

Reinhard Kowalski



LA ÚNICA SALIDA
ES HACIA DENTRO

YOGA, AYURVEDA Y PSICOLOGÍA

La única salida
es hacia dentro

Reinhard Kowalski

La única salida es hacia dentro

Yoga, ayurveda y psicología

ॐ | Ediciones
Ayurveda

La intención de este libro no es tratar, diagnosticar o recetar.
La información aquí expuesta no puede considerarse en modo alguno un sustituto de una visita o consulta con un profesional de la salud.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Todos los derechos están reservados. Cualquier forma de reproducción, almacenamiento, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Título de la edición original:
The Only Way Out is In – Yoga, Ayurveda and Psychology
© Reinhard Kowalski

© de la edición en castellano:
2013 Ediciones Ayurveda – Kalibulikana, S.L.
Mahón 26, 1º 2ª – 08022 Barcelona
www.edicionesayurveda.com

© de la traducción: Edith Zilli

Diseño de cubierta: Lorena Cárdenas Fuerzalida
Maquetación: Carme Esteve
Ilustración de cubierta: © Laurent Hamels-Fotolia.com

ISBN: 978-84-938929-5-1
Depósito legal: B14809-2013

Índice de contenidos

Agradecimientos	7
Prólogo del Dr. David Frawley	9
Queremos huir	13
Introducción	15
1. Psicología, cosmología y religión	19
Dios	22
En busca de un gurú: Paramahansa Yogananda	29
2. Yoga y ayurveda	33
Ayurveda y <i>samkhya</i>	36
<i>Ahamkara</i> (ego) y <i>gunas</i>	38
Cambiar la mente	39
3. Ansia de certeza – Adicción al conflicto	45
La certeza o cómo intentar ser perfecto por el camino equivocado	46
El conflicto o el mundo es un caos	50
Introducción a las reflexiones y los ejercicios	52
Conflicto y miedo (Reflexión 1)	53
4. Cambiar la mente	57
Sobreestimulación de los sentidos	57
Psicoterapia	58
Sagrado, holístico y holográfico	61
Amor y conocimiento (corazón y mente)	67
La cuestión del sentido de la vida	71
La psicoterapia y el sentido de la vida	72
Persiguiendo quimeras (<i>maya</i>)	76
Persiguiendo quimeras (Reflexión 2)	80
Creatividad y fragmentación	80
Creatividad (Reflexión 3)	87
Mapas para el viaje interior	87
5. División y fronteras	91
Fronteras	95
Sin fronteras	111
Conflictos fronterizos y miedo (Reflexión 4)	115

6.	La confusión entre medios y objetivos	121
	Teoría de la actividad	126
	Alienación	135
	Objetos fragmentados	139
	¿Verdad o no? (Reflexión 5)	143
	Conocimiento y conciencia (Reflexión 6)	144
7.	El invernadero psicológico	147
	El diagrama del huevo	149
	Los objetos como protección	152
	Los objetos como distracción	154
	La psique invernadero	157
	El potencial en el invernadero	159
	Su invernadero interior (Reflexión 7)	163
8.	El mal y la sabiduría	167
	La sabiduría	173
9.	Sentidos sin sentido	177
	El sexo puede ser perjudicial para usted	178
	Las adicciones están en la mente	185
	El síndrome de una-vez-más	189
10.	Mapas para el alma	197
	El revolucionario y el yogui (Reflexión 8)	200
	El patrón de su vida (Reflexión 9)	202
	El huevo tridimensional	203
	Trabajar con la respiración	211
	El péndulo	214
	Su péndulo (Reflexión 10)	218
11.	Hacia dentro	221
	Devoción	221
	Su camino espiritual (Reflexión 11)	229
	Meditación	230
	Práctica MindBalancing	230
	Consejo	255
	Glosario	257
	Notas	259
	Bibliografía	263
	Índice	267
	Sobre el autor y su obra	271

AGRADECIMIENTOS

La escritura es a menudo una actividad muy solitaria. Pero no lo es si considero las diferentes partes de mí que han participado en el proceso y las diferentes experiencias y energías pasadas y presentes que han fluido de mí para convertirse en palabras. Luego, están todas las personas que han contribuido, ayudado y debatido el proceso de este libro, que comenzó a gestarse como idea hace más de tres años. Me gustaría invitarlos a todos a reunirse aquí conmigo en esta página para dedicar este libro a usted, el lector.

