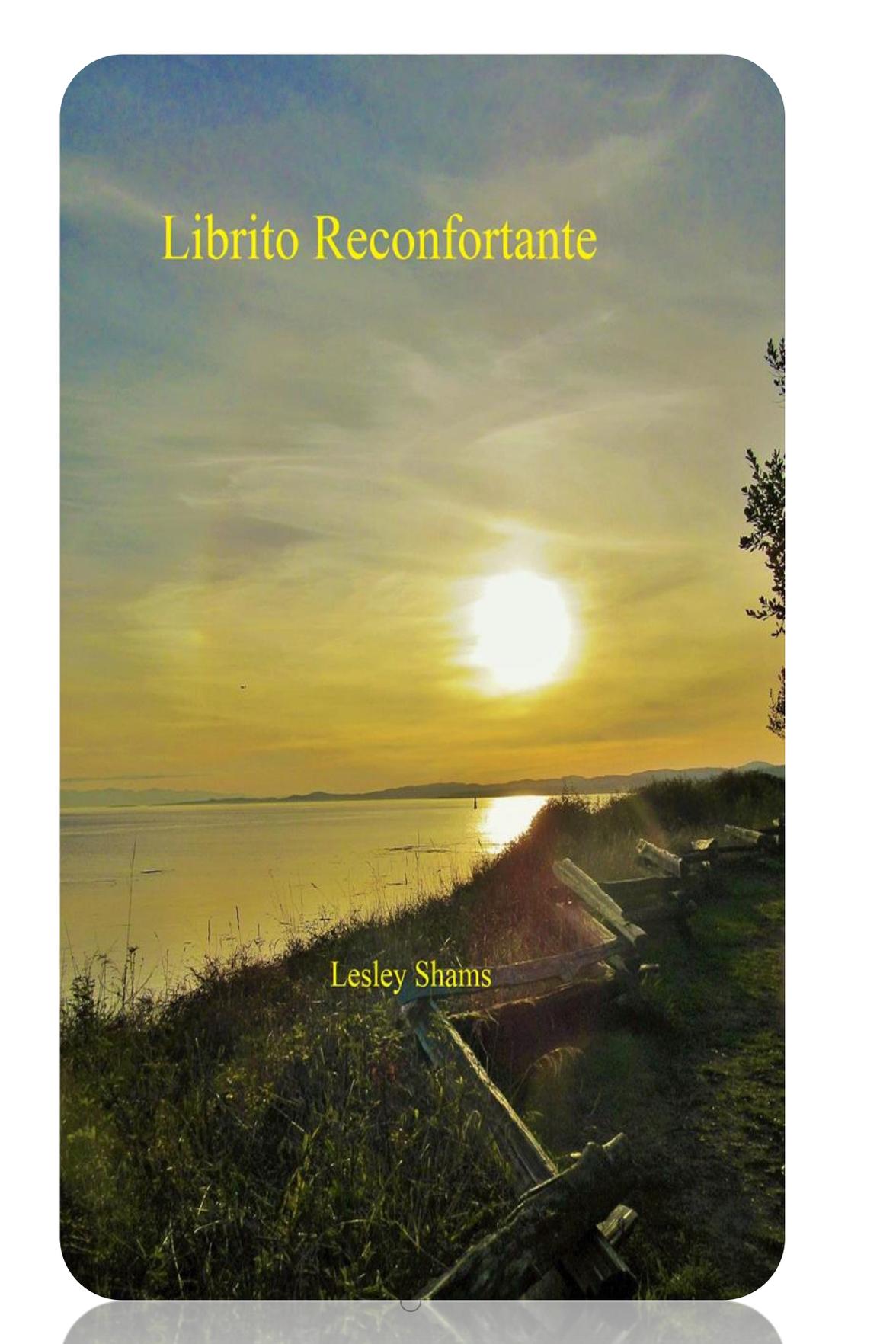


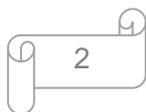
Librito Reconfortante

A scenic landscape photograph of a sunset over a large body of water, likely a bay or lake. The sun is a bright, glowing orb in the center of the sky, casting a long, shimmering reflection on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds, and the overall color palette is dominated by warm yellows, oranges, and blues. In the foreground, a rustic wooden fence made of weathered logs and planks runs across the frame, partially obscured by tall grasses and shrubs. In the distance, a range of low mountains or hills is visible under the twilight sky. The entire image is framed with rounded corners.

Lesley Shams

Librito Reconfortante

por
Lesley Shams



© Asamblea Nacional Espiritual de los Bahá'ís de India
Primera edición india: febrero de 2015
Ilustraciones: Nicole Dawn Mercredi
Fotos: Badi Shams
Traducción en español: Simone Gil Mondavi
ISBN: 978-81-7896-121-7



Bahá'í Publishing Trust
New Delhi, India

Bahá'í Publishing Trust
F-3/6, Área Industrial de Okhla, Fase I, Nueva Delhi - 110 020, India
Impreso en: _____

Agradecimientos

Dedicado a mi esposo, Badi', cuyo cuidado minucioso y apoyo continuo a mis esfuerzos hicieron la publicación de este libro posible.

Tabla de contenido

La razón del sufrimie.....	1
Herramientas para transformar el sufrimiento ...	17
Palabras de consuelo	47
Oraciones	58
Referencias	77

La razón del sufrimiento

Vivimos en un mundo hermoso. Cada vez damos un paso afuera de nuestros hogares, somos bombardeados por la increíble majestuosidad de la naturaleza -el verde imponente de las montañas; un mar azul bordeado de arena perlada; ríos que fluyen gorgoteando sobre rocas de ébano; majestuosos árboles que brindan con frondosas hojas con pájaros que cantan alegremente en sus ramas. Estos son sólo algunas de las bellezas de la naturaleza. Y nosotros, la creación más noble de Dios, también somos parte de este hermoso mundo. Que alegría experimentamos en nuestras vidas en el nacimiento un hijo,



un amor encontrado entre dos almas que crece y madura a través del tiempo, preciosa amistad que nos enriquece y expande nuestros corazones y almas. Y para muchos de nosotros, una conexión con nuestro Creador que bendice nuestras vidas de innumerables maneras.

Pero en este hermoso mundo también debe venir el dolor y sufrimiento. A veces el dolor nos obliga a tranquilizarnos y reconocer que nuestras vidas están fuera de lo que podemos controlar. Cuando el dolor llega a nuestra puerta nosotros tenemos dos opciones: dejarnos abrumar por este y permitir que nos aprisione o enfrentar el dolor tratando de en por qué existe y permitir que nos ayude crecer, cambiar y evolucionar. En este pequeño volumen he incluido una explicación de por qué experimentamos el sufrimiento en nuestras vidas, así como algunas sugerencias para afrontar tiempos difíciles. Posteriormente es seguido por una Selección de Palabras de consuelo. Finalmente he escrito algunas guías sobre el poder de la oración en nuestras vidas y algunas oraciones de Curación han sido proveídas para aliviar los corazones tuyo y de tus seres queridos.

¿Por qué tenemos sufrimiento, pruebas, dificultades y adversidad en nuestras vidas? Siempre hay desafíos y son parte de la vida. Podemos hacernos más fuertes a través de estos desafíos, pero lamentablemente no

solo se nos da una única prueba para pasar en la vida; nunca terminan y siempre se nos dan más. Aprender a enfrentar las pruebas dificultades de la vida puede ser un viaje de por vida.

Y necesitamos una Guía que nos acompañe en este viaje si queremos alcanzar nuestro verdadero potencial. Cuando algo realmente terrible te sucede a tí o aquellos a quienes amas y pareciera que no existe una explicación razonable para lo sucedido, puede resultar difícil para nosotros tener la Fe de que Dios está a nuestro lado y que realmente nos ama.

Debemos realmente entender por qué cosas malas le suceden a personas buenas.

Justice St. Rain, en su libro, Why Me, A Spiritual Guide to Growing through Tests,¹ utiliza una analogía de cuatro rosales para ilustrarnos este punto. Cuatro rosales en un jardín hicieron todo lo posible durante todo el verano para crecer y producir muchas flores, sólo para sorprenderse cuando el jardinero cortó sus ramas al final de la temporada. El primer rosal se enojó y le gritó al jardinero sobre la injusticia de ser cortado después de intentar complacerlo. Decidió rebelarse y así que se concentró en su sistema de raíces en la siguiente primavera, por lo que finalmente sólo tuvo unas pocas hojas y comenzó a morir.

El segundo rosal pensó que estaba siendo castigado por florecer y así que decidió en la primavera no



crecer o florecer, por lo que bien podría haber estado muerto. El tercer rosal creía que las cosas pasaban en la vida de manera casual y no tenían que ser justas, por lo que en la primavera hizo lo mismo que antes, continuó cultivando largas ramas con rosas.

Sabiendo que el jardinero podría cortarla nuevamente al final del verano, no se resistió cuando los pulgones comenzaron a masticar hojas y pétalos. Así que el cuarto arbusto confió en el jardinero y se preguntó qué quería que hiciera o aprendiera de esta experiencia. En

la primavera notó que tenía muchos nodos en cada rama y podía ramificarse en muchas direcciones y florecer. Y así, con esfuerzo, podría convertirse en un mejor rosal con más botones de rosas en lugar de un arbusto de piernas largas con una sola rosa al final de cada tallo. Necesitamos ser como el cuarto rosal. Ante las calamidades, debemos confiar en Dios y saber que podemos hacer frente a cualquier situación porque tenemos fe en Su amor.

Y al igual que el cuarto rosal, necesitamos aprender sobre nosotros mismos y esforzarnos por alcanzar nuestro potencial realizando esfuerzos para ser lo mejor que podamos ser. En la Biblia se nos dice que "Dios es amor"; Los escritos bahá'ís afirman que Dios es "más amigo mío que yo lo soy de mismo". Sólo podemos entender por qué suceden cosas malas al creer en esta visión de Dios.

La vida está destinada a ser difícil y llena de problemas, y sabemos que enfrentar estas dificultades es muy doloroso. Los escritos de Bahá'í ofrecen una explicación del propósito de las pruebas:

“Sufrir, de alguna forma, parece ser el destino del hombre en este mundo. Incluso los Amados, los Profetas de Dios, nunca han estado exentos de los males que se encuentran en este mundo, la pobreza, la enfermedad, la aflicción; ¡parece que ello es parte del

pulimiento que utiliza Dios para hacernos más refinados y capacitarnos para reflejar mejor Sus atributos!”²

(De una carta escrita en nombre de Shoghi Effendi a un creyente, 03/3/1943),
Luces de Guía.

“Las pruebas son beneficios de Dios, por lo que debemos estarle agradecidos. Las penas y los sufrimientos no nos vienen por casualidad; ellos nos son enviados por la Misericordia Divina para nuestro propio perfeccionamiento.”³

‘Abdu’l-Bahá, hijo del fundador y Mensajero de la Fe Bahá’í, desea que experimentemos el sufrimiento y tribulación porque Él sabe de qué manera nos beneficia:

“Las personas que no sufren no alcanzan la perfección. La planta más podada por los jardineros es la que, al llegar el verano, tendrá los capullos más bellos y los frutos más abundantes.

Los labradores aran la tierra con sus arados, y de esa tierra se obtiene la más rica y abundante cosecha. Cuanto más castigado sea un individuo, mayor será la cosecha de virtudes espirituales que manifestará. Un soldado no puede ser buen general hasta que no haya estado en el frente de la batalla más

encarnizada y haya recibido las heridas más profundas.” 4

A continuación un relato que ‘Abdu’l-Bahá narró relacionado al sufrimiento:

“Cierta gobernante deseaba nombrar a uno de sus súbditos para un alto cargo: entonces, para entrenarlo, el gobernante lo encarceló y lo hizo sufrir mucho. El hombre estaba sorprendido por esto, porque esperaba grandes favores.

El gobernante lo sacó de la prisión y lo golpeó con palos. Esto sorprendió mucho al hombre porque pensó que el gobernante lo amaba.

Después de esto fue llevado hasta la horca hasta que estuvo casi muerto.

