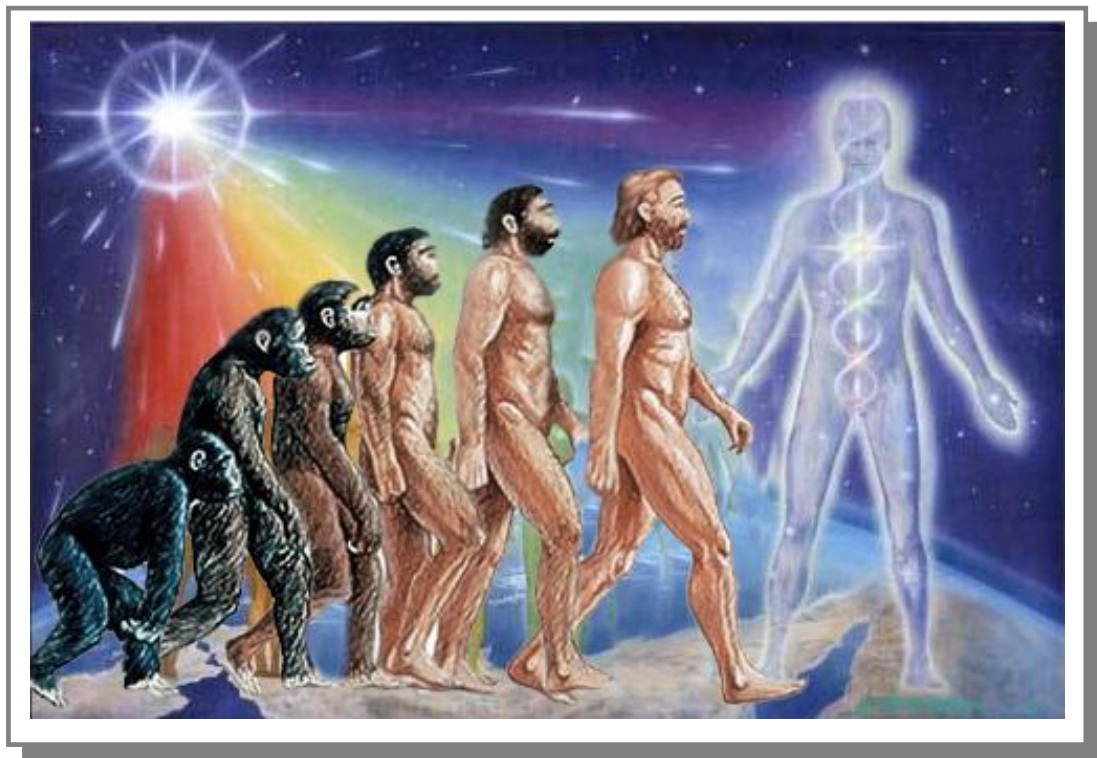


“El Kundalini Yoga y la nueva masculinidad”



**TESINA FINAL DE LA FORMACIÓN DE PROFESORES DE
KUNDALINI YOGA (Promoción 2008-2010)**

Happyyoga - Asociación Prem

Autor: Daniel Gomis Lluell

INDICE

INTRODUCCIÓN: Las viejas estructuras ya no sirven.

El camino hacia una nueva masculinidad bajo el influjo de la Era de Acuario ----- 3,4

DESARROLLO: Del “hombre rudo” al “hombre lunar”.

El peso de los estereotipos -----5

La triste guerra de sexos ----- 5,6

El advenimiento del hombre lunar -----6,7

El camino a seguir ----- 8

CASOS PRÁCTICOS: El Kundalini Yoga como herramienta integradora de la nueva conciencia masculina.

La experiencia personal -----9

La toma de conciencia ----- 10

Testimonios individuales -----10-14

La aportación de los nuevos grupos de hombres ----- 14,15

Valoraciones femeninas ----- 15,16

EPÍLOGO -----17

FUENTES DE CONSULTA Y BIBLIOGRAFÍA -----18

- NOMBRE DE LA TESINA

“El Kundalini Yoga y la nueva masculinidad”

- LA PREGUNTA A LA QUE LA TESINA QUIERE DAR RESPUESTA

¿Es verdad que el Kundalini Yoga unido a la llegada de la Era de Acuario están contribuyendo a transformar los tradicionales patrones de la masculinidad?

- LA HIPÓTESIS DE LA TESINA, CUAL CREES QUE SERÁ LA RESPUESTA A LA PREGUNTA

El Kundalini Yoga posibilita y facilita la transformación de la conciencia masculina, permitiendo superar sus limitaciones y abrazar el complemento de la polaridad femenina.

INTRODUCCIÓN:

Las viejas estructuras ya no sirven. El camino hacia una nueva masculinidad bajo el influjo de la Era de Acuario.

Los tiempos cambian y, tarde o temprano, todo evoluciona en el Universo. Es algo inevitable, también para el hombre mismo. Muchos aún deben estar convencidos de que el hombre - entendido como el ser humano de sexo masculino- es por naturaleza rudo, agresivo, dominante, competitivo y poco o prácticamente nada sensible, empático, profundo e intuitivo. Pero afortunadamente, cada vez hay más personas que saben que la realidad no es tan simple ni limitada, y que **a pesar de ciertas apariencias, el potencial masculino va mucho, pero que mucho más allá.** Sin ir más lejos, a muchos jóvenes de las generaciones más recientes a buen seguro que cada día se les hace más extraña aquella imagen prototípica del cabeza de familia acomodado en la pose del machismo que con tanta normalidad vivieron e integraron tantos padres y madres de nuestros padres. Sienten que ya no forman parte del viejo paradigma del patriarcado, pero por otro lado puede que anden también bastante desorientados por lo que a nuevos referentes de masculinidad se refiere... El “duro machito” ya no se lleva tanto, ¿quiere decir eso que ahora nos tenemos que sentir forzosamente más a gusto en el rol de hombres afeminados o metrosexuales...? Parece evidente que no, pero las dudas al respecto abundan; **las respuestas para encontrar un nuevo lugar no resultan sencillas y la sociedad del culto a la imagen y las convenciones impuestas por norma tampoco ayuda.** Y por si fuera poco, mayor aún es el desconcierto si previamente no se ha iniciado ningún camino de exploración de conciencia...