Quiero dedicar una oración especial de agradecimiento a mi maestro y gurú Paramahansa Yogananda, cuyo trabajo me ha inspirado a escribir estas páginas. También estoy agradecido a Self-Realization Fellowship (SRF) de Los Ángeles por permitirme citar la obra de Paramahansa Yogananda y otras publicaciones suyas. Gracias a la hermana Nivedita de SRF por tomarse el tiempo para leer mis escritos y comentarlos con motivo de la Convocatoria de Self-Realization Fellowship en Los Ángeles en 2000. También quiero agradecer su energía a las cuatro mil personas que participaron en la Convocatoria de 1997, pues allí nació la idea de este libro. Gracias a Maryann Miller, que fue la primera persona que escuchó esta idea en aquella ocasión.

Gracias a mis amigos Nick y Helena Lovendal-Duffell por su continuo apoyo y por compartir conmigo su maravilloso rincón en Francia, donde pude escribir las últimas palabras de este libro. Gracias a los *swamis* y monjes del Centro Vedanta de Bourne End por acoger mi «retiros» para escribir, y gracias a todos los miembros del grupo SRF de Londres por haberme proporcionado un hogar espiritual. Gracias a Karl y Ursula Furrer del Swiss Health Resort de California por haberme procurado la paz necesaria para redactar el último capítulo .

La única salida es hacia dentro

Agradezco especialmente a Jane Ingram que leyera, corrigiera y cuestionara la totalidad del manuscrito. Y gracias a Penny Tyndale-Hardy, Corinna Jurk y especialmente a Verónica Houghton por leerlo y comentarlo y por transmitirme sus ánimos.

Gracias a todos los que me han ayudado a convertir mis pensamientos en un material práctico para otros, como los grupos de meditación *MindBalancing* para el personal del Servicio Nacional de Salud, especialmente Corinne Usher, John Jacob, Gill Wilkie, Clive Stevenson, Linda Lloyd, Verónica Lovelace, Jeanie Reeve, Peter Harding y todos mis colegas y amigos del NHS Trust de Buckinghamshire Sur. También gracias a los miembros de mi grupo de meditación, a quienes leí las versiones preliminares de la práctica *MindBalancing*. Muchas gracias a los que me han ayudado a dirigir los grupos, en particular, Elizabeth Smith, Bhavna Jani-Negandhi, Lyn Lidiard y Brenda Deller. Gracias a Steve Jones por su creatividad y su paciencia.

El ayurveda es un ingrediente esencial de este libro. Mi agradecimiento especial a David Frawley por inspirarme y escribir el prólogo. Gracias también a Vasant Lad y su Ayurvedic Institute por estimular mi interés por el ayurveda y la psicología.

Y gracias a Jon Carpenter, mi editor. ¡Gracias a todos, benditos sean!

REINHARD KOWALSKI

PRÓLOGO

Podría decirse que la psicología es la religión del mundo moderno; al menos, del mundo desarrollado y su elite intelectual. Todos se analizan, analizan su conducta y sus relaciones, ya sea en casa, el trabajo o de viaje. La psicología es nuestra manera de observar la propia psique y de tratar de iniciar cambios en nuestra conciencia que nos hagan sentir más felices y plenos. Con frecuencia, el psicólogo es como el sacerdote que nos da una receta para que seamos mejores, junto con la paz y el perdón. La consulta es una manera de comulgar con el lado oculto de nuestra naturaleza y de exorcizar los patrones de conducta negativos que acechan en la oscuridad.

La psicología nos ofrece un medio para examinar objetivamente nuestra conciencia. Nos muestra cómo trabajar nuestro interior. No se limita a la fe o al rito. No nos brinda un salvador que resuelva nuestros problemas o que redima nuestros pecados por medio de un representante, sino que deja el problema y su solución en nuestras propias manos.