Después de recuperarse, le preguntó al gobernante: "Si me amas, ¿por qué me hiciste estas cosas?". El gobernante respondió: "Deseo convertirte en Primer Ministro. Al haber pasado por estas pruebas, estás mejor preparado para este cargo. Deseo que sepas cómo eres tú. Cuando estés obligado a castigar, sabrás cómo se siente soportar estas cosas. Te amo así que deseo que seas perfecto ". A pesar de lo que he hecho contigo. Después de esta prueba, alcanzarás la madurez. Dios a veces nos hace sufrir mucho y tener muchas desgracias para volvernos fuertes ...” 5

"La mente y el espíritu del ser humano avanzan cuando es probado por el sufrimiento. Cuanto más se are la tierra mejor crecerá la semilla y tanto mejor será la cosecha. Así como el arado surca la tierra profundamente, limpiándola de cardos y malezas, del mismo modo el sufrimiento y la tribulación liberan al ser humano de las mezquindades de esta vida mundana, hasta que alcanza un estado de completo desprendimiento. Su actitud en este mundo será de divina felicidad. El ser humano es, por así decirlo, inmaduro; el calor del fuego del sufrimiento lo madurará. Fijaros en el pasado y descubriréis que las personas más notables son las que más sufrieron." 6

Una de las mayores dificultades de la vida es lidiar con el dolor físico:

De los Escritos Bahá'ís, nuevamente:

"...El dolor físico es el compañero necesario de toda la existencia humana, y como tal es inevitable. Mientras haya vida en la tierra, también habrá sufrimientos, en varias formas y grados. Pero el sufrimiento, aunque es una realidad ineludible, no obstante puede ser utilizado como un medio para el logro de la felicidad. Esta es la interpretación que han dado todos los profetas y santos, quienes, en medio de las pruebas más severas, se sentían felices y alegres, experimentando lo mejor y más sagrado de

la vida. El sufrimiento es tanto un recordatorio como una guía. Nos estimula para adaptarnos mejor a las condiciones ambientales, y nos señala el camino hacia el perfeccionamiento propio. En cada sufrimiento uno puede encontrar un significado y una sabiduría. Pero no siempre es fácil encontrar el secreto de esa sabiduría. A veces sólo cuando el sufrimiento ha pasado nos damos cuenta de su utilidad. Lo que el hombre considera un mal muchas veces puede ser causa de infinitas bendiciones.” 7

“En verdad, la Voluntad de Dios actúa algunas veces en una forma que la humanidad no puede comprender. Las causas y razones ya aparecerán. Crean en Dios y confía en Él, y resignate a la Voluntad de Dios. En verdad que tu Dios es afectuoso, compasivo y misericordioso... y hará que Su misericordia descienda sobre ti.” 8

Y se nos ha prometido que Dios nunca nos dará una prueba de la que no tengamos la capacidad de soportar:

“Las pruebas son los medios por los que un alma es medida en cuanto a su capacidad y probada por sus propios actos. Dios conoce su aptitud de antemano y también su falta de preparación (...)” 9

“Todo lo que os sobrevenga, ha sido por amor a Dios. Esto es la verdad, y de ello no cabe duda alguna. Entonces, debéis dejar todos vuestros asuntos en sus Manos, depositar vuestra confianza en Él, y de Él depende. Ciertamente, Él no os abandonará. De esto, tampoco cabe duda alguna. Ningún padre entregará sus hijos a bestias devoradoras, ningún pastor dejará su rebaño a lobos voraces. En verdad, hará todo cuanto pueda para proteger a los suyos.” 10

“Aquel que se entrega por completo a Dios, ciertamente, Dios estará con él y aquel que pone toda su confianza en Dios, verdaderamente, Él le protegerá de todo lo que pueda dañarle y le escudará de la iniquidad de todo tramador de mal.” 11

También se nos ha prometido días de dichosa alegría:

“No os apenéis si, en estos días y en este plano terrenal, cosas contrarias a vuestros deseos han sido ordenadas y manifiestas por Dios, porque días de alegría, de delicia celestial, hay de seguro en abundancia para vosotros. Mundos, santos y espiritualmente gloriosos, serán desvelados a

vuestros ojos. Habéis sido destinados por Él a participar, en este mundo y en el siguiente, de sus beneficios, compartir sus alegrías y obtener una porción de su gracia sostenedora. A todos y a cada uno de ellos, sin duda, alcanzareis." 12

A continuación una historia que ilustra claramente por qué sufrimos en este mundo:

Una pareja de vacaciones en Europa estaba paseando por una pequeña calle y vio una pintoresca tienda de regalos con una hermosa taza de té en la vitrina.

La señora coleccionaba tazas de té y quería esta para su colección, así que entró para comprar la taza de té, y según cuenta la historia la taza de té le habló y le dijo: "Quiero que sepas que no siempre me he visto así. Me llevó un proceso de dolor verme hasta a este punto. Verás, hubo un momento en que era solo arcilla y el maestro vino y él me golpeó y me apretó y me amasó y le grité: "DETÉNGASE".

Pero él sólo sonrió y dijo: "Todavía no". Luego me tomó y me puso en una rueda y di vueltas y vueltas y vueltas y vueltas... y mientras daba vueltas y me mareaba y mareaba, grité de nuevo y dije: 'Por favor, sácame de esta cosa... por favor, sácame!!! "Y el maestro me estaba mirando y sonriendo me dijo nuevamente:" Todavía no ".

Luego se dirigió hacia el horno llevándome hacia allí y cerró la puerta del horno y subió el calor y pude verlo a través de la ventana del horno. Se estaba poniendo cada vez más caliente y pensé: 'Me va a quemar hasta la muerte'. Y comencé a golpear el interior del horno y dije "Maestro, déjame salir, déjame salir, déjame salir, y pude ver que estaba sonriendo cuando dijo "Todavía no".

Luego abrió la puerta y yo estaba fresca y libre y me sacó del horno y me puso sobre la mesa y luego consiguió un poco de pintura y un pincel. Él comenzó a frotar y a hacer remolinos sobre mí y comencé a vomitar y dije: 'Maestro, deténgase ... deténgase ... deténgase por favor ... me está haciendo vomitar' y él solo sonrió cuando dijo "Todavía no".

Luego, muy suavemente, me levantó de nuevo y comenzó a caminar hacia el horno y le dije: 'Maestro, ¡NO! No otra vez, ¡¡¡¡por favor!!!!'. Abrió la puerta del horno y me metió dentro, cerró la puerta y esta vez subió el calor dos veces más que antes y pensé: "Me va a matar", y miré por la ventana del horno comencé a golpear diciendo: 'Maestro ... Maestro, déjame salir ... déjame salir ... déjame salir ... déjame salir'. Y pude ver que estaba sonriendo, pero también noté una lágrima que goteaba por su mejilla mientras me decía las palabras nuevamente: "¡Todavía no!"

Justo cuando pensaba que estaba a punto de morir, la puerta se abrió y él metió la mano muy suavemente y me sacó, fresca y libre, y me colocó en un estante alto y dijo: 'He creado lo que pretendía. ¿Te gustaría verte? 'Dije 'Sí', así que me dio un espejo y miré y miré y volví a mirar y dije: 'Ese no soy yo, yo sólo soy un trozo de arcilla'. Él replicó: 'Sí, ese ES usted, pero tomó te tocó pasar todo ese proceso de dolor para que hayas llegado hasta aquí. Como puedes ver, si no te hubiera trabajado cuando eras arcilla, entonces te hubieras secado. Si no te hubiera sometido al estrés de la rueda, te habrías derrumbado. Si no te hubiera puesto al calor del horno te habrías roto. Si no te hubiera pintado no habría color en tu vida. Pero, fue la segunda horneada la que te dio la fuerza para soportar. Y ahora eres todo lo que pretendía que fueras, desde

el principio ". Y yo, la taza de té, me escuché decir algo que nunca pensé que me escucharía decir: "Maestro, perdóneme, no confié en usted, pensé que me iba a hacer daño, desconocía que tenía planeado un futuro glorioso y una esperanza para mí. Fui muy ciego, pero quiero agradecerle. Quiero agradecerle por haberme hecho sufrir.

Quiero agradecerle por el proceso del dolor. ¡Aquí estoy! Me entrego a usted- lléneme, vierta en mí,

úseme como mejor le parezca. Realmente quiero ser un recipiente que traiga gloria dentro de mi vida". 13



Herramientas para Transformar el Sufrimiento

Ahora consideremos cómo podemos afrontar al sufrimiento. Sabemos que vamos a tener dificultades en la vida y que Dios nos ha dado estas pruebas para nuestro propio perfeccionamiento. Conocer a Dios y sentir su presencia en nuestras vidas le da a nuestra alma una armadura protectora, una inmunidad que nos ayuda a hacer frente a las circunstancias difíciles que debemos enfrentar en la vida. 'Abdu'l-Bahá nos dice:

“En este mundo estamos influidos por dos sentimientos: alegría y pena.

¡La alegría nos da alas! Cuando estamos contentos nuestra fuerza es más vital, nuestra inteligencia más aguda y nuestro entendimiento menos nublado. Nos sentimos más capacitados para enfrentarnos con el mundo y para encontrar nuestra esfera de utilidad. Pero cuando la tristeza nos visita nos debilitamos, nuestro vigor nos abandona, nuestro entendimiento se nubla y nuestra inteligencia se vela. Las realidades de la vida parecen eludir nuestra comprensión, los ojos de nuestro espíritu no aciertan a descubrir los

misterios sagrados, y nos convertimos en seres casi muertos.

No existe ser humano que no esté sometido a estas dos influencias; pero todos los sufrimientos y las penas que existen provienen del mundo material; el mundo espiritual sólo confiere alegría.

Si sufrimos, es el resultado de las cosas materiales, y todas las pruebas y desgracias provienen de este mundo de ilusión.

Por ejemplo, un comerciante puede perder su negocio, y la depresión le sobreviene. Un trabajador es despedido, y la miseria aparece ante él. Un labrador tiene una mala cosecha, y la ansiedad llena su mente. Una persona construye una casa, que es consumida por el fuego hasta los cimientos, y de inmediato se queda sin hogar, arruinada y desesperada.

Todos estos ejemplos son para demostraros que las pruebas que nos surgen a cada paso, todos nuestros sufrimientos, penas, vergüenzas y dolores, nacen del mundo de la materia; mientras que el Reino Espiritual nunca nos causa tristeza. El individuo que vive con sus pensamientos puestos en ese Reino conoce la felicidad perpetua. Los males que toda carne hereda también pasan por él, pero sólo tocan la superficie de

su vida; en lo más profundo de su ser está en calma y sereno.

Hoy en día, la humanidad se encuentra agobiada con problemas, aflicción y sufrimientos; nadie puede escapar a ello. El mundo está empapado en lágrimas; pero, gracias a Dios, el remedio está a nuestro alcance. Apartemos nuestro corazón del mundo material y vivamos en el mundo espiritual. Sólo eso puede liberarnos. Si estamos rodeados por las dificultades sólo tenemos que implorar a Dios, y por su gran Misericordia, seremos ayudados.

Si el sufrimiento y la adversidad nos visitan, dirijamos nuestros rostros hacia el Reino, y el consuelo celestial nos será otorgado.

Si estamos enfermos o en desgracia, imploremos la curación de Dios, y Él responderá a nuestra súplica.

¡Cuando nuestros pensamientos estén ocupados con las amarguras de este mundo, dirijamos nuestra mirada hacia la dulzura de la compasión de Dios, y Él nos concederá calma celestial! ¡Si estamos encarcelados en el mundo material, nuestro espíritu podrá ascender a los Cielos, y seremos verdaderamente libres!

¡Cuando nuestros días se acerquen a su fin pensemos en los mundos eternos, y nos sentiremos plenos de alegría!

Vosotros veis a vuestro alrededor evidencias de lo inadecuado de las cosas materiales: cómo la alegría, el consuelo y la paz no se encuentran en las cosas transitorias de este mundo. ¿No es entonces una insensatez negarse a buscar esos tesoros donde pueden encontrarse? Las puertas del Reino Espiritual están abiertas para todos, y fuera reina la oscuridad absoluta.

Gracias a Dios que vosotros en esta reunión tenéis este conocimiento, pues en todas las penalidades de la vida obtendréis el supremo consuelo. Aunque vuestros días sobre la tierra están contados, vosotros sabéis que la vida eterna os aguarda. Si la ansiedad material os envuelve en una nube oscura, el esplendor espiritual alumbrará vuestro camino. Verdaderamente, aquellos cuya mente está iluminada por el Espíritu del Altísimo poseen el consuelo supremo.

Yo mismo estuve encarcelado durante cuarenta años; un solo año hubiese sido imposible de soportar. ¡Nadie sobrevivía a ese encarcelamiento más de un año! Pero, gracias a Dios, durante todos esos cuarenta años fui sumamente feliz. Cada día, al despertarme, era como si escuchase buenas nuevas, y cada noche sentía una infinita felicidad. La

espiritualidad era mi consuelo y dirigirme a Dios, mi mayor dicha. Si no hubiera sido así, ¿pensáis que hubiera podido sobrevivir a esos cuarenta años en prisión?.”

