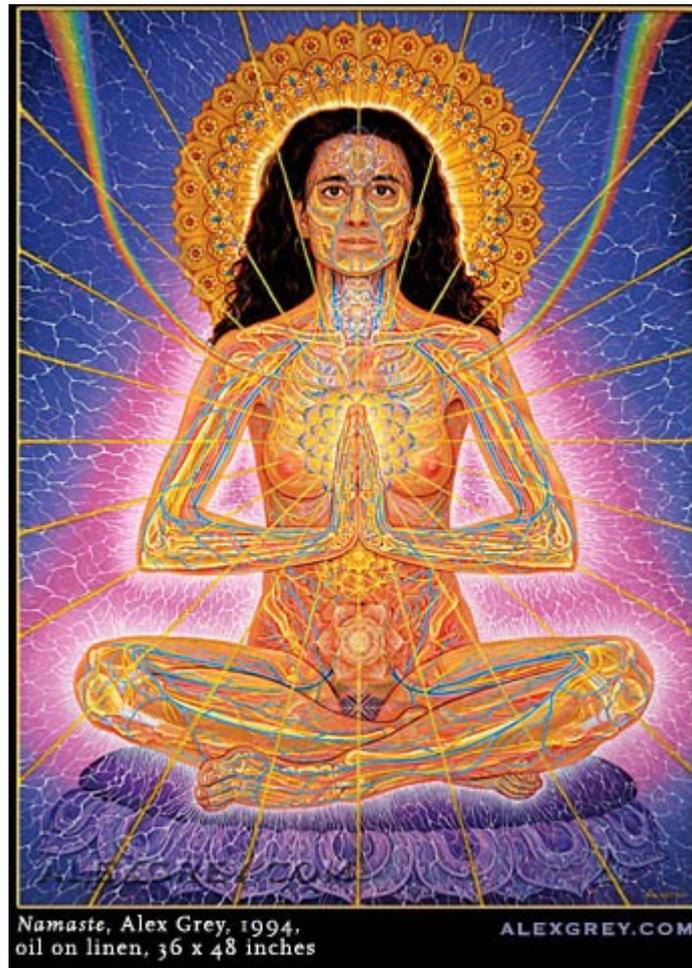


## Espiritualidad integral: ecuanimidad apasionada



Namaste, Alex Grey, 1994,  
oil on linen, 36 x 48 inches

ALEXGREY.COM

Durante años, uno de los intereses que me han mantenido ocupada ha sido responder a la siguiente cuestión:

¿Cómo integro las tradiciones, realidades y experiencias espirituales, mayoritariamente descritas por hombres, con mi existencia como mujer?

¿Cómo, desde mi manera de percibir, sentir y comprender como mujer, traduzco esas fuentes y, al no disponer de fuentes femeninas directas, recojo el legado de sabiduría cultivado a la largo de siglos y milenios?

¿Cómo uno trascendencia e inmanencia, forma y sin forma, lo ascendente y lo descendente, el ser y el hacer, el Dios y la Diosa que soy?

¿Cómo, en definitiva, vivo desde una conciencia ilimitada en un mundo limitado, que es una manifestación de esa misma conciencia?

Y hace poco, leyendo a mi querido Wilber y su *Gracia y coraje* -otros términos, por cierto, que integran la manifestación femenina y masculina de la espiritualidad- descubrí la síntesis "ecuanimidad apasionada" y me pareció deliciosamente acertada.

En las tradiciones no duales, el camino de ascenso está claramente definido y su práctica conduce a la esencia del Absoluto trascendente, sin forma, concretado, con diversos grados de profundidad, en esa conciencia testigo que observa cuanto emerge de manera imperturbable y desidentificada. Cultivamos la meditación y, paulatinamente, abandonamos los obstáculos de la ignorancia, el ego, el deseo, la aversión y el miedo. Y nos topamos con la certeza inmovible de que somos Eso. A través de ella asumimos nuestra identidad total y podemos saborear nuestra verdadera naturaleza.

Pero, llegados a este punto, aparece la cuestión: ¿y ahora qué? Porque, obviamente, no podemos descansar eternamente en esa conciencia sin forma dentro de un mundo manifestado.

Cuando nos quedamos atrapados en Eso, sin integrar Esto, nos volvemos arrogantes, individualistas a ultranza, solitarios, moviéndonos en una línea, egoístas incluso, solazándonos en un onanismo espiritual estéril. Y los pensamientos se superponen indefinidamente, sin conclusión ni acción algunas.

Cuando nos quedamos atrapados en Esto, sin integrar Eso, nos convertimos en meras comparsas de una obra, cuyo argumento y autor desconocemos, y nuestra existencia carece de significado y, por ende, está llena de sufrimiento. Y los sentimientos y emociones nos arrastran en una marea continua, sin claridad ni lucidez algunas.

El trabajo, pues, ahora es reconocer que Eso es Esto, que Esto es Eso, e integrarlos.

Esas mismas tradiciones no duales afirman que el siguiente paso al ascenso es descender y vivir esa desidentificación comprometiéndonos profundamente con la vida que nos ha tocado vivir.

