


¿Quieres ser libre? (de verdad)

50 fragmentos líricos para reconectar y
recuperar tu esencia

Soledad González Silgo



¿Quieres ser libre? (de verdad)

50 fragmentos líricos para reconectar y recuperar
tu esencia

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

1. Filosofía.....	7
2. La llave de la felicidad.....	9
3. Hay cosas que no puedo hacer por ti.....	11
4. Mundo cruel.....	13
5. Despertar, sanar, renacer.....	15
6. El Ego.....	17
7. Éxtasis.....	20
8. Ámate.....	22
9. Poner límites.....	24
10. No te culpes.....	26
11. 100% Espejo.....	28
12. Conecta con tu poder.....	30
13. Miedo al cambio.....	32
14. Pensamiento positivo.....	35
15. Miedo al Inconsciente.....	37
16. Problemas del pasado.....	39
17. Tu juego más íntimo.....	41
18. Secreto versus Cotilleo.....	42
19. El camino del Medio.....	44
20. El centro del Corazón.....	47
21. El terapeuta y el milagrero.....	49
22. Rendirse a “lo malo” o sufrir.....	51
23. Bailar.....	53
24. Ser león.....	55
25. “Uno de los nuestros”.....	57
26. Recuerda.....	59
27. Volver a ser.....	62

28. Señor dinero.....	64
29. La vida.....	67
30. De pequeña quería ser.....	69
31. Iluminación.....	71
32. Poder <i>versus</i> “Poder”.....	73
33. Evolución personal.....	75
34. Tu Ego.....	77
35. Ser espiritual.....	79
36. Juicio.....	81
37. La gran mentira.....	82
38. Intimidad.....	84
39. Ovejas.....	86
40. El sexo es un juego.....	88
41. Espiritualidad.....	90
42. Triste soledad.....	92
43. La bombilla de la sospecha.....	93
44. Tener o no tener.....	95
45. Identidad.....	97
46. Creo.....	99
47. Sabiduría y conocimiento.....	101
48. Compasión - Comprensión.....	103
49. Abismo.....	105
50. Te perdiste.....	106
51. Epílogo.....	109

Para todas las personas que buscan lo inefable.

1

Filosofía

La Filosofía no sirve,
no sirve a nadie
porque no es servil,
ni siquiera está al servicio.

La Filosofía es un arma,
solo "sirve" en un sentido básico,
primal, salvaje, radical.

La Filosofía está
para deshacerte de ideas falsas,
para romper las cadenas de tu esclavitud mental;
para destrozar tu apego
a fórmulas mágicas de felicidad.

La Filosofía está
para matar pensamientos huecos,
sólo llenos de consignas
que nunca te has planteado en profundidad.

La Filosofía está
para asesinar todo discurso
que aún sostengas
y te convierta en una caricatura de ti mismo.

La Filosofía es la mejor aliada,
la herramienta más potente,
el armamento más sagrado...

de aquello que te hace
verdaderamente humano:
tu Libertad.

2

La llave de la felicidad

Liberarte de la mente
que va “pa'lante” y va “pa'trás”.

Liberarte de toda herida del pasado.

Liberarte de toda expectativa
de futuro.

Liberarte de toda pretensión
para uno mismo
y para los otros, lo otro.

Esta es la llave de la felicidad.

Una felicidad que no es
como la pintan en Walt Disney;
que no va de príncipes,
princesas, ni perdices;
tampoco de bienes materiales.

Una felicidad que tiene
que ver, más bien,
con la mera dicha de existir.

Una felicidad entregada a lo que ES,
con capacidad de acción en el AHORA.

Sin obligaciones, sin compromisos,
sin objetivos ni auto-exigencias.

Una libertad de ser
lo que quiera que sea uno,
lo que quiera que sea una,
en cada instante.

Una entrega a lo divino;
que no juzga, que permite,
que observa sin valoración.

Una libertad que acepta,
que suelta, que confía,
que deja ser.

Un sencillo formar parte,
sin pretensiones,
del continuo infinito
en la rueda del tiempo.

3

Hay cosas que no puedo hacer por ti

Hay cosas que no puedo hacer por ti.

Hay cosas que te puedo recordar,
pero que sólo tú puedes hacer.

Hay cosas, como mirarte al espejo,
que sólo tú puedes hacer.

Mírate al espejo, mírate otra vez,
mírate más y dime lo que ves.

Yo veo a una persona, veo un corazón,
veo una inteligencia, veo un poder.

Yo veo una capacidad, una creatividad,
una posibilidad, un lindo caminar.

Hay cosas que, sencillamente,
no puedo hacer por ti.

