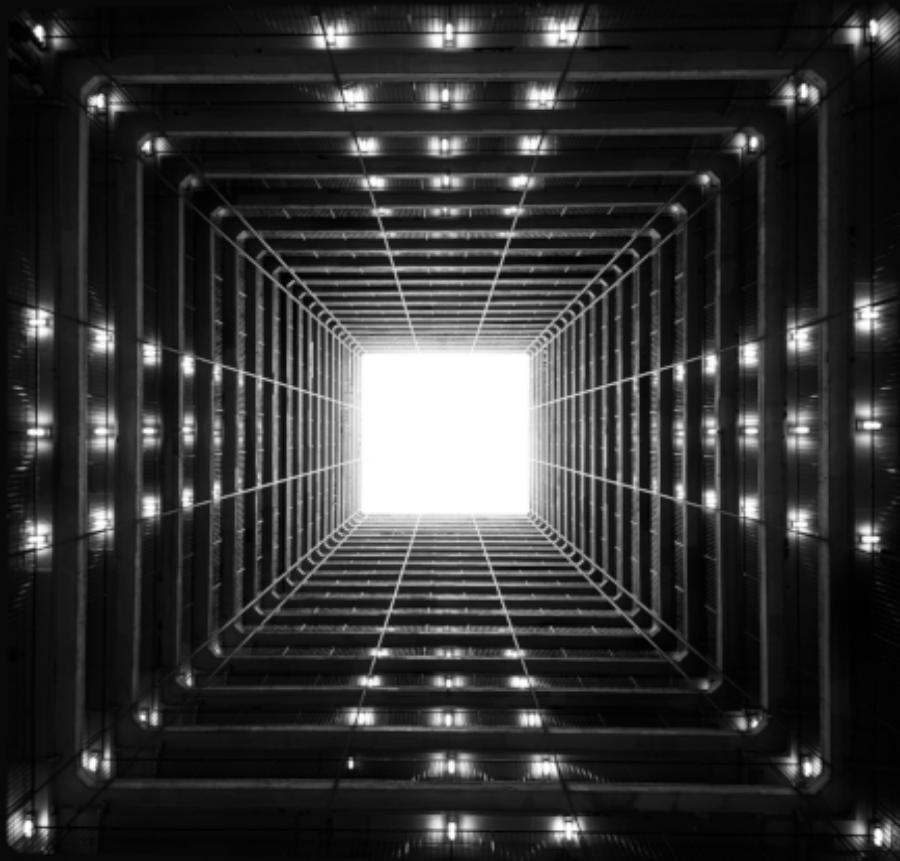


# FILOSOFÍA CONSCIENTE



Análisis, opiniones, propuestas y  
reflexiones para vivir despierto.

Soledad González Silgo

# **Filosofía consciente**

Análisis, opiniones, propuestas y reflexiones para  
vivir despierto

**Soledad González Silgo**

---

## Agradecimiento

Siempre a mi padre y a mi madre,  
de quienes llevo la marca indeleble  
de una historia,  
de una naturaleza,  
del ser biológico-cultural que soy.

Siempre al Universo entero,  
de quien llevo la marca indeleble,  
de un espíritu,  
de una materia,  
del ser natural-espiritual que soy.

Siempre a todas las personas  
que encontré por el camino de la vida;  
las llevo en mi recuerdo  
y en mi corazón.

En esta época,  
en este año,  
en este instante,  
ahora,  
a la creatividad inmensa  
del Ser Humano,  
incluyendo tanto el ámbito artístico  
como el tecnológico,  
el cual me ha permitido  
llegar a ustedes.