Cuando asumimos nuestro dharma y nos entregamos a él, nos rendimos a él; abdicamos del ego para ofrecer nuestro ser en sacrificio a Eso más grande que nosotros mismos, nos convertimos en un instrumento a través del cual ese Absoluto se manifiesta de manera única, creativa y original en nosotros mismos y entonces todo empieza a cobrar verdadero sentido.

Las naturalezas propias masculinas y femeninas se manifiestan de forma diferente y el camino apropiado para ser integrales es abarcar ambos aspectos de nuestro ser.

Así que primero ascendemos, conocemos al sujeto inobjetivable, devenimos ecuánimes e imperturbables ante el aparente mundo dual, cultivamos ese estado convirtiéndolo en estadio y asumimos la correspondiente visión del mundo; y después, descendemos, con ese conocimiento adquirido y presente en nuestra conciencia, y nos situamos ante nuestra realidad entregándonos ella, apasionadamente, para cumplir nuestro dharma.

Es como si, en el ascenso, se produjese una absorción y reconocimiento de Eso y una identificación con ello; y Eso mismo después se desplegara de nuevo en Esto, creativa, indefinidamente, tan preñado de sí mismo que tuviera que estar continuamente creándose y recreándose en una autotrofia infinita.

Esa ecuanimidad apasionada es la que nos permite integrar ambos lados de la ecuación, en una dimensión más abarcante, incluyente y comprehensiva.

Eso se manifiesta en Esto y Esto es una manifestación de Eso, en consecuencia, Esto y Eso son igualmente sagrados y significativos. Una manera de honrar esa sacralidad es celebrar Esto a cada instante. Y un modo de significarnos es no perder de vista el origen entrelazado de ambos. Una vez instalados en Esto y aquí, sin perder jamás la certeza de Eso y allí, nos movemos en la manifestación con intuición, sensibilidad, afectuosidad, dulce fortaleza, solidez, adaptabilidad, creatividad, conservación, ternura, permanencia, sosiego, calma y paz. Hacemos de éste un mundo sacro, pura manifestación de lo más inefable, el espacio donde tiene lugar la expresión sublime de la existencia consciente.

Tal vez el camino de sabiduría de las mujeres no ha sido tanto un sendero de conocimiento, de ascesis, de abandono del mundo y de pensamientos abstractos y de ideas puras, porque ésa no es nuestra naturaleza. Nuestra naturaleza es el cuidado de la vida, la intuición, el sostenimiento, la creación y mantenimiento del rico tapiz entretejido de la vida interdependiente. Las mujeres hemos amado a Dios con nuestros actos, no con nuestro conocimiento, porque es como nosotras sabemos amarlo. Como diría Amado Nervo, la mujer es la sola colaboradora efectiva de Dios, porque de una manera intuitiva hemos comprendido que cuidando y sosteniendo la vida es como le servimos.

El camino masculino nos otorga autonomía, actividad, reglas, visión, justicia y derechos. El camino femenino nos ofrece relación, comunión, vínculos, tacto, respeto y responsabilidad. Un ser integral abarca ambas modalidades, las hace conscientes y las manifiesta, haciendo uso de ellas en todas las facetas de su vida.

Con la evolución propia de la humanidad en el tiempo, las mujeres hemos accedido y alcanzado las cotas de conocimiento propias del mundo masculino, lo que nos permite ahora sumar lo conseguido a lo que poseemos de entrada. Entreguemos ahora nuestra sabiduría a nuestros compañeros, dejemos de hacer y seamos, confiemos y mostrémosles las insondables profundidades de nuestra comprensión presciente para que se actualice también en ellos. Unidos, construyamos el mundo donde ver crecer a nuestras generaciones futuras. Juntemos agua y fuego y creemos el nuevo vapor. Descendamos del intelecto al corazón, ascendamos del instinto al corazón y desde él, abrámonos al espacio infinito intermedio donde cualquier manifestación es posible. Cedamos unos y otras para que, de la mano y ofreciendo nuestra vida en dádiva, unos bajen, las otras suban y nos encontremos en el justo medio, mirándonos a los ojos y reconociéndonos, como el Ser infinito que habita en cada uno de nosotros, y, honrándolo, surja la Vida por siempre multiplicada.

Todos somos macho y hembra, yin y yang, Dios y Diosa, trascendentes e inmanentes. Todos tenemos la oportunidad de aunar la dirección y el enraizamiento, lo vertical y lo horizontal, la perspectiva profunda desde la cual todas las visiones son exactamente la misma pues son manifestación de una sola esencia. Éste es el camino que la espiritualidad integral recorre, que la ecuanimidad apasionada promete.

Cultivemos nuestra práctica integral, cuerpo-mente-espíritu. Abracemos Lo Que Somos, Lo Que Es y Los Que Son. Conviertamos nuestro conocimiento en sabiduría, nuestras ideas en acción, nuestros ideales en compasión. Seamos los vehículos a través de los cuales Eso se convierte en Esto, en una constante nutrición eterna. Y disfrutemos juntos del juego inacabable de la vida siendo responsables de nuestra misión.

[Aranzazu Corrales](#)

Periodista, colaboradora de [Conciencia sin fronteras](#), redactora del blog [Todo es lo Mismo](#), organizadora de [Síntesis](#) en Catalunya y profesora de yoga, taichi y qi gong.