

# *Grupo de Meditación*

**Òscar Carrera**

Instructor de Mindfulness por el IEM y la U. de Brown



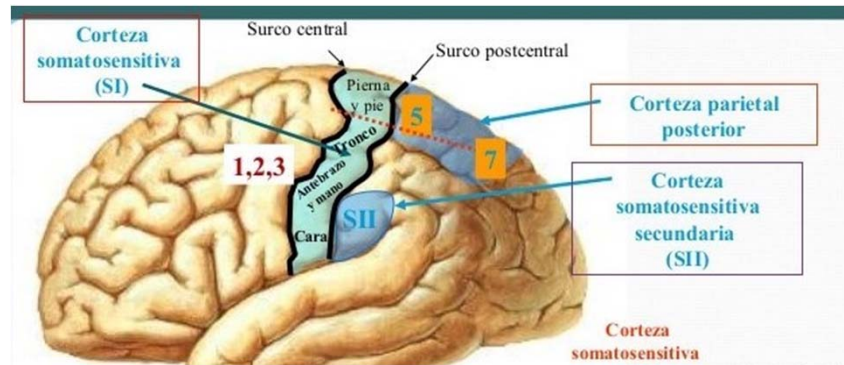
# Meditaciones generativas

- Es el cultivo de actitudes y sentimientos de bondad y compasión hacia otras personas, ya sean familiares, amigos, desconocidos o personas hostiles.
- Ayuda a darse cuenta de las necesidades de otras personas y experimentar un deseo sincero y fraternal de ayudarlas o de aliviar su sufrimiento.
- Promueve una perspectiva altruista hacia los demás.
- Fomenta la regulación del proceso de empatía.



# Áreas cerebrales principales

- Mayor actividad de la corteza somatosensorial y la corteza insular cuando las personas que practican meditación oyen voces que generan angustia.



- Permite una mayor capacidad de compartir los sentimientos propios y recibir los de otros sin sentirse abrumados.





# Ondas Gamma y Mathieu Ricard



Richard Davidson midió una gran cantidad de ondas gamma que producía su cerebro cuando hacía una meditación de compasión.

Se puede conjeturar que realmente el amor o la compasión, como mantiene la sabiduría popular, son realmente los estados de más alta conciencia o vibración a los que accede el cerebro humano.



# Los cuatro inconmensurables

Cualidad	Como se practica	Que es lo contrario	Como noto que me alejo
Compasión	Querer que tanto yo como los demás dejemos de sufrir	Ser cruel o dañino, despreciarme a mi o al otro	Si soy arrogante o demasiada frialdad, apatía
Amor bondadoso	Querer que todo el mundo sea feliz y que les vayan bien las cosas	Tener mala voluntad o rabia o ser violento	Si algo me corroe por dentro, soy antipático, rancio o muy secante
Alegría empática	Estar contento por el logro y las cualidades de los demás	Ser celoso o envidioso	Ser bonachón, muy apenado, sentirme apagado o gris.
Ecuanimidad	Ni apegarse a lo (o los) que quiero ni odiar lo (o los) que no quiero	Aferrarse, ser injusto, privilegiar a algunos	Pasar de todo, ser muy neutral o demasiado parcial