De hecho, se podría argumentar que, en la actualidad, la psicología forma parte de una nueva espiritualidad que trata de emerger, una vía de autorrealización opuesta a la antigua vía de subordinación a una deidad externa o a una iglesia. Las religiones del mundo también han comenzado a reformularse mediante un lenguaje psicológico moderno que les proporciona mayor atractivo y utilidad. Naturalmente, a medida que la psicología se desarrolle, pasará a integrar en su práctica nuevas herramientas espirituales. Esta tendencia ha hecho que la psicología occidental se volviera hacia la espiritualidad de Oriente. Sin embargo, el encuentro con la espiritualidad oriental también supone considerar las limitaciones de la psicología occidental, que es, al fin y al cabo, una disciplina nueva, con apenas un siglo de existencia. También conlleva una crítica cultural, al considerar cómo el estado

psicológico de nuestra cultura, que puede ser neurótica, afecta, crea o refuerza las alteraciones personales.

La espiritualidad oriental –o yóguica– también es una psicología, pero este es solo su primer paso. Examina la psicología personal a fin de llevarla más allá, hacia lo personal y lo cósmico. Nos enseña a trascender la psicología humana hacia una conciencia más elevada que nos permita observar la propia psicología y que esta no nos gobierne. Esto no significa que nuestros patrones psicológicos particulares desaparezcan por completo, sino que aprenderemos a utilizar nuestra psicología de un modo positivo. Es como un escorpión al que le han quitado el aguijón.

Integrar las psicologías de Oriente y Occidente es un tema importante y complejo que nos enfrenta a las cuestiones más profundas de la vida. El mundo oriental tiene una idea mucho más amplia y espiritual de la psique. Contempla, en el ámbito de la mente, vidas pasadas, estados de conciencia más elevados y poderes ocultos. Además, ofrece potentes herramientas del yoga y la meditación para cambiar la mente, en las que se incluye trabajar con la respiración y los sentidos. A pesar de ello, Oriente suele ser psicológicamente ingenuo en un plano personal y tiene un concepto limitado del papel que desempeñan las emociones en la salud mental. Es capaz de ignorar o suprimir la dimensión humana a favor de lazos familiares, sociales o religiosos que reprimen al individuo y le impiden trascender.

Para los orientales tradicionales, como los budistas y los hindúes, la devoción a un gurú o a una deidad es la panacea para todos los problemas psicológicos, desde el miedo hasta el duelo, desde la ansiedad a la depresión. Semejante receta puede funcionar, pero resulta difícil de aceptar para los occidentales, que cuentan con una formación científica. Obviamente, esto requiere una adaptación. Es preciso reconocer nuestra dimensión personal y atribuirle un lugar. Por otro lado, no podemos permitir que nos domine ni que se convierta en el único objetivo de nuestra cultura. Debemos adaptar las herramientas yóguicas de una manera que sea significativa para nosotros en un plano personal y cultural.

Muchos occidentales, al iniciarse en los senderos de la meditación oriental, se quedan atascados en sus propias emociones no resueltas y en patrones subconscientes surgidos de la niñez y los proyectan en el gurú o el sendero, del mismo modo que podrían proyectarlos en el terapeuta. La generación de la meditación también ha sido la de los *baby boomers*, la de la familia desintegrada y la de la autoafirmación. No es esta la mejor base para la práctica espiritual, que requiere altruismo y paz.

Reinhard Kowalski es un psicoterapeuta que tras muchos años de práctica ha adquirido una sólida base en el sendero yóguico. Es un gran admirador de Paramahansa Yogananda, quizá el más grande de los yoguis que se haya desplazado a Occidente, cuyas enseñanzas ofrecen un camino integral de meditación, *pranayama*, devoción y servicio, que proporciona un desarrollo equilibrado y saludable a quien lo siga con sinceridad. Kowalski refleja el enfoque equilibrado de Yogananda y añade a él una dimensión psicológica a fin de hacerlo más relevante para la gente de hoy en día.

