

Meditación Integrativa

Big Mind de Genpo Roshi



¿Qué haremos?

"No vá de estar sentados en silencio, sino que dejaremos que hablen nuestros diversos aspectos, voces o subpersonalidades, primero los personales y después los transpersonales.

Ello permite:

Reintegrar voces que tenemos disociadas o en la sombra, recuperando y transformando la energía de esos aspectos, además de ahorrarnos la energía que usamos en mantener la represión de esos aspectos.

Gracias a eso se produce un gran alivio, al sentirnos en paz con todos nuestros aspectos, incluso los que considerábamos negativos y nos hubiera gustado eliminar, en lugar de ello ayudamos a que se transformen en su correspondiente aspecto maduro y sabio"

Alejandro Villar