

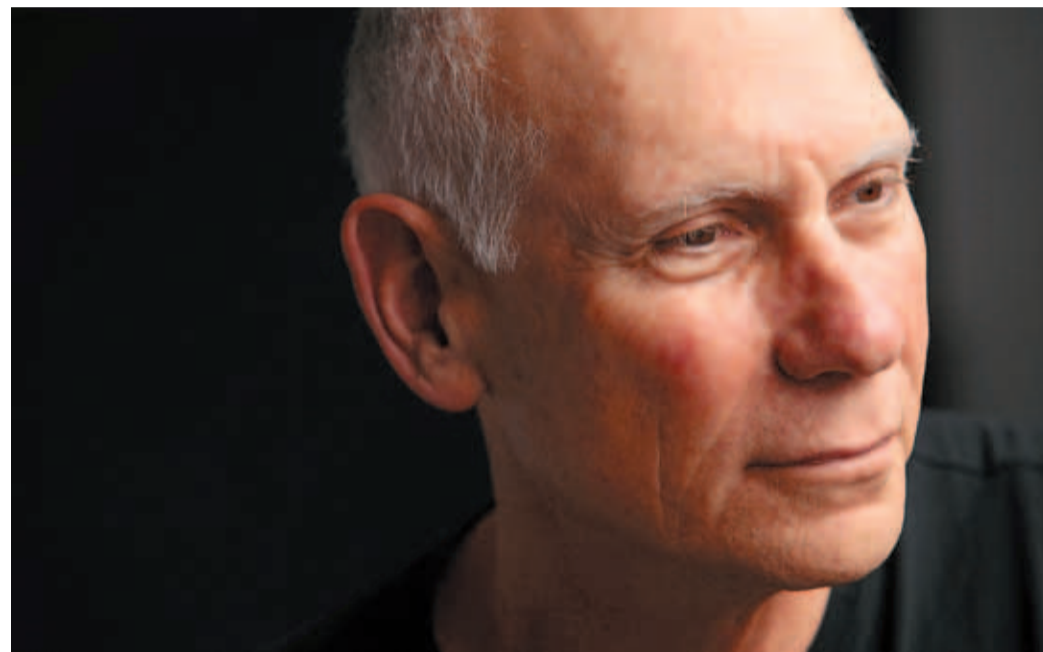


VÍCTOR M. AMELA IMA SANCHÍS LLUÍS AMIGUET

**Dennis Genpo**, maestro zen, creador del método de autoinvestigación Big Mind

**64 años. Soy de Nueva York y vivo en California. Casado, dos hijos. Licenciado en Económicas. He sido atleta, hombre de negocios y, actualmente, maestro zen. Creo que la inteligencia es una mente y un corazón abierto. Publico Gran Mente, Gran Corazón (La Liebre de Marzo)**

## “El secreto es darse permiso a uno mismo”



INMA SAINZ DE BARANDA

**A** los 26 años yo era profesor de educación especial para niños de primaria y atleta profesional, jugaba a waterpolo. Vivía en Long Beach, frente a la playa, con mi novia, pero me preguntaba cómo me había complicado tanto la vida.

### ¿La relación no funcionaba?

... Así es, una vez más. Me fui al desierto de Mojave a contemplar mi vida y me pregunté cuál era mi verdadero hogar.

### Una pregunta importante.

Ese es el comienzo, cuando nos damos cuenta de que hemos perdido algo o carecemos de algo pero no sabemos qué, porque nos lleva a buscar. Obviamente, tu hogar está allí donde te encuentras. Creo que una de las cosas que siempre andamos buscando es poder sentirnos en casa en nuestro yo.

### ¿Se encontró a sí mismo en una duna?

Experimenté mi primer despertar, tuve la sensación de que el mundo entero estaba en mí y yo era el mundo entero, superé la barrera del yo personal, supe que todos somos uno y eso cambió mi vida para siempre. Lo único que realmente me importaba era compartir esa experiencia con los demás y descubrir más cosas sobre este sorprendente viaje llamado vida.

### ... Y dejó a la chica.

Sí, y mi trabajo, y me fui a vivir a la montaña como un ermitaño durante un año. Meditaba tres horas al día y sólo comía arroz integral y patatas.

### Aprendería mucho sobre sí mismo.

Salieron un montón de cosas que estaban reprimidas, como la ira, y me di cuenta de que tenía un ego enorme y que necesitaba trabajar con un maestro. Me fui a vivir con el maestro zen Maezumi Roshi durante 24 años y me convertí en su sucesor.

### ¿Y venga koans?

Sí, esas preguntas que no pueden ser respondidas desde la mente pequeña. Empleamos muchos nombres para tratar de aprehender lo trascendente, pero el problema consiste precisamente en que la realidad es inasible, no es dual, no estoy yo aquí y la realidad allá. Y hasta el momento sólo hay dos vías para ir más allá de la dualidad.

### La gracia de Dios.

... Y la iluminación, que, no se sabe muy bien cómo, llega tras años de esfuerzo, búsqueda y meditación. El despertar consiste, en última instancia, en darnos cuenta de quiénes somos realmente.

**Al zen se le conoce como la escuela abrupta del budismo. Lo pasaría fatal.**

Sí, años y años de entrenamiento y de prácti-

### Sin morir en el cojín

**“Permítame que aplique mi método con usted, déjeme hablar con alguna de las distintas voces que alberga, cada vez que cambiemos de personaje deberá cambiar de postura: quiero hablar con el controlador”. Yo soy el controlador.**

**“¿Cuál es su trabajo?”...**

**Y así uno a uno conversó con personajes que me pueblan y me oí decir cosas sorprendentes**

**y llegar a conclusiones hermosas. Un maestro de largo recorrido, educado durante 24 años en el duro camino del zen:**

**¡abandona cuerpo y mente! ¡Muere en el zazen!**

**¡Muere en el cojín!**

**Reuniendo dos métodos de autoinvestigación, el zen y el diálogo de voces, nos brinda una herramienta menos dolorosa para abrir mente y corazón.**

ca, retiros de 90 días en los que meditaba diez horas diarias sentado sin mover un músculo. El agotamiento es una de las formas más tradicionales de despojarnos del ego, porque cuando estamos exhaustos también lo está nuestro ego y no puede alentar ninguna resistencia. En ese momento de la entrega plena tiene lugar la comprensión.

### Pues, ya se la regalo...

La entiendo, yo también me planteaba por qué no puede, esa realización súbita, si es omnipresente, ser alcanzada por cualquier persona en cualquier momento.

### Eso.

Me di cuenta de que por mucho que pasara horas meditando y resolviendo koan tras koan, problemas psicológicos como el resentimiento o la ira no se resolvían, sino que iban enterrándose, y así fue como paralelamente comencé a estudiar la terapia junguiana y la terapia Gestalt, haciendo hincapié en el diálogo de voces.

### Y lo aplicó a sus alumnos de zen.

Sí, y descubrí que la Barrera sin Puerta de la que habla el zen, la que separa el yo de lo trascendente, se podía atravesar pidiendo permiso a quienes la custodian en nuestro interior: el controlador y el protector. Así nació mi método Big Mind. Para establecer contacto con la sabiduría interior, basta con pedir permiso al ego.

### El ego es una criatura muy sensible.

Cada uno de nosotros alberga en su interior una plétora de voces. Piense en sí misma como en una empresa con muchos empleados, ninguno sabe cuál es su cargo ni tarea, ni quién es el jefe. Están confusos.

**Cierto, la mente vive apabullada con tantas voces.**

Es una empresa muy disfuncional. El proceso Big Mind entrevista uno a uno a cada empleado y les permite saber cuál es su trabajo, por qué están aquí y que es lo que se supone que deben hacer. Les da dirección y sentido, los pone en contacto con su corazón y les presenta al jefe.

### El jefe debe de ser la Big Mind.

En lugar de tratar de llegar a algún lugar o de esforzarse en convertirse en algo, uno simplemente pregunta: “¿Podría hablar con la voz de la Gran Mente?”, y a partir de ahí habla como si fuera ese personaje.

### ¿Y?

Cuando nos damos cuenta de que el problema reside en el yo (en términos zen, de que el koan soy yo), se nos abre la posibilidad de resolverlo dejando de identificarnos con el ego limitado y estrecho, que es la causa de todos los problemas. ¿Cómo? Identificándonos, en su lugar, con lo que se encuentra más allá de los límites del yo, la Gran Mente, la no mente, o llámelo como quiera.

### ¿Cuál es su papel?

Yo soy el facilitador, el que pide hablar con las diferentes voces que albergamos y les va preguntando. El secreto consiste en darse permiso a uno mismo de ser cualquier cosa que quiera ser.

IMA SANCHÍS

**TODA LA GAMA SEAT**

**60 EUROS/MES**

**SIN ENTRADA Y SEGURO DE REGALO DURANTE EL PRIMER AÑO**

**Y ROCK'N'ROLL**

EJEMPLO PARA UN CRÉDITO DE 9500€ A 84 MESES CORRESPONDIENTE A UN IBIZA JUNIOR 1A. 12 CUOTAS DE 60€. 72 CUOTAS DE 173,49€. TAE: 9,95%

Ejemplo Ibiza Junior 1A. PVP recomendado para Península y Baleares de 9.500€ (incluye IVA, transporte, impuesto de matriculación y descuento promocional) a 84 meses. Regalo de Seguro a Todo Riesgo durante el primer año, con franquicia de 360 € para mayores de 25 años y de 600 € para menores de 25, válido para particulares o autónomos, para motores hasta 140 CV, ofrecido por Zurich. Com. apertura: 285 € (3%). TIN: 8,65%. Precio total a plazos: 13.352,28 €. Oferta Volkswagen Finance SA EFC válida hasta 31/08/2008. Consumo ponderado: 3,8-11,4 l/100 Km. Emisiones CO<sub>2</sub>: 99-274 g/Km. Imagen acabado León Cupra. PBE: 1654/04. [seat.es](http://seat.es)