Tal como afirma claramente el maravilloso título del libro, *la única salida es hacia dentro*. En realidad, no hay ninguna solución exterior para nuestros problemas personales. Ningún goce supremo proviene de la acumulación de cosas mundanas, como la riqueza y la posición social, por mucho que estas puedan hacernos más fácil la vida exterior. De hecho, pueden ser una trampa o un cebo, una complicación externa que nos impida mirar hacia el interior. Todas las dificultades y tribulaciones que tanto desasosiego y agitación nos producen son en realidad mensajeros celestiales; nos dicen que el mundo exterior no es la verdadera realidad, que nuestro ser exterior no es nuestro verdadero Yo. La única salida, en un sentido duradero, consiste en zambullirse en la mente y el corazón propios.

Kowalski proporciona un estupendo puente entre lo mejor de la psicología occidental y lo más importante de la espiritualidad yóguica. El autor ha trabajado con herramientas prácticas de los dos ámbitos y muestra cómo fundirlos con armonía. Así, señala la importancia de la meditación, el *pranayama*, el mantra y la devo-

ción como instrumentos psicológicos, y nos enseña a utilizarlos para cambiar los pensamientos, las emociones y los condicionamientos profundamente arraigados. Su libro es una guía práctica de cómo emplear las herramientas yóguicas para la transformación psicológica, a fin de que nos liberemos, de una vez por todas, de los patrones emocionales negativos inabordables y recuperemos la dicha inmortal y la creatividad en nuestra vida.

Esta traslación Oriente-Occidente no resulta fácil. No es una labor académica, sino algo que debemos realizar en nuestra vida diaria. El libro refleja el profundo viaje interior del autor y cómo ha aprendido a transformarse a sí mismo. También muestra cómo ha sido capaz de transformar su profesión en un trabajo espiritual, proporcionando a sus clientes un nivel de ayuda mucho más profundo. Kowalski utiliza su propio viaje interior como metáfora del cambio psicológico y espiritual y muestra cómo otros pueden seguir un camino similar.

La única salida es hacia dentro trata de cómo convertir las dificultades psicológicas en oportunidades espirituales. También enseña a superar los obstáculos psicológicos a los que todo viajero del camino espiritual debe enfrentarse en un momento u otro, en la noche oscura del alma. Se dirige a quienes buscan tanto la sanación psicológica como el crecimiento espiritual.

La única salida es hacia dentro debería ser leído por todos los psicólogos, meditadores y profesores de yoga, pues les permitirá entender cómo usar sus prácticas para una transformación integral del cuerpo, la mente y el espíritu. *La única salida es hacia dentro* es una obra innovadora dentro de los estudios psicológicos de Oriente y Occidente, pues pasa del ámbito de la teoría al de la aplicación práctica. Lo más importante es que proporciona abundantes métodos sencillos, que cualquiera puede utilizar a diario para mejorar la calidad de su conciencia.

DR. DAVID FRAWLEY (PANDIT VAMADEVA SHASTRI)
DIRECTOR DEL AMERICAN INSTITUTE OF VEDIC STUDIES
DE SANTA FE, NUEVO MÉXICO

Queremos huir

Queremos huir
huir de este cuerpo que envejece,
huir de esta prisión con rejas
de huesos doloridos.

Nos sentimos separados
dentro de este cuerpo,
retenidos por piel, huesos y carne,
solos dentro del calabozo.

Nuestros pensamientos y sensaciones
giran alrededor, en la cámara oscura
de nuestra psique,
a menudo abrumadores,
a menudo haciéndonos sentir tan solos.

Y así, bebemos lo exterior con los sentidos,
conociendo a los otros mediante palabras, contacto y sexo,
comiendo, fumando, bebiendo,
intentos todos de traer lo de fuera hacia dentro, como sea.
Palabras, pensamientos, sexo para unirnos con alguien, como sea.

Queremos unirnos
desesperadamente
pero no sabemos cómo.
El anhelo es tan grande,
los intentos, tan vanos.

Y todo esto, ¿una ilusión?
Y todo esto, ¿un sueño?