A continuación leeremos una historia que ilustra nuestra necesidad de Dios:

“Un día, una niña judía desanimada, toda vestida de negro, fue llevada ante la presencia del Maestro. Con lágrimas fluyendo, ella le contó sus problemas: su hermano había sido encarcelado injustamente tres años antes; tenía cuatro años más de condena que cumplir; sus padres estaban constantemente deprimidos; su cuñado, quien era su sostén, acababa de morir. Ella afirmó que cuanto más confiaba en Dios, las cosas se volvían peores. Ella se quejó, "...mi madre lee los Salmos todo el tiempo; ella no merece que Dios la abandone así. Yo mismo leo los Salmos, el noveno y el salmo vigésimo tercero todas las noches antes de irme a la cama. Yo también rezo”.

Consolándola y aconsejándola, Abdu'l-Bahá respondió: ‘Orar no es leer Salmos. Orar es confiar en Dios y ser sumiso en todas las cosas con Él. Sé sumisa, entonces las cosas cambiarán para ti. Pon a tu familia en las manos de Dios. Ama la voluntad de Dios. Los barcos fuertes no son conquistados por el

mar, ellos montan las olas. Sé un barco fuerte ahora, no uno maltratado". 15

Y se nos dice que vivir en el reino espiritual puede beneficiar a nuestra salud física:

“Nos enseña que la salud espiritual conduce a la salud física, pero que la salud física depende de muchos factores, algunos de los cuales están fuera del control del individuo. Aun la actitud espiritual más ejemplar del individuo, por lo tanto, puede no asegurarle la salud física en todos los casos. Los más santos hombres y mujeres sufren a veces enfermedades.

Sin embargo, la influencia benéfica sobre la salud física que resulta de una buena disposición espiritual es más poderosa de lo que generalmente se cree y, en muchos casos, es suficiente para evitar enfermedades.” 16

A menudo es difícil para nosotros ver más allá de nuestras circunstancias inmediatas y tenemos miedo de las cosas terribles que nos pueden pasar en la vida. Tratamos de evitar calamidades, sin ver más allá del presente para darnos cuenta de que podemos necesitar situaciones difíciles en nuestras vidas para

crecer. Queremos evitar problemas de salud pero a través de dolencias físicas aprendemos a apreciar la salud. El sufrimiento físico también toca las emociones más profundas de nuestros corazones y queremos evitar el dolor a toda costa. Nuestras recompensas por el sufrimiento sólo nos llegan mucho más después. Entonces necesitamos algunas herramientas para transformar nuestro sufrimiento y tomar otra postura.

Necesitamos aprender a ser pacientes, estar contentos, ser agradecidos, ser felices ante la adversidad, aprender a servir a los demás en medio de nuestro propio dolor y perdonar. En esta sección se ofrecen palabras de consuelo en relación a estas valiosas virtudes.

Las herramientas de la felicidad:

“Camino a la iglesia, un erudito se sorprendió al ver a un hombre con la ropa hecha jirones y descalzo.

Sin embargo, como buen cristiano, saludó al pobre hombre: -¡Que Dios te dé los buenos días!

El pobre hombre respondió alegremente: -"Nunca he tenido una mala mañana".

-¡Entonces que Dios te dé buena suerte!"

-"Nunca he tenido mala suerte".

"¡Bueno, que Dios te dé felicidad!"

-"Nunca he sido infeliz".

El erudito luego le preguntó al hombre: -“¿Podrías, por favor, explicarme? No entiendo.”

Y el pobre hombre respondió: -“¡Con mucho gusto! Me deseas un buen día, pero nunca he tenido un mal día. Porque cuando tengo hambre, alabo a Dios; cuando siento frío, o cuando llueve o nieva, alabo a Dios; y es por eso que nunca he tenido una mala mañana. Deseas que Dios me dé suerte. Sin embargo, nunca he tenido mala suerte. Esto se debe a que vivo con Dios y siempre siento que lo que él hace por mí es lo mejor. Lo que Dios me envíe, sea placentero o desagradable, yo lo acepto con un corazón agradecido. Por eso nunca he tenido mala suerte. Finalmente, deseas que Dios me haga feliz. Pero nunca he sido infeliz. Porque todo lo que deseo es seguir la voluntad de Dios; He entregado mi voluntad tan totalmente a la voluntad de Dios que, lo que Dios quiera, eso es lo que yo también quiero. Por eso nunca he sido infeliz ”.” 17

Y así podemos abordar la vida con felicidad y con "radiante aquiescencia". "Radiante aquiescencia" significa no sólo renunciar nuestra voluntad a la Voluntad Divina



sino también hacerlo con alegría y resplandor, entendiendo que es lo mejor. No podemos controlar lo que nos sucede, pero podemos controlar cómo respondemos a ello.

Nuestra felicidad más profunda a menudo viene a través de nuestro sufrimiento y con ello alcanzamos nuevos horizontes espirituales y disfrutamos de la alegría de la presencia de Dios.

“El corazón alegre es una buena medicina, pero el ánimo triste debilita el cuerpo.” 18

“Para alcanzar la felicidad eterna uno debe sufrir. Quien ha llegado al estado del autosacrificio ha obtenido la verdadera dicha. La dicha temporal se desvanecerá.” 19

“Aunque vuestros días sobre la tierra están contados, vosotros sabéis que la vida eterna os aguarda. Si la ansiedad material os envuelve en una nube oscura, el esplendor espiritual alumbrará vuestro camino. Verdaderamente, aquellos cuya mente está iluminada por el Espíritu del Altísimo poseen el consuelo supremo.” 20

“Abdu’l-Bahá amaba la risa, y su risa a menudo era una fuente de consuelo. Cuando estaban en prisión, dijo, y bajo las más extremas privaciones y dificultades, cada uno de ellos, al final del día, relataba los acontecimientos más alegres que hubieran ocurrido. Algunas veces era un poco difícil encontrar uno, pero siempre se reían hasta que las lágrimas corrían por sus mejillas. La felicidad, dijo, no depende nunca de las circunstancias materiales, de lo contrario, ¡qué tristes hubieran sido aquellos años! Era así como estaban siempre en el mayor estado de alegría y felicidad.” 21

Somos bendecidos con la capacidad de poder reír. Es una medicina que cura. Hay estudios que han indicado que la risa puede potenciar nuestro sistema inmunitario y circulatorio, así como estimular nuestros pulmones y corazón, ayudar a la digestión, servir para aliviar el dolor al desencadenar la liberación de

endorfinas, equilibrar nuestra presión arterial, mejorar nuestro estado de alerta, creatividad y memoria y reducir el estrés y relajarnos. Norman Cousins en su libro Anatomy of an Illness narra la historia de cómo se curó de la espondilitis anquilosante (una enfermedad degenerativa muy dolorosa) principalmente mirando películas divertidas y riéndose.

La herramienta de servir a otros:

Cuando podemos olvidar nuestros problemas por un tiempo y ayudar a otros, entonces aliviarnos nuestros propios dolores y somos verdaderamente bendecidos.



“Suavizar las penas de los otros es olvidar las propias” 22

*“Si quieres felicidad por una hora, toma una siesta”.
Si quieres felicidad por un día - ve a pescar. Si
quieres felicidad por un año - hereda una fortuna. Si
quieres la felicidad para toda la vida, ayuda a alguien
más” 23*

*“Si aprende de su sufrimiento y realmente comprende
la lección que le fue enseñada, podría ayudar a otra
persona que ahora está en la fase que ud. acaba de
completar. Tal vez de eso se trata, después de todo
...” 24*

*“Esta es mi religión simple. No hay necesidad de
templos, ni necesidad de filosofías complicadas.
Nuestro propio cerebro, nuestro propio corazón es
nuestro templo, la filosofía es la bondad.” 25*

*“No podemos hacer grandes cosas, sólo pequeñas
cosas con gran amor.” 26*

*“Solo he de pasar por este mundo una vez. Todo el
bien que pueda hacer, cualquier gesto de bondad que
pueda mostrar a un ser humano, ayúdame a hacerlo
ahora y también a no aplazarlo. Pues nunca volveré a
pasar por aquí” 27*

“Una persona comienza a vivir cuando puede vivir fuera de sí mismo.” 28

“Nadie es inútil en este mundo si aligera las cargas de otro” 29

“Miles de velas se pueden encender con una sola vela, y la vida de la vela no se acortará. La felicidad nunca disminuye cuando se comparte.” 30

“Esforzaos para que vuestras acciones sean a diario hermosas oraciones. Volveos hacia Dios, y procurad hacer siempre aquello que es justo y noble. ¡Ayudad al pobre, levantad al caído, confortad al afligido, procurad remedio al enfermo, tranquilizad al temeroso, librad al oprimido, brindad esperanza al desesperado, y albergue al desamparado!” 31

“Un hombre es aquel que olvida sus propios intereses en beneficio de otros. Él que renuncia a sus comodidades por el bienestar de todos, mejor dicho, él que está deseoso de renunciar a su propia vida en bien de la humanidad. Tal hombre es un honor para el mundo humano. Tal hombre es una gloria para la humanidad. Es el que gana una bendición eterna. Es el que está más cerca de la Mansión de Dios. Es la pura manifestación de la felicidad eterna.” 32

Y es importante visitar al enfermo:

“Todos deberíamos visitar a los enfermos. Cuando ellos se encuentran doloridos y sufrientes, la visita de un amigo es una verdadera ayuda y un beneficio. Para aquellos que están enfermos, la felicidad es una gran cura.

(...) Siempre debéis tener este pensamiento de amor y afecto cuando visitéis a los enfermos y afligidos.” 33

“El trabajo de curar a los enfermos es un asunto que no concierne únicamente al enfermo y al que cura, sino a todos. Todos deben ayudar por compasión y por deseo de servir, con la rectitud de sus vidas y pensamientos y, especialmente, por medio de sus oraciones, pues de todos los remedios la oración es el más poderoso.

“Suplicar y orar en bien de los demás”, dice 'Abdu'l-Bahá, “de seguro es efectivo”. Los amigos del paciente tienen una responsabilidad especial, pues su influencia, ya sea buena o mala, es la más directa y poderosa. ¡En cuántos casos de enfermedad el resultado depende principalmente de los servicios de los parientes, amigos o vecinos del desvalido enfermo!

Incluso los miembros de la comunidad en general tienen su influencia en cada caso de enfermedad. En casos individuales esa influencia puede no parecer muy grande, pero en conjunto el efecto es poderoso. Cada uno es afectado por la “atmósfera” social en que vive, por la preponderancia de fe o materialismo, de virtud o vicio, de alegría o depresión; y cada individuo tiene su parte en determinar el estado de esa “atmósfera” social. Puede que no sea posible para cada uno, en la presente condición del mundo, alcanzar la salud perfecta, pero sí es muy posible para cada uno ser un “conductor dispuesto” del poder curativo del Espíritu Santo y así ejercer una influencia que ayude a curar su propio cuerpo y el de aquellos con quienes se pone en contacto.” 34

El Profeta Muhammad acostumbraba a confortar a los enfermos que visitaba y les recitaba la siguiente plegaria:

“¡Oh Allah! Aleja la aflicción, ¡Oh Señor de la humanidad!, concédenos la curación porque Tú eres el Sanador. Sólo hay curación desde Ti, una curación que no deja tras de sí rastro de enfermedad.”

Él también realizaba la plegaria siguiente para su propia salud:

“¡Oh Allah! Cura mi cuerpo, cura mi corazón y cura mi vista de cualquier enfermedad” (repetida 3 veces). 35

La Herramienta de la Paciencia:

Como siempre vamos a experimentar sufrimiento en nuestras vidas, desarrollar la paciencia es una herramienta valiosa. Lidar con una enfermedad, es un ejemplo de la necesidad de una mayor cantidad de paciencia.



Un paciente a menudo tiene que esperar los resultados médicos después de ver a un doctor, luego los resultados de las pruebas que podrían indicar algo serio. Se necesita paciencia cuando el diagnóstico no está claro o los médicos difieren en sus diagnósticos. Luego hay opciones de qué tratamiento hay que elegir y finalmente el tiempo de espera para el tratamiento necesario. Y a lo largo de este proceso, uno debe lidiar con el dolor físico.

Otras pruebas y dificultades en nuestras vidas también ponen a prueba nuestra capacidad de ser pacientes. Necesitamos paciencia para hacer frente a la vida y se nos prometen bendiciones por la virtud de la paciencia.