En este sentido, las disciplinas que fomentan la observación, el autoconocimiento y la escucha interior, limpiando cuerpo y mente de limitantes patrones preestablecidos, como es el caso del **Kundalini Yoga**, resultan de una gran ayuda para integrar inquietudes personales y ubicar verdaderamente nuestra identidad con mayor armonía. Así pues, **demostrar la gran utilidad de esta técnica milenaria a la hora de redefinir primero qué significa ser hombre y ayudar después a integrar y experimentar esa nueva conciencia de masculinidad, es el principal objetivo que persigue el presente trabajo.**

Ahora bien, antes de empezar a abordar el desarrollo de la cuestión objeto de estudio, es conveniente también remarcar el excepcional momento de evolución universal en el que nos encontramos. Un contexto que no ha logrado mantenerse a salvo del descrédito y la tergiversación interesada por parte de algunos, pero que bien entendido es evidente que influye, y mucho, en el tema presentado. No en vano, estamos hablando de **la transición hacia**

una Nueva Era caracterizada por el alumbramiento de un tipo de conciencia mucho más evolucionada, ni más ni menos. Esta tendencia cuenta con el aval de un fenómeno reconocido por la astronomía: la llamada “precesión de los equinoccios”, que en pocas palabras viene a decirnos que, tras un largo periplo de miles de años de viaje hacia el punto más lejano de la galaxia, la Tierra se halla actualmente en disposición de emprender el trayecto de vuelta hacia el centro de la misma. Según muy bien sabían muchas culturas ancestrales, la importancia de encontrarse en el punto más cercano o lejano del centro de la galaxia no es poca cosa, pues a nivel energético-vibracional determina con fuerza el comportamiento de los seres vivos que habitan el planeta. Esto es, durante el proceso de alejamiento, la energía predominante ha sido la masculina, que en su intento de crear protección en una situación desfavorable, ha terminado generando un clima de escisión llevando hacia el extremo rasgos como el individualismo, la competitividad o las desigualdades. Mientras que ahora, al iniciarse el ciclo de acercamiento, se espera que la energía predominantemente femenina nos vuelva a ofrecer como contrapartida mucha más integración, compasión y solidaridad. Pero para ello, uno tendrá que estar ya mínimamente abierto y dispuesto a abrazar el cambio... En términos astrológicos, todo esto se traduce en el paso de la Era de Piscis, caracterizada por el ego, el control, la imposición y el afán de poder, a **la Era de Acuario** en la que estamos a punto de entrar y que **promete una gran inyección de conciencia sanadora, paz y prosperidad**. Según predijo Yogui Bhajan, el gran maestro de Kundalini Yoga, **la dualidad, las apariencias y el afán de sometimiento y destrucción ya no nos servirán de nada** en una Nueva Era en la que “las personas serán abiertas, honestas y simples, y su belleza estará en el interior en lugar de en el exterior”.

Con todo, parece claro que el hombre actual se halla inmerso en una fase de confusión e inseguridad, un lógico estado de shock asociado al mayúsculo cambio de paradigma que se nos avecina. Los rígidos patrones y estereotipos de la masculinidad impuestos durante siglos se tambalean con fuerza mientras la mujer no deja de ganar en determinación y autoestima en su particular proceso de reafirmación y reparación de los grandes agravios sufridos. **La conciencia empuja y el hombre alberga más deseos de búsqueda interior que nunca, pero no sabe dónde apoyarse, por dónde empezar o en quién confiar...** ¿Cómo desprenderse definitivamente de los prejuicios impuestos?, ¿cómo encajar en la creciente frecuencia de vibración femenina?, ¿cómo desterrar para siempre el concepto de guerra de sexos?, ¿cómo integrar ambas polaridades en equilibrio?, ¿cómo abrirse decididamente a la sensibilidad...? y lo más importante de todo, ¿cómo hacer todo ello sin perder las credenciales masculinas...?

El Kundalini Yoga tiene unas cuantas respuestas, veámoslas.

DESARROLLO:

Del “hombre rudo” al “hombre lunar”

Veamos a continuación unas cuantas pinceladas de los procesos y circunstancias que ha ido experimentando el hombre de nuestros tiempos hasta llegar a su estado de necesidad de reubicación actual.

El peso de los estereotipos

El punto de partida es **el hombre no evolucionado**; un hombre sin recursos internos que cimienta su identidad en la construcción de una férrea fachada que destila arrogancia, omnipotencia y una aparente invulnerabilidad. Este es **el prototipo de hombre víctima del peso de los estereotipos por excelencia que caracterizaban a la vieja masculinidad**: “los hombres son fuertes, agresivos, productivos y competitivos, y demuestran su hegemonía sobre el sexo femenino al no dejarse atrapar por el mundo de las emociones, la empatía y la sensibilidad”. A grandes rasgos, éste podría ser su mantra definitorio. El autor Robert Fisher lo retrató a la perfección en su obra *“El caballero de la armadura oxidada”*, cuyo protagonista experimenta de modo paradigmático la crisis de identidad del viejo patriarcado: “El pobre caballero había adoptado el modelo vigente, había querido ocupar su sitio en la sociedad e ignoraba que existiera otra manera de ser un buen marido y un buen padre. La competición, el combate con los demás, le parecían justificados. No había caído en el campo de batalla pero ahora le tocaba aprender a derrumbar las barreras que él mismo había levantado”. A lo largo de su búsqueda de nuevos significados, el caballero aprende a abrirse a la sensibilidad y a sentirse parte de un todo reconociendo e integrando también su lado femenino. Logra conectarse a la verdadera esencia de la vida y se da cuenta que todo es mucho más sencillo si uno simplemente se escucha y deja a un lado el conjunto de artificios aprendidos. Como el caballero, la mayoría de los hombres encerrados en su carrera por el poder, el dinero o la supervivencia albergan otro tipo de potencial intacto, pero lo ignoran y corren hasta la muerte para ser reconocidos, amados. En el momento en el que toman conciencia de esta situación y se dan cuenta de todo lo que han estado negando y reprimiendo en su interior, creen que han desperdiciado su vida, pero en realidad sólo necesitan admitir que necesitaron tiempo para comprender...

