

MELENDI & SERGI TORRES

WASAPS

COMMI

Guini

DIANA

MELENDI & SERGI TORRES

**WASAPS
CON MI GURÚ**

Autoconocimiento

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: noviembre de 2021

© Ramón Melendi y Sergi Torres, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Cosmic Design / Shutterstock y

© Carboxylase / Shutterstock

De las fotografías del interior, © Miguel Ángel Fernández Meléndez

De las ilustraciones de las fotografías del interior, © Jorge Blanco

ISBN: 978-84-18118-76-0

Depósito legal: B. 16.378-2021

Fotocomposición: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

PRÓLOGO	9
HABLA SERGI	15
HABLA MELENDI	19
CAPÍTULO 0	
Llamando a Morfeo	
Hola, Neo...	21
CAPÍTULO 1	
El efecto Greta	
Nuestro amado planeta azul	29
CAPÍTULO 2	
El futuro que nos espera	
Y el maestro del termómetro	43
CAPÍTULO 3	
La fama	
La jaula de oro y el verdadero éxito	67
CAPÍTULO 4	
La sexualidad	
Olvidate de lo del sexo, las drogas y el rock & roll	93

CAPÍTULO 5	
Cuestión de género	
El arte de aprender a escuchar	123
CAPÍTULO 6	
El miedo	
El carcelero invisible	149
CAPÍTULO 7	
Carlota y Arnau	
Los jóvenes nos enseñan	183
CAPÍTULO 8	
La ley de la atracción	
Y el Ferrari que nunca apareció	209
CAPÍTULO 9	
La muerte	
El lado menos comprendido de la vida	235
CAPÍTULO 10	
La vida	
¡Estamos vivos!	255

Melendi

Sergi, ¿qué te parece si convertimos nuestras conversaciones de wasap en un libro? 😁

Sergi

¡Qué buena idea, Melendi! 🥰

Melendi

¿Y qué te parece si lo titulamos «Wasaps con mi gurú»? 😊

Sergi

¡Ups! 😬😬😬



Capítulo 0
LLAMANDO A MORFEO
Hola, Neo...



Llamando a Morfeo

Sergi Torres
Melendi

Melendi

¡¡¡Llamando a Morfeo!!! 🙌

Sergi

Hola, Neo. 🙌

Melendi

Cuando ya has tomado la píldora azul ●, ¿es posible volver a vivir en la simulación?

Sergi

Claro, porque la azul es la que te deja dormido del todo para siempre. Querrás decir la roja ●, ¿verdad? 😂😂😂

Melendi

Ya decía yo que algo iba mal. 😂

Sergi

Menos mal que no te he ofrecido la verde.



Neo... Empecemos de nuevo. Haré ver que todavía no me has preguntado. 😐😐😐

Melendi

Te estaba probando, Morfeo, últimamente hay fallos en mi Matrix. 🧑🧑🧑 Pero ya sabiendo que eres tú... ¿Se puede volver a la simulación una vez que tomas la pastilla roja? 🟡🌀🌀🌀
🙏🙏🙏

Sergi

Sí, claro. Puedes mantenerte en la simulación. La diferencia está en que sabes que estás en una simulación. Saberlo marca la diferencia.

¿Te imaginas ser consciente de que estás dentro de una gran obra de teatro?

Melendi

Sí, eso sí me lo puedo imaginar. Pero por algún motivo, y después de muchas experiencias que apuntan claramente a esa verdad, hay algo en mí que no me permite disfrutar completamente de la obra de teatro. Quizá sea el miedo. El miedo a recordar lo que hay entre bambalinas. 😞🙏

¿Por qué le tengo tanto miedo a la verdad si es tan liberadora?

Sergi

Imagínate al protagonista de una película que de repente empieza a darse cuenta de que quizá tan solo es un personaje. Vamos, que no es real.

¿No crees que sentiría pánico? La parte de ti que siente miedo es el personaje. Y la parte de ti que se da cuenta de que estás sintiendo miedo es el actor, tu yo verdadero.



Melendi

¿Qué recuerdas del Sergi personaje?

Sergi

Tu pregunta hace que recuerde a una persona que creía ser alguien y que fue superada por la gran ola de la vida. 🌊🌊🧑🌊🌊

Recuerdo el constante esfuerzo por encajar en este mundo. Recuerdo el no saber qué hago aquí. Recuerdo la sensación de insatisfacción constante.

Mis palabras y mis pensamientos solían estar llenos de arrogancia. Creía saber algo de la vida.