La única salida es hacia dentro

*La ilusión de maya,
la soledad que nos hemos creado.*

*En verdad, todos somos uno,
en verdad, todos estamos conectados,
dicen los sabios.*

*Nuestras ideas, nuestros sentimientos
pueden volar libres en el espacio y el tiempo,
danzar con otros en este universo.
La carcasa temporal que es nuestro cuerpo,
hecha de la materia misma
que forma las galaxias y la tierra,
es tan solo otra idea en la mente de la creación.*

*Todos somos uno,
pero conscientes sobre todo de nuestra separación.
Dentro, muy dentro de nosotros existe este lugar
donde podemos sentir y ser esta unidad.
Dentro, muy dentro de nosotros, el alma espera
para guiarnos en una bendita danza por el universo.*

REINHARD KOWALSKI

INTRODUCCIÓN

Mi intención con este libro es introducir una psicología nueva basada en el ayurveda y el yoga. Es una obra tanto teórica como práctica. Tal como sugiere David Frawley en su prólogo, puede ser utilizada como guía para el propio desarrollo psicoespiritual, así como para explorar nuevas formas de reflexión sobre la psicología.

El libro contrasta y explora dos maneras de ser fundamentalmente distintas. Estas dos maneras polarizadas constituyen la base de esta nueva psicología. Los dos modos de ser son:

1. Enfocar la propia vida hacia una gratificación de los sentidos y todas las características de personalidad que esto implica.
2. Considerar que la energía vital es un don esencial de Dios y que, por lo tanto, debe ser utilizada de forma equilibrada y no volcada en los sentidos.

En un plano práctico, este libro trata del camino interior hacia el alma. Ha sido escrito para quienes quieren escapar de la superficialidad de la vida cotidiana, del excesivo estrés y las tensiones sin sentido del trabajo y el hogar, de los apegos y las adicciones habituales y, en última instancia, del malestar y la depresión. Nuestro mundo está lleno de superficialidad, estrés, adicciones y depresión. Incluso parece que el mundo dependa de ello. La única salida es ir hacia dentro. Pero necesitamos mapas para emprender el viaje hacia el alma. Es necesario que nos comprendamos a nosotros mismos, al mundo en que vivimos y la manera en que funciona nuestra mente, pues necesitamos la colaboración –la comprensión– de la mente para el viaje. Los modelos que usted encontrará en las páginas siguientes son, por lo tanto, mapas mentales psicológicos y espirituales que le ayudarán a conseguir una visión diferente y, de ese modo, liberarán su intuición bloqueada.

El tesoro del alma está oculto, no en los logros externos del ego, sino en las cámaras interiores de silencio y quietud. Es de esperar que los modelos siguientes le ayuden en su viaje al propio santuario interior, el lugar desde el cual usted podrá abordar el mundo exterior bajo la dirección del alma.

Este libro intenta hablarle directamente, aun cuando no se dirija personalmente a usted. Trata de hablar a su mente, su corazón y su alma. Intenta convencer a su mente intelectual de que ir hacia dentro no solo es una buena idea, sino que es esencial para su bienestar futuro. Apela a su mente intelectual para que ceda espacio a la mente intuitiva, que es la voz del alma. El intelecto es importante en este proceso. En mi modelo, el intelecto es el que allana el camino para alejarse de las superficialidades externas e ir hacia la profundidad interior. Cuando usted empiece a «sentir» que la única salida es hacia dentro, sabrá que la intuición del alma comienza a expresarse.

Este viaje no es fácil, pues requiere que usted se cuestione muchas de las ideas que tiene sobre sí mismo y el mundo circundante. Le exige que confíe en algo cuya existencia usted ignoraba. Por lo tanto, para empezar, debo pedirle que confíe en mí.

Cuando una persona viene a verme para una psicoterapia, lo habitual es que no me conozca. Puede haber oído hablar de mí o confiar en la recomendación de alguien. Por lo general, cuando vienen a verme confían en mí. Esa confianza es absolutamente esencial para que la terapia funcione. Me honra y espero ser digno de ella.

Pero usted solo tiene un libro: palabras escritas sobre papel por alguien a quien probablemente no conoce. Quizá le ha atraído el título. Cualesquiera que sean sus motivos, me gustaría que supiera que lo que me ha impulsado a escribirlo es fruto del trabajo realizado conmigo mismo y con mis clientes. Esta obra quiere ser útil e incluye mis oraciones y meditaciones, que espero reciba como una energía sanadora en su camino.

He reunido el material para escribir este libro a lo largo de los últimos años, a partir de mi propio viaje y de mi trabajo profesio-

nal. Es el libro que me gustaría regalar a todos mis clientes. Tiene por objetivo ayudarle a indagar, trascender y soportar sus luchas y su sufrimiento, para que usted encuentre el camino hacia esa riqueza interior que posee, llamada alma.

