



José Luis Belmar

# ¿HAY VIDA más allá de la mente?

CONECTANDO CON EL AHORA

*Serendipit* 

DESCLÉE DE BROUWER





# ¿HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LA MENTE?


Conectando con el ahora



José Luis Belmar

# ¿HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LA MENTE?

Conectando con el ahora

*Serendipii* 

Desclée De Brouwer

© José Luis Belmar, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3295-9

Depósito Legal: BI-00075-2025

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

# ÍNDICE

Antes de empezar .....	9
------------------------	---

## Parte I

### La casa de mis sueños

1. La vida en directo .....	17
2. Los ingredientes de la experiencia .....	27
3. La mente, casa de la experiencia .....	37

## Parte II

### En el cuarto de estar

4. Pienso, luego sufro .....	45
5. Vivir a la carta .....	57
6. Mente pensante, mente parlante .....	69

### Parte III

#### Tras la puerta secreta

7. La atención es la llave. ....	83
8. Los tres pilares de la meditación. ....	95
El cuerpo. ....	97
La respiración. ....	102
La atención. ....	104
9. Tiempo de practicar. ....	113

### Parte IV

#### Junto a la pared transparente

10. Usar las dos partes de la casa. ....	125
11. Una perspectiva nueva. ....	133
12. Descubriendo quién eres. ....	145





## ANTES DE EMPEZAR

*El presente es lo único que no tiene fin.*

—Erwin Schrödinger<sup>1</sup>

Nuestra comprensión del mundo está condicionada por la mente. La experiencia que teje nuestra vida se podría describir comparándola con los episodios que integran una serie de televisión en la que un protagonista estelar, que sería cada uno de nosotros, interviene en todos sus capítulos. Llamamos realidad al argumento de esa serie, que se construye a diario mediante el diálogo interno en que pasamos buena parte del tiempo. La manera en que manejamos los contenidos que aparecen en la mente influye en cómo interpretamos los acontecimientos y también en el papel que asumimos cuando estos suceden. En ese sentido nuestra vida transcurre en modo pensante, lo cual no quiere decir que la mente sea mala, aunque sí podamos mejorar la forma de relacionarnos con ella. Porque, creyéndonos los pensamientos como si nos contaran siempre la verdad y tratando de huir de las situaciones que juzgamos desagradables, no podremos evitar que se

---

1. Físico austriaco (1887-1961), galardonado con el Premio Nobel de Física en 1933.



resienta la calidad de nuestra vida al identificarnos con esa estructura inflexible y autodefensiva llamada ego, que acaba convirtiéndose en guionista de nuestra biografía.

Funcionar por defecto en modo pensante es como llevar puestas unas gafas de realidad virtual, que crean la ilusión de pertenecer a la escena que se capta con ellas, a la vez que nos distraen de la realidad auténtica, que veríamos sin las gafas, y en la que estamos ya inmersos sin darnos cuenta. Pero la mente no es un accesorio de quita y pon, porque siempre va con nosotros, aunque sí que hay diversas maneras de estar con ella; por suerte, el modo pensante no es la única opción. La mente es tan necesaria como la pértiga de que se vale un atleta para saltar por encima de un listón mucho más alto que él, y que ha de saber utilizar: sujetándola primero hasta impulsarse con ella, pero soltándola después para rebasar el travesaño con su cuerpo. También es preciso adquirir con la mente una destreza similar para que, en lugar de un obstáculo, sea el medio para llegar más arriba.

En nuestra cultura se ha potenciado tanto el funcionamiento en modo mental –entendido casi exclusivamente desde un nivel pensante– que el centro de gravedad de la persona cada vez está más instalado en su cabeza y más lejos del suelo que pisa, lo que equivale a decir que pensamos mucho la vida, pero solo la vivimos a medias. En la práctica identificamos la mente con la facultad de pensar y así quedan relegadas otras posibilidades, que están a nuestro alcance porque también forman parte de la mente, y que podrían favorecer una vida más equilibrada y completa. Para ello es necesario desarrollar un estilo diferente de dirigir la atención, que nos haga más conscientes de nuestra presencia y nos devuelva al ahora del que con tanta frecuencia nos ausentamos, enredándonos en fantasías y anticipaciones del futuro; porque la vida siempre acontece en presente. Recuerdo haber visto una viñeta que decía:

“—Un día nos vamos a morir, Snoopy.

—Cierto, Charlie, pero los otros días no”.



Pues bien, mi interés al escribir este libro son esos otros días en que aún estamos vivos, aunque quizá no del todo, ya que el excesivo predominio de la mente pensante puede estar impidiéndonos disfrutar de la vida en plenitud. Todos sabemos con cuánta facilidad perdemos el contacto con el entorno o con quien tenemos a nuestro lado dejándonos absorber por la imaginación o bajo el hechizo de una simple pantalla. A menudo vivimos en nuestro mundo –mental, por supuesto–, pero exiliados del presente al que pertenecemos, y es ahí precisamente adonde debemos regresar.

Nuestra capacidad de estar presentes no es menos importante que la de representarnos mentalmente la realidad, y merece la pena desarrollarla, pues aprendiendo a utilizar la mente así se abre la puerta a una experiencia distinta, y que además promete ser muy valiosa. No se trata de reemplazar un modo de funcionamiento por otro, sino de adquirir flexibilidad para saber emplear el que más convenga en cada situación, igual que hace el atleta con la pértiga cuando va a saltar. Lo sorprendente es que el hombre, que en su constante progreso para dominar el mundo se ha lanzado incluso a la conquista del espacio, necesite que se le muestre el camino hacia algo tan elemental y que siempre ha tenido muy cerca, en su propia naturaleza.

Para reconectarnos con el presente hay que empezar apreciando la riqueza que encierra lo sensorial, muchas veces postergada bajo la dictadura de lo cognitivo y de una visión superficial del cuerpo, ya que los sentidos pueden ser la vía más directa para descubrir un nuevo sabor a la existencia. En esa dirección apuntan las orientaciones y ejercicios propuestos en esta obra para el entrenamiento de la atención, aunque para que resulten útiles será indispensable la colaboración del lector, que deberá implicarse practicando –y no solo entendiendo– lo que lea. La clave no está en acumular conocimientos sino en adoptar una perspectiva más saludable de relacionarnos con los contenidos mentales, que se refleje en nuestra vida diaria y saque