¡Ah! Y no quiero dejar de nombrar mi sentido de justicia personal: esto es justo, esto no es justo, ⚖️😂 y de moral: esto es bueno y esto malo. Estaba tan perdido que ni me daba cuenta de que estaba perdido. 🤔

Y ahora no es que no esté perdido, pero al menos sí me doy cuenta de ello. 🤔🤔🤔

Melendi

👏 ¡Que la Fuerza me acompañe! ¡Me has descrito bien! 🤔🤔🤔

Pienso que ser consciente de todo esto que dices, y además no creerme todos mis pensamientos, es un pasito adelante. Sin embargo, hay algo que se me tiene que estar escapando.

¿Cómo dar ese paso definitivo hacia la verdad?

Sergi

Con el uso de la voluntad. Lo que ocurre es que no sabemos usarla.

Fíjate que cuando por la noche estamos sentados en nuestro sofá viendo nuestra serie preferida y nos entra sueño, no usamos la voluntad para irnos a dormir, sino que solemos decidir, por inercia, seguir viendo un capítulo más. 🧑🧑🧑

Melendi

¿Qué te pasó a ti?

En mi caso, no recuerdo haber decidido apagar el televisor. Directamente se me estropeó. 😄😄😄
Mi serie favorita desapareció y desperté a un mundo fuera de toda comprensión. 🤖

Si te fijas, suele haber una gran inercia a seguir viendo un capítulo más de nuestra serie preferida. Si lo trasladamos a la vida, representaría el apego a nuestra manera de ver las cosas, incluso a la manera de vernos a nosotros mismos.

A mí se me vino todo abajo, como una torre de naipes mal construida: mi concepción acerca de la vida, de los humanos, del amor, de las relaciones, de la sociedad, del éxito, de todo. 😞😞😞

De repente me di cuenta de que nunca había sabido quién era yo ni por qué estaba vivo. 😄😄😄

Seguro que tú has vivido algo similar en algún momento de tu vida, ¿verdad? Como mínimo darte cuenta de que en realidad nada tiene sentido de la manera en la que vivimos.

Melendi

No, a mí no me ocurrió así, nada se desvaneció ante mí, pero sí recuerdo que a los seis meses de trabajar con Joaquina Fernández, la terapeuta que me ayudó a abrir los ojos, me sucedió algo extraño. No tuve la sensación de comprender algo, sino que de repente veía las cosas de manera diferente.


Un día me tuve que meter en la cama y tenía una sensación de fiebre terrible. Tiritaba mucho, me puse el termómetro, pero no tenía fiebre. Nada tenía sentido y como buen hipocondríaco que soy, imagínate qué crisis. 🤒🤒🤒

¿Qué me está pasando? 🤔

Llamé a Joaquina y le pregunté. Ella me dijo que era normal, que no me preocupara y que lo disfrutara. «¡Tu cerebro llevaba demasiado tiempo apagado!», me dijo. 🤔🤔🤔

Así que me dejé llevar, me metí en la cama y estuve casi nueve horas con esa sensación. 😄😄





🎙 Fue extraño porque no sé qué ni cómo, pero comprendí que algo había cambiado. Los siguientes días me di cuenta de que no estaba tan agitado como de costumbre. Noté que las cosas no me afectaban como antes. Las noticias de la televisión, los comentarios de las personas, etc. Me sentía mucho más consciente. Pero lo más significativo fue el espacio nuevo que apareció en mi cabeza. Esa distancia que se vuelve a abrir entre tú y tus pensamientos.




 Lo que no logro entender es cómo tardé 35 años en tener esta experiencia. ¿Por qué no estudiamos en el colegio estas herramientas que podrían hacernos vivir de una manera mucho más sana, más productiva y sobre todo más feliz?

Sergi




Lo interesante de tener una experiencia de despertar a los 35 años no son los 35 años.

 Lo interesante está en tenerla.   

¡¡Por cierto!! La posibilidad de estudiar autoconocimiento en las escuelas es increíble.    Imagino niñas y niños aprendiendo que las emociones existen para ser sentidas y que la tristeza o el miedo no son emociones negativas. Los imagino aprendiendo a descubrir su propia manera de vivir y entender la vida. Los veo descubriendo todos sus talentos y aprendiendo cómo ofrecerlos de la manera más eficiente al resto de la sociedad. 

¿Te imaginas cómo es que alguien sepa leer o multiplicar pero no sepa por qué está vivo? ¿Te imaginas saber los ríos de España y no saber cómo sentir el miedo, la ira o la tristeza? ¿Te imaginas conocer los procesos metabólicos que acontecen dentro de una mitocondria y no saber afrontar la muerte de un ser querido? Raro, ¿verdad?   

Melendi

Pues a mí el teorema de Pitágoras me ha salvado de más de una.   

Sergi