

# LA SALUD

"La bendición de una buena salud es el mejor de todos los dones."

'Abdu'l-Bahá

## LA SALUD, EL MAYOR DE TODOS LOS DONES

"Aunque la mala salud es una de las condiciones inevitables del ser humano, verdaderamente es difícil de soportar. La gracia de una buena salud es el mayor de todos los dones".

## OLVÍDATE DE TI MISMO PERO NO DE TU SALUD

"Referente al hecho de que el hombre deba olvidarse totalmente de sí mismo, lo que significa es que debería levantarse en el misterio del sacrificio, y esto es la desaparición de sentimientos mortales y la extinción de la moral censurable que constituye la oscuridad temporal, y no que la salud física deba convertirse en debilidad y languidez".

## EL PROPÓSITO DE LA SALUD

"El cuidado de nuestra salud puede hacerse con dos intenciones. El hombre puede preocuparse de su cuerpo con el propósito de satisfacer sus deseos personales. O bien puede cuidar su salud con la buena intención de servir a la humanidad y de vivir lo suficiente para cumplir con su deber hacia el género humano. Esta última es la más loable.

Existe una conexión entre las cosas materiales y las espirituales. Cuanto más saludable sea el cuerpo, mayor será el poder del espíritu humano. Así serán mayores también los poderes del intelecto, la memoria y su capacidad de reflexión".

## DESEE SALUD PARA SERVIR AL REINO

"Si la salud y el bienestar del cuerpo se gasta en el sendero del Reino, es muy aceptable y digno de alabanza. Si se gasta en beneficio del mundo de la humanidad en general -incluso si fuera para su provecho material y fuese un medio de hacer el bien-, también así es aceptable. Pero si la salud y el bienestar del hombre se dirige hacia los deseos sensuales, viviendo una vida en el plano animal y con ocupaciones diabólicas, entonces la enfermedad sería preferible a semejante estado de salud; no, más aún: la muerte misma es preferible a esa forma de vida. Si está deseoso de tener salud, desee salud para servir al Reino. Espero que pueda usted alcanzar un discernimiento perfecto, una firmeza inflexible, una salud completa y una fuerza espiritual y física para que pueda beber de la fuente de la vida eterna y ser asistido por el espíritu de las confirmaciones divinas".

## SALUD ESPIRITUAL

"Cuando hablo de salud me refiero a la salud espiritual. La salud del cuerpo es inestable. Por mucho cuidado que uno ponga en preservarla, inevitablemente se pondrá enfermo algún día y su cuerpo caerá. Pero la salud espiritual no se consume y se obtiene cuando el espíritu del hombre se libera de las condiciones de este mundo sombrío, dejándose envolver y empapar por las cualidades divinas".

"La salud física no tiene importancia. Lo importante es la salud espiritual, que tiene un efecto y exaltación perdurables. Cuanto más pensamos en el cuerpo peor se vuelve. Por tanto, es mejor no prestarle demasiada atención..."

"Mi salud espiritual es siempre perfecta. Disfruto de una salud eterna del espíritu. Espero que todas las gentes del mundo alcancen este don celestial. Rogad para que la salud espiritual de la humanidad pueda mejorar día a día, puesto que hay muchos doctores que tratan las

dolencias físicas de la gente, pero hay muy pocos médicos espirituales. A esto se refería Jesús cuando dijo: 'No temáis a quienes tienen control sobre vuestro cuerpo, más bien temed a quien pueda controlar vuestro espíritu'. Dejad libre vuestro espíritu para que pueda remontarse hacia las alturas de la santidad. Que vuestro espíritu despliegue las alas blancas del progreso. A menudo ocurre que la enfermedad física hace que el hombre se acerque más a su Creador, consiente que su corazón se vacíe de todos los deseos mundanos hasta que llega a ser afectuoso y compasivo hacia todos los que sufren y misericordioso con todas las criaturas. Aunque las enfermedades físicas hacen sufrir temporalmente al hombre, sin embargo no afectan a su espíritu. No, más bien contribuyen a lograr el propósito divino; es decir, que llegan a crear sensibilidad espiritual en su corazón".

"Y si buscas el remedio divino que aliviará al espíritu humano de todas las dolencias y le permitirá alcanzar la salud del Reino Divino, sabe que ese remedio son los preceptos y enseñanzas de Dios. Obsérvalos con el mayor cuidado".

