

ÍNDICE

Faça da Vida uma Aventura Divina.....	3
Pensamentos para a Alma Destemida.....	II
Antídotos Práticos para o Medo e a Ansiedade.....	14
Elimine da Mente a Estática do Medo.....	19
A Mente Destemida e o Corpo Sadio	27
Que Eu Vença o Medo.....	29
Como Se Livrar das Preocupações	30
O Leão Que Se Tornou Cordeiro.....	39
O Eu, Leão Invencível.....	44
O Caminho para o Destemor Permanente: Experimentar a Imortalidade Por Meio da Meditação.....	45
Como Ter a Certeza Interior de que Deus Está com Você.....	54
Não Ter Medo Significa Ter Fé em Deus.....	60
Epílogo: “Permaneça inabalável em meio ao estrondo de mundos em colisão”	67

FAÇA DA VIDA UMA AVENTURA DIVINA¹



A vida é a maior aventura que se pode imaginar. Embora algumas vidas transcorram desinteressantes e sem grandes mudanças, outras estão repletas de extraordinárias experiências. (...) Entretanto, sondar a natureza do Espírito é a maior aventura do universo.

*Seja amigo de si mesmo ao afirmar
sua natureza divina*

Uma aventura com animais selvagens na África do Sul não é nada, se comparada com a aventura da vida em si. Nenhum outro relato na História é tão interessante. O ser humano, com sua inteligência, sabe defender-se das feras, mas não sabe se proteger dos seus maus hábitos e costumes. O maior de todos os inimigos

I Trechos de “A Maior Aventura do Homem”, palestra feita na Sede Central Internacional da *Self-Realization Fellowship* em Los Angeles, Califórnia. O texto completo está no livro *A Eterna Busca do Homem (Coletânea de ensaios e palestras, volume I)*, de Paramahansa Yogananda.

Viva Sem Medo

do homem é ele próprio. Mais do que a inimigos pessoais ou nacionais, mais do que a germes, bombas ou qualquer outra ameaça, o homem deve temer a si mesmo quando está errado. Permanecer ignorando sua natureza divina e deixar-se dominar pelos maus hábitos é tornar-se o próprio inimigo. O melhor meio de ter êxito na aventura da vida é ser amigo de si mesmo. Krishna disse: “O Eu é amigo do eu [transformado], mas (...) comporta-se de maneira hostil, como inimigo, para com o eu que não esteja subjugado.”²

Os inimigos sutis

É fácil imaginar-nos saindo para explorar algum país inóspito e desconhecido. Se vamos de navio, queremos um bote salva-vidas; caso o navio afunde, sabemos que é possível entrar no bote e ficar a salvo. Mas em muitas experiências da vida o bote parece estar furado, apesar das precauções que tomamos.

Em uma selva infestada de animais, você pode precaver-se contra eles, mas os perigos sutis são mais difíceis de vencer. Como se proteger de um ataque de

2 *Bhagavad Gita* VI:6.

Faça da Vida uma Aventura Divina

germes? Milhões deles flutuam à nossa volta o tempo todo. (...) A natureza forma uma parede de células de contenção em torno dos germes, que só é eficaz enquanto o corpo consegue manter a resistência. A luta pela sobrevivência prossegue ininterruptamente na floresta invisível da vida dentro de nós!

Para caminhar com segurança pela selva da vida, você deve equipar-se com as armas apropriadas. (...) O sábio bem treinado para todas as formas de combate – contra a doença, contra o destino e o *karma*, contra todos os maus pensamentos e hábitos – sai vitorioso dessa aventura. É preciso cautela e, além disso, a aplicação de certos métodos que garantam a derrota dos inimigos. (...)

Deus nos deu um formidável instrumento de proteção – mais poderoso que metralhadoras, eletricidade, gás venenoso ou qualquer remédio – a mente. Ela é que deve ser fortalecida. (...) Uma parte importante da aventura da vida é dominar a mente e mantê-la controlada, em constante sintonia com o Senhor. Este é o segredo de uma existência feliz e bem-sucedida. (...) É possível conseguir isso quando exercitamos o poder

Viva Sem Medo

mental e sintonizamos a mente com Deus por meio da meditação. (...) O caminho mais fácil para vencer as doenças, decepções e desastres é estar em constante sintonia com Deus.

O supremo auxílio está na sintonia com o Espírito

Somos bebês nas florestas da vida, forçados a aprender com as próprias experiências e dificuldades, caindo nas armadilhas das enfermidades e dos maus hábitos. Repetidas vezes precisamos clamar por socorro. Mas o Socorro Supremo vem da sintonia com o Espírito.

Sempre que estiver em dificuldades, reze: “Senhor, Tu estás dentro e ao redor de mim. Estou na fortaleza de Tua presença. Tenho lutado na vida, cercado por muitos tipos de inimigos mortais. Agora percebo que, na verdade, eles não são agentes de destruição; Tu me puseste na Terra para testar o meu poder. Estou passando pelas provas apenas para testar a mim mesmo. Estou decidido a combater os males que me rodeiam; vou vencê-los com a onipotência da Tua presença. E quando tiver passado pela aventura da vida, direi:

Faça da Vida uma Aventura Divina

‘Senhor, foi difícil ser corajoso e lutar; mas, por maior que tenha sido o meu terror, maior ainda foi a força dentro de mim, dada por Ti, com a qual venci e percebi que sou feito à Tua imagem. Tu és o Rei do universo e eu sou Teu filho, um príncipe do universo. De que terei medo?’”

Tão logo compreende que nasceu como ser humano, você tem tudo a temer. Parece não haver escapatória. Não importa as precauções que tome, há sempre um erro em algum lugar. Sua única segurança está em Deus. Esteja você na selva africana, na guerra ou devastado pela doença e pela pobreza, apenas diga ao Senhor, e acredite: “Estou no carro blindado de Tua presença, atravessando o campo de batalha da vida. Estou protegido.”

Não há outro modo de estar seguro. Use o bom senso e confie plenamente em Deus. Não estou sugerindo nada extravagante, mas insisto em que afirme esta verdade e acredite nela, não importa o que aconteça: “Senhor, só Tu me podes ajudar”. Muitos têm caído nas valas da enfermidade e dos maus hábitos e não se reerguem. Jamais diga que não pode escapar. Seu infortúnio