La triste “guerra de sexos”

Todavía en el ámbito de los estereotipos, también merece la pena prestar atención a otro concepto comúnmente extendido y que ha hecho mucho daño tanto a hombres como a

mujeres. La falacia de “la guerra de sexos” aún existe y existirá mientras sigamos pensando en términos egóticos de comparación y diferencia. Así pues, el machismo está construido sobre el rechazo de lo femenino; aquél que considera a las mujeres como unas “negadas”, no sabe que en el fondo no rechaza tanto a las mujeres reales sino a la mujer que hay en él, con la correspondiente porción de vacío interior que esto provoca. Gracias a la reivindicativa lucha que el movimiento feminista emprendió en el siglo pasado, muchos hombres se vieron obligados a salir de su privilegiado acomodo y plantearse la necesidad de emprender cambios. Pero como muy bien indica el doctor y médico naturista Javier Herráez en su artículo “*La armonía de género*”, tanto feminismo como machismo identifican roles con sexos y son exponentes de la separación, cuando en realidad ninguno es mejor que el otro. Ser feminista es tan perjudicial como ser machista. Son opuestos complementarios y ambos deben ser sanados. Por tanto, **ya va siendo hora que dejemos de querer ser más hombres o más mujeres, y que en lugar de la separación nos centremos en la asimilación; en ser solamente seres humanos íntegros.** Tal y como veremos más adelante, el **Kundalini Yoga favorece y posibilita, como uno de sus principales rasgos distintivos, la conciencia de unión** más allá de polaridades y dualidades.

El advenimiento del hombre lunar

Así pues, parece claro que algo está moviendo los cimientos de los tradicionales patrones de la masculinidad, pasemos por tanto ahora a intentar explicar en qué consiste exactamente esta nueva tendencia que la filósofa y terapeuta Paule Salomon ha catalogado muy acertadamente en su obra “*Los hombres se transforman*” como la irrupción del “hombre lunar”. Según Salomon, “el hombre lunar es un hombre evolucionado porque ha integrado –al menos en parte- a su mujer interior. Vive una inversión de valores y un viraje del ser. Se integra en un mundo en el que ya no es la víctima herida, el esclavo sometido, sino el participante creativo. A partir de ahí, sostiene su herida frente a sí mismo, la afronta y deja de padecerla. Empieza la exploración del reino del amor”.

En palabras del educador sexual Jorge Jerónimo García Zenteno, en el artículo “*Hombres en busca de su masculinidad profunda*”: “Hoy en día, mientras muchos hombres están incrustados en el callejón sin salida de los estereotipos masculinos, muchos otros nos encontramos en nuestra propia búsqueda de la masculinidad profunda, que consiste en vivenciar una manera distinta de expresarla, donde nos permitimos descubrir y expresar nuestras emociones, acechando nuestros rasgos machistas, encontrando y amando a esa parte femenina dentro de nosotros. Lo que nos permite ser amables, tolerantes, generosos, intuitivos, sensibles, con capacidad de expresar ternura, asombro ante la vida, e incluso llorar de gozo y agradecimiento

en una experiencia sexual en que se puede sentir la unión de lo físico con lo espiritual. Experimentar un profundo estado de respeto hacia la naturaleza del otro, donde no existan formas de control, sino de participación armoniosa y nos permitamos explorar con respeto el mundo fascinante de lo sagrado femenino dentro de nosotros”.

Así pues, **los hombres actuales parece que están más próximos a las mujeres de lo que jamás estuvieron, y al mismo tiempo, más próximos también a los otros hombres.** Descubren una nueva fraternidad formada de sensualidad y alma. Tocar, besar a un hombre pasan a ser actitudes permitidas, sin connotaciones de homosexualidad. Están más próximos a sí mismos, en un nuevo equilibrio masculino/femenino que les permite una creatividad fecunda y una soledad amada. Escuchan su cuerpo, aprenden a amarlo y no a solicitarlo sólo para desafíos. Cuidan su alimentación, se ejercitan de manera armoniosa. Dejan de estar refugiados sólo en su cabeza. La tensión, la diferencia y la misoginia ceden el paso a un nuevo tipo de deseo basado en la estima, la admiración, la ternura, el valor del otro y la autenticidad. El instinto recobra pleno derecho y la fuerza más salvaje se convierte en un tesoro por reencontrar, un resorte fundamental para el individuo en vías de liberación interna y externa.

