

# ÍNDICE

Convierte tu vida en una aventura divina	3
Pensamientos para el alma valerosa	12
Métodos prácticos para contrarrestar el temor y las preocupaciones	15
Elimina de la mente la estática del miedo	20
La mente libre de temor contribuye a mantener el cuerpo sano	28
Pueda yo superar el temor	30
Cómo liberarse de la preocupación	31
El león que se convirtió en oveja	41
El invencible León que mora en mi alma	46
La vía para erradicar permanentemente el temor: experimentar tu inmortalidad mediante la meditación	47
Cómo tener la certeza interior de que Dios está a tu lado	57
El valor es una expresión de nuestra fe en Dios	64
Epílogo: «Permanece imperturbable aun en medio del estrépito de mundos que se derrumban»	72

## CONVIERTE TU VIDA EN UNA AVENTURA DIVINA



La vida es la mayor aventura imaginable. Aun cuando la existencia de algunos seres humanos carece de gran interés y excitación, la de otros, en cambio, está llena de experiencias extraordinarias. [...] Y sin embargo, no existe mayor aventura en este universo que la de sondear la naturaleza del Espíritu.

*A fin de protegerte,  
afirma tu naturaleza divina*

Una aventura con animales salvajes en Sudáfrica, por ejemplo, es insignificante si se la compara con la aventura de la vida misma; no existe leyenda alguna en la historia que pueda superarla en interés. El ser

---

Selecciones de «La más grande aventura del hombre», una conferencia impartida en la Sede Internacional de *Self-Realization Fellowship*, en Los Ángeles (California). La conferencia completa figura en el libro de Paramahansa Yogananda *La búsqueda eterna (Charlas y ensayos - Volumen I)*.

## *Vive sin miedo*

humano es capaz de protegerse de los animales mediante el uso de su inteligencia, pero ignora cómo protegerse de su propia conducta errada y de sus malos hábitos. El mayor de los enemigos del hombre es él mismo. El ser humano debería temerse a sí mismo cuando obra equivocadamente, más de lo que teme a sus enemigos personales o internacionales, a los gérmenes, a las bombas, o a cualquier otro tipo de amenaza. El permanecer en la ignorancia de tu naturaleza divina y dejarte avasallar por los malos hábitos es convertirte en tu propio enemigo. La mejor forma de triunfar en la aventura de la vida es haciéndote amigo de ti mismo. Krishna ha dicho: «El Ser es el amigo del ser (transformado), pero es el enemigo del ser no regenerado»<sup>1</sup>.

### *Los enemigos sutiles*

Imaginémonos que partimos a explorar un territorio salvaje y desconocido. Si realizamos el viaje en un barco, llevaremos con nosotros un bote salvavidas al cual recurriremos para sobrevivir, si nuestro barco

<sup>1</sup> *Bhagavad Guita* VI:6.

*Convierte tu vida en una aventura divina*

sucumbiese. En muchas de nuestras experiencias en la vida, sin embargo, parece como si nuestro bote salvavidas se encontrase siempre agujereado, no importa cuántas precauciones hayamos tomado.

Es fácil adoptar las medidas necesarias para protegerse de los animales que pululan en la jungla, pero los peligros más sutiles son más difíciles de superar. ¿Cómo podemos protegernos del ataque de los gérmenes? Millones de ellos flotan alrededor nuestro en todo momento [...]. La naturaleza forma una barrera de células en torno de ellos, pero esta protección es efectiva solamente en la medida en que el cuerpo mantenga su resistencia. ¡Esta batalla por sobrevivir se lleva a cabo constantemente en la invisible jungla del interior del cuerpo!

Para poder atravesar a salvo la jungla de la vida, debes equiparte con las armas adecuadas [...]. El hombre sabio que se encuentra armado contra todo tipo de ataque —contra la enfermedad, contra el destino y el karma, contra todo pensamiento y hábito errado— se convierte en el héroe de esta aventura. La victoria requiere actuar con cautela y adoptar métodos definidos para superar a los enemigos.

*Vive sin miedo*

Dios nos ha dotado de un magnífico instrumento de protección, más poderoso que la artillería, la electricidad, los gases venenosos o cualquier medicamento: la mente. Es esta última la que debemos fortalecer. [...] Una fase importante de la aventura de la vida es dominar la mente y mantener esa mente controlada en constante sintonía con el Señor. En esto reside el secreto de una existencia feliz y exitosa. [...] Ésta puede lograrse a través del ejercicio del poder mental y de la práctica de sintonizar la mente con Dios en la meditación. [...] La forma más fácil para superar las enfermedades, las decepciones y los desastres es mantenerse constantemente en sintonía con el Señor.

*La ayuda suprema se presenta  
al «sintonizarnos» con el Espíritu*

Somos cual niños pequeños que han sido abandonados en el bosque de la vida, y se han visto forzados a aprender a través de sus propias experiencias y dificultades, cayendo en las trampas de la enfermedad y de los malos hábitos. Una y otra vez nos vemos obligados a clamar pidiendo ayuda. No obstante, la Ayuda

*Convierte tu vida en una aventura divina*

Suprema sólo viene a nosotros cuando nos sintonizamos con el Espíritu.

Cuando quiera que te encuentres en dificultad, ora: «Señor, Tú estás dentro de mí y en torno a mí. Me encuentro en el castillo de tu presencia. He estado luchando a través de la vida, rodeado por todo tipo de enemigos mortales. Pero ahora comprendo que ellos no son realmente agentes destructivos para mí, sino que Tú me has colocado en esta Tierra para poner a prueba mi fortaleza; éste es el único objetivo de mis dificultades. Estoy dispuesto a luchar en contra de los males que me rodean; los conquistaré a través del poder omnímodo de tu presencia. Y cuando haya terminado con la aventura de esta vida, diré: “Señor, no fue fácil ser valiente y luchar; pero cuanto mayor fue mi terror, mayor fue también la fortaleza que Tú me diste. Ello me permitió vencer, y tomar plena conciencia de que estoy hecho a tu imagen. Tú eres el Rey de este universo, y yo soy tu hijo, un príncipe del universo. ¿Qué puedo yo temer?”».

Tan pronto como te percatas de que has nacido como un ser humano, tienes ante ti todo tipo de temores; y no parece existir escapatoria alguna. No