No dude en saltarse ciertos capítulos, si le parecen demasiado teóricos, en especial, los capítulos quinto y sexto, pues exploran con cierto detalle algunos modelos psicológicos occidentales. Sin embargo, intente asimilar el Capítulo 7, porque contiene el modelo central para la mayoría de mis reflexiones.

1

Psicología, cosmología y religión

Este libro trata sobre religión y psicología. No es una combinación tan extraña como pueda parecer, si se considera que las dos disciplinas se ocupan de buscar un significado a la existencia, la muerte, el sufrimiento y el dolor. Básicamente, consisten en hallar un sentido más profundo (o más elevado) por encima o por debajo de nuestra experiencia directa de la vida. Los modelos religiosos o espirituales que usaré se basan en el yoga y el ayurveda, que forman parte de las antiguas ciencias filosóficas y curativas de India. Yoga, aquí, se utiliza en su significado correcto de ciencia espiritual y psicológica originada en los antiguos *Vedas* indios. El yoga es el camino para alcanzar la unión con Dios.

Por favor, no deje que los sentimientos confusos o incluso el rechazo que le inspira la palabra «religión» le impidan continuar leyendo. Al final todo tendrá sentido, así como ha tenido sentido para mí a lo largo de los años. En un breve libro intento presentarle lo que yo he resuelto tras muchos años de trabajo como psicoterapeuta. Mi propia búsqueda, mis sufrimientos y los de otros forman el contexto de este libro. Mi intención es ayudarle a usted, lector, en su propia búsqueda y en su sufrimiento.

En nuestro mundo racional y científico, de producción y consumo, la religión tiene cierta «mala reputación». Nos hemos dejado atrapar por la ilusión de que nuestros científicos lo tienen todo bastante calado. Creemos que el mundo es tal como lo vemos, que todo está bastante resuelto y que tarde o temprano la ciencia

resolverá los pocos misterios que quedan. Pero en todas partes, la ciencia va descubriendo más misterios y paradojas que tornan cuestionables muchas de las creencias atesoradas.

El Movimiento de la nueva ciencia (New Science Movement) y algunos cosmólogos (como Brian Swimme) utilizan con frecuencia a Einstein y sus teorías para explicar cómo está cambiando la visión oficial del «universo y de todo». Esto incluye, por cierto, nuestro lugar en el universo, el de usted y el mío.

Tomemos un ejemplo. Originalmente se pensaba que la Tierra era el centro del universo y que las demás estrellas giraban a su alrededor. Después, Copérnico descubrió que de ninguna manera éramos el centro. La Tierra se mueve alrededor del Sol junto con otros planetas. Nuestro sistema solar es parte de nuestra galaxia, la Vía Láctea, que contiene miles de millones de estrellas como nuestro Sol. Nuestra galaxia es parte del supercúmulo de galaxias llamado Virgo, y existen miles de millones de galaxias con miles de millones de estrellas cada una. Las distancias entre estrellas y galaxias son de millones y millones de años-luz. Somos solo un punto diminuto en la vastedad del universo. Entender esto nos puso, por cierto, en nuestro lugar.

Pero ahora esa visión vuelve a cambiar. Los cosmólogos han descubierto que todo es mucho más complicado. El tiempo y el espacio –espacio-tiempo– son más misteriosos y complejos de lo que se pensaba. Ahora la opinión general parece ser que nosotros y todo lo que existe en el universo estamos en su centro. Nuestro universo tiene una multiplicidad de centros. En último término, cada uno de nosotros, cada célula, átomo y partícula, estamos justo en el centro de todo.

Todo lugar del universo está en el centro de esta realidad en explosión.

Desde nuestro sitio en la Tierra de hoy, en medio del supercúmulo de Virgo, todo el universo explota alejándose de nosotros, tal como lo hace desde la perspectiva de cualquiera que esté en el supercúmulo de Perseo. Nosotros estamos en el centro inmóvil de esta expansión cósmica, y hemos estado aquí, en el centro, desde el principio de los tiempos.¹