# Sumario

## Filosofía consciente

### ENTENDER

Las causas del destino.....	8
Dualidad moral y existencial.....	10
Sentir es presente.....	13
"La" plenitud y "Tu" plenitud.....	17
Libertad de ser.....	21
Todo es perfecto.....	26
Mente - Cuerpo – Corazón.....	30
Miedo instintivo y miedo adquirido.....	32
Ser "pareja" de los padres.....	34
El narcisismo de la víctima.....	39
Apunte de Economía.....	43
Errores del Sistema.....	46
Política, Religión, Pertenencia y Libertad.....	49

### OPINAR

Enseñar a pensar.....	54
Poderoso caballero.....	57
Perros y collares.....	60
¿Vivir o vivir bien?.....	62
Miedo a la muerte.....	65
Miedo a la incertidumbre.....	68
Era de liberación emocional.....	70
Top less ... Top more.....	72

¿Príncipe azul o igualdad?.....	75
Abuelas de conocimiento.....	79
Despertar es mucho más.....	81
Influencers new age.....	84
Gran Madre-Padre.....	87
Estancamiento ¿crítico o vital?.....	90
<b>PRACTICAR</b>	
Conócete a ti mismo.....	93
Las claves de tu destino.....	96
Correcciones a la Ley de Atracción.....	99
Para feministas.....	102
Padre, madres, hijos.....	108
“Arreglar” la pareja.....	cx
Celos en la pareja.....	113
Indiferencia, límites y rechazo.....	116
Alimentación... cerebral.....	119
Terapia en grupo.....	121
<b>REFLEXIONAR</b>	
Salud, salvación y felicidad.....	125
El sacrificio y la dicha.....	128
Autorrealización.....	133
La moral de los esclavos.....	140
Despertar, ideología y programación.....	147
Derecho a contradecirse.....	151
Relaciones sexuales.....	157
Relaciones sociales.....	162

*Para todas las personas que buscan el sentido.*

# ENTENDER

Análisis de conceptos

## Las causas del destino

*La ciencia estudia una forma de causalidad que responde al <<por qué>> de las cosas. Sin embargo, esta es sólo la mitad de la explicación que los acontecimientos requieren. Existe otra forma de causalidad que responde al <<para qué>>, al sentido o destino de las cosas.*

---

La idea de que las cosas tienen un sentido o se dirigen a un destino es muy antigua. Lo dijo el filósofo Aristóteles por primera vez en el siglo -IV y lo llamó "causalidad final".

Aristóteles afirmó que existe la "causalidad eficiente", que responde a la pregunta de "por qué", y junto a ella, otra inversa, que responde a la pregunta de "para qué".

La causalidad eficiente es la que atiende al origen. Si sucede un fenómeno hay que mirar a qué otro suceso o sucesos lo originaron, es decir, todo fenómeno es consecuencia de otro u otros. Esta forma de causalidad es la que estudian todos los procedimientos científicos. En ellos se parte de un suceso y se pregunta por la relación con otros anteriores en el tiempo.

La causalidad final actúa de modo inverso. Tenemos un fenómeno y nos preguntamos por su sentido, es decir, cual es su finalidad, su meta. Esta forma de causalidad no puede investigarla la ciencia, no por nada, sino porque se inventó sólo para estudiar el otro tipo.

La causalidad final es algo más complejo porque atiende al futuro y sólo en el futuro podemos entenderla. Sólo en el futuro se puede uno dar cuenta de que, lo que ocurrió en el pasado, tuvo relevancia para lo que sucedió luego. La causalidad final atiende al destino (en contraposición con el origen).

Esta forma de analizar las cosas es propia de la "hermenéutica", una metodología filosófica inventada en el siglo XX para dar respuestas a la causalidad final que había adelantado Aristóteles.

Entre medias, la causalidad final estuvo en el olvido precisamente por su complejidad. Digamos que no es algo que se pueda adelantar, porque no depende del pasado. Sus respuestas sólo vienen a posteriori.

La cuestión aquí es sólo remarcar que la pregunta sobre la causalidad final no es que exista o no exista: Existe. Es un modo de mirar las cosas, esta vez hacia atrás. Lo difícil es llenarse de paciencia para esperar a comprender del todo algo que recién acaba de suceder.

¿Que la explicación eficiente de la ciencia es cierta? Muchas veces sí. ¿Que la explicación del sentido de las cosas también? Por supuesto.

Causalidad eficiente y causalidad final pueden complementarse. Y de eso justamente se trata: Cada una pone exactamente la mitad de la comprensión de un fenómeno.

## **Dualidad moral y existencial**

*La <<dualidad existencial>> es la polaridad que permite el movimiento de las cosas. La <<dualidad moral>> es preferir unos valores a otros, la distinción entre <<bondad>> y <<maldad>>. La primera procede de las leyes naturales, la segunda es una creación humana ajena al Ser.*

---

Una cosa es la dualidad existencial y otra muy distinta la dualidad moral.

### **Dualidad existencial**

La dualidad existencial es la polaridad que permite el movimiento.

El movimiento lineal es posible sólo porque existen dos puntos en el espacio.

El movimiento de transformación es posible sólo porque existe un inicio y un final.

El movimiento cíclico o circular es posible sólo porque existen dos polos.

#### *Ejemplos*

- existe el blanco y existe el negro, y porque ambos son, existe la gradación de grises;

- existe la luz y existe la oscuridad, y porque ambos son, existe el arcoíris de color;
- existe la semilla y existe el árbol, y porque ambos son, existe el crecimiento;
- existe el árbol y existe la fruta, y porque ambos son, existe la maduración;
- existen los polos negativo y positivo, y porque ambos son, existe el círculo de atracción y repulsión;
- existe el verano y existe el invierno, y porque ambos son, también existe la primavera y el otoño, es decir, el ciclo de las estaciones.

## **Dualidad moral**

La dualidad moral es la distinción humana entre el bien y el mal, lo correcto o lo incorrecto, lo mejor o lo peor.

Esta dualidad no existe, es decir, no forma parte del Ser, de lo que es o, si quieras, de la realidad. Es una atribución que pone el ser humano a las cosas en función de su gusto, de su interés, de su necesidad o, a posteriori, de su ideología o de su cultura.

### *Ejemplos*

- el blanco es mejor y el negro es peor;

- la luz es buena y la oscuridad es mala;
- el amor es correcto y la separación es incorrecta;
- el verano es mejor y el invierno es peor;
- la vida es buena y la muerte es mala.

## Conclusión

Desde el punto de vista de la Existencia, todo Es, y nada es mejor o peor.

Desde el punto de vista humano, hay cosas que le gustan más y otras que menos y, a partir de ahí, crea sus estructuras morales, religiosas, políticas, legales, etc.

Cuando desde la espiritualidad se dice que "la dualidad es humana", "la dualidad es de la mente" o "la dualidad es del Ego", se refiere exclusivamente a la dualidad moral.

Desde el punto de vista de la espiritualidad, la dualidad moral procede de la des conexión del ser humano respecto de su propio ser natural o existencial. Esta des conexión es lo único que podría ser calificado como "malo". Y aún así, tampoco lo hace, pues la entiende en términos de transformación o de movimiento cíclico, propios de la dualidad existencial.

## Sentir es presente

*Está de moda en círculos espirituales, utilizar la palabra <<sentir>> para hablar de decisiones de la vida cotidiana, tratando de evitar la palabra <<pensar>>. Pero <<pensar>> y <<sentir>> poseen un significado perfecto, cada uno en su contexto.*

---

El sentir es siempre del momento presente. Hay personas que, en confusión total, llaman "sentir" al pensamiento. Te pongo unos ejemplos: siento que no me conviene abrirme más a una relación de pareja, siento que la alimentación vegana es la que voy a seguir el resto de mi vida, siento que el sexo sin amor es malo o siento que es mejor charlar los problemas con suavidad o no charlarlos antes que iniciar una discusión. En todos estos ejemplos la palabra "sentir" está mal usada y debe sustituirse, sin complejos, por la palabra "pensar".

## Pensar

El pensamiento no es malo. Está ahí. Existe y tiene unas funciones específicas. Una mente que sabe pensar es una maravilla. Pero "cada oveja con su pareja"...

El pensamiento sirve para hacer generalizaciones sobre las cosas. Y, en muchos casos, estas generalizaciones tienen grandes aplicaciones prácticas que sirven para situarnos en el

mundo. Toda afirmación sobre lo que es bueno o es malo, toda decisión sobre lo que quieres o no quieres hacer a largo plazo, parte del pensamiento.

No es que el pensamiento sea malo, es sólo que te saca del presente. Si vives bajo la óptica del pensamiento, vives más estático, menos abierto a las posibilidades que la vida te ofrece en cada momento. Todos los "para siempre" o los "para nunca", todas las decisiones se basan en el pensamiento.

En los ejemplos que puse al inicio, todos remiten a tomar una opción en general para tu vida. Y eso no es la función del sentir. No se puede sentir algo que no está ocurriendo. Se puede pensar, se puede imaginar, pero no se puede sentir.

## Sentir

El sentir es diferente. No puedes hacer generalizaciones desde el sentir, porque el sentir sólo vive en presente.

No puedes sentir el amor por una persona que está lejos. Lo puedes pensar y desde el pensamiento traerlo al corazón. Pero ese no es el sentir verdadero. Cuando estás con una persona, a ratos sientes amor por ella y a ratos estás en otra cosa: charlando, riendo, pensando... No estás sintiendo amor todo el tiempo.

Pueden no gustarte las lentejas o los garbanzos, o la carne de vacuno. Puede que no te hayan gustado cada vez que las hayas probado. Pero, un buen día, se te ocurre volver a probar y resulta que te gustan, bien porque el cocinero sea excelente, bien porque tu gusto cambió.

Puede que siempre que veas a una persona, sientas amor por ella, puede que al recordarla traigas de nuevo ese sentimiento que permanece en la memoria. Pero, un buen día, puede que haga algo que te resulte desagradable, puede incluso que la sientas ajena o que te dé sensación de rechazo.

Entonces, te gustan o no te gustan las lentejas en general pero eso puede cambiar. Te gusta o no te gusta una persona en general pero eso también puede cambiar.

El gusto es del presente. Es parte del sentir. Lo que sientes agradable o desagradable es del momento. Lo que amas u odias es del momento. Y luego haces generalizaciones en base a ello para tratar de vivir conforme a un gusto que ya no está.

## **Vivir desde el sentir**

Por tanto;

- Si quieres de verdad expresarte desde el sentir, tienes que asegurarte que sólo remite al presente. Todo lo demás es pensamiento.
- Si quieres de verdad vivir desde el sentir, tienes que soltar esas generalizaciones y probar cada vez, para saber qué sientes ahora.
- Si quieres de verdad vivir en presente, tienes que desechar cada vez tus experiencias del pasado, todo tu conocimiento sobre las cosas y atreverte a vivir como si no hubieras vivido antes nada.

- Si quieres hablar con propiedad sobre "sentir", tienes que hablar sintiendo en el momento aquello de lo que hablas. Y si es una generalización, entonces llámalo pensamiento.
- Si quieres vivir sintiendo, tienes que atreverte a no tener una opción previa sobre las cosas, a no agarrarte a ninguna decisión, a estar abierto a ver qué es lo que sientes la próxima vez.

En el verdadero "sentir" está la base de toda la espiritualidad, si entiendes que la espiritualidad es vivir en presente.

## **"La" plenitud y "Tu" plenitud**

*El concepto de <<plenitud>> tiene cuatro connotaciones distintas que conviene conocer para evitar confusiones.*

*Depende de si se habla en general o en relación a una experiencia subjetiva, así como de sus variantes existenciales y propiamente antipersonales.*

---

Una cosa es alcanzar "LA" plenitud y otra distinta es alcanzar "TU" plenitud.

### **La plenitud**

"LA" plenitud puede ser referida a dos cosas:

*1. La plenitud a nivel existencial:*

Una vivencia consciente en el aquí y ahora que te llena por completo. Es una experiencia personal en la que "te sientes pleno".

*2. La plenitud a nivel espiritual:*

La re conexión o el sentimiento de integración en la Existencia, de ser uno con el Todo. Es una experiencia antipersonal.

Ambas son sensaciones o sentimientos momentáneos pero de tan alta calidad que los recuerdas como especiales. Abarcan en un momento presente todos tus sentidos, todo lo que eres, contigo mismo o en comunidad con lo que pasa afuera; sea la Existencia, la naturaleza, una acción u otra persona. Dada su amplitud sensitiva, las experiencias concretas de plenitud pueden también llamarse "éxtasis".

## **Tu plenitud**

"TU" plenitud se puede entender, asimismo, de dos modos:

### *1. Tu plenitud a nivel existencial:*

Es un momento máximo o un punto álgido de desarrollo o expansión.

Se puede referir, bien a "llegar a la plenitud en algo concreto" a lo que te llevas dedicando mucho tiempo, o bien a "llegar a la plenitud en tu propia vida" cuando la sientes completa. En ambos casos se refiere a llegar a una meta. Sin embargo, una vez en ella, puedes sostenerla en el día a día, si ya no tienes más aspiraciones: desarrollando una profesión, actividades o relaciones que son las que te satisfacen plenamente por dentro. Se puede llamar también "autorrealización".

### *2. Tu plenitud a nivel espiritual:*

Es tu actuación diaria desde tu ser completo en alineación con la Existencia.

Al igual que el "llegar a la plenitud en tu propia vida", tu plenitud espiritual requiere de un alto grado de desarrollo de todas tus potencialidades; pero no desde el punto de vista de una meta concreta, sino desde la integración de tu propio ser. Sólo es posible cuando la aceptación de ti mismo/a es total e, inevitablemente, lleva aparejado un componente antipersonal. Tu plenitud espiritual no puede ser separada de la conciencia de que el "ser que eres" forma parte y cumple una función específica (la tuya propia) en el Universo; pues sólo desde aquí es posible que te aceptes "plenamente".

Tu plenitud a nivel espiritual no es, por tanto, sólo un "hasta aquí llegué y con esto me quedo"; sino un "mi ser se seguirá desarrollando en lo que toque según la Existencia proponga, a través de la parte que soy de ella". Es un sentimiento de plenitud constante, pues dejas en manos de "lo más grande" tu propia vida. No desde cierta "resignación", no "desde la cabeza"; sino autorizadamente verdaderamente al mismo tiempo en cada instante. Sólo desde aquí la afirmación "Yo Soy" tiene sentido.

## Conclusión

En cuanto al nivel de intensidad, el "estar pleno" (tu plenitud) frente al "sentirse pleno" en instantes concretos (la plenitud), cambia.

Mientras que las experiencias de la plenitud pueden ser estáticas (de éxtasis) por ser esporádicas; la experiencia de tu plenitud está más cerca del sentido propio de la palabra "plenitud". Estar pleno no es igual al "éxtasis constante". La sensación de éxtasis ocurre precisamente por "relatividad": en

una vida que no es plena, tener una experiencia momentánea de plenitud se siente con mayor fuerza por pura comparativa.

Así que, para ser exactos y concluir, el éxtasis es la plenitud alcanzada de forma esporádica y tu plenitud es cuando la búsqueda de más ya cesa por el simple hecho de sentirte completo día a día. Si es en conexión o conciencia de "lo más grande", si esa autorrealización se gesta en cada momento y no es un simple "ya conseguí lo que quería", si la "meta" es el propio camino de tu vida en escucha real de lo que tu ser indica en el aquí y ahora; entonces es espiritual o antipersonal.