

Yogananda, o propagador do ioga

escrito por Universo e Cultura



Sua mensagem de clareza mental, espírito questionador e boa articulação corporal ultrapassou os limites que dividem o globo e mudaram as vidas de milhões de pessoas no Ocidente. Conheça os preceitos e a vida de Paramahansa Yogananda.

Texto • Vanessa Reis / Triada.com.br

Com graça e eloquência, pregando a valorização da verdade direta e sua busca em oposição à credulidade total em qualquer conceito religioso, Paramahansa Yogananda foi nada menos do que o principal nome responsável pela difusão da herança espiritual indiana no Ocidente. Por meio de sua mensagem de paz e técnicas originais para alcançar a elevação, como o Kriya Yoga (leia mais a respeito no box), ele levou o conhecimento das tradições orientais para um número imenso de pessoas, cravando seu lugar entre os mais importantes gurus contemporâneos.

Nascido em 1893, na cidade de Gorakhpur, ao norte da Índia, o pequeno Mukunda Lal Gosh foi nomeado Yogananda (que significa “bem-aventurança”) quando passou a fazer parte da ordem monástica dos Swamis, logo após ter se formado na Universidade de Calcutá, em 1915. Já o título espiritual Paramahansa lhe foi regalado pelo guru Swami Sri Yukteswar Giri, de quem era discípulo – traduzindo a índole iluminada do futuro expoente, significa “aquele que está em suprema comunhão com Deus”.

Desde a infância, Yogananda demonstrava possuir dons espirituais além dos daqueles que o cercavam. Sua missão foi iniciada quando tinha 24 anos, com a fundação da escola para meninos “Saber Viver”, na Índia – ali, conciliava a metodologia educacional moderna com práticas de yoga e preceitos espirituais antigos.

Como guia espiritual, o mestre enfatizava que a fé cega se opõe à experiência da verdade. “A verdadeira base da religião não é a fé, mas a experiência intuitiva. A intuição é a força da alma no conhecimento de Deus. Para conhecer profundamente a religião, é necessário conhecer Deus”, ensina ele. As técnicas que legou têm a finalidade da realização pessoal de cada um. Dizia que, alcançando-a, seria possível conhecer o corpo, a mente e a alma, que pertencem a Deus.

Deixando a marca

Quando partiu para o Ocidente, Yogananda pretendia levar esses fundamentos ao maior número de pessoas que pudesse. Suas expectativas, por sinal, foram mais do que superadas. A partir de uma primeira incursão no hemisfério desconhecido – um congresso para líderes religiosos nos Estados Unidos –, o indiano ganhou fama e reconhecimento crescentes, pregando o autoconhecimento e a imersão interior. “Aumentar o conhecimento de si é aumentar a onipresença divina”, ensinava. Ministrando palestras para auditórios cada vez mais lotados, Yogananda fundou, na década de 20, a Self Realization Fellowship (presente também no Brasil, na cidade de São Paulo), com o objetivo de continuar seu trabalho humanitário e espiritual. Uma das participantes da organização, que não quis se identificar, conta que teve seu primeiro contato com os ensinamentos do guru por meio de sua obra clássica, *Autobiografia de um iogue* (lançada no Brasil pela editora Sextante), de 1946. Nele, que é considerado um dos livros mais importantes de cunho religioso já publicados, Paramahansa conta sobre sua infância, seu aprendizado do Kriya Yoga, sua convivência com os grandes mestres hindus e até sua ida à América.

No livro, o mestre ainda propõe posturas para tornar a relação com o próximo mais harmoniosas. Segundo ele, é preciso exercer a solidariedade e livrar-se do egoísmo que se encontra em nosso interior para ter o espírito em paz e, conseqüentemente, uma vida melhor. “Os ensinamentos de Yogananda são perfeitos para o mundo moderno, pois equilibram o trabalho com a prática meditativa, de engrandecimento espiritual”, diz a estudante, membro da Self Realization Fellowship. Absorvê-los e aplicá-los, portanto, é mais do que recomendado.

Kriya Yoga

Foi por meio de Autobiografia de um iogue que Yogananda tornou popular esse sistema que remonta a tempos imemoriais, mas padeceu obscuro por muito tempo. Desenvolvido há milhares de anos por mestres antigos, o Kriya Yoga só foi difundido fora da Índia a partir do século 20.

De forma simplificada, a prática baseia-se em direcionar, com o poder da mente, a prana (nossa energia vital) aos chakras, com foco nos seis centros espinhais do corpo (regiões medular, cervical, dorsal, lombar, sacral e do cóccix), que correspondem aos 12 signos do zodíaco.

Segundo Yogananda, meio minuto de Kriya Yoga equivale a um ano de desenvolvimento espiritual natural. Caso você se interesse, vale a pena fazer uma visita ao site do Kriya Yoga Institute, fundado pelo guru e presente no Brasil, no endereço www.kriya.org.br

Em tempo: uma vida dedicada à espiritualidade

1893 | Em 5 de janeiro de 1893, nasce Yogananda, na cidade de Gorakhpur, na Índia.

1910 | Aos 17 anos, conhece o guru Swami Sri Yukteswar Giri, que se tornaria seu principal mentor espiritual.

1915 | Presta votos na ordem monástica Swami e torna-se Swami Yogananda.

1920 | Visita pela primeira vez os Estados Unidos. No mesmo

ano, funda a Self Realization Fellowship.

1924 | Inicia uma caravana de palestras por todo o continente americano.

1935 | Faz uma viagem de 18 meses pela Europa e Oriente Médio, antes de voltar para a América.

1946 | É lançado o livro Autobiografia de um iogue, com sua história de vida.

1952 | No dia 7 de março, entra em mahasamadhi – a saída final e consciente do corpo, atingindo o plano astral.