

# PRÓLOGO

*La catarata es belleza silenciosa,  
ciego el oído crea el estruendo*

Conocí a Sergi hace algo más de dos años, era la primavera de 2014. Yo estaba buscando a alguien que impartiera la conferencia de clausura del Congreso de Meditación y Terapia que organizábamos para octubre de ese año. Me habían hablado de él, me habían dicho que llenaba hasta los topes el teatro Regina cada mes. Vi fragmentos de algunos de sus vídeos y pensé que era arriesgado traerle al congreso. No era terapeuta, ni meditaba. Pospuse la decisión hasta poder hablar con él y ver como reaccionaba a mi propuesta.

Conseguí una dirección de correo electrónico suya y le escribí, pero no respondió. De ahí que decidiera ir al Regina con la intención de hablarle al finalizar su charla. Tuve la suerte de cruzármelo nada más entrar en el teatro. Le expliqué el motivo que me llevaba allí y aceptó al instante.

Con el «trato hecho» no era necesario que me quedase a la charla. Como siempre, tenía un montón de trabajo esperándome en el despa-

cho. Pero algo en el breve diálogo que acababa de mantener con Sergi hizo que me quedase a escucharle.

En la charla soltó verdades como puños, como puñetazos, diría. Pidiendo, eso sí, que nadie se creyera lo que contaba; casi sugería que no afeásemos nuestra bendita ignorancia. Tejió una charla soberbia, sin dogmatismos ni recetas. Algo insólito. Quedé impresionado por su mirada respetuosa y benevolente, por su férrea humildad. No he vuelto más al teatro Regina y apenas he vuelto a hablar con él, pero le he seguido acompañando desde ese día.

Me honra que me invite a redactar este prólogo y sé que no espera que glose sus virtudes, porque estando muy a la vista, no las considera tuyas. Sergi quiere, nos lo dice en el título del libro, que le acompañemos. Esto puede confundir, puede parecer el intento de un líder al uso para conseguir más seguidores. Nada más lejos de la realidad. Sergi no nos intenta convocar alrededor de ninguna ideología o enseñanza nueva, ni tan siquiera nos propone técnica alguna. Sergi nos pide que le acompañemos porque un encuentro es cosa de más de uno, nos lo pide para no apearse de su experiencia de unidad. De alguna forma, Sergi nos pide que participemos en una bacanal de amor. ¿Cómo negarnos?

Permitidme explicarme un poco más. Gracias a mi trabajo, tengo la suerte de conocer a personas que presentan un notable desarrollo de conciencia, seres espirituales, sabios, personas que están en contacto con fuentes de conocimientos muy preciados. Por otra parte, conozco también a bastantes personas que han logrado limpiar su personalidad psicológica de todo rastro de neurosis. Acostumbro a ver que ambos logros parecen excluyentes. Quienes muestran un

notable nivel de conciencia suelen presentar una notable dejadez en el terreno psicológico, dejando muy a la vista sus afinadas aristas neuróticas, y quienes han lustrado su dimensión psicológica muchas veces adolecen de perspectiva en el plano que trasciende sus limitadas realidades singulares. Sergi es una excepción. Sergi equidista, englobándolos, de ambos extremos. Me gusta imaginármelo en el Camino Medio del budismo theravada, aunque él no estaría de acuerdo. Por suerte su frescura y talante lo hacen mucho más próximo y simpático que otros maestros que visten túnica y lucen la cabeza rapada. Porque sí, Sergi es un maestro.

En este libro desgrana sus palabras hechas de silencios, nos pide que le acompañemos para que el encuentro exista y la unidad explote, o se manifieste, o (cualquier verbo es inadecuado). Casi es una invitación a una fiesta, a una celebración necesitada de masa crítica, en la que el anfitrión, él, ama deliberadamente, con fruición, a sus invitados. Yo me apunto, muy agradecido.

En este libro no se encuentran recetas ni atajos, ni se enumeran los pasos para llegar a ningún lugar. Propongo al lector que lo lea como si fuesen sus propias palabras. Que se diluya en las frases como si fuese él mismo quien las pronunciara. Ello podría muy bien ser, pues sólo depende de una decisión del lector. Sergi nos invita a tomar esa decisión, desatándonos la rara y preciosa experiencia de percibirnos tal como verdaderamente somos, y poniéndonos ante la evidencia de constatar cuánto nos desconocemos.