“Él, en verdad, aumentará la recompensa de aquellos que soporten con paciencia. (...) Benditos son los que soporten con firmeza, los que son pacientes en las enfermedades y privaciones, quienes no se lamentan de nada que les acontezca y que hollan el sendero de la resignación.” 36

“Para todo hay un signo. El signo del amor es la fortaleza ante mi decreto y la paciencia ante mis pruebas.” 37

“Él, ciertamente, retribuirá a todos aquellos que resisten con paciencia y ponen su confianza en Él.”

38

“Alégrese en la esperanza, muestren paciencia en el sufrimiento, perseveren en la oración.” 39

“Verdaderamente hoy les hemos recompensado porque fueron pacientes y ellos son los que han tenido éxito.” 40

“Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia.” 41

“Paciencia no significa soportar pasivamente. Significa ser previsor lo suficiente como para confiar en el resultado final de un proceso. ¿Qué significa paciencia? Significa mirar la espina y ver la rosa, para mirar la noche y ver el amanecer. La impaciencia es ser tan miope como para no ser capaz de ver el resultado. Los amantes de Dios nunca se quedan sin paciencia, porque saben que se necesita tiempo, para que luna creciente se llene.” 42

“La paciencia es la llave de felicidad” 43

“Si tu vida diaria se vuelve dificultosa, prontamente Dios, tu Señor, te graciara con aquello que te traerá satisfacci3n. Sé paciente en los tiempos de aflicci3n y tribulaci3n, resiste todas las dificultades y penurias con el coraz3n ensanchado, el esp3ritu consagrado y la lengua elocuente en rememoraci3n del Misericordioso. ¡Ciertamente, ésta es la vida de satisfacci3n, la existencia espiritual, el descanso en los Cielos, la Bendici3n Divina y la Mesa Celestial! Pronto tu Señor aliviara tus dif3ciles circunstancias aun en este mundo.” 44

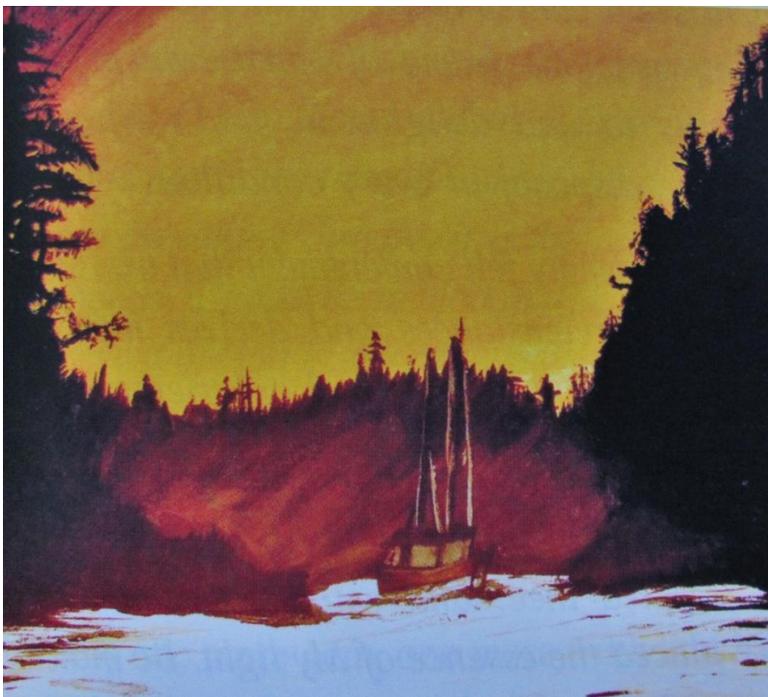
“¡Vosotros que creéis! Sed pacientes, tened más aguante, manteneos firmes y temed a Allah para que podáis tener éxito.” 45

“Sólo a Él pido paciencia. En verdad, Él es el mejor protector y el mejor socorro. No busco refugio salvo Dios. Verdaderamente Él es el guardián y el mejor apoyo...

¡Juro por la gloria de Dios, mi Señor, el Más Exaltado, el Más Grande! (...) En verdad, toda revelaci3n de autoridad procede de Dios. En Él deposito mi confianza, y hacia Él me vuelvo.” 46

La herramienta del contentamiento:

Si podemos aceptar nuestra suerte en la vida con satisfacción e incluso agradecimiento, realmente hemos alcanzado un estado honorable.



“Es mucho más noble satisfacerse con un pedazo de pan duro, que gozar de una suntuosa comida de muchos platos a costa de los demás. La mente de una persona satisfecha con lo que tiene, está siempre en paz y su corazón en reposo..” 47

“Es mucho más noble satisfacerse con un pedazo de pan duro, que gozar de una suntuosa comida de muchos platos a costa de los demás. La mente de

una persona satisfecha con lo que tiene, está siempre en paz y su corazón en reposo.” 48

“El contentamiento cristiano es ese marco de espíritu dulce, interno, tranquilo y amable, que se somete libremente y se deleita en la disposición sabia y paternal de Dios en todas las condiciones.” 49

“La alegría es una satisfacción profundamente sentida que trasciende las circunstancias difíciles y deriva de disfrutar al máximo toda buena experiencia.” 50

“Con las manos del poder te hice y con los dedos de la fuerza te creé y dentro de ti puse la esencia de mi luz. Conténtate con ella y no busques nada más, pues mi obra es perfecta” 51

“La salud es el regalo más grande, la satisfacción es la mayor riqueza, la fidelidad la mejor relación.” 52

“La paciencia es la clave de la satisfacción.” 53

“Conténtate con lo que tienes; regocíjate en que las cosas son como son. Cuando comprendes que nada falta, el mundo entero te pertenece.” 54

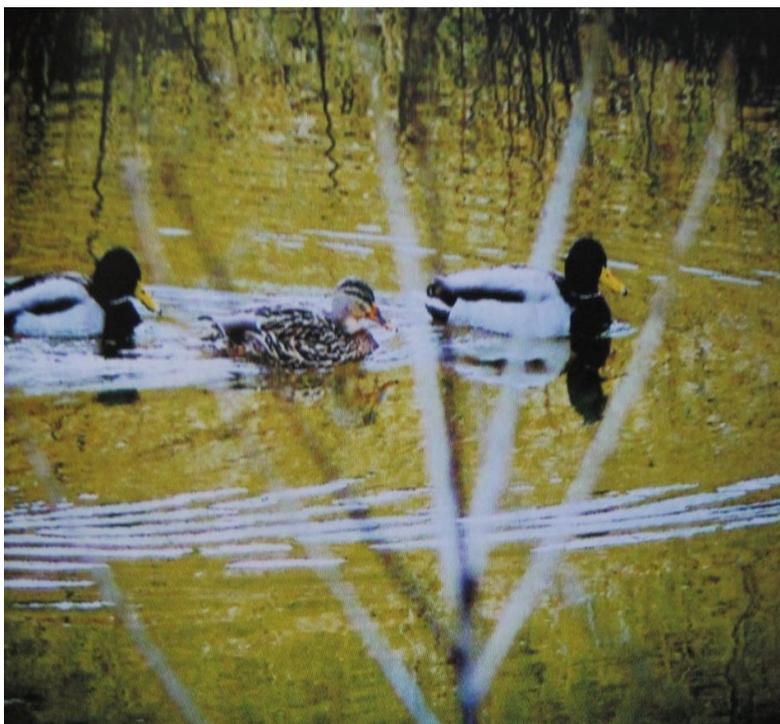
“La más grande riqueza es vivir contento con poco”

55

“Cualquiera puede ser feliz en un estado de comodidad, tranquilidad, salud, éxito, placer y alegría; pero si uno es feliz y está satisfecho en tiempo de tribulación, dificultad y enfermedad patente, es una prueba de nobleza.” 56

La herramienta del perdón:

Hay una gema más, una verdad más que ha demostrado ser extremadamente importante en el proceso de curación



y en el manejo de las dificultades en la vida y es la calidad del perdón. Los estudios han indicado que el perdón puede contribuir a la curación emocional y física. Pero si alguien guarda rencor, está resentido, quiere venganza, está amargado y lleno de ira y odio, estas emociones negativas pueden exacerbar en enfermedades.

Schiraldi y Kerr en The Anger Management Sourcebook dicen:

“Perdonar significa que elegimos liberar resentimiento, odio, amargura, deseos de venganza por los males que nos han hecho; Es una forma de estar en paz con el pasado. Al perdonar, decidimos romper nuestra relación problemática con el transgresor. Nos damos cuenta de que ninguna ofensa vale el precio de destruir nuestra paz.

Perdonar es sacar las flechas de nuestro interior, en lugar de retorcerlas dentro de nosotros.

Nos alejamos de ello más allá del transgresor y del resentimiento y asumimos toda la responsabilidad de nuestra felicidad actual. Elegimos perdonar para que suframos menos y seamos libres para vivir.

Perdonar es una elección personal que no depende de si el transgresor lo merezca o no, lo pida o éste exprese remordimiento, aunque esto ciertamente

puede facilitar el perdón. Perdonar se trata de la fuerza interior de la persona ofendida, más que de la del ofensor. Perdonamos voluntariamente porque nos damos cuenta de que vengarse no cura ". 57

"La práctica del perdón es nuestra contribución más importante a la curación del mundo." 58

"Cuando un ofensor le pide perdón, uno debe perdonar con una mente sincera y un espíritu dispuesto. . ." 59

"Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados." 60

"Pero a ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan. Si alguien te pega en una mejilla, vuélvele también la otra. Si alguien te quita la camisa, no le impidas que se lleve también la capa." 61

"Pedro se acercó a Jesús y le preguntó:

—Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar a mi hermano que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?

—No te digo que hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces —le contestó Jesús—.” 62

“Que los que hacen obras de bien y los que tienen riqueza no juren dejar de ayudar a sus parientes, a los pobres y a quienes dejaron sus hogares por la causa de Dios, es mejor que los perdonen y los disculpen. ¿Acaso no aman ser perdonados por Dios? Dios es Indulgente, Misericordioso.” 63

‘Abdu’l-Bahá nos da la perla para vivir nuestras vidas:

“Actúa de manera tal que tu corazón pueda estar liberado del odio. No permitas que tu corazón esté ofendido con otro. Si alguien comete un error o un mal contra ti, debes perdonarlo inmediatamente. No te lamentes de los demás.

Abstente de reconvenirles, y si deseas advertirles o aconsejarlos, hazlo de modo que no agobie a quien lo reciba.” 64

“La constitución de las comunidades depende de la justicia... Entonces, cuando Cristo habla de clemencia y perdón, no quiere decir que cuando las naciones os ataquen, quemen vuestras casas, roben vuestros bienes, asalten a vuestras esposas, hijos y parientes y violen vuestro honor, debáis someteros a esos

tiranos y enemigos y permitirles llevar a cabo sus crueldades y opresiones. No; las palabras de Cristo se refieren a la conducta de dos individuos, del uno hacia el otro. Si una persona ataca a otra, el injuriado debe perdonarlo.” 65

¿Y cómo podemos perdonar y amar a los demás?
Amando a todos por amor a Dios.

