxodo 9:29, 33; Salmos 134:2; 1 Timoteo 2:8), las danzas (1 Crónicas 13:8; Salmos 149:3), los gritos y las algarabías (Salmos 47:1) y las oraciones verbales individuales y comunitarias (Génesis 32:9-12; Salmos 25; Mateo 6:9-13; Romanos 11:33-36). El uso de la creatividad y la imaginación (meditación) para conseguir la paz interior, experimentar la presencia del Espíritu, y trascender las realidades del presente, también, representan otras maneras de orar.

La oración, en grupo o en comunidad, representa una oportunidad para afianzar los lazos con Dios y fortalecer la relación de unos con los otros. Pero, cualquier estrategia de oración que se escoja para nutrir y vivificar la relación con Dios, requiere de una práctica comprometida, que refleje su carácter al actuar con amor, caminar en humildad y al practicar la justicia. Las oraciones, además de servir como estrategias para fortalecer la conexión con Dios, asisten al ser humano en la búsqueda de sentido ante las perplejidades de la vida, en la visualización de un mañana mejor, y en la adquisición del equilibrio existencial. Asimismo, la oración también funciona como una estrategia para estar quieto, para apreciar el silencio, para combatir la ilusión de la autosuficiencia, para ejercer el auto escucha, fomentar el autoconocimiento, y para evitar rendirse ante los desafíos de la vida.

Algunas de mis oraciones

Dios está con nosotros

Creador del universo y de la vida: gracias por esta oportunidad de compartir y celebrar juntos tu presencia en nosotros. Gracias porque te podemos ver claramente en cada creación tuya. Gracias por abrirnos los ojos más para poder verte mejor en nuestros semejantes, en los animales, en las plantas y las demás maravillas de este tu mundo. Gracias por vernos tal como somos y celebrar el amor que sembraste en cada uno de nosotros. En tu sagrado nombre te damos gratitud. Amén.

Dios compasivo

Amado y Eterno Dios: tu amor y tu justicia me inspiran a dar lo mejor de mí para reflejar ese carácter tuyo. Tu bondad es contagiosa y tu compasión me invita a imitarte. Tu presencia me llena de paz al liberarme de los miedos paralizantes. Tu cuidado, por medio de las personas que me aman y pones en mi camino, me sostiene. Tu eres mi modelo. Amén.

Dios del saber

Eterno Dios: gracias por darnos las oportunidades para incrementar nuestra sabiduría. Con este saber podemos elegir mejor y así tener una vida más plena. Tu sabiduría nos inspira a seguir creciendo a fin de acercarnos a tu estatura intelectual. Tu saber nos motiva a seguir creciendo hasta vivir de acuerdo con tu voluntad. En tu sagrado nombre te agradecemos.

Dios de la libertad

Eterno Dios y Liberador: gracias porque ahora podemos ver, podemos hablar, podemos sentir, podemos oír, podemos degustar, podemos oler y podemos actuar con libertad. Gracias porque tu presencia en nuestras vidas nos hizo libres. Tu presencia quitó todas las cadenas que nos ataban y derrumbó los estorbos en nuestro caminar existencial. Gracias por liberarnos para amar con plenitud.

Dios, sé mi maestro

Eterno Dios: enséñame a ser más generoso, a ser más compasivo, a ser más servicial, a valorar más a mis semejantes, a celebrar la diversidad humana, a practicar el descanso, a trabajar con denuedo, a luchar por las metas dentro de tu voluntad, a cuidar bien tu creación, a creer en el amor, a ser más eficiente, a reflejar tu pensar y sentir, a vivir como vives Tú; en amor y en justicia. Amén.

Dios de la comunidad

Padre nuestro: te damos gracias por estar muy pendiente de nosotros, y a través de la historia de la humanidad habernos enviados a mensajeros y mensajeras que nos recuerdan la comisión que nos diste de cuidar y cultivar el planeta, de edificarnos el uno al otro, de la importancia de que filtremos cada una de nuestras acciones por medio del tamiz de la justicia y del amor, y de que como seres mortales nos espera la muerte. Gracias, amado Padre por darnos la oportunidad de extender tu bondad al asistir a cada ser en necesidad que nos encontremos en nuestro camino de la vida. Te lo pedimos en el nombre de Jesús de Nazaret.

Dios de Jesús de Nazaret

Eterno Dios, te damos gracias porque en Jesús de Nazaret nos mostraste de manera clara y evidente como vivir una humanidad marcada por el amor y la justicia. Queremos imitar su carácter al pensar, sentir y actuar como Él vivió. Queremos seguir el modelo de vida o “Reino de los Cielos” que les enseñó a sus discípulos, en cuanto a vivir de manera inclusiva, donde no discriminemos por la condición social o identidad personal, sino por las conductas marcadas por la crueldad y la injusticia. Anhelamos simplemente vivir como Él vivió. En el nombre de Jesús de Nazaret. Amén.

“Señor, danos ojos débiles para mirar las cosas de poco valor, y ojos claros para contemplarte en toda tu verdad” (Søren Kierkegaard, 1849)

Referencias

- Benson, H., Dusek, J. A., Sherwood, J. B., Lam, P., Bethea, C. F., Capenter, W., et al. (2006). Study of the therapeutic effects of intercessory prayer (STEP) in cardiac bypass patients: A multicenter randomized trial of uncertainty and certainty of receiving intercessory prayer. *American Heart Journal*, 151, 934-942.
- Clemente de Alejandría (ca. 150—ca 216, 2005). *Stromata. Séptimo libro. Stromata VI-VIII. Vida intelectual y religiosa del cristiano*. Madrid, España: Editorial Ciudad Nueva
- David Hodge (2007). A Systematic Review of the Empirical Literature on Intercessory Prayer. *Research on Social Work Practice* 2007; 17; 174.
- Friedrich Heiler (1932). *Prayer. A Study in the History and Psychology of Religion*. London, UK: Oxford University Press.
- Harold G. Koenig (2007). Religion and Remission of Depression in Medical Inpatients with Heart Failure/Pulmonary Disease. *Journal of Nervous & Mental Diseases*. Volume 195 (5), p 389–395.
- Jennifer M. Aviles, Ellen Whelan, Debra Hernke, Brent Williams, Kathleen Kenny, Michael O’Fallon and Stephen Kopecky (2001). Intercessory Prayer and Cardiovascular Disease Progression in a Coronary Care Unit Population: A Randomized Controlled Trial. *Mayo Clin Proc*. 76:1192-1198
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 71–83.
- Pratt, J. B. (1920). *The Religious Consciousness. A Psychological Study*. New York, NY: Macmillan and Company.
- Soren Kierkegaard (1847, 2009). *Upbuilding Discourses in Various Spirits. An Occasional Discourse*. Editado por Howard V. Hong y Edna H. Hong. Princeton, NJ: Princeton University Press.