Advierto al lector que acompañando así a Sergi puede que acabe abrazado incondicionalmente a aquello a lo que más teme, y termine traspasando los espesos muros de miedo que ha construido para sal-

vaguardarse de ello. De este modo, puede que se halle, por primera vez, al otro lado de esos muros, *deslumbrado* por tanta belleza.

RAMON SALLÉS  
DIRECTOR GENERAL  
INSTITUT GESTALT

# INTRODUCCIÓN: ¿ME ACOMPAÑAS?

*«He desplegado unas alas de confianza en el espacio y he planeado hacia el infinito, dejando atrás lo que otros se han esforzado por ver desde la distancia. Aquí no había un arriba ni un abajo, ni un límite ni un centro. He visto que el Sol tan sólo era otra estrella y que las estrellas eran otros soles, cada uno de ellos escoltado por otras tierras como la nuestra. La revelación de tal inmensidad fue como enamorarse.»*

GIORDANO BRUNO (1548-1600)

A finales del siglo XVI el monje dominico Giordano Bruno tuvo una revelación en la que pudo ver más allá de los establecimientos intelectuales, espirituales y científicos de su época. En un contexto en el que no había libertad de pensamiento y en el que se daba por hecho que la

Tierra era el centro del universo, Giordano vio un reino infinito donde nuestro Sol no era más que un sol entre muchos otros y nuestra Tierra no era más que un planeta de entre muchos otros planetas. Giordano terminó su estadía en nuestro mundo quemado en la hoguera por ser fiel a un conocimiento que desafiaba a toda una época. Él simplemente se había enamorado de la libertad.

Todo ser humano consciente o inconscientemente busca paz mental. Esta paz tan anhelada sólo llega hasta este mundo a través de una mente liberada de sus asfixiantes fronteras personales, que aparentan darle cobijo y seguridad. No es real la seguridad que ofrecen los límites de nuestra personalidad.

Todo ser humano que se pregunte, desde lo más profundo de su corazón, por la realidad que existe más allá de su concepción personal de las cosas, tiene derecho a encontrarla. Dicho encuentro, sin embargo, siempre va a desafiar cualquier establecimiento humano de la clase y de la época que sea. De hecho, el cuestionamiento, en sí mismo, ya nos resulta desafiante.

He visto un mundo humano en el que sólo se refleja la unidad de la conciencia universal. Colectivos de personas organizados por la naturaleza de su unidad, inherente a un universo amoroso. Todos al servicio de los demás y cada uno de ellos dentro de un estado de perfecta realización, sin rastro de miedo psicológico. En ese estado, el amor, la paz y la creatividad son los únicos habitantes de la mente, una mente en perfecto equilibrio con el corazón y un corazón que abraza sin miedo nuestras partes más básicas e instintivas.

Giordano Bruno dijo que *la revelación de tal inmensidad fue como enamorarse*, porque descubrió que el conocimiento y el amor son la

misma cosa. Y he aquí nuestra gran ignorancia: el conocimiento y el amor son la misma cosa. Se requiere tan sólo un ser humano para despertar a tu mente de esa ignorancia, y ese ser humano eres tú mismo ejerciendo tu derecho a conocer la verdad que encierras dentro de tu olvido.

Cuando estoy ante audiencias de centenares de personas, me gusta proponerles el siguiente experimento: les invito a levantar un brazo a la cuenta de tres. «Asegúrate de levantar sólo tu brazo», les pido. «Levanta sólo el tuyo», insisto. Cuando se escucha el tres en la sala, el levantamiento del brazo de una persona termina siendo el de todos los centenares de personas que ocupan la sala. Cuando un ser humano decide encontrar la paz en él y sólo en él, encuentra la paz de todos los seres humanos. Sin embargo, raramente somos conscientes de la paz que escondemos dentro de nosotros mismos, detrás de nuestras historias. Cuando alguien me pregunta cómo conseguirlo, le respondo: «No conozco el cómo, pero sí el dónde». ¿Me acompañas?