“Amad a las criaturas por amor a Dios y no por sí mismas. Jamás estaréis enojados o impacientes si las amáis por amor a Dios. La humanidad no es perfecta. Existen imperfecciones en cada ser humano, seréis siempre desdichados si miráis a la gente. Pero si miráis a Dios, los amaréis y seréis amables con ellos, porque el mundo de Dios es el mundo de la perfección y de la completa merced. Por lo tanto, no miréis los defectos de nadie; mirad con la vista del perdón.” 66

“Demostrad tal empeño que todas las naciones y comunidades del mundo, aún los enemigos, depositen en vosotros su confianza, certidumbre y esperanza; que si algún individuo cometiera errores cien mil veces, aun así pueda volver su rostro hacia vosotros esperando en que vosotros perdonaréis sus pecados; pues él no debe llegar a la

desesperación ni sentirse apesadumbrado ni desalentado.” 67

“Una noche soñé que estaba caminando por la playa con el Señor. Muchas escenas de mi vida empezaron a aparecer en el cielo. Con cada escena noté que aparecían huellas en la arena. A veces había dos pares de huellas, otras veces había un par de huellas. Esto me molestó porque noté que durante los períodos más tristes de mi vida, cuando sufrí de angustia, tristeza o derrota, sólo pude ver un par de huellas. Entonces le dije al Señor: ‘Me prometiste Señor, que si te seguía, caminarías conmigo siempre. Pero he notado que



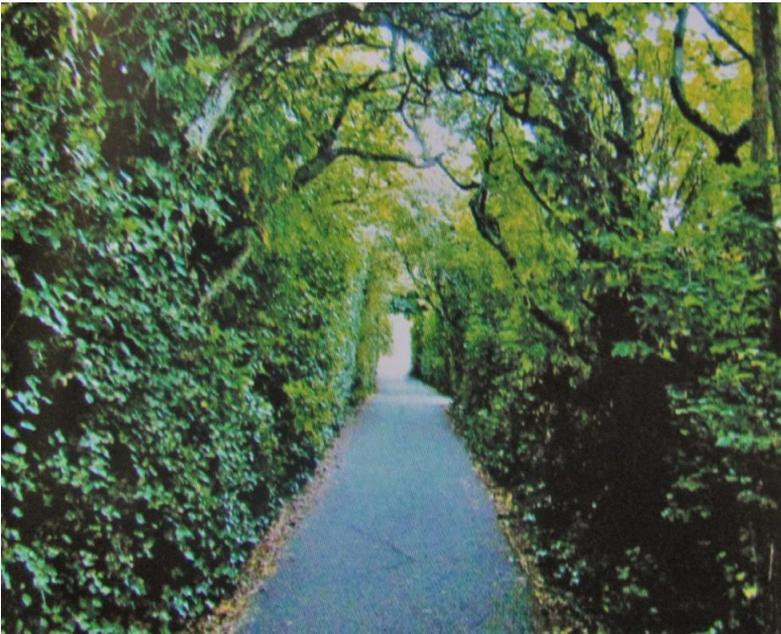
durante los períodos más difíciles de mi vida sólo ha habido un par de huellas en la arena. ¿Por qué, cuando más te necesitaba, no has estado allí para mí? "El Señor respondió:" Los años en que sólo has visto un par de huellas, mi hijo, es cuando te cargué". 68

Palabras de consuelo

“Cuando el hombre vuelve su rostro hacia Dios, encuentra el sol por doquier” 69

“La curación no se trata tanto de mejorar, sino de dejar ir todo lo que no eres: todas las expectativas, todas las creencias y convertirte en quien eres”. 70

“La tristeza mira hacia atrás con tristeza. La preocupación mira de arriba hacia abajo, de lado a lado, con miedo.



“La fe mira hacia adelante con esperanza y alegría ”.

71

“Nuestras penas y heridas se curan sólo cuando las tocamos con compasión” 72

“No hay desastre que no pueda convertirse en una bendición...” 73

“A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría.” 74

“Cuando apreciar por estar vivo se convierte en una tarea cotidiana, tu vida encuentra el umbral de la dicha.” 75

“Toda curación es primero una curación del corazón.”

76

“Se necesita de lluvia y sol para hacer un arcoíris.” 77

“Cuando llegues al final de tu cuerda, haz un nudo y aguanta.” 78

“Mi amor es mi fortaleza, entra en ella para que estés a salvo y seguro.” 79

“Todo se puede tomar de un hombre, excepto una cosa: la última de las libertades humanas: elegir la actitud de uno en cualquier circunstancia, ser dueño de nuestro de nuestro propio destino.” 80

“Mi amor está en ti, conócelo para que me encuentres junto a ti.” 81

“Que el sol brille mucho tiempo sobre ti, que todo el amor te rodee y la dulce luz dentro de ti te guíe.” 82

“Si supieras Quién caminó a tu lado en todo momento, en el camino que has elegido, nunca podrías experimentar miedo o dudas de nuevo.” 83

“El que cura todos tus males es mi recuerdo, no lo olvides.” 84

“Sanar no significa volver a como eran las cosas antes, sino permitir lo que ahora es nos acerque a Dios.” 85

“No temas, que yo te he redimido; te he llamado por tu nombre; tú eres mío. Cuando cruces las aguas, yo estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te cubrirán sus aguas; cuando camines por el

fuego, no te quemarás ni te abrasarán las llamas.”

86

“Esto también pasará” 87

“Te dieron esta vida porque eras lo suficientemente fuerte como para vivirla.” 88

“Armado con el poder de Tu nombre, nada podrá dañarme, y con Tu amor en mi corazón, no podrán en modo alguno alarmarme todas las aflicciones del mundo.” 89

“La mayoría de las sombras de esta vida son causadas por estar de pie bajo la luz del sol.” 90

“No confundas tu camino con tu destino. El hecho de que ahora esté tormentoso no significa que no te dirijas hacia la luz del sol.” 91

“Nunca sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que tienes.” 92

“La herida es el lugar por donde la luz entra en ti” 93

“Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a ustedes que creen en él.” 94

“Ustedes los cielos, ¡griten de alegría! Tierra, ¡regocíjate! Montañas, ¡prorrumpen en canciones! Porque el Señor consuela a su pueblo y tiene compasión de sus pobres.” 95

“restaura a los de corazón quebrantado y cubre con vendas sus heridas.” 96

“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.” 97

“Nuestra mayor gloria no es nunca caer, sino elevarnos cada vez que caemos.” 98

“El que tiene salud tiene esperanza, y el que tiene esperanza es dueño de todo” 99

“Ya te lo he ordenado: ¡Sé fuerte y valiente! ¡No tengas miedo ni te desanimas! Porque el Señor tu Dios te acompañará dondequiera que vayas” 100

“Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta.” 101

“La esperanza es como un pájaro que siente el amanecer y comienza a cantar con cuidado mientras aún está oscuro.” 102

“Más vale encender una vela que maldecir la oscuridad” 103

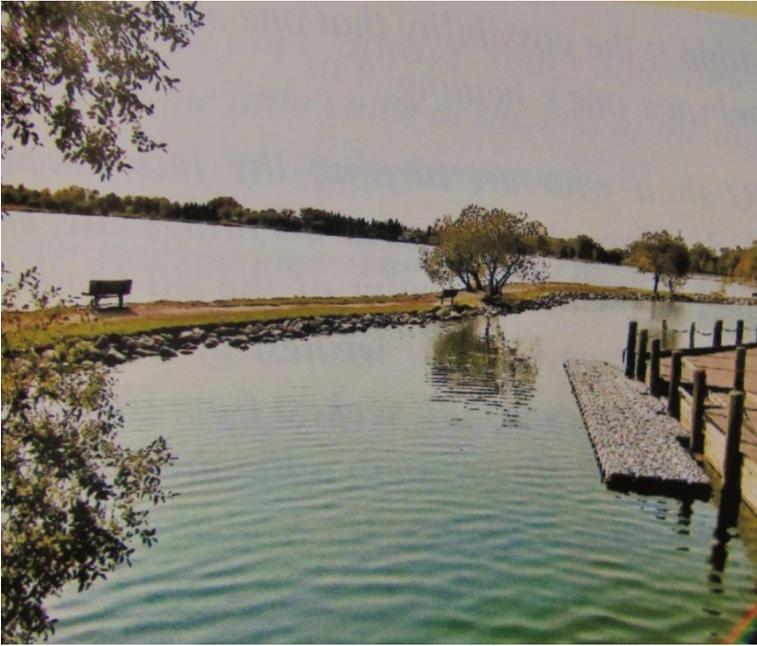
“Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen milagros, la otra es creer que todo es un milagro” 104

“Prestemos atención en no haber vivido tanto sino haber vivido lo suficiente.” 105

“Dios no te buscará por medallas, títulos o diplomas, sino por cicatrices.” 106

“¡Oh Tú, Conferidor! Tú calmaste su dolor con el bálsamo de tu munificencia y tu gracia y curaste sus dolencias con la suprema medicina de tu compasión.”
107

“No tengas miedo de la vida. Cree que vale la pena vivirla y tu creencia en ello ayudará a crear el hecho.”
108



“Creo que sólo a través del sufrimiento todas nuestras maravillosas cualidades humanas se manifiestan en nosotros. A menos que y hasta que sufras, ¿cómo entenderás el sufrimiento de los demás?” 109

“La felicidad es diferente del placer. La felicidad tiene algo que ver con luchar, resistir y lograr.” 110

“...porque Dios ha dicho: «Nunca te dejaré; jamás te abandonaré»” 111

“Aceptar el sufrimiento por el que uno ha pasado, no importa como luzca, no importa que lo haya causado,

lleva consigo la posibilidad de que uno llegue a aceptar su sanación.” 112

“¡Oh tú que estás volviendo tu rostro hacia Dios! Cierra tus ojos a todas las otras cosas, y ábrelos al reino del Todoglorioso. Pídele a Él solamente todo lo que desees; busca de Él solamente todo lo que busques. Con una mirada Él otorga cien mil esperanzas, de un vistazo Él cura cien mil enfermedades incurables, con una seña Él pone bálsamo en toda herida, con una mirada Él libera los corazones de los grillos del dolor. Él hace lo que hace y, ¿qué recurso tenemos nosotros? Él lleva a cabo su Voluntad, Él ordena lo que Le place. Luego, es mejor para ti inclinar tu cabeza en sumisión, y depositar tu confianza en el Señor Todomisericordioso” 113

“En la mañana, cuando comencé a despertar, sucedió de nuevo: esa sensación de que tú, Amado, habías pasado toda la noche vigilándome, esa sensación que tan pronto como comencé a agitarme pusiste tus labios en mi frente y encendiste una lámpara sagrada dentro de mi corazón.” 114

“El coraje no siempre ruge. A veces, el coraje es la pequeña voz al final del día que dice que lo intentaré mañana.” 115

“Nunca temas a las sombras. Simplemente significan que hay una luz que brilla en algún lugar cercano” 116

“Permítanme no rezar para estar protegido de los peligros, sino para no tener miedo de enfrentarlos. Permítanme no rogar por la calma de mi dolor, sino para tener el corazón de vencerlo.” 117

“No temas a los vientos de la adversidad. Recuerde: una cometa se levanta contra el viento en lugar de hacerlo con él.” 118

“Nada es imposible para la Divina Benevolencia de Dios.” 119

“El hombre es en realidad un ser espiritual y solamente cuando vive en el espíritu es verdaderamente feliz.” 120

“Busca la belleza de la naturaleza y absorbe su gloria. Lo que observa tus ojos y lo que escucha tus oídos

puede tener un impacto dramático en el proceso de curación.” 121

“Nos deleitamos en la belleza de la mariposa, pero rara vez admitimos los cambios que ha experimentado para lograr esa belleza.” 122

“Dios responderá a la oración de cualquier siervo si esa oración es urgente. Su misericordia es vasta, ilimitada. Él responde a las oraciones de todos Sus siervos. (...) Pero cuando pedimos aquellas cosas que la Divina Sabiduría no desea para nosotros, entonces no hay respuesta a nuestra oración... Nosotros rogamos:

“¡Oh Dios, hazme rico!” Si esta oración fuera universalmente respondida, los asuntos humanos quedarían detenidos. No habría nadie para trabajar en las calles, nadie para trabajar el suelo, nadie para edificar, nadie para conducir los trenes... Los asuntos del mundo quedarían interferidos, las energías inutilizadas y se impediría el progreso. Pero cualquier cosa que pidamos que esté de acuerdo con la Divina Sabiduría, Dios nos responderá.

Por ejemplo, un paciente muy débil puede pedirle a su médico que le dé alimento que podría ser muy peligroso para su vida y condición. El médico

es bondadoso y sabio. Él sabe que ello sería peligroso para su paciente, por lo cual se niega a permitirlo. El médico es misericordioso, el paciente ignorante. Gracias, a la benevolencia del médico, el paciente se recupera; su vida es salvada. Sin embargo, el paciente puede exclamar que el médico es cruel, que no es bondadoso porque se niega a satisfacer su súplica. Dios es misericordioso. En Su Misericordia responde a las oraciones de todos Sus siervos cuando, de acuerdo con Su Suprema Sabiduría, ello es necesario.” 123

Oraciones

Cuando estamos angustiados y sufriendo, es un acto natural recurrir a Dios en oración. Queremos acercarnos y pedirle ayuda. Quizás nuestras almas saben que nuestra única esperanza y la verdadera fuente de nuestro consuelo y fortaleza está en Dios. Y hay un poder en la oración:

“Es tan efectiva la oración y la súplica, que inspiran el



*corazón durante todo el día con altos ideales y suprema
santidad y serenidad.” 124*

“Con respecto a tu pregunta: “¿Por qué orar? ¿En qué consiste la sabiduría de ello, ya que Dios lo ha establecido todo y ejecuta todos los asuntos en el mejor orden y ordena todas las cosas según una medida adecuada y las pone en su lugar con la mayor propiedad y perfección? ¿Cuál es la sabiduría de rogar y suplicar e indicar nuestros deseos y pedir ayuda?” Debes saber, en verdad, que es propio que el débil suplique al Fuerte, y corresponde que el que busca bondades, suplique al Glorioso Bondadoso. Cuando uno suplica a su Señor, se dirige a Él y busca generosidad de Su Océano, esa súplica trae luz a su corazón, iluminación a su vista, vida a su alma y exaltación a su ser. En tus súplicas a Dios cuando recitas: “Tu Nombre es mi curación”, considera cómo tu corazón se alegra y tu alma se deleita con el espíritu del amor de Dios y tu mente se siente atraída al Reino de Dios. Por estas atracciones aumentan nuestra habilidad y capacidad. Cuando el vaso se agranda aumenta el agua, y cuando la sed crece, es más agradable al gusto del hombre la generosidad de la nube. Éste es el misterio de la súplica y la sabiduría de manifestar nuestras necesidades.” 125

Es entonces que oramos a Dios y le pedimos su guía. Necesitamos su guía porque somos almas perdidas

sin su ayuda. Cuando le pedimos ayuda, la recibiremos.