## MEDICINA ESPIRITUAL

"Espero que, así como has recibido la salud física, recibas también tu salud espiritual. Al igual que el cuerpo se cura de sus enfermedades físicas, el espíritu se cura también de sus enfermedades espirituales. La cura de la enfermedad física es muy sencilla, pero curar una enfermedad espiritual es muy difícil. Si una persona tiene fiebre y se le da una medicina, la fiebre desaparecerá, pero si el espíritu está afligido por la enfermedad de la ignorancia, es difícil eliminar esa dolencia. Por ejemplo, si la salud espiritual está afectada por el amor al mundo, se le debe administrar una medicina espiritual. Estas medicinas son los consejos y mandatos de Dios, que tendrán su efecto sobre ello."52

## LA SALUD ESPIRITUAL CONDUCE A LA SALUD FÍSICA

"Yo espero que llegues a ser como una luz que se eleva y que alcances la salud espiritual, ya que la salud espiritual conduce a la salud física".

### UN MEDIO PARA SERVIR A SU CAUSA

"Debería usted tener siempre en cuenta el consejo de Bahá'u'lláh de que debemos poner el máximo cuidado en nuestra salud, ciertamente no porque sea un fin en sí misma, sino como un medio necesario para servir a su Causa".

### EL MERO CONOCIMIENTO NO ES SALUD

"El admitir que la salud es algo bueno no da lugar por sí solo a la salud. Se requiere un médico experimentado para poner remedio a las condiciones humanas que existan. Al igual que un médico es preciso que tenga conocimientos completos de patología, diagnosis, terapéutica y tratamientos, es evidente que este médico del mundo debe ser sabio, experimentado y capacitado para que se produzca la salud. Su mero conocimiento no es salud. Debe aplicarse dicho conocimiento y administrarse la medicina".

### SER SUMISO A DIOS

"El hombre no debe imaginarse enfermedades, sino que debe confiar siempre en Dios. En cualquier caso, la vida de un hombre en este mundo es temporal. Se encuentra en un mundo que es como una casa, susceptible de cualquier invasión. Dios debe proteger al hombre y el hombre debe ser sumiso a Dios. No debe ocuparse con los pensamientos de las cosas (imaginaciones). Si una persona piensa demasiado en su salud, llegará a estar afligida".

## DESCANSO Y RELAJACIÓN

"Él está encantado de saber que usted ya se ha recuperado totalmente y que está ocupado de nuevo en su importante trabajo para la Causa. No obstante, no debería desatender su salud, sino considerarla como el medio que le permite servir. El cuerpo es como un caballo que lleva sobre sus lomos la personalidad y el espíritu. Debemos cuidarle como tal para que pueda realizar su trabajo. Sin duda debería usted proteger sus nervios y empeñarse en dedicar un tiempo no sólo para rezar y meditar, sino también para un verdadero descanso y relajación. Para ser espirituales no tenemos que orar y meditar durante horas y horas".

## DORMIR

"Si un hombre duerme, no debería ser por placer, sino para que el cuerpo descanse con el fin de hacer las cosas mejor, para hablar mejor, para saber explicar las cosas con más belleza, para servir a los siervos de Dios y demostrar las verdades".

"Un maestro debería dormir por las noches con el pensamiento de estar refrescado al día siguiente para cumplir más plenamente con su deber en cuanto a la enseñanza de sus alumnos".

## SER FELIZ

"Reíd y conversad, no os lamentéis conversando. Reíd y hablad.

La risa se produce por un aflojamiento o relajación de los nervios. Es una condición ideal y no física. La risa es el efecto visible de una causa invisible. Por ejemplo, la felicidad y la desgracia son fenómenos supra-sensoriales. No se pueden oír con los oídos o tocarlos con las manos. La felicidad es un estado espiritual...

Éste es el día de la felicidad. En ninguna época de otras manifestaciones hubo una causa como ahora para ser feliz. Una situación de felicidad

atrae bendiciones especiales. Cuando la mente está deprimida no se reciben estas bendiciones".

"Debéis ser felices siempre. Debéis contaros entre las personas alegres y felices y adornaros con las costumbres divinas. La felicidad mantiene en gran medida nuestra salud, mientras que la depresión del espíritu genera la enfermedad..."

"Debéis vivir en la mayor felicidad. Si os sobreviene alguna dificultad o vicisitud en vuestras vidas; si vuestro corazón se deprime a causa de la salud, la subsistencia o la vocación, no permitáis que estas cosas os afecten. Eso no debería ser causa de infelicidad, puesto que Bahá'u'lláh os ha brindado la felicidad divina. Él os ha preparado el alimento celestial y ha destinado para vosotros la misericordia eterna..."

"La felicidad tiene relación con la preservación de la salud. De las penas nacen enfermedades".

"La alegría nos da alas. En los momentos en que estamos alegres nuestra fuerza es más vital, nuestro intelecto más agudo... Pero cuando la tristeza nos visita nos abandonan las fuerzas".

"¡Oh hijo del hombre! Regocíjate en la alegría de tu corazón, para que seas digno de reunirte Conmigo y reflejar Mi Belleza".