# ESPACIO Y TIEMPO, LA GRAN PARADOJA EN MOVIMIENTO

*El espacio y el tiempo son un espejismo en el que  
nos hemos habituado a vivir.*

Permíteme compartir contigo una posibilidad. Esta posibilidad es parte de mi vivencia como ser humano y, si bien dice mucho de mi ignorancia, también expone mi locura.

De joven, un día, por alguna razón que desconozco, empecé a percibir de forma esporádica que lo que me rodeaba no estaba ahí en verdad. De repente empecé a ver como si una textura se hubiera interpuesto entre mis ojos y lo que veía.

Actualmente son muy conocidos los filtros que añadimos a nuestras fotografías cuando las editamos para que queden mejor. En el caso que menciono en el párrafo anterior fue como si un filtro de sutilidad se hubiera



añadido a mi mirada. El resultado era que veía lo que siempre había visto pero sin la densidad o materialidad a la que estaba acostumbrado.

Hoy en día sé que lo que viví en esos tiempos fue justo al revés. Una capa de densidad había sido eliminada de mi mirada. Eso me permitió pensar que la realidad posiblemente era mucho más sutil e inconsistente de lo que yo había llegado a creer. Que la realidad que tanto había tocado, olido, visto, mojado, arrugado, huido e incluso perseguido no era un hecho, sino una imagen en mi mente.

En esos momentos pude ser consciente de que eso que veía, y que yo había llamado durante tantos años realidad, tan sólo era un estado de la mente, y además un estado mental más cercano al sueño que a la vigilia. A pesar de que podía seguir palpándolo e incluso andar por él, su irrealidad era demasiado evidente.

Los seres humanos hemos logrado fabricar un estado de la mente que nos permite andar por mundos mentales autofabricados y vivirlos como realidades incuestionables. Y aquí llegó la palabra clave, «incuestionables». La característica básica de esos estados de la mente es que la mente que los fabrica no los cuestiona, porque cree ser hijo de ese mundo en lugar de ser su creador.

En estos casos, uno no es consciente de que uno mismo no vive dentro de esos mundos, sino que esos mundos existen sólo dentro de él. Ahora imagínate por un momento a un ser que cree vivir separado del resto. Cuando ese ser fabricase una realidad, toda ella sería fabricada bajo esa creencia, de modo que todos los seres de su misma condición también se percibirían separados los unos de los otros.

En ese mundo existirían muchas versiones de ese mismo ser, pero ninguna de esas versiones sería consciente de ser un mismo ser, ni tam-

poco lo sería de su origen unitario. No resultaría difícil, en ese mundo, encontrar a dos personas que al verse por la calle pensarán que son personas distintas, cuando en realidad serían el mismo ser que fabricó ese mundo desunido. Como esas dos personas no pensarían más que sus propios pensamientos, jamás podrían comprender la unidad en la que se basa la realidad.

Aquí viene mi ignorancia, no sé cómo todo esto llega a suceder. He olvidado la mecánica de los mundos imaginados, como por ejemplo el nuestro. Es posible, incluso, que nunca lo haya sabido. Pero sí sé que para que exista un mundo así se precisa de una decisión y que, una vez tomada, ésta se desvanezca del recuerdo. Así es como se mantiene en pie el mundo de la imaginación.

Es lo mismo que cuando sueñas un sueño y no recuerdas que estás en la cama soñando ese sueño. Cuando estás dentro del sueño te conviertes en un personaje y no recuerdas que estás en la cama soñándolo; has olvidado al soñador. Al no percibirse, éste queda fuera de su realidad. El personaje soñado no es quien decidió soñar y por esa razón no cree vivir en un mundo soñado.

Aquí viene mi locura, soy consciente de que no existo. ¡Tremenda paradoja! Sergi es el personaje de una mente dormida. Soy consciente de que soy un personaje construido a base de ideas mentales de una mentalidad humana que no existe. Es como si estando soñando, de repente, te dieras cuenta de que estás dentro de tu propio sueño y por lo tanto no existes, que no eres más que un personaje fabricado por una conciencia que está dormida.

