

# Enseñanzas atemporales de Baba Muktananda

“Si no puedes tolerar la adversidad, la alegría permanecerá lejos”.

~ Baba Muktananda

## Elucidación de Ganesh Rajamani

En el viaje espiritual, la adversidad no es una barrera para la ecuanimidad; a menudo es justo la piedra angular que nos lleva a ese estado. Baba Muktananda enseña que, sin la capacidad de tolerar, la alegría permanece fuera de alcance. Esta tolerancia no es un estado pasivo, requiere un cambio interno y atento de la conciencia. La *Bhagavad Gita* esclarece esto resaltando que toda experiencia es transitoria.<sup>1</sup> Las sensaciones duales, como el dolor y el placer, son pasajeras, aparecen y desaparecen como los cambios de estación. Al reconocer que las fases de la adversidad son fundamentalmente temporales, podemos desapegarnos de la intensidad del momento y volver nuestra atención hacia el interior. En este espacio interno, el *gurusmaran* –el recuerdo dulce y gozoso del Guru– ancla la mente en la tranquilidad, permitiendo que surja una suave alegría, no como reemplazo para el dolor, sino como una realidad más profunda que se descubre a través de él. A medida que el corazón se llena de contentamiento, la adversidad pierde su poder de perturbar y somos atraídos más profundamente hacia la presencia divina en el interior. Tolerar con el entendimiento correcto es darse cuenta de que la alegría que buscamos siempre ha existido dentro de nosotros. Vive debajo de toda tormenta, constante y plena, simplemente esperando a que se la recuerde. Y es para establecernos en esa experiencia de alegría que debemos esforzarnos.



© 2026 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

---

<sup>1</sup> Ejemplo, *Shrimad Bhagavad Gita*, 2.14.