

Grupo de Meditación



Òscar Carrera

