Viure mindfulness plenament

Grupo de Meditación

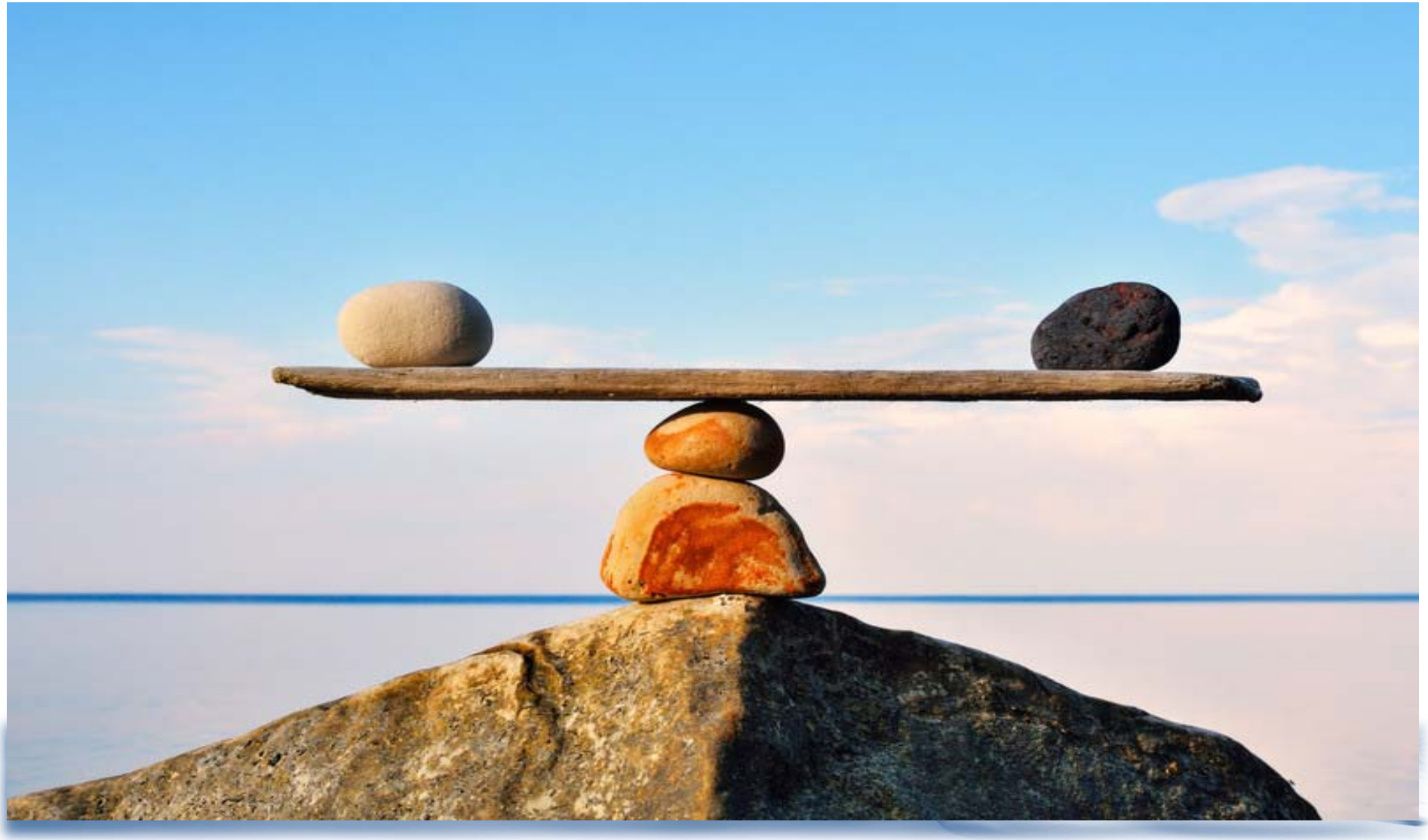
Òscar Carrera

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 ecuanimidad (*upekkha*)



No es ecuanimidad

- No tiene que ver con el optimismo
- No tiene que ver con la neutralidad
- No tiene que ver con la indiferencia

Si es ecuanimidad

- Tiene que ver con tomar partido lo más objetivamente posible
- Es una manera especial de poner atención hacia lo que sucede, o hacia los demás, que no implica ni apegarse hacia lo que es más agradable, ni querer huir de lo que es desagradable.
- Tiene que ver con equilibrar la perspectiva con la que afrontamos la vida y mantenerse centrado
- Tiene que ver con evaluar las distintas posibilidades y volver al centro una y otra vez

Los 7 factores del despertar

1.- Sati o Atención Plena

2.- Curiosidad o indagación

3.- Energía, constancia o corage

4.- Alegría o gozo

5.- Aquietarse o serenarse

6.- Concentración fluida

7.- Ecuanimidad

Mindfulness

Despertar