

Ensinamentos Atemporais de Baba Muktananda

“Se você não consegue lidar com adversidades,
a felicidade permanecerá distante.”

~ Baba Muktananda

Explicação por Ganesh Rajamani

Na jornada espiritual, a adversidade não é um empecilho para a equanimidade; muitas vezes, é justamente o trampolim que nos conduz até ela. Baba Muktananda ensina que, sem a capacidade de resistir, a felicidade permanece fora de alcance. Essa resistência não é um estado passivo; exige uma mudança interior e consciente de perspectiva. A *Bhagavad Gita* esclarece isso ao destacar que todas as experiências são transitórias.¹ Sensações de dualidade como dor e prazer são impermanentes — surgem e desaparecem como as estações do ano. Ao reconhecer que fases de adversidades são fundamentalmente temporárias, podemos nos desapegar da intensidade do momento e voltar nossa atenção para dentro. Nesse espaço interior, *gurusmaran* — a terna e feliz lembrança do Guru — ancora a mente na quietude, permitindo que uma felicidade suave surja, não como substituta da dor, mas como uma realidade mais profunda descoberta através dela. À medida que o coração se enche de contentamento, a adversidade perde seu poder de perturbar e somos atraídos mais profundamente para a presença divina no interior. Resistir com a compreensão correta é perceber que a felicidade que buscamos sempre existiu dentro de nós. Ela está ali, sob cada tempestade, constante e plena, apenas esperando para ser lembrada. Essa é a experiência de felicidade na qual devemos nos esforçar para nos estabelecer.



© 2026 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

¹ Veja, por exemplo, *Shrimad Bhagavad Gita*, 2.14.