A veces nos encontramos disputando con Dios y rogándole que cumpla con nuestro pedido. Le pedimos que cumpla nuestros deseos, pero Él sabe que es lo mejor; es posible que no cumpla nuestros deseos de la manera que esperamos. Necesitamos confiar en Él y saber que Él está respondiendo de una manera que Él siente que es adecuada para nosotros.

“No me pidas lo que no deseamos para ti, conténtate pues con lo que hemos ordenado por tu bien, porque esto es lo que te beneficia si con ello te contentas.”

126

Solo necesitamos confiar en Dios, estar en paz y contentos con Su voluntad y creer que Él sabe que es lo mejor para nosotros.

Aquí hay algunas oraciones que podemos usar para ayudarnos a lidiar con situaciones dolorosas en nuestras vidas:

1

Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, fortaleza para cambiar

*lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para
entender la diferencia. 127*

2

*¡Oh Tú, Dios Benévolo! Perdóname mis pecados;
concédeme tus dádivas; pasa por alto mis faltas;
abrígame y sumérgeme en las fuentes de tu
paciencia y cúrame de toda enfermedad y dolencia.
Purifícame, santifícame y dame una porción del
manantial de tu santidad, para que la tristeza y el
dolor puedan desvanecerse y la dicha y la alegría
desciendan sobre mí.*

*Haz que la desesperación y el desaliento se
transformen en confianza y regocijo. Y concede que
el miedo se transforme en valor.*

*En verdad Tú eres el Perdonador, el Compasivo y
eres el Generoso, el Amado. ('Abdu'l-Bahá) 128*

3

*¡Oh Señor, mi Dios y mi Refugio en la aflicción! ¡Mi
Escudo y mi Amparo en mis desgracias! ¡Mi Asilo y
Protección en tiempo de necesidad, y en la soledad*

mi Compañero! ¡En mi angustia mi Consuelo y en mi desamparo un Amigo cariñoso! ¡El que elimina el dolor de mis tristezas y el que perdona mis pecados!

Hacia Ti me vuelvo por completo, implorándote fervientemente con todo mi corazón, mi mente y mi lengua, que me protejas de todo aquello que es contrario a Tu voluntad en este ciclo de Tu divina unidad, y que me purifiques de toda corrupción que me impida buscar, limpio e inmaculado, la sombra del árbol de Tu gracia.

Oh Señor, ten piedad del débil, sana al enfermo y apaga la sed que abrasa.

Alegra el pecho donde arde vacilante el fuego de Tu amor y avívalo con la llama de Tu espíritu y amor celestial.

Adorna los tabernáculos de la unidad divina con la vestidura de la santidad y pon sobre mi cabeza la corona de Tu favor.

Ilumina mi rostro con el resplandor del astro de Tu generosidad y ayúdame bondadosamente a servir ante Tu sagrado umbral.

Haz que mi corazón rebose de amor por Tus criaturas y permite que pueda convertirme en el signo de Tu misericordia, en el símbolo de Tu gracia, en el promovedor de concordia entre Tus amados, consagrado a Ti, conmemorándote y olvidándome de mí mismo pero siempre atento a lo que es Tuyo.

¡Oh Dios, mi Dios! No alejes de mí los suaves vientos de Tu perdón y de Tu gracia y no me prives de los manantiales de Tu ayuda y Tu favor.

A la sombra de Tus alas protectoras permíteme cobijarme y fija en mí la mirada de Tu ojo que todo lo protege.

Desata mi lengua para que alabe Tu Nombre en medio de Tu pueblo, para que mi voz pueda elevarse en grandes asambleas y mane de mis labios el torrente de Tu alabanza.

Tú eres verdaderamente el Benévolo, el Glorificado, el Poderoso, el Omnipotente. (Abdu'l-Bahá) 129

4

Disipa mi pena por Tu munificencia y generosidad, oh Dios, mi Dios, y destierra mi angustia por medio de

Tu soberanía y Tu poder. Tú me ves, oh mi Dios, con el rostro dirigido hacia Ti en un momento en que las aflicciones me han envuelto por todos lados. Te imploro, oh Tú que eres el Señor de todos los seres y proteges todas las cosas visibles e invisibles, por Tu Nombre, mediante el cual Tú has sometido los corazones y las almas de los hombres, y por las olas del Océano de Tu misericordia y los esplendores del Sol de Tu generosidad, que me cuentes entre aquellos a quienes absolutamente nada ha impedido dirigir su rostro hacia Ti, oh Tú Señor de todos los nombres y Hacedor de los cielos.

Tú ves, oh mi Señor, lo que me ha sucedido en Tus días. Te suplico por Aquel que es la Aurora de Tus nombres y el Punto de Amanecer de Tus atributos, que ordenes para mí aquello que me permita levantarme para servirte y exaltar Tus virtudes. ¡Tú eres verdaderamente el Todopoderoso, el Omnipotente, Quien acostumbra a responder a las oraciones de todos los hombres!

Finalmente Te pido, por la luz de Tu semblante, que bendigas mis asuntos, redimas mis deudas y satisfagas mis necesidades. Tú eres Aquel Cuyo poder y dominio toda lengua ha atestiguado y Cuya majestad y soberanía todo corazón dotado de

entendimiento ha reconocido. No hay Dios sino Tú, el que escucha y está dispuesto a contestar. (Bahá'u'lláh) 130

5

¡Alabado y glorificado seas, oh mi Dios! Te suplico por los suspiros de Tus amantes y por las lágrimas derramadas por aquellos que anhelan contemplarte, que no me prives de Tus tiernas mercedes en Tu Día, ni de las melodías de la Paloma que exalta Tu unicidad ante la luz que irradia de Tu rostro. Yo soy aquel que es desdichado, oh Dios; mírame aferrado a Tu Nombre, Quien todo lo posee. Yo soy aquel que con seguridad perecerá; mírame asido a Tu Nombre, el Imperecedero. Te imploro entonces por Tu Ser, el Exaltado, el Altísimo, que no me abandones a mí mismo ni a los deseos de una inclinación corrupta. Retén mi mano en la mano de Tu poder, líbrame de las profundidades de mis fantasías y vanas imaginaciones y purifícame de todo lo que Tú detestas.

Haz, pues, que me vuelva completamente hacia Ti, que ponga en Ti toda mi confianza, que Te busque como mi Refugio y que huya hacia Tu rostro. Tú eres verdaderamente Aquel que, por la fuerza de Su poder, hace lo que desea y ordena lo que quiere por

la potencia de Su voluntad. Nadie puede resistir la acción de Tu decreto; nadie puede desviar el curso de Tu designio. Tú eres en verdad el Todopoderoso, el Todoglorioso, el Más Generoso. (Bahá'u'lláh) 131

6

¡Él es el Compasivo, el Todo Munífico!

¡Oh Dios, mi Dios! Tú me ves, Tú me conoces; Tú eres mi Asilo y mi Refugio. A nadie he buscado, ni a nadie buscaré salvo a Ti; ningún sendero he hollado ni sendero alguno hollaré, sino el sendero de Tu amor. En la lúgubre noche de la desesperación mi ojo se vuelve, expectante y lleno de esperanza, hacia la aurora de Tu ilimitado favor y a la hora del amanecer mi alma lánguida es vivificada y fortalecida por el recuerdo de Tu belleza y perfección. Aquel a quien auxilia la gracia de Tu misericordia, aunque no sea más que una gota, se convertirá en un océano sin límites, y el más insignificante átomo que sea ayudado por la efusión de Tu cariñosa bondad brillará como una estrella radiante.

Cobija bajo Tu protección, oh Tú Espíritu de Pureza, Tú que eres el Proveedor Todogeneroso, a este cautivo e inflamado siervo Tuyo. Ayúdale en este

mundo de la existencia a permanecer constante y firme en Tu amor, y permite que este pájaro de alas rotas alcance un refugio y amparo en Tu divino nido que se halla en el árbol celestial. ('Abdu'l-Bahá) 132

7

¡Oh Tú, buen Dios! Tú eres para mí más amable que yo mismo y tu amor es más abundante y antiguo. Siempre que me acuerdo de tus dones, me siento feliz y con esperanzas. Si he estado agitado, consigo paz y tranquilidad de alma y corazón. Si soy desleal, me vuelvo leal. Si he estado sin esperanza, vuelvo a sentirla.

¡Oh Tú, Señor del Reino! Haz que mi corazón se regocije, dale fuerzas a mi espíritu débil y fortalece mis nervios desgarrados. Ilumina mis ojos, permite que mis oídos oigan, para que pueda escuchar la música del reino y obtener la alegría y la felicidad eterna. En verdad Tú eres el Generoso, el que todo lo da y el Amable. ('Abdu'l-Bahá) 133

8

Crea en mí un corazón puro, oh mi Dios, y renueva una conciencia tranquila dentro de mí, oh mi

esperanza. Por medio del espíritu del poder, confírmame en tu Causa, oh mi Bienamado, y por la luz de tu gloria revélame tu sendero, oh Tú, el objeto de mi deseo. Mediante la fuerza de tu transcendente poder elévame hacia el cielo de tu santidad, oh fuente de mi ser, y por las brisas de tu eternidad alégrame, oh tú que eres mi Dios.

Haz que tus eternas melodías me inspiren tranquilidad, oh mi compañero, y que las riquezas de tu antiguo semblante me libren de todo excepto de Ti, oh mi Maestro, y que las nuevas de la revelación de tu incorruptible Esencia me traigan alegría, oh Tú quien eres lo más manifiesto de lo manifiesto y lo más oculto de lo oculto. (Bahá'u'lláh) 134

9

¡Oh Dios! Refresca y alegra mi espíritu. Purifica mi corazón. Ilumina mis poderes. Dejo todos mis asuntos en tus manos. Tú eres mi guía y mi refugio. Ya no estaré triste ni afligido; seré un ser feliz y alegre. ¡Oh Dios! Ya no estaré lleno de ansiedad, ni dejaré que las aflicciones me fatiguen, ni que me absorban las cosas desagradables de la vida.

¡Oh Dios! Tú eres más amigo mío que yo lo soy de mí mismo. A Ti me consagro, oh Señor. ('Abdu'l-Bahá)

¡Oh Dios, mi Dios! Yo Te pido por el océano de Tu curación, por los esplendores del Sol de Tu gracia y por Tu Nombre, por medio del cual sometiste a Tus siervos, por el poder penetrante de Tu muy exaltada Palabra y la potencia de Tu muy augusta Pluma, y por Tu misericordia, que ha precedido a la creación de todos los que están en el cielo y en la tierra, que me purifiques con las aguas de Tu generosidad de toda aflicción y dolencia y de toda debilidad y flaqueza.

Tú ves, oh mi Señor, a Tu suplicante esperando a la puerta de Tu munificencia y a aquel que ha puesto sus esperanzas en Ti aferrándose a la cuerda de Tu generosidad. Te suplico no le niegues aquello que solicita del océano de Tu gracia y del Sol de Tu amorosa bondad.

Poderoso eres Tú para hacer lo que Te place. No hay otro Dios sino Tú, Quien siempre perdona, el Más Generoso. (Bahá'u'lláh) 136

¡Alabado seas Tú, oh Señor mi Dios! Te imploro por Tu Nombre Más Grande, por el cual conmoviste a

Tus siervos y construiste Tus ciudades, y por Tus muy excelentes títulos y por Tus muy augustos atributos, que ayudes a Tu pueblo a volverse hacia Tus múltiples generosidades y a dirigir sus rostros hacia el Tabernáculo de Tu sabiduría. Cura las enfermedades que han atacado a las almas por todas partes y les han impedido dirigir su mirada hacia el Paraíso que se encuentra al abrigo de Tu Nombre protector, que Tú ordenaste que fuera el Rey de todos los nombres para todos los que están en el cielo y todos los que están en la tierra. Potente eres Tú para hacer como Te plazca. En Tus manos está el imperio de todos los nombres. No hay más Dios que Tú, el Poderoso, el Sabio.

