Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

Òscar Carrera

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

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

La compasión (*karuna*)

Se puede plantear que la base de la compasión es el sentir las sensaciones que nos despierta el otro, ¿no? ¿Cómo vamos a ser compasivos si no podemos sentir lo que el otro siente?

La compasión es la motivación de aliviar y prevenir el sufrimiento, de relacionarme constructivamente con las situaciones difíciles mías y de los demás.

La práctica consiste en ser capaces de aliviar nuestro propio sufrimiento y el de los demás seres de la mano principalmente de la tercera marca de la existencia (anatta), que podríamos describir como la impermanencia de de los fenómenos, la unicidad, el no-yo o la no dualidad.

La intención es conectar con lo que surja, con la naturaleza, con el planeta y con los demás y su práctica puede aportar alivio y paz.

Meditación Dar y Recibir (Tonglen)

Se realiza mediante la atención a la respiración principalmente en la inhalación y con firme conexión con las sensaciones corporales en la exhalación

- Inhalar la característica de la insatisfacción
- Exhalar bienestar, calma
- Inhalar mi insatisfacción
- Exhalar autocompasión

También se puede hacer hacia otros seres que calificaría como agradables, desagradables o neutros como la meditación mettā bhāvanā