

# **Surfeando La Vida.**

**Pequeño tratado sobre meditación.**



**Pablo Cabrera Gómez**

**Editorial Zendo Samadhi**



Título original: Surfeando la vida  
© 2020 por Pablo Cabrera Gómez  
Madrid (España)  
pablocabreragomez@gmail.com  
www.pablocabreragomez.com  
Ilustraciones: Javier Cabrera Gómez  
javiercabreragomez2014@gmail.com

Año de edición: 2021, 1ª Edición  
Con las debidas licencias impreso en España  
Editorial: Zendo Samadhi.  
ISBN: 978-84-09-25734-8  
Depósito legal: No Consta.  
Impresión y encuadernación:  
Cimapress. 28500. Arganda del Rey.

## ***Biografía.***

### **Pablo Cabrera Gómez (Madrid, 1982).**

Licenciado en Física por la Universidad Complutense de Madrid en 2006 y profesor de Secundaria desde 2007. Desde 2010 hasta 2020 recorre un camino personal acompañado por diversos maestros de meditación entre los que están Sant Ram Parkash Gi Majarah (Gurugi) y Pablo d'Ors, con ellos realiza viajes importantes para su camino interior, uno a La India y diferentes retiros de silencio al monasterio de Las Batuecas en Salamanca. Desde 2016 lleva diferentes grupos de meditación. En 2018 recibe el título de especialista en asesoramiento psicológico de orientación centrada en la persona y en 2019 termina el postgrado de educación de la interioridad en la universidad de Lasalle y comienza a ver personas en consulta para hacer acompañamiento terapéutico. Ese mismo año se inicia el proyecto de educación de la interioridad de las obras apostólicas de hijas de Cristo rey de toda España y le piden formar parte del equipo que lo coordina.

pablocabreragomez@gmail.com  
www.pablocabreragomez.com



# *Índice*

**Biografía..... 3**

**Índice 5**

**Introducción..... 9**

**1. Una historia que nos pasa a todos..... 13**

**2. ¿La lotería o una parálisis de por vida? ¡Error! Marcador no definido.**

**3. ¿Pero qué pasa cuando uno está meditando y parece que no pasa nada? ..... ¡Error! Marcador no definido.**

**4. ¿Qué es y qué no es meditar? ¡Error! Marcador no definido.**

**5. Técnica. Anclajes I. Postura, cuerpo, manos y quietud. ¡Error! Marcador no definido.**

**6. Técnica. Anclajes II. Mantra. ¡Error! Marcador no definido.**

**7. Técnica. Anclajes III. Respiración. ¡Error! Marcador no definido.**

**8. ¿Qué puede pasar mientras se medita? Distracciones. ¡Error! Marcador no definido.**

**9. ¿Qué puede pasar mientras se medita? Sombras. Heridas. Focusing. .... ¡Error! Marcador no definido.**

**10. ¿Qué puede pasar mientras se medita? Luz. Dones de la meditación. .... ¡Error! Marcador no definido.**

11. **¿Qué más puede pasar? Sensaciones físicas. ....** ¡Error! Marcador no definido.
12. **Otras formas de meditación.** ¡Error! Marcador no definido.
13. **Empezar a ver: despertar.** ¡Error! Marcador no definido.
14. **¿Quién soy? .....** ¡Error! Marcador no definido.
15. **Cambio en las relaciones sociales.** ¡Error! Marcador no definido.
16. **Relación con la naturaleza.** ¡Error! Marcador no definido.
17. **Cambio de hábitos. Escala de valores.** ¡Error! Marcador no definido.
18. **Toma de decisiones.....** ¡Error! Marcador no definido.
19. **Escuela de escucha.....** ¡Error! Marcador no definido.
20. **El tiempo cambia y se abre la eternidad. Volver a ser un niño.** ¡Error! Marcador no definido.
21. **Meditación y religión. ....** ¡Error! Marcador no definido.
22. **Actitudes para la meditación.** ¡Error! Marcador no definido.
23. **Imagen de No-Dios, imagen de Dios.** ¡Error! Marcador no definido.
24. **Psicopedagogía de la oración.** ¡Error! Marcador no definido.
25. **Ira, tristeza y miedo. ....** ¡Error! Marcador no definido.
26. **La muerte es una ilusión.** ¡Error! Marcador no definido.
27. **Unión en la distancia.....** ¡Error! Marcador no definido.

<b>28.</b>	<b>Presencia.</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>29.</b>	<b>Citas.</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
	<b>Agradecimientos.</b> .....	<b>21</b>





## **Introducción.**

*“Comencé a sentarme a meditar en silencio y quietud por mi cuenta y riesgo, sin nadie que me diera algunas nociones básicas o que me acompañara en el proceso. La simplicidad del método –sentarse, respirar, acallar los pensamientos...- y, sobre todo, la simplicidad de su pretensión –reconciliar al hombre con lo que es- me sedujeron desde el principio. Como soy de temperamento tenaz, me he mantenido fiel durante varios años a esta disciplina de, sencillamente, sentarse y recogerse; y en seguida comprendí que se trataba de aceptar con buen talante lo que viniera, fuera lo que fuese”.*

*- Pablo d’Ors, “Biografía del silencio”. -*

Este libro que tienes entre tus manos es el fruto de 10 años de proceso de crecimiento personal y silenciamiento interior.

Durante los primeros treinta años de mi vida estuve volcado al exterior, al menos siempre que me era posible. Me sentía con los ojos vendados tratando de acertar a una piñata para que empezase la fiesta. Por probabilidad de vez en cuando tenía éxito, pero era agotador y terminaba exhausto.

Dejé de correr y de dar palos de ciego y empecé a “Vivir”. Me paré, miré y descubrí un paisaje muy distinto al que esperaba. No me reconocía. Vi que tenía mucha necesidad de silencio y de un lugar calmado donde sentirme seguro. Encontré un mundo interior de desierto, a veces devastado.

Así empezó un viaje hacia el interior que se convertiría en mi última gran aventura.

Poco a poco la vida empezó a brotar, descubrí agua en el desierto. Al principio era el de mis lágrimas, después la luz.

Durante todo ese tiempo busqué actividades que me llenasen como el baile, la biodanza y la pintura. Seguía rezando, yendo a misa y a las pascuas que encontraba. Todos los veranos necesitaba un retiro de silencio en el que ir a mi desierto particular.

Y leyendo. Empecé a darme cuenta de qué era lo que me gustaba leer y empecé a darme permiso para comprar libros sobre esos temas. Mi estantería se empezó a llenar con libros sobre la naturaleza, la aventura, el silencio y la meditación. Ya no me apetecía leer novelas, sino que todo eran ensayos sobre estos temas. En los meses oscuros de octubre a enero también me daban ganas de leer las historias de aventureros que iban a la montaña o que se habían perdido en parajes naturales.

Poco a poco fui completando una biblioteca con autores como: Jon Krakauer, Thoreau, Rachel Carson, Reinhold Messner, Anthony de Mello, González Vallés, Sara Maitland, Pablo d'Ors, Franz Jalic, Tich Nath Hanh, Eckhart Tolle o André Comte Spontville, por mencionar algunos.

Me empecé a formar en meditación con cepa cristiana con Pablo d'Ors y fui a la India a un Ashram con un maestro. A veces me daba miedo traicionar mis raíces cristianas, pero cuanto más me encaminaba más me daba cuenta de que todo me reconducía a mi formación cristiana, pero con una nueva comprensión. Podía entender todas las enseñanzas del cristianismo mucho mejor y por lo tanto amar mi religión original mucho más que antes. Nunca renequé de ella. Ahora la amo y me siento muy unido a todos los cristianos, pero también al resto de personas de otras religiones como el budismo, el islam, el judaísmo, el hinduismo, y en realidad a todos los seres humanos.

Un día meditando -las últimas decisiones importantes las he tomado durante una meditación- me di cuenta de que necesitaba algo más y decidí apuntarme a una formación para ser terapeuta de orientación humanista, en concreto Terapia centrada en la persona de Carl Rogers. Me llevaría dos años conseguir el título. Después me formé en un postgrado de educación de la interioridad en la Universidad de La Salle.

Y por último empecé a sentir una necesidad de volver otra vez hacia afuera para empezar a compartir todo lo que había descubierto en esos diez últimos años.

Entre tanto toda esa vida interior que iba brotando se reflejaba en una vida exterior que crecía a mi alrededor: me casé, tuve un perro y un

huerto, las plantas empezaron a inundar mi casa y tuve una hija. No podía haber más vida en mi vida... o sí.



# ***1. Una historia que nos pasa a todos.***



*“Experiencia y cerebro están correlacionados y se afectan la una al otro constantemente. Si cambias la experiencia cambias el cerebro”.*

*- Neuroplasticidad. -*

¿Es real que sucede algo mientras meditamos?

Lolo Jones fue una saltadora olímpica de vallas. En una de sus carreras iba ganando sobradamente y al llegar a la penúltima valla se tropezó y perdió la carrera. Contó después, que en el primer tramo estaba corriendo

como si fuese una carrera más sin darle importancia y estando muy presente en la actividad, pero en un momento dado se dio cuenta de que iba ganando y empezó a hablar a sus piernas para que mantuviesen el ritmo y nada lo estropease. Fue el hecho de empezar a pensar y dejar de estar en la experiencia real lo que hizo que perdiese la concentración y se casese.

Me encanta jugar al fútbol, es una de las actividades que siempre ha estado presente en mi vida, desde que era pequeño. Cuando fui más mayor empecé a competir en las ligas municipales y recuerdo en numerosas ocasiones quedarme delante del portero con el balón a punto de chutar. Dependiendo de mi estado vital podía realizar la acción simplemente desde la tranquilidad, el disfrute y el juego o desde la presión de tener que marcar el gol y ser efectivo. Siempre que lo hice sin la presión y el juicio el resultado fue mejor. Me sentí mejor al realizarlo y marqué más goles. Sin embargo, cuando, como Lolo Jones, me daba cuenta de que estaba a punto de marcar y me hablaba a mí mismo para hacerlo bien era mucho más fácil que errase el tiro.

Suponía que este tipo de experiencias le habría pasado a casi todo el mundo, pero no fue hasta que vi el video en YouTube de Judson Brewer (“Midiendo Mindfulness – Judson Brewer.” Canal de YouTube Palouse Mindfulness) que entendí el proceso.

Explica en diez minutos en una charla TED qué es lo que pasa en esas situaciones. Lo sabe porque estuvo estudiando la forma en la que funciona una parte del cerebro, en concreto el córtex cingulado posterior, con una serie de experimentos con meditadores noveles y experimentados.

El córtex cingulado posterior se activa cuando nuestros pensamientos ocupan todo el campo de la conciencia. Cuando se da un flujo de pensamientos incesante que nos saca del aquí y del ahora. Parece que nos rap-tase del momento presente y dejamos de fluir con la vida y con lo que hacemos.

Después de estudiarlo a fondo Judson Brewer se dio cuenta de que esto nos sucede cuando:

- Pensamos en nosotros mismos.
- La mente vagabundea.
- Recordamos el pasado o imaginamos el futuro.
- Juzgamos.
- Valoramos asuntos de seguridad.
- Tomamos decisiones sobre lo que nos gusta.
- Pensamos sobre comportamientos inmorales.
- Tenemos deseos.

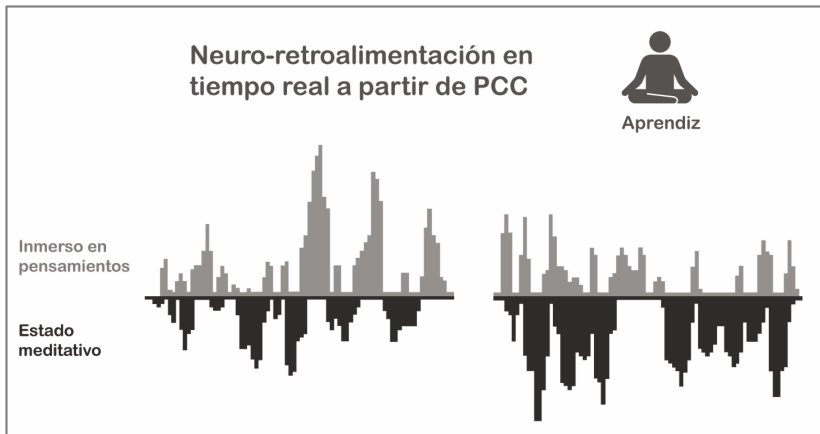
Podríamos decir que esa parte del cerebro se activa al quedar atrapados en nuestros pensamientos y de alguna manera ajenos a nuestra experiencia real.

Por el contrario, se desactiva cuando vivimos el presente y cuando fluimos con él, cuando surfeamos la vida.

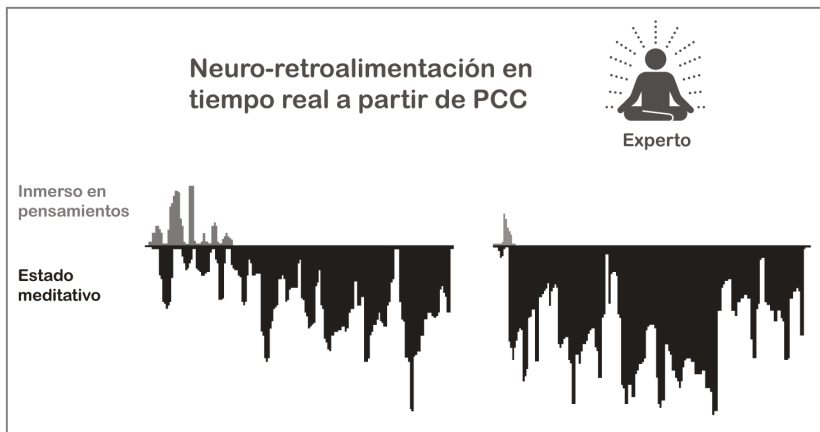
Cuando se medita uno se entrena para ser conscientes de la experiencia real y dejarla marchar, no quedarnos atrapados en ella.

Judson Brewer hizo experimentos para ver si esto se podía comprobar y efectivamente los experimentos reflejaron a la perfección esta idea.

Se realizaron escáneres de los cerebros de los meditadores mientras practicaban diferentes tipos de meditación para ver qué tenían en común todas ellas y comparaban los momentos en los que el meditador decía que se había dejado llevar por sus pensamientos (parte de arriba en gris) y cuando estaba en estado de presencia y atención (parte de abajo en negro).

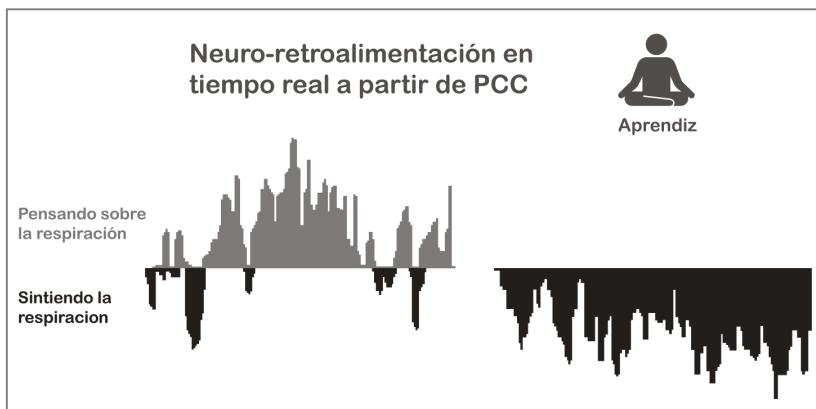


El gráfico anterior era de un meditador novel. El siguiente es de un meditador experimentado.



Uno de los meditadores noveles pensó en un momento dado que el experimento no funcionaba porque en una de las prácticas había estado con su respiración y en cambio había salido en rojo. Sin embargo, en la sesión siguiente se dio cuenta de la diferencia. En ella pudo estar atento a la sensación de respirar, no pensando sobre la respiración como en la sesión anterior. Esto se reflejó perfectamente en la gráfica.





Así que estas gráficas eran mapas del estado mental de las personas. Se podía medir cómo de presente estaba una persona midiendo sus ondas cerebrales.

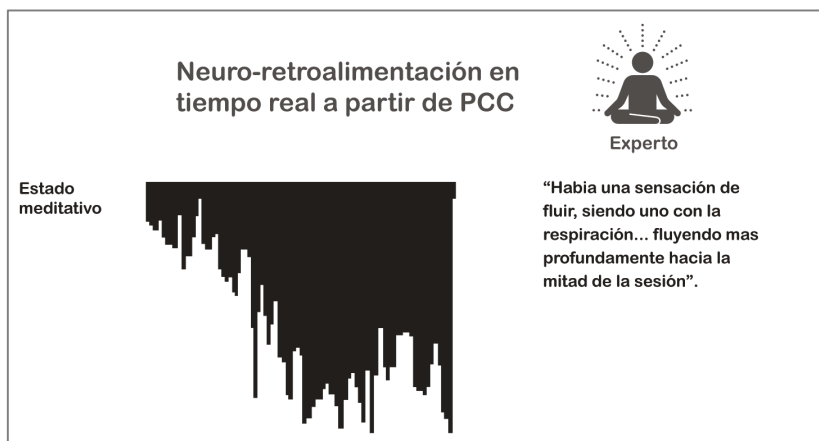
Los meditadores se dieron cuenta que, igual que la corredora, cuando pensaban sobre la experiencia diciéndose: “¡Qué bien se me está dando!” o algo parecido, se veía que se activaba la parte superior del escáner (gris). Por otro lado, si simplemente meditaban, incluso teniendo algunos pensamientos y contemplándolos, se activaba la parte de abajo (negro).

Se constató que cuando pensamos sobre nosotros mismos, cuando entramos en un estado mental de esfuerzo, control, o enfado, el córtex cingulado posterior se activa. Mientras que cuando no entramos en esos estados, incluso aunque haya pensamientos, si los dejamos fluir, el córtex cingulado posterior no se activa.

Este experimento mostró que cuando se está en un estado de presencia nuestro cerebro se activa de una manera distinta a cuando estamos preocupados, ansiosos y tratando de resolver problemas internamente.

Cuando uno mira a un meditador, parece que no está sucediendo nada, porque está sentado en quietud, pero no es así. Está entrenando su cerebro, está modificándolo sentada tras sentada, está preparándolo para que en un futuro se active de una manera distinta gracias a ese entrenamiento.

Lo podemos ver en el siguiente gráfico en el que un meditador experimentado simplemente fluye con el momento y la respiración. Efectivamente se activa la parte de debajo de la gráfica, la zona negra.



Esto es importante porque ahora sabemos por la neuroplasticidad que aquella actividad que repetimos habitualmente realmente configura nuestro cerebro. Si meditamos diariamente podremos habitar a nuestro cerebro a desactivar el córtex cingulado posterior más rápido y más tiempo y fluir más con el presente.

Podremos estar más concentrados en nuestra actividad física o mental. Y al estar en el presente es más probable que tengamos éxito en nuestros propósitos. No tropezar en la carrera de 100 metros vallas, marcar el gol, aprobar ese examen, terminar el documento que estamos realizando en menos tiempo o permitir que la persona que nos cuenta su problema se sienta escuchada y querida.

Es algo que sabían ya los maestros de meditación y los grandes místicos de la historia desde siempre y que ahora ha sido probado científicamente.

En este tiempo en el que nos cuesta muchas veces simplemente dormir - poder desactivar nuestros pensamientos y conectar con nuestro cuerpo y cansancio-, tener una herramienta que nos entrena en ello es algo muy valioso.

La meditación nos puede permitir ser más exitosos en aquello que nos proponamos, pero, además, ¿la meditación podría mejorar nuestro nivel basal de felicidad?



## ***Agradecimientos.***

Quiero agradecer este libro a Alvarito, mi amigo de la infancia que me animó a escribir este libro y fue la chispa de una hoguera cálida. A Virginia, Pablo, Julio, Javi e Isa por leer el borrador y hacer aportaciones, me hicisteis sentir muy ayudado y apoyado, gracias también por vuestros testimonios.

Gracias Iván e Irene por ayudarme con algunas partes técnicas como son los gráficos de los primeros capítulos y todos los consejos sobre maquetación y encuadernación.

Gracias a todos mis amigos con los que tuve charlas sobre el libro, gracias a las cuales aclaré aspectos del mismo.

Gracias a mi hermano Javi por acoger la idea de ilustrar el libro “juntos” con tanta ilusión y entusiasmo, además de celeridad. Ha sido una oportunidad para tener nuestro punto de encuentro.

Gracias al colegio de hijas de Cristo Rey, compañeros y alumnos, porque mucho de lo que he ido aprendiendo en este proceso de los últimos diez años ha sido gracias a vuestra compañía y presencia. Sin vosotros no sería quien soy, estoy seguro.

Gracias a todos mis amigos y a mi familia por ser las raíces que sustentan el árbol en el que me voy convirtiendo.

Gracias por mi cuerpo, que de momento tiene salud y me permite hacer deportes como es el surf y el surfskate que han sido la metáfora para el título del libro. Sigo disfrutando de las sensaciones recibidas en estos deportes, gracias.

Quiero agradecer especialmente a Noelia, Alejandra, Fran y Cliff su presencia, amor y compañía. Me encantáis como familia, no podría haber soñado otra familia mejor. Realmente sois la vida de mi vida, vosotros y eso que encuentro cuando me siento en silencio y quietud, eso que los cristianos llamamos Dios.

Gracias.