No soy más que una pobre criatura, oh mi Señor; me he asido al borde de Tus riquezas. Estoy muy enfermo; me he aferrado a la cuerda de Tu curación. Líbrame de los males que me han circundado; lávame enteramente con las aguas de Tu gracia y Tu misericordia, y atávame con la vestidura de lo saludable, mediante Tu perdón y Tu munificencia. Fija, pues, mis ojos en Ti y líbrame de todo apego a cualquier otra cosa que no seas Tú. Ayúdame a hacer lo que Tú deseas y a realizar lo que es de Tu agrado.

Tú eres verdaderamente el Señor de esta vida y de la venidera. Tú eres en verdad Quien siempre perdona, el Más Misericordioso. (Bahá'u'lláh) 137

12

¡Gloria sea a Ti, oh mi Dios! Te imploro por tu nombre, el Más Misericordioso, que protejas a tus siervos y a tus siervas cuando pasen por sobre ellos las tempestades de las aflicciones, y los asalten tus múltiples pruebas. Capacítalos, entonces, oh mi Dios, para que de tal modo busquen refugio en la fortaleza de tu amor y de tu Revelación, que ni tus adversarios ni los perversos de entre tus siervos, los cuales han quebrantado tu Convenio y tu Testamento, y se han apartado con el mayor desdén de la Aurora de tu Esencia y el Revelador de tu gloria, puedan triunfar sobre ellos.

Ellos mismo, oh mi Señor, han esperado a la puerta de tu gracia. Ábrela ante sus rostros con las llaves de tus muníficos favores. Potente eres Tú para hacer tu voluntad, y ordenar lo que Te place. Éstos son, oh mi Dios, quienes han dirigido sus rostros hacia Ti, y se han vuelto hacia tu morada. Trátalos, por tanto, como corresponde a tu misericordia, la cual ha sobrepasado los mundos. (Baha'u'llah)

¡Gloria sea a Ti, oh Señor mi Dios! Te ruego por Tu Nombre, mediante el cual Aquel que es Tu Belleza ha sido establecido en el trono de Tu Causa, y por Tu Nombre (por medio del cual Tú cambias todas las cosas, reúnes todas las cosas, pides cuentas a todas las cosas, premias a todas las cosas, preservas todas las cosas y sustentas todas las cosas), Te ruego que guardes a esta sierva que ha huido a refugiarse en Ti, ha buscado la protección de Aquel en Quien Tú mismo estás manifiesto y ha puesto toda su fe y confianza en Ti.

Ella está enferma, oh mi Dios, y se ha puesto a la sombra del Árbol de Tu curación; está afligida y ha huido hacia la Ciudad de Tu protección; está doliente y ha buscado el Manantial de Tus favores; está abatida y se ha apresurado hacia la fuente de Tu tranquilidad; está cargada de pecados y ha dirigido su rostro hacia la corte de Tu misericordia.

Atavíala, por Tu soberanía y Tu amorosa bondad, oh mi Dios y mi Amado, con la vestidura de Tu bálsamo y Tu curación, y dale a beber del cáliz de Tu misericordia y Tus favores. Protégela, además, de toda aflicción y dolencia, de todo dolor y enfermedad y de todo lo que Te sea detestable.

Tú, en verdad, estás inmensamente exaltado por encima de todo lo que no seas Tú mismo. Tú eres verdaderamente el Sanador, el que es suficiente para todo, el Preservador, Quien siempre perdona, el Más Misericordioso. (Bahá'u'lláh) 139

14

Tu nombre es mi curación, oh mi Dios, y el recuerdo de Ti es mi remedio. La proximidad a Ti es mi esperanza y el amor por Ti es mi compañero. Tu misericordia hacia mí es mi curación y mi socorro, tanto en este mundo como en el venidero.

Tú verdaderamente eres el Todogeneroso, el Omnisciente, el Sapientísimo. (Bahá'u'lláh) 140

15

Gloria sea a Ti, oh Señor mi Dios! Te imploro por Tu Nombre, por medio del cual izaste las enseñas de Tu guía, derramaste el resplandor de Tu amorosa bondad y revelaste la soberanía de Tu Señorío; por el cual la lámpara de Tus nombres ha aparecido en la hornacina de Tus atributos y Aquel que es el Tabernáculo de Tu unidad y la Manifestación del desprendimiento ha resplandecido; por el cual se han

dado a conocer los caminos de Tu guía y se han señalado los senderos de Tu complacencia; por medio del cual se han estremecido los cimientos del error y los signos de la perversidad han sido abolidos; por el cual brotaron las fuentes de la sabiduría y la mesa celestial fue enviada; por el cual preservaste a Tus siervos y conferiste Tu curación; por medio del cual Tú manifestaste Tus tiernas mercedes a Tus siervos y revelaste Tu misericordia entre Tus criaturas; Te imploro que mantengas a salvo a quien ha permanecido firme y ha vuelto a Ti, se ha aferrado a Tu misericordia y se ha asido al borde de Tu amorosa providencia. Envíale, pues, Tu curación, sánalo y dótale de una constancia otorgada por Ti y una tranquilidad conferida por Tu majestad.

Tú eres verdaderamente el Sanador, el Preservador, el que ayuda, el Todopoderoso, el Potente, el Todoglorioso, el Omnisciente. (Bahá'u'lláh) 141

16

Tú eres Aquel, ¡oh mi Dios!, por Cuyo Nombre se curan los enfermos, se restablecen los desvalidos y los sedientos reciben bebida; los angustiados, tranquilidad; los extraviados, guía; los humillados, exaltación; los pobres, riqueza; los ignorantes, luz; los melancólicos, iluminación; los tristes, alegría; los fríos

reciben calor y los oprimidos son liberados. Por Tu Nombre, oh Dios, se movieron todas las cosas creadas y se extendieron los cielos, la tierra fue restablecida y las nubes fueron hechas para traer lluvia a la tierra. Esto es en verdad una prueba de Tu gracia para con todas Tus criaturas.

Te imploro, pues, por Tu nombre mediante el cual manifestaste Tu Deidad y exaltaste Tu Causa por encima de toda la creación, y por cada uno de Tus muy excelentes títulos y muy augustos atributos, y por todas las virtudes con que se ensalza a Tu trascendente y exaltadísimo Ser, que hagas descender esta noche de las nubes de Tu misericordia las lluvias de Tu curación sobre este lactante, a quien has relacionado con Tu gloriosísimo Ser en el reino de Tu creación. Atavíale, entonces, oh mi Dios, por Tu gracia, con el manto del bienestar y la salud, y protégelo, oh mi Amado, de toda aflicción y dolencia y de todo lo que te sea detestable. Tu poder, en verdad, es suficiente para todo. Tú, en verdad, eres el Más Potente, Quien subsiste por Sí mismo. Además, haz descender sobre él, oh mi Dios, el bien de este mundo y del venidero, y el bien de la generación anterior y reciente. Tu poder y Tu sabiduría son, en verdad, suficientes para ello.
(Bahá'u'lláh)

¡Él es el Bondadoso, el Todo Generoso!

¡Oh Dios, mi Dios! Tu llamamiento me ha atraído y la voz de tu pluma de gloria me ha despertado. El torrente de tu Sagrada Palabra me ha arrobado y el vino de tu inspiración me ha extasiado. Tú me ves, oh Señor, desprendido de todo menos de Ti, aferrándome al cordón de tu munificencia y anhelando las maravillas de tu gracia. Te pido, por las olas eternas de tu cariñosa bondad y por las luces brillantes de tu tierno cuidado y favor, que me confieras aquello que me acerque a Ti y me enriquezca con tu riqueza. Mi lengua, mi pluma, todo mi ser atestiguan tu fuerza, tu poder, tu gracia y tu munificencia, que Tú eres Dios y no hay Dios sino Tú, el Fuerte, el Poderoso.

Soy testigo en este momento, oh mi Dios, de mi impotencia y de tu soberanía, de mi debilidad y de tu poder. Yo no sé lo que me beneficia o lo que me daña; Tú verdaderamente eres el Omnisciente, el Sapientísimo. Decreta para mí, oh Señor mi Dios y mi Maestro, aquello que hará que me sienta conforme con tu eterno decreto y me haga prosperar en cada

uno de tus mundos. Tú eres en verdad el Bondadoso, el Generoso.

¡Señor! No me apartes del océano de tu riqueza y del cielo de tu misericordia. Y ordena para mí el bien de este mundo y del venidero. Verdaderamente Tú eres el Señor de la sede de misericordia entronizado en las alturas. No hay otro Dios sino Tú, el único, el Omnisciente, el Sapientísimo. (Bahá'u'lláh) 143

(Para obtener más información sobre la Fe Bahá'í, comuníquese con su comunidad bahá'í local y/o en el sitio web internacional www.bahai.org).

Referencias

1. St. Rain, Justice, Why Me, A Spiritual Guide to Growing Through Tests (Heltonville, IN: Special Ideas, 2003), p. 1-4
2. (De una carta escrita en nombre de Shoghi Effendi a un creyente, 03/3/1943), Luces de Guía.
3. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, p. 40
4. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, Conferencias de París - 1911 https://bahai-library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha
5. 'Abdu'l-Bahá, in Dr. J. E. Esslemont, Bahá'u'lláh and the New Era (Wilmette, IL: Bahá'í Publishing Trust, 1980), p. 110 (*traducción de cortesía*)
6. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, Conferencias de París - 1911, El Progreso del alma https://bahai-library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha
7. Enseñanzas de la Realidad Espiritual, Paul Lample. Shoghi Effendi, Luces de Guía, # 944 <http://www.bibliotecabahai.com/index.php/libros/recopilaciones/2100-paul-lample-ensenanzas-sobre-la-realidad-espiritual/file>
8. 'Abdu'l-Bahá en Bahá'u'lláh y la Nueva Era, página 95.
9. La Fuente de Todo Bien. 'Abdu'l-Bahá, LAC, pág. 210, https://bahai-library.com/reed_fuente_todo_bien

10. "The Bahá'í World", vol. XVIII (Haifa: Centro Mundial Bahá'í, 1986) pp 10-11. https://bahai-library.net/spanish/index.php?option=com_content&view=article&id=34:crisis-y-victoria&catid=4:casa-universal-de-justicia&Itemid=11
11. La Fuente de Todo Bien. Bahá'u'lláh, PEB, pág. 155. https://bahai-library.com/reed_fuente_todo_bien
12. Bahá'u'lláh, Advenimiento de la Justicia Divina, p. 78
13. Autor desconocido. Variación presentada al boletín local de Bahá'í por Daryush Yazdani (traducción de cortesía); la historia se puede encontrar en varios sitios web, incluido <http://www.turnbacktogod.com.story-teacup-speaks-about-its-potter> (Español) <http://blogdesatu5.blogspot.com/2015/12/la-taza-de-barro.html>
14. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, Conferencias de París - 1911 https://bahai-library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha
15. Honnold, Annamarie, Vignettes from the Life of 'Abdu'l-Bahá (Oxford: George Ronald, 1982), p. 115-116 Honnold, Annamarie, Vignettes from the Life of 'Abdu'l-Bahá (Oxford: George Ronald, 1982), p. 115-116 (traducción de cortesía)
16. Bahá'u'lláh y La Nueva Era. <https://bahai-library.net/spanish/libros-bahais-de-otros-autores/65-bahaullah-y-la-nueva-era>

17. Meister Eckhart, <http://www.elsajoy.com/free2/htm>
18. Proverbios 17:22
<https://www.biblegateway.com/verse/es/Proverbios%2017:22>
19. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, Conferencias de París
- 1911 https://bahai-library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha
20. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, Conferencias de París
- 1911 https://bahai-library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha
21. Relatos de la Vida de 'Abdu'l-Bahá, pág 128.
<http://bibliotecabahai.com/index.php/libros/otros-autores/2043-annamarie-honnold-relatos-de-la-vida-de-abdu-l-baha/file>
22. Abraham Lincoln
https://es.wikiquote.org/wiki/Abraham_Lincoln
23. Proverbio Chino <https://dosis-de-psicologia.blogspot.com/2018/11/frases-sobre-la-felicidad-las-20-mas.html>
24. Anónimo <http://quotationsbook.com/quote/37925>
25. Dalai Lama
<https://www.euroresidentes.com/entretenimiento/frases-citas-imagenes/frases-de-dalai-lama>
26. Madre Teresa
<http://www.frasedehoy.com/frase/4996/no-podemos-hacer-grandes-cosas-solo-pequenas-cosas-con-gran-amor>

