

# *El Beneficio de la Felicidad*

*En el Bayán ningún acto de adoración es más cerca a Su aceptación que traer alegría a los corazones de los creyentes, y ninguno más remoto que causar tristeza a ellos.*  
*El Báb, (El Bayán, VII, 18.)*

*La importancia de la felicidad y alegría para nuestro bienestar espiritual y físico fue expresada frecuentemente por 'Abdu'l-Bahá. Aquí hay ocho extractos de Sus Escritos y charlas que han sido aprobados por el Centro Mundial Bahá'í y los últimos cuatro extractos se pueden encontrar en el Diario de Mahmúd.*

*En el Umbral del único Dios verdadero ningún acto es más meritorio que impartir felicidad a los corazones de los amigos. Cada uno de los amigos debe, muy gustosamente, esforzarse en traer felicidad, regocijo y alegría a los con que se asocia.*

*No estéis perturbados, afligidos ni enojados porque todos estos son dañinos. Más bien, vivid vuestras vidas felices y gozosamente para que 'Abdu'l-Bahá pueda regocijarse en la felicidad de los amigos, y su debilidad pueda ser reducida.*

*Para 'Abdu'l-Bahá, la salud de los amigos viene antes que y es más importante que Su propia salud.*

*La felicidad es la mejor alimentación.*

*La felicidad influye la preservación de la salud, pero la tristeza causa varias enfermedades.*  
*(Vol. I, p. 129.)*

*Actuad de tal manera como para impartir felicidad a Mí, entonces atestiguaréis los resultados.*  
*(Vol. I, p. 270.)*

*Sed siempre la fuente de felicidad a los corazones, puesto que, el mejor de los hombres es aquel que gana a los corazones y refrena de inquietar a ninguna alma, y el peor de los hombres es aquel que agita a los corazones y que lleva a las personas a apenarse. Siempre esforzados de alegrar a las personas y regocijar a sus corazones a fin de que podáis ser capaces de guiarlas.*

*(Vol. I, p. 272.)*

*Sed siempre el portador de buenas nuevas y esparcid tales noticias rápidamente... De otro modo, si tenéis un mensaje o noticia mala para una cierta persona, no os apresuréis en comunicarla, y no angustiéis al corazón del individuo concerniente. Cuando tengo malas noticias para alguien, no las transmito a él abiertamente, más bien, converso con él de tal manera que cuando él las oye, las palabras traen consuelo a él.*

*(Vol., 2, p. 308.)*