Sabiendo esto, empecemos nuestro viaje, pero recuerda que en el fondo de lo que se trata es de despertar y no de llegar a alguna parte.



# EL JARDINERO Y SU RECOGEDOR DE HOJAS SECAS AUTOMÁTICO

*¿Por qué tendemos a ir hacia la comodidad si somos  
hijos de la intensidad?*

La mayoría de los jardineros y barrenderos, hoy en día, usan un aparato ventilador que sopla todo cuanto encuentra a su paso, a modo de lobo feroz en el cuento de *Los tres cerditos*. De esta manera logra agruparlo y recogerlo de una vez. En una ocasión, vi como un jardinero usaba uno de estos aparatos para deshacerse de las hojas secas de un jardín. En este caso en particular, las hojas se acompañaban, como si fueran un rebaño, hacia un pequeño camino de arena ajeno a la propiedad.

Desde la perspectiva del jardín, las hojas ya no existen y por lo tanto ha sido correctamente limpiado. Sin embargo, si ampliamos la perspectiva más allá de los límites del jardín, seremos conscientes de

las hojas secas que no se recogieron y que quedaron expatriadas en el camino de arena.

La mayoría de las personas trata sus emociones y sus sentimientos de la misma manera que el jardinero trató a las hojas secas. Si lo que sentimos no nos gusta o es incómodo, tratamos de apartarlo de nuestra conciencia escondiéndolo más allá de ella, al otro lado de sus límites. De este modo convertimos a nuestro inconsciente en un vertedero emocional de sentimientos y emociones que nunca desaparecen.

Hasta ahí, mera descripción. Lo verdaderamente interesante empieza cuando un día el jardinero, sintiéndose insatisfecho en su jardín, desea ir más allá de sus límites y trata de abrirse paso por el camino de arena al que ya no puede acceder como antes, debido a la gran cantidad de hojas acumuladas a lo largo de tanto tiempo. Hay tantas hojas esperando ser recogidas que ni tan siquiera se intuye dónde está ese hermoso camino de arena.

Cuando alguien se atreve a ampliar sus horizontes personales, suele encontrarse con algo «misterioso» que no se lo permite hacer. Ese «algo misterioso» es miedo a sentir cada una de las emociones que fueron evitadas a lo largo de toda la vida. El miedo siempre apunta hacia aquello que necesita ser atendido para poder seguir avanzando. Pero para nuestra «conciencia jardinero» esto va a vulnerar una de nuestras decisiones olvidadas: ¡no quiero sentir esto!

Sin darnos cuenta, con esta curiosa decisión de no sentir lo que sentimos, validamos y fortalecemos nuestros límites. De este modo, nuestra personalidad se convierte en nuestro jardín privado (consciente), pero ajena al «vertedero emocional» con el que la hemos rodeado (inconsciente).



## SIENTE

*Aquel que es inteligente emocionalmente vive en paz  
sin importar qué emoción esté sintiendo.*

Existe mucha frustración en un gran número de personas, porque la mayor parte del día lo pasamos tratando de sentir una cosa distinta a la que estamos sintiendo y, tarde o temprano, nos damos cuenta de que no podemos conseguirlo. Lo que sentimos ahora es lo que sentimos ahora y lo que no sentimos ahora es lo que no sentimos ahora. ¿Es esto demasiado simple y obvio como para simplemente aceptarlo?

Imagínate que la mesa del comedor quisiera sentirse silla de despacho para así sentirse mejor. Qué le responderíamos a la mesa del comedor si nos preguntase ¿qué puedo hacer para sentirme silla de despacho? Seguramente le responderíamos: sé lo que eres, sé mesa. ¿Cómo puede saber la mesa que su experiencia mesa no es correcta y, en cambio, que la experiencia silla sí lo sería? No lo sabe, pero lo cree.

Ahora, ¿cómo puedo saber yo que la tristeza no es digna de ser sentida y la alegría sí? Y ¿por qué divido mis emociones y luego las

clasifico en negativas y positivas para exigir finalmente encontrar paz, felicidad y bienestar?

Ese tipo de disociación interna es muy común en la mentalidad humana actual. Es muy frecuente descubrirse a uno mismo decidiendo qué sentir y cómo sentirlo, sin tener en cuenta lo que uno siente en ese momento. Juzgar lo que sentimos y tratar de cambiarlo por otro sentimiento al que se juzga como mejor parece ser un deporte a escala mundial.

Sentir algo incómodo en realidad no tiene un valor negativo ni tampoco positivo. De por sí, sentir no es bueno ni malo, pero sí podemos darle un uso creativo. Significa que en lugar de reaccionar ante ello, podemos usarlo para encontrarnos a nosotros mismos en calidad de responsables de esas emociones y sentimientos.

Sentir todavía es una de las acciones más torpes realizadas por los seres humanos. Sentimos las emociones con la misma torpeza con la que los niños empiezan a explorar por primera vez la posibilidad de enlazar dos pasos seguidos. La diferencia es que los niños lo gozan aun cayéndose repetidas veces y los adultos lo padecemos.

¿Qué es sentir? y ¿por qué nos incomoda tanto sentir según qué cosas? No sabemos la respuesta a estas preguntas y sin embargo valoramos lo que sentimos como si ya hubiéramos resuelto nuestra ignorancia emocional.

Detrás de las preguntas anteriores yace la posibilidad de sentir sin miedo aquello que se siente, porque cada emoción, sensación y sentimiento se convierten en pequeñas piedras preciosas que nos permiten acercarnos a un gran tesoro aún por descubrir. Detrás de esas preguntas se abre un espacio de investigación muy bello en el que podemos descubrir al ser que siente.

En ese espacio inexplorado, todas y cada una de las emociones, sensaciones y sentimientos son dignos de ser sentidos. Dentro del uso creativo de nuestra capacidad de sentir, el foco recae sobre uno mismo y las emociones se convierten en herramientas de autodescubrimiento.

Una vez descubierto el ser, sentir y ser se unifican de forma natural, dando lugar a la presencia. En la presencia no se rechaza nada. En ella nada de lo que se siente es proyectado sobre otros ni sobre situaciones. En la presencia lo sentido no tiene causas externas, todo se contempla como una emanación del ser, que se expresa armoniosamente a través de todos sus niveles de expresión: físico, emocional, mental y energético. Todo pasa a ser una sola unidad de expresión y se accede a ella con la honestidad.

Una persona que va por la calle y nos mira a los ojos busca esta honestidad, esta integridad del ser para poder reconocerse en ella. Este reconocimiento personal es la única cosa que nos lleva a la paz, a la aceptación, y a la verdadera comunicación.

Cuando nos sentimos mal y tratamos de sentirnos bien sin antes haber aceptado lo que estamos sintiendo ahora, estamos siendo unos impostores. Si además estamos tratando de que otra persona o una situación nos haga sentir bien, al poner el foco ahí afuera no vemos que en realidad nos sentimos a disgusto debido a nuestra estafa emocional. Un modo de encarar esto es preguntarnos: «¿Qué problema tengo en sentirme como me siento ahora?»

Es posible que respondas que es duro sentir algunas emociones, pero es mucho más duro evitar nuestros sentimientos constantemente por creer que no son dignos de ser vividos. El caso es que no sólo son

dignos de ser vividos, sino que además es la forma en la que están siendo ahora.

Creemos que si nos abrimos a sentir según que emociones nos deprimiremos y nos revolcaremos en el fango, y es justo al revés. Evitándolo constantemente, tratando de evadirnos de nuestra experiencia, es como perdemos el sentido de la vida y terminamos deprimiéndonos.

Mantenernos en estrecha relación con nuestro sentir nos permite un grado elevado de honestidad que, a medida que crece, se transforma por sí misma en humildad. En la humildad el presente se hace evidente, ya que los humildes no viven bajo expectativas ni deseos personales sobre cómo tienen que ser las cosas. Tampoco culpan al pasado por cómo fue. Su vínculo con la vida se despierta porque en lugar de quejarse y huir, agradecen y contemplan todo lo que les rodea sin arrogancia ni elitismo emocional. Ya no se prefiere sentir una cosa u otra, la voluntad es ahora sentir.