



La famosa frase del sacerdote Patrick Peyton: “familia que reza unida, permanece unida”, fue confirmada por distintos estudios científicos. Se llegó a la conclusión de que las familias que rezan juntas están más unidas, son más felices y por consiguiente viven mejor.

Estos informes centrados en la relación entre religión y psicología son muy concluyentes en este aspecto.

La oración reduce el estrés y mejora la salud

Clay Routledge, profesor de Psicología en la *Universidad Estatal de Dakota del Norte* ha recogido la literatura científica publicada al respecto. Ha llegado a la conclusión de que la oración, y más en familia, ayuda a ser más paciente convirtiendo a las personas en más tolerantes con respecto al entorno más cercano. Además, tal y como recoge UCCR, tiene ventajas por las que muchas personas pagan a profesionales: mejora la salud y reduce el estrés.

“Hay una evidencia que indica que la oración, un comportamiento asociado a la religión, puede ser útil para los individuos y para la sociedad”.

Este estudio no entraba en los aspectos teológicos sino en los efectos que la práctica religiosa y la oración tiene en las personas. También en las consecuencias son beneficiosas no sólo para el alma sino también para el cuerpo.

Y no son cosas imposibles. Si una familia pasa un rato unida rezando, durante ese tiempo no está enganchada a la televisión, al celular o la tablet provocando una mayor interacción entre los miembros de la familia.

Se genera un impacto en niños y adolescentes

El departamento de Sociología de la *Universidad de Carolina del Norte*, realizó un estudio centrado en los adolescentes estadounidenses. En este llegó a la conclusión de que los niños cuyos padres rezan juntos tienen una mejor relación con ellos. Aunque los pequeños no hayan participado en ese momento de oración, la paz que generan se transmite también a los niños.

Otro informe de la *Universidad Estatal de Florida* menciona también que esta incidía en los efectos positivos que la oración genera en una pareja puesto que aumenta la confianza mutua entre ellos.

La oración, también clave en la enfermedad

Los efectos de la oración son muy visibles en las personas. No sólo a la hora de unir a la familia sino para afrontar acontecimientos difíciles. Qué se lo digan a Alexis Carrel, Nobel de Medicina, que se convirtió en Lourdes cuando provenía de un ateísmo radical. Y lo que más le llamó precisamente la atención fue la oración. Esta es su reflexión sobre los efectos de la oración en las personas:

“Cuando la oración es habitual y verdaderamente ferviente, su influencia se hace muy clara. Consiste en una especie muy clara. Consiste en una especie de transformación mental y orgánica. Esta transformación se opera de manera progresiva. Se diría que en la profundidad de la conciencia se enciende una luz. El hombre se ve tal como es. (...) Poco a poco se produce un apaciguamiento interior; una armonía de las actividades nerviosas y morales, una mayor resistencia frente a la pobreza, la calumnia, las preocupaciones. Una mayor capacidad de soportar sin desfallecer la pérdida de los suyos, el dolor, la enfermedad, la muerte. Así, el médico que ve un enfermo que se pone a orar puede alegrarse. La calma engendrada por la oración es una poderosa ayuda para la terapéutica.

La oración no puede compararse con la morfina puesto que la oración determina, al mismo tiempo que la calma, una integración de las actividades mentales, una especie de florecimiento de la personalidad. A veces, heroísmo. La pureza de la mirada, la tranquilidad del porte, la serena alegría de la expresión, la virilidad de la conducta y, cuando es necesario, la simple aceptación de la muerte del soldado o del mártir, traducen la presencia del tesoro escondido del espíritu”.