Yo lo veo.

¿Tú lo ves?

Hay cosas que tienes que ver tú,
no porque lo diga yo,
sino porque sé que están en ti.

Hay cosas que tienes que hacer tú,
no porque lo diga yo,
sino porque es la llave de tu felicidad.

Mírate al espejo y concéntrate en ver
todo aquello que está en ti.

Eres una persona, eres un corazón,
eres una inteligencia, eres un poder.

Eres capacidad, eres creatividad,
eres posibilidad, eres lindo caminar.

Sólo asómate al espejo
y mira eso que está en ti.
Todo lo demás nace de ahí.

4

Mundo cruel

Has aguantado demasiado:
“El mundo es una mierda”.
“Los demás son ignorantes, o
peor, unos cabrones”.

Eres una víctima,
nadie te trata bien;
no puedes confiar,
nada merece la pena.

Tú sólo quieres hacer las cosas bien
y parece que el mundo no lo entiende.

Los conflictos continúan
y tú eres el único que lleva
un poco de amor en su corazón.

Lo has dado todo
y no sirve de nada.
Has dado amor
y recibes palos.

Más te valdría
enfadarte contigo mismo
por ser imbécil, pero no puedes.

Hay algo que te dice
que debes seguir confiando;
algo que te dice que

tú eres el bueno y
los demás, los malos.

Así que lo intentas de nuevo,
y de nuevo palos.
Ya no sabes qué hacer.

“¿Será mejor abandonar
este mundo cruel?”

Entonces, te convences
a ti mismo de que no
es tan malo,
de que hay cosas bonitas.

Y vuelves a confiar,
a tratar de hacerlo
mejor esta vez.

Y de nuevo palos.
Ya no aguantas más...

Ahora sólo tienes dos opciones:

Abandonar
el mundo cruel
o aprender
a cuidar
de ti,
en él.

5

Despertar, sanar, renacer

No se puede despertar
sin haber estado dormido.

No se puede sanar
sin haber estado enfermo.

No se puede renacer
si no se ha estado sobreviviendo.

Despertar, sanar y renacer
son una única cosa.

La cosa más sencilla del mundo,
tras el proceso más difícil del mundo.

¿Cuándo alguien está dormido?

Cuando vive siguiendo lo aprendido.

Cuando sus motivaciones,
aquello que lo impulsa a hacer,
no le es propio.

Cuando, incluso vivir,
se le antoja una rutina
de quehaceres típicos adquiridos.

¿Cuándo alguien está enfermo?

Cuando el corazón
se le va apagando.

Cuando, de tanto amoldarse,
comienza a hacerse daño.

Cuando su vitalidad
decae en desesperanza.

¿Cuando alguien sobrevive?

Cuando no se conoce.

Cuando su espontaneidad
se ha perdido.

Cuando sus percepciones
pasan bajo el filtro de la mente
y es ésta quien dirige su camino.

Despertar, sanar y renacer
son una única cosa:

Recuperarte a ti mismo;
retomar la propia esencia,
la propia naturaleza
y vivir conforme a ella.

¿Pero cómo recuperar
algo que se ha olvidado?

Des-aprendiendo
lo que se ha aprendido.

6

El Ego

El Ego clasifica
entre lo que es correcto
y lo que es incorrecto,
entre lo que está bien
y lo que está mal,
entre lo que es conocimiento
y lo que es ignorancia.

El Ego etiqueta
de “fracaso”
lo que no se ajusta
a sus normas generales.

El Ego te culpa
de no poder ser
como se supone
que “hay que” ser.

El Ego te dicta
tu forma de vivir,
la forma de vivir
de un sistema
que genera sufrimiento.

El Ego te impide vivir
desde el corazón,
desde la apertura
a todo lo que es.

El Ego te enjuicia,
te obliga, te pide esfuerzo.

El Ego te anima
al éxito social o personal,
pero siempre al éxito;
porque necesita
reconocimiento.

El Ego se interpone
entre tú y tu propio sentir,
entre tú y el momento presente,
entre tú y el amor a todo.

El Ego te dice
que hay cosas mejores
y otras peores;
y que el sufrimiento viene
de no hacerle caso a él.

El Ego es la red inconsciente
que atrapa todo lo real
en formas convencionales
de lo que “debe ser”.

El Ego critica todo
lo que lo amenaza.

El Ego es tu carcasa,
nuestra carcasa,
la carcasa del sistema;
una estructura
que impide que cada persona

¿QUIERES SER LIBRE?

sea su propio mundo,
su propio dueño.

El Ego es lo que apaga
la luz del corazón.