

# Enseñanzas del libro de Baba Muktananda

## *Medita*

Para ayudar a la mente a calmarse, puedes tomar la ayuda del mantra.

~ Swami Muktananda



© 2022 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

Swami Muktananda, *Medita: La felicidad está dentro de ti*, cuarta edición en español, (Siddha Yoga Dham de México, octubre 2001), pág. 37.