

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 Yuktswar 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.