Los hombres ya no quieren seguir encerrados dentro de su armadura y vislumbran la necesidad de encontrar de nuevo su lugar entre su auténtica naturaleza y la cultura que han heredado. Sin embargo, la empresa no es fácil. No hay que olvidar que los hombres lunares también están en fase de transición, en crisis, desconcertados porque han perdido sus puntos de referencia y no saben demasiado bien cómo ubicar la liberación de su sensibilidad. La ciudadela del patriarca es asaltada por todas partes, pero el cambio produce miedo y suscita dolorosas resistencias. Dejar de resistir consiste en rendirse a las riquezas de la sensibilidad, conceder tiempo y espacio a la vida interior y a la expresión de sentimientos, conocer el trayecto que conduce hasta la verdad de uno mismo... Y una vez más, como veremos en breve con mayor detalle, la práctica del **Kundalini Yoga se nos aparece como una valiosa herramienta que potencia y armoniza esta mayúscula cadena de transformación en conjunto.** Con los recursos que nos brinda KY, la marcha se vuelve más flexible, resulta más fácil entrar y salir de los diferentes estadios del proceso sin tanto dramatismo. Al tomar conciencia del conjunto de la situación que los afecta y poder observarla sin excesivo apego, los hombres que practican KY pueden apaciguar con mayor facilidad la incertidumbre y el sufrimiento, y salir con mayor rapidez de los momentos de crisis. Los efectos aún son más asombrosos cuando la experiencia se comparte mediante la práctica y el intercambio de inquietudes en grupo.

El camino a seguir

Antes de poner punto y final al presente apartado, y con el objetivo de no perder el norte en medio de este proceso de crecimiento personal, merece la pena apuntar los consejos de dos autores convertidos en referentes de la corriente de la **“nueva masculinidad”**.

Sam Keen, profesor de Teología, doctor en filosofía de la religión y autor del libro *“Ser hombre: mitos y claves de la masculinidad”*, considera que el proceso por el cual un ser masculino alcanzaría la plena realización pasa por dos pasos insoslayables: por un lado, el abandono de los antiguos estereotipos que castran y limitan al hombre, a la par que perjudican a sus compañeras las mujeres, e inmediatamente después, el planteamiento de la siguiente pregunta reestructuradora: *“¿qué significa para mí ser hombre?”*. Un interrogante que, según el autor, si es encarado con el suficiente grado de conciencia, puede llegar a tener efectos catárticos al llevarnos muy lejos dentro del mundo interior de cada uno.

Por otro lado, el escritor Robert Bly, autor de *“Iron John”* (clásico de los 90 que analiza los arquetipos presentes en el cuento *“Juan de Hierro”* de los hermanos Grimm) se remonta unos cuantos años atrás para ofrecernos los indicios de otra valiosa clave a tener en cuenta para poder desarrollar de verdad el pleno potencial que todos los hombres poseemos: *“En los setenta, empecé a detectar por todas partes un fenómeno que podríamos denominar ‘el varón suave’. Se trata de gente encantadora y valiosa, y no quieren destruir la Tierra o dar comienzo a una guerra. Su forma de ser y su estilo de vida denotan una actitud amable hacia la vida. Pero muchos de estos varones no son felices. Uno nota rápidamente que les falta energía. Preservan la vida, pero no la generan. Mostrar una espada no implica necesariamente pelear. También puede sugerir una alegre firmeza. El viaje que muchos americanos han emprendido hacia la suavidad, hacia la receptividad o hacia el desarrollo del lado femenino ha sido un viaje enormemente valioso, pero aún queda mucho por recorrer...”*. Obviamente, Bly se refería a los hombres que, como reacción al machismo, se fueron demasiado hacia el otro extremo olvidándose de los componentes válidos y necesarios que también albergaba su género. En realidad, **la integración de la energía masculina se hace igual de necesaria que la femenina**, pero eso sí, siempre y cuando la conciencia pueda desproveerla de sus antiguas connotaciones más intransigentes y limitadoras.

Así pues, **desidentificación respecto a los antiguos estereotipos, búsqueda interior del auténtico significado de ser hombre y aceptación de la energía masculina para su reubicación en armonía con la femenina**; tres requisitos necesarios para la transformación de la conciencia masculina que se vienen a añadir al resto de conceptos vistos hasta el momento, y que a continuación vamos a comprobar cómo pueden ser integrados y experimentados en clave yóguica, junto al resto, en el siguiente apartado dedicado a las experiencias personales.

CASOS PRÁCTICOS:

El Kundalini Yoga como herramienta integradora de la nueva conciencia masculina

La experiencia personal

Más allá de cualquier lectura, cita o referencia bibliográfica, la gran y principal fuente de inspiración para decidir abordar el tema de la conciencia masculina en esta tesina no ha sido otra que la propia experiencia personal. Creo que desde siempre me había sentido muy atraído por la energía y la sensibilidad femenina, pero una educación cimentada sobre los patrones del sistema patriarcal -o para ser aún más explícitos, de la sociedad machista- y un círculo de vida social que daba vueltas sobre esa misma línea, me mantuvieron muchos años temeroso de la feminidad y en un palpable vacío interior que intentaba disimular bajo la capa de un personaje aparentemente satisfecho y seguro de su presuntuosa virilidad. Más recientemente, las cosas empezaron afortunadamente a cambiar al entrar en contacto con otros ambientes y tipo de relaciones mucho más íntegras y profundas. **La fuerza con la que empezaba a sentir que lo de siempre ya no me servía parecía ser la misma que me empujaba a querer explorar nuevos horizontes.** Sin embargo, el desconcierto ante lo que parecía una pérdida de identidad en toda regla, unido a la poca familiaridad con las nuevas realidades, me hicieron atravesar una complicada fase caracterizada por el recelo, las resistencias, el aislamiento y la inseguridad. Y en medio de todo ello, apareció el Kundalini Yoga.

Poco a poco, sin saber muy bien cómo, la práctica hizo posible que el corazón se atreviera a cuestionar a la cabeza su tiránico reinado con mayor naturalidad y una mayor confianza a la hora de abrazar las nuevas sensaciones empezó a brotar. Poco a poco, **la conciencia de unidad, de querer formar parte de un todo sin enfrentamientos ni divisiones, y el anhelo de armonía y suavidad en la relación con uno mismo y con los demás, se fueron haciendo cada vez más palpables**, sobre todo durante y después de las kriyas, sadhanas y meditaciones. De repente, parecía que ya no daba tanto miedo reconocer sentimientos y hablar de ellos, ya no era tan impensable salir de uno mismo y ponerse más en el lugar del otro, ya no resultaba tan extraño abrirse a las emociones y compartirlas dando espontáneas muestras de amor sincero. Incluido a los hombres. Sin desdeñar a los otros, siento que este último ha sido para mí un factor clave a la hora de empezar a replantearme seriamente mi concepto de masculinidad. Poder relacionarme con otros hombres sin establecer pulsos de fuerza, poder establecer con ellos otro tipo de lenguaje, gestos y miradas, más allá de lo esperado, de patrones y prejuicios preconcebidos, y permitirme fundirme con ellos en un sentido abrazo sin juzgar ni sentirme culpable por la libre expresión de mi sensibilidad, considero que ha dado más espacio a mi parte femenina y, por consiguiente, me ha enriquecido enormemente como hombre.

La toma de conciencia

Llegados a este punto, merece la pena resaltar un aspecto, sin duda clave, para que se pueda producir el cambio hacia una masculinidad mucho más íntegra. Un aspecto intrínseco y esencial en la práctica del Kundalini Yoga: la toma de conciencia. A estas alturas podemos ya afirmar que **no hay evolución personal posible sin una mínima toma de conciencia previa**. Así pues, el darse cuenta de las propias limitaciones y el correspondiente deseo de superarlas, aunque pueda producir en primera instancia momentos y estados de gran desasosiego, se convierte muy a menudo en un valioso primer paso para iniciar un cambio evolutivo y empezar a dejar atrás las cargas asociadas a los viejos patrones. Eckhart Tolle, conocido maestro espiritual de nuestros tiempos, afirma que, en definitiva, nuestra gran responsabilidad no es otra que ser conscientes, y como muy bien complementa el doctor Javier Herráez, esto significa no dejarse manipular, ni por los otros, ni por nuestras creencias: “Siendo conscientes podemos ver qué influencias externas y qué pensamientos internos son perjudiciales para nuestro crecimiento, y a partir de ahí, podemos pasar a evitarlos y a adoptar las medidas para que no nos sigan machacando continuamente”. En otras palabras, la conciencia no es más que entender lo que no entendíamos, algo que requiere abrirse a ello y salirse de lo que creemos que debe o no debe ser. Como veremos justo a continuación, todos los entrevistados coinciden conmigo al afirmar que **la práctica del Kundalini Yoga les ha permitido dar una evidente mayor clarividencia y salida a las inquietudes previas que hace tiempo ya vivían en torno a su propia masculinidad**.

Testimonios individuales

A continuación, voy a proceder a reproducir un extracto de las impresiones que muy amablemente me han hecho llegar una veintena de hombres practicantes de KY (compañeros de formación, profesores y practicantes sin más) para ayudarme a corroborar y matizar mis propias observaciones sobre la relación entre **la evolución de la conciencia masculina y el Kundalini Yoga**. Y para ello, voy a partir de dos consideraciones clave anteriormente apuntadas:

- La desidentificación respecto a antiguos estereotipos

Prácticamente todos los entrevistados coinciden en que el KY les ha sido de gran utilidad a la hora de atravesar viejos patrones, tópicos y prejuicios asociados a la masculinidad: “Los hombres son fuertes y no sensibles”, “los hombres no lloran”, “los hombres no se besan ni se abrazan, a no ser que sean homosexuales”, “los hombres están por encima de las mujeres”... Han sido algunos de los más citados. Poder romper con estos esquemas mentales les ha permitido tomar **mucha más conciencia de la propia sensibilidad y poderla vivir sin asociarla**

a una imagen negativa de debilidad. En mayor o menor grado, muchos ya intuían o presentían su parte femenina pero no podían evitar verla reprimida por la sociedad. El KY les ha dado pues una llave para abrir una puerta a la aceptación de esa parte, explorando y expresando cada vez con mayor libertad las emociones contenidas, y sin tener que sentirse por ello menos hombres.

- **La búsqueda del auténtico significado de ser hombre y aceptación de la energía masculina para su armónica integración con la femenina**

Siguiendo adelante en el proceso de evolución iniciado, el cuestionamiento de viejos patrones lleva automáticamente al replanteamiento del “significado de ser hombre”. En este sentido, los entrevistados también coinciden en que **la práctica de KY les ha facilitado una redefinición basada en la integración.** Recordemos que mientras algunos han manifestado haber vivido con su parte femenina reprimida, otros tantos han vivido con gran confusión la expresión de su masculinidad, desdeñando algunos de sus valores intrínsecos al verlos contaminados por los viejos patrones. Con el KY, un hombre puede ver potenciadas y afianzadas sus cualidades intrínsecamente masculinas: fortaleza, potencia, determinación, afán de superación... Y al mismo tiempo integrar y dar espacio a toda una serie de virtudes más característicamente femeninas: sensibilidad, empatía, intuición, escucha... Con un protagonismo repartido y sin que unas tengan porqué anular a las otras. Tal y como apunta Robert Bly en *“Iron John”*, el nuevo significado de ser hombre no consiste tanto en irse justo al otro extremo femenino de la balanza, sino precisamente en buscar un sano equilibrio entre la energía masculina y la femenina; dando a luz una renovada masculinidad sensible y, no obstante, también vigorosa, protectora y emocionalmente centrada. La experiencia del **KY posibilita vivir un tipo de masculinidad en la que uno puede sentirse receptivo, cercano y sin miedo hacia lo femenino, y asimismo, darle “otra oportunidad” a lo masculino**, redescubriendo sus auténticos valores y sintiéndose cómodo con ello, sin tenerse que avergonzar de nada.

Aparte de superar estereotipos, dando menos espacio a la cabeza y más a los sentimientos (lo que permite estar más abierto de corazón y que las muestras de afecto -besos, abrazos...- resulten más sinceras y menos confusas) y sentir una notable compensación interior entre la energía masculina y la femenina, viéndolo con mayor armonía, los practicantes entrevistados han coincidido en varias observaciones más de gran utilidad y relevancia para confirmar la hipótesis planteada en la cabecera de este trabajo. Vamos a ver pues algunas de las más significativas:

- **Reestructuración en las relaciones**

Con la práctica del KY te abres a nuevas inquietudes y nuevas formas de expresarte, queriendo además compartirlo. Esto comporta una consecuente reestructuración en las relaciones, que **se vuelven más abiertas, sinceras y comprensivas. Más auténticas en definitiva.** Buscas ser más transparente y estar más presente en cada relación, intentando escapar de los moldes y las falsas posturas.

- **La rivalidad entre hombres y la lucha de sexos pierden el sentido**

Como consecuencia de todo lo anterior, se empieza a apreciar un acercamiento más sincero y sensible hacia los otros hombres, que dejan de ser vistos principalmente como rivales, pasándose a establecer entre ellos una especie de **solidaridad masculina** para afrontar unidos las dificultades de adaptación a la nueva realidad caracterizada por el resurgimiento de la energía femenina. Asimismo, también se empiezan a experimentar cambios en el modo de acercarse a las mujeres; la relación con ellas ya no produce tantos miedos e inseguridades y se las puede comprender mucho mejor. **Conciencia de lo absurdo de los extremos**, la confrontación y la guerra de sexos dejan de tener sentido.

- **Identificación como seres humanos**

La tendencia a la armonía y a la integración interior se refleja en las relaciones, y a raíz de ello, resulta natural identificarse más como persona, como ser humano íntegro, por encima de la diferenciación entre sexos. Uno se va dando cuenta progresivamente de que **las diferencias esenciales entre hombres y mujeres son en realidad muy pocas.**

- **Existencia de una inquietud interior previa antes del KY**

Los entrevistados vuelven a coincidir a la hora de reconocer que ya existía una inquietud previa en su interior para encontrar vías de transformación antes de empezar a practicar KY, pero del mismo modo, también admiten que el hallazgo de **esta técnica les ha ayudado decisivamente a canalizar sus ansias de evolución personal.** Casi todos consideran que siempre habían llevado una sensibilidad latente en su interior, pero que podía costar bastante esfuerzo el soltarse y dejarse ir en este sentido. Alguno incluso matiza que todo aquél que se acerca al Yoga, sobre todo al KY, está muy cerca ya de lo que se puede llamar energía femenina, pero que falta terminar de darse cuenta. Ahora, a partir de la práctica, sienten que reconocen y viven esa sensibilidad de una forma mucho más desinhibida. Experimentan un mayor agarre y firmeza, una mayor serenidad que permite que la auténtica masculinidad pueda desarrollarse en plenitud. En relación a todo esto, destacan afirmaciones como: “El KY ha abierto el paso

para que los valores que estaban retenidos en mi interior aflorasen con ganas y fuerza”, “Con la práctica, mi búsqueda ha encontrado un punto más profundo y real; ha sido como poner el acelerador en lo que buscaba”, “Ahora puedo decir que me siento más hombre, pero hombre de verdad”.

- **Reivindicación de la sensibilidad y la espiritualidad**

Otra reflexión muy interesante surgida en el proceso de recogida de testimonios ha sido la siguiente: ¿Por qué la sensibilidad y la espiritualidad tienen que ser rasgos eminentemente femeninos? Unos cuantos practicantes cuestionan este aspecto y afirman que, de manera bastante generalizada, esto es lo que se nos ha querido inculcar desde pequeños, pero que en realidad no tiene porqué ser así. **A raíz de la práctica, reconocen y reivindican estos dos elementos también como algo propio**, y lo ponen en relación con la necesidad de no diferenciación de sexos anteriormente apuntada.

En relación a esto, creo muy conveniente ahora realizar un pequeño inciso para reseñar la interesante teoría sobre el “yin y el yang” (los opuestos complementarios de la filosofía tradicional china) formulada al respecto por el doctor Javier Herráez en el artículo “*Armonía de género*”. Según Herráez, durante siglos la mujer, más tierra, pragmática y protectora, ha sido obligada a recluirse en casa con el único fin de dar hijos y alimentarlos, despojándola la sociedad de las funciones más materiales para las que, precisamente por ser más “yin”, estaba mejor cualificada: conseguir el sustento, cuidarse de la familia, etc. El hecho de verse empujada a utilizar más lo espiritual y el poder de la conciencia para influir en la sociedad le ha permitido tener ahora mucha más experiencia que los hombres en temas espirituales. No es que la mujer sea de por sí más espiritual sino que simplemente tiene más experiencia en este campo. Mientras tanto, al hombre, que tenía originariamente más aptitudes para lo espiritual por ser más “yang”, le ha resultado mucho más difícil trabajarse este tema por los condicionamientos sociales y las creencias erróneas.

La teoría de Javier Herráez no ha podido ser lo suficientemente contrastada por falta de tiempo, pero si más no, tiene pleno sentido y juega claramente a favor de la reflexión arriba mencionada.

- **El KY es una herramienta muy útil pero no la única**

A modo de primera conclusión, podemos ya afirmar con rotundidad que el KY es una herramienta tremendamente útil para la evolución de la conciencia masculina, ya que su práctica ha proporcionado a todos los entrevistados la posibilidad de ser más conscientes de su sensibilidad, pudiéndola proyectar además con mucha mayor naturalidad, sencillez y

alegría. No obstante, hay que realizar una matización al respecto apuntada también por todos: a pesar de que el KY es una herramienta muy válida para el reencuentro con la propia masculinidad, no es la única; la pérdida de viejos complejos y patrones que permiten el desarrollo de una renovada conciencia de masculinidad también se puede dar en cualquier otro ámbito de trabajo de la conciencia (los testimonios han apuntado ejemplos como las artes marciales, los grupos de terapia Gestalt o las distintas modalidades de meditación).

La aportación de los nuevos grupos de hombres

Cuando se habla de grupos de hombres, los viejos patrones nos pueden desviar con facilidad a imaginar reuniones en la barra del bar con un partido de fútbol de fondo y un constante despliegue de muestras de hombría y tópicos machistas. Sin embargo, y afortunadamente como ya hemos visto hasta ahora, las cosas están cambiando, y también en este ámbito tan paradigmático. En los últimos tiempos han ido surgiendo, parece que cada vez con más fuerza, nuevos grupos de hombres que se mueven por un tipo de inquietudes y actitudes muy distintas. La terapeuta Paule Salomon trabaja habitualmente con ellos y los describe de la siguiente manera: “Con ocasión de este tipo de encuentros, los hombres tienen la oportunidad de experimentar la fuerza transformadora de un grupo, de empezar o seguir curando las heridas de su pasado, de descubrir su capacidad de amor tanto con los hombres como con las mujeres, de nombrar su vulnerabilidad, de atreverse a tocar al otro sin una connotación de homosexualidad. Valoran su feminidad como fuente de inspiración sutil, de delicadeza interior y exterior, expresan su potencia masculina guiada por esa feminidad. Adquieren confianza en la emergencia de un modelo de hombre cuyos creadores son [...] Se trata de unificarse, de ser fiel a sí mismo. Es el principio de un camino de conciencia, de presencia, de una fraternidad espiritual en la inmensidad del compartir. El coraje de amar da otro sentido a la valentía del guerrero”.

Así pues, **los denominados “círculos de hombres” permiten a sus integrantes abordar la masculinidad desde un enfoque mucho más íntegro y consciente.** Los beneficios mencionados en este tipo de encuentros se asemejan mucho a los frutos recibidos por los hombres con la práctica de KY que se han ido analizando hasta ahora. Por tanto, la creación de círculos específicamente de hombres en un entorno yóguico es de suponer que posee un notable valor añadido en la búsqueda y exploración de la nueva conciencia masculina. En las últimas semanas he tenido la fortuna de entrar en contacto y participar en uno de esos círculos que, casualmente, se han iniciado hace apenas dos meses en el centro Happyyoga de Universitat (Barcelona) con el siguiente pretexto: “como a todos los hombres nos pasan en el fondo las mismas cosas, compartirlo con los demás ayuda a comprender, tolerar e integrar

mucho más”. Este feliz hallazgo no ha hecho más que apuntalar aún más mis suposiciones. A pesar de no ser exclusivo para practicantes de Kundalini Yoga, en este círculo en concreto se palpa ya un avanzado nivel de conciencia, aún y ser tan reciente, en gran parte gracias a la aportación del KY (también se realizan pequeñas kriyas o meditaciones). Así pues, al tomar parte de una de sus sesiones semanales pude observar y experimentar en primera persona muchas de las constantes que ya han ido saliendo a lo largo del presente trabajo: una necesidad de compartir a nivel más profundo sentimientos con otros hombres y huir de tópicos, estereotipos, apariencias y superficialidades; un clima de empatía y respeto; y una mayor aceptación de la masculinidad en general, reubicando los rasgos más distintivamente masculinos (agresividad bien entendida, fortaleza sin violencia, enfoque y determinación - necesidad de un tercer chakra en equilibrio-...). A modo de apunte final, me gustaría rescatar dos valiosas reflexiones formuladas en la citada sesión:

- Estar, observar y compartir otras actitudes y opiniones masculinas desde la seriedad, hace que al salir, uno se sienta menos perdido y más reubicado en el rol masculino, más confiado y esperanzado en el hombre.
- El concepto de “tercer hombre” (relacionado con el nuevo hombre que buscaba Robert Bly en “Iron John”). Ya no hay identificación ni con el “machito” (primer hombre), ni con el afeminado o “blandengue” (segundo hombre), y sí cada vez más con el denominado “tercer hombre”, que integra los valores más distintivos y válidos de ambos sexos sin complejos ni vergüenza.

También resulta apropiado incluir en este apartado la experiencia del grupo “Man to man” que se viene realizando hace un año en el centro Gobinde de Valencia, según uno de sus integrantes: “Practicar Kundalini Yoga y acudir a Man to man me ha permitido conocer otros hombres con sensibilidades afines y relacionarme con ellos, circunstancia que me ha hecho ver la expresión de sensibilidad como algo natural que necesitamos y que muchos deseamos desarrollar”.

Valoraciones femeninas

La acertada apreciación de algunos de los entrevistados referente a lo interesante que sería investigar en qué medida se ha podido apreciar últimamente **un aumento de la presencia masculina en los centros de Yoga**, me ha llevado a incluir este último apartado no previsto inicialmente. Esta es una realidad que hemos podido atestiguar muchos de los practicantes, tanto en las distintas clases a las que acudimos, como en sadhanas, intensivos y las nuevas hornadas de la formación de profesores. Pero nada mejor que la apreciación de responsables de centros de Yoga para confirmar o no la tendencia observada. Y nada mejor que las

responsables encuestadas hayan resultado ser prácticamente en su totalidad mujeres, ya que esto nos permite tener también **una visión de la evolución masculina desde lo femenino.**

De todas las entrevistas que han recibido respuesta, destaca el hecho que, en más de la mitad de ellas (cuatro de siete), se afirma haber apreciado sensiblemente un aumento de la presencia masculina en los últimos tiempos. En un caso se habla de haber llegado en la actualidad a un 40% de hombres en las clases, mientras que en otro, incluso se asegura que se ha llegado a conseguir un nivel de paridad entre hombres y mujeres a nivel general.