27. Stephen Grellet
<http://www.vivirfeliz.org/2013/11/stephen-grellet-un-cuaquero-nacido-en.html>
28. Albert Einstein <https://www.psicoadictiva.com/blog/las-101-mejores-frases-de-albert-einstein/>
29. Charles Dickens
<http://milesdefrasescom.blogspot.com/2016/06/nadie-es-inutil-en-este-mundo-si.html>
30. Buddha https://genial.guru/consejos/10-enseñanzas-de-buda-590/?fb_comment_id=1103745256351624_1138335379559278
31. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, Conferencias de París - 1911 https://bahai-library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha
32. Fundamentos de la Unidad Mundial, Recopilados de los Discursos y Tablas de Abdu'l-Bahá pág 46 y 47 <http://www.bibliotecabahai.com/index.php/libros/abdul-baha/1989-abdu-l-baha-fundamentos-de-unidad-mundial/file>
33. La Promulgación de la Paz Universal. Charla 72. Pág 217. <http://bibliotecabahai.com/index.php/libros/abdulbaha/1990-abdu-l-baha-la-promulgacion-de-la-paz-universal/file>
34. Bahá'u'lláh y La Nueva Era, John Esslemont. Pág 97 y 98.
<https://bibliotecabahai.com/index.php/libros/otros->

- autores/2058-john-esslemont-baha-u-llah-y-la-nueva-
era/file
35. https://www.musulmanesandaluces.org/hemeroteca/4/la_curacion_por_el_salat.htm
36. https://bahai-library.com/bahaullah_pasajes_escritos_bahaullah
37. Bahá'u'lláh, PO, Árabe, #48 https://bahai-library.com/reed_fuente_todo_bien
38. https://bahai-library.com/bahaullah_pasajes_escritos_bahaullah
39. Romanos 12: 12 <https://www.biblica.com/america-latina/biblia/biblia-online/nvi/romanos/12/>
40. El Corán 23: 111
<http://www.recitequran.com/es/23:111>
41. Colosenses 3:12
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=colosenses%203%3A12&version=NVI>
42. Elif Shafak, The Forty Rules of Love,
<http://www.colourenergyworks.co.uk/the-forty-rules-of-love/>
43. Rumi
<http://rumiespanol.blogspot.com/2010/08/frases.html>
44. Tablas de 'Abdu'l-Bahá, p. 98
<http://www.bibliotecabahai.com/index.php/temas/recopilaciones/2616-pruebas-y-aflicciones/file>
45. El Corán 3:200 <http://www.recitequran.com/es/3:200>

46. Selección de los Escritos de El Báb
<https://cu.bahai.org/escritos/seleccion-escritos-el-bab.pdf>
47. Bahá'u'lláh y la Nueva Era, p. 112
<http://bibliotecabahai.com/index.php/temas/recopilaciones/2619-salud-y-curacion-1/file>
48. Abdu'l-Bahá, BNE, pág. 106 https://bahai-library.com/reed_fuente_todo_bien
49. Jeremiah Burroughs,
<http://www.goodreads.com/quotes/>
50. Charles R, Swindoll,
<http://www.goodreads.com/quotes/>
51. Las Palabras Ocultas, Árabe N°12 https://bahai-library.com/bahauallah_palabras_ocultas_ocultas
52. Buda
<https://www.euroresidentes.com/entretenimiento/frases-citas-imagenes/frases-de-salud>
53. Mahoma <http://quotationsbook.com/quote/249466/>
54. Lao Tse <https://www.multiversos.com.ar/otros-poetas/lao-tse-tao-te-ching>
55. Platón <https://frasesbreves.com/frases-de-platon/>
56. 'Abdu'l-Bahá, RJI; págs. 152-153 https://bahai-library.com/reed_fuente_todo_bien
57. Schiraldi, Glenn R. and Kerr, Melissa Hallmark, The Anger Management Sourcebook (New York: McGraw-Hill, 2002), p. 182

58. Marianne Williamson,
<http://www.goodreads.com/quotes/>
59. Mishneh Torah, Teshuvah 2:10,
<http://en.wikipedia.org/wiki/Forgiveness>
60. Marcos 11:25
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=Marcos+11%3A25-26&version=NVI>
61. Lucas 6:27-29
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=lucas+6%3A27-29&version=NVI>
62. Mateo 18:21-22
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=mateo+18%3A21-22&version=NVI>
63. El Corán 22:24 <https://quran.com/24/22>
64. Promulgación de la Paz Universal, p. 448
<http://bibliotecabahai.com/index.php/temas/recopilaciones/2577-admoniciones-y-promesas/file>
65. Contestación a unas Preguntas, cap. LXXVII
<https://bahai-library.net/spanish/libros-bahais-de-otros-autores/65-bahauallah-y-la-nueva-era>
66. (Promulgación de la Paz Universal, páginas 106-107)
<http://bibliotecabahai.com/index.php/temas/recopilaciones/2611-ojo-encubridor-de-pecados/file>
67. 'Abdu'l-Bahá, TAB, pág. 436 https://bahai-library.com/reed_fuente_todo_bien
68. Mary Stevenson, <http://www.goodreads.com/quotes/>

69. La Sabiduría de 'Abdu'l-Bahá.
<https://es.wikiquote.org/wiki/%E2%80%98Abdu%E2%80%99l-Bah%C3%A1>
70. Rachel Naomi Remen,
<http://freehealingweb.blogspot.ca/p/quotes.html>
71. Anonymous, <http://goodreads.com>
72. Buda
<https://www.exitosuperacionpersonal.com/frases-zen-para-meditar/>
73. Richard Bach, <http://www.goodreads.com>
74. Thich Nhat Hanh,
<http://freehealingweb.blogspot.ca/p/quotes.html>
75. J.J.Goldwag, [http://quotes-motivational.com/Motivational/Healing -Quotes-6.html](http://quotes-motivational.com/Motivational/Healing-Quotes-6.html)
76. Carl Townsend,
<http://freehealingweb.blogspot.ca/p/quotes.html>
77. Anonymous, <http://www.quotes.cl>
78. Franklin Delano Roosevelt
https://es.wikiquote.org/wiki/Franklin_Delano_Roosevelt
79. https://bahai-library.com/bahaullah_palabras_ocultas_ocultas
80. Viktor E. Frankl,
<http://www.goodreads.com/quotes/quotes/f/franklind101840.html>
81. https://bahai-library.com/bahaullah_palabras_ocultas_ocultas

82. Traditional blessing,
<http://www.worldprayers.org/archive/prayers/celebrations>
83. Wayne Dyer, <http://www.goodreads.com/quotes/>
84. https://bahai-library.com/bahaullah_palabras_ocultas_ocultas
85. Ram Dass,
<http://www.freehealingweb.blogspot.ca/p/quotes.html>
86. Isaías 43: 1-5
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=isa%C3%ADas+43%3A+1-5&version=TLA>
87. Poeta Sufí <https://lamenteesmaravillosa.com/la-leyenda-tambien-pasara-salvo-al-rey/>
88. Desconocido <http://shareinspirequotes.blogspot.ca>
89. Oración Baha'i
<https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20223020>
90. Ralph Waldo Emerson,
<http://www.goodreads.com/quotes/>
91. Unknown, <http://www.searchquotes.com>
92. Cayla Mills, <http://www.goodreads.com/quotes/>
93. Rumi <http://allinlove.es/la-herida-de-rumi>
94. Romanos 15:13
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=romanos+15%3A13&version=NVI>
95. Isaías 43:13
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=isa%C3%ADas+49%3A13&version=NVI>

96. Salmos 147:3
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=salmos+147%3A3&version=NVI>
97. Mateo 11:28
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=mateo+11%3A28&version=NVI>
98. Confucio <http://www.goodreads.com/quotes/>
<https://www.modoemprendedor.com/frases-inspiradoras/>
99. Proverbio árabe
<http://www.arabespanol.org/cultura/proverbios.htm>
100. Josué 1:9
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=Josua+1%3A9&version=NVI>
101. Salmos 101
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=salmos+23%3A4&version=NVI>
102. Anónimo (traducción de cortesía)
<http://www.selfhelpdaily.com/>
103. Proverbio Chino
<https://www.grandespymes.com.ar/2013/01/18/proverbio-chino-8/>
104. Albert Einstein
<http://www.frasedehoy.com/frase/251/hay-dos-formas-de-ver-la-vida-una-es-creer-que-no-existen-milagros-la-otra->

105. Lucius Annaeus Seneca,
<http://www.brainyquote.com/quotes/>
106. Elbert Hubbard,
<http://www.goodreads.com/quotes/>
107. Abdu'lBahá <https://bahai-library.net/spanish/oraciones-bahais/89-firmeza>
108. Henry James
<http://bajolalunadeagosto.blogspot.com/2009/05/henry-james-escribio.html?m=1>
109. Sree Chakravarti,
<http://www.suffering.net/helpoth.htm> (Traducción de cortesía)
110. George Sheehan,
<http://www.quotationspage.com> (Traducción de cortesía)
111. Hebreos 13:5c
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=hebreos+13%3A5c&version=NVI>
112. Robert Benson,
<http://friendsofsilence.net/newsletter/june-2011>
 (Traducción de cortesía)
113. Abdu'lBahá https://bahai-library.com/abdulbaha_seleccion_escritos_abdulbaha?fbclid=IwAR1Z05Mf8YAbrX0eRLvorUmzrmZU_zycUEfyqqGGQM8i2AXBwtGdAr2hMmo
114. Hafiz <http://www.elsajoy.com/hafiz.html>
 (Traducción de cortesía)

115. Mary Anne Radmacher,
<http://www.goodreads.com/quotes/> (Traducción de
cortesía)
116. Ruth E. Renkel,
<http://quotationsbook.com/quotes/> (Traducción de
cortesía)
117. Rabindranath Tagore,
<http://www.goodreads.com/quotes/> (Traducción de
cortesía)
118. Unknown,[http://www.great-
inspirationalquotes.com/adversity-quotes.html](http://www.great-inspirationalquotes.com/adversity-quotes.html)
(Traducción de cortesía)
119. Abdu'lBahá [https://bahai-
library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha](https://bahai-library.com/abdulbaha_sabiduria_abdulbaha)
120. Bahá'u'lláh, MVB, pág. 103, [https://bahai-
library.com/reed_fuente_todo_bien](https://bahai-library.com/reed_fuente_todo_bien)
121. J.J.Goldwag, [http://quotes-
motivational.com/Motivation/Healing -Quotes-2.html](http://quotes-motivational.com/Motivation/Healing-Quotes-2.html)
(Traducción de cortesía)
122. Maya Angelou,
<http://www.goodreads.com/quotes/> (Traducción de
cortesía)
123. Abdu'lBahá
[https://bibliotecabahai.com/index.php/temas/recopilaci-
ones/2604-la-oracion-y-la-meditacion/file](https://bibliotecabahai.com/index.php/temas/recopilaciones/2604-la-oracion-y-la-meditacion/file)

124. Abdu'lBahá
<http://www.bibliotecabahai.com/index.php/temas/abdu-l-baha/2443-abdu-l-baha-la-oracion/file>
125. Bahá'u'lláh y la Nueva Era, p. 96,
<https://bibliotecabahai.com/index.php/temas/recopilaciones/2604-la-oracion-y-la-meditacion/file>
126. Las Palabras Ocultas https://bahai-library.com/bahauallah_palabras_ocultas_ocultas
127. Plegaria de la Serenidad
https://es.wikipedia.org/wiki/Plegaria_de_la_Serenidad
128. <https://bahai-library.net/spanish/oraciones-bahais/101-perdon>
129. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20206050>
130. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20224040&q=disipa>
131. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20224000&q=suspiro>
132. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20223090&q=noche>
133. https://bahai-library.net/spanish/index.php?option=com_content&view=article&id=75:alegria-y-paz&catid=6:oraciones-bahais&Itemid=13
134. https://bahai-library.net/spanish/index.php?option=com_content&vi

[ew=article&id=75:alegria-y-paz&catid=6:oraciones-bahais&Itemid=13](#)

135. https://bahai-library.net/spanish/index.php?option=com_content&view=article&id=75:alegria-y-paz&catid=6:oraciones-bahais&Itemid=13
136. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20207020>
137. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20207000>
138. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20223080>
139. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20207060&q=cosas>
140. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20207030>
141. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20207010>
142. <https://www.bahaiprayers.io/prayer?id=20224090>
143. <https://bahai-library.net/spanish/oraciones-bahais/84-desprendimiento>