También merece la pena destacar como algunas de las entrevistadas ha querido ir más allá de la estadística, y nos han hecho llegar unas impresiones más globales que, nuevamente, vuelven a ser coincidentes y paradigmáticas. Veamos dos de ellas:

- “Aparte del incremento en el número, también he notado cómo ha cambiado el interés de los hombres hacia temas más espirituales y profundos más allá de la disciplina del Yoga. Se aprecia una mayor voluntad de introspección y reflexión, y esto se refleja también en la organización de otras actividades que favorecen el crecimiento consciente, como por ejemplo los círculos de hombres”.
- “Los hombres que acuden al centro están entendiendo cada vez más que la energía que se mueve en las clases es más sutil que la que habita en un gimnasio, que ya no hace falta demostrar tanta fuerza... A menudo, cuando ven que sus cuerpos están como sus mentes se asustan, pero es a partir de ahí cuando tienen una oportunidad inmejorable para profundizar en la práctica. Se dan cuenta de lo duros que se han vuelto y toman decisiones... practican Yoga y respiran conscientes”.

Sea como sea, por un lado, la mayoría de las mujeres sondeadas -en entornos yóguicos y no yóguicos- expresan claramente su deseo de que los hombres sigan trabajándose a nivel interior y puedan ir compartiendo cada vez más con ellas su recobrada sensibilidad. Y por otro, la totalidad de los hombres entrevistados desean con fuerza no dejar de evolucionar en su viaje hacia la transformación de la conciencia. Así pues, todo apunta a que nos hallamos ante una oportunidad histórica para **la integración de polaridades con el KY como valioso aliado para allanarnos el camino.**

EPÍLOGO

La dimensión del Kundalini Yoga, con todas sus ramificaciones y temas asociados, se hace ciertamente inabarcable, y más aún cuando son pocos todavía los años que uno lleva practicando. Cuanto más se descubre, se experimenta y se investiga, más y más terreno por explorar aparece en el horizonte... Así lo siento desde que decidí empezar a profundizar en esta disciplina hace ya casi dos años con el inicio de la formación de profesores. Y algo parecido he podido sentir también ahora con la elaboración del trabajo que pone un simbólico punto y final a estos dos fecundos cursos de aprendizaje. Como a menudo puede ocurrir en una fase previa, la ambición inicial a la hora de abordar el tema elegido era enorme, queriendo profundizar mucho más en los entresijos de la fascinante Era de Acuario y llegar a cuantos más practicantes de Kundalini mejor para que me hicieran partícipes de su experiencia. Sin embargo, la realidad me ha vuelto a recordar por el camino aquello de “quien mucho abarca, poco aprieta” y, bien secundada por el conjunto de “obligaciones” del día a día, finalmente me ha hecho ver una vez más que no por tener que rebajar mis pretensiones iniciales, el trabajo iba a ser menos válido... En definitiva, no se trata más que de confiar en uno mismo y en el proceso que empieza a fluir mágicamente con sólo empezar a andar. ¿Lo aprenderé algún día...? En fin, sea como sea lo cierto es que ahora, una vez finalizada esta nueva aventura creativa, la lectura positiva de todo ello es que, con todo lo aprendido, aún queda mucho por investigar y muchas ganas más de seguir descubriendo. Mira por dónde, lo que también me ocurre con el Yoga mismo...

Y dicho esto, ahora ha llegado ya el momento de anunciar que, después de todo lo visto, y más allá de suposiciones e hipótesis previas, puedo sentirme plenamente satisfecho con el resultado obtenido, ya que tal y como he ido exponiendo, creo que cuento con suficientes argumentos de peso para dar respuesta a la pregunta planteada y afirmar que **el Kundalini Yoga posibilita y facilita la transformación de la conciencia masculina, permitiendo superar viejos patrones y limitaciones, y abrazar el complemento de la polaridad femenina con mucha más integridad y armonía.**

La práctica y aprendizaje del Kundalini Yoga, unido a la elaboración del presente trabajo, me han aportado **una conciencia mucho más clara y evidente de mi verdadero Yo**, un Yo esencial que no entiende de confrontaciones ni dualidades y que es capaz de aunar las virtudes de la energía femenina y masculina para resplandecer en equilibrio por encima de las falsedades impuestas. Esta es una certeza que vibra en mi interior y en el interior de todos los

compañeros entrevistados, pero tanto ellos como yo, sabemos muy bien que aún estamos en ello y que lejos de terminarse, esto no ha hecho más que empezar...

A todos/as los/as que habéis formado y seguís formando parte de este proceso de evolución, GRACIAS de corazón.

FUENTES DE CONSULTA Y BIBLIOGRAFÍA

- Entrevistas con hombres practicantes de Kundalini Yoga
- Testimonios de responsables de centros de Yoga
- Apuntes y textos varios sobre Kundalini Yoga y la Era de Acuario
- Bly, Robert: **“Iron John”**, Gaia Ediciones (2004)
- Fisher, Robert: **“El caballero de la armadura oxidada”**, Ediciones Obelisco (1998)
- García Zenteno, Jorge Jerónimo: **“Hombres en busca de su masculinidad profunda”**
- Herráez González, Javier: **“La armonía de género”**, Universo Holístico, nº28
- Keen, Sam: **“Ser Hombre. Mitos y claves de la masculinidad”**, Gaia Ediciones (1999)
- Salomon, Paule: **“Los hombres se transforman”**, Ediciones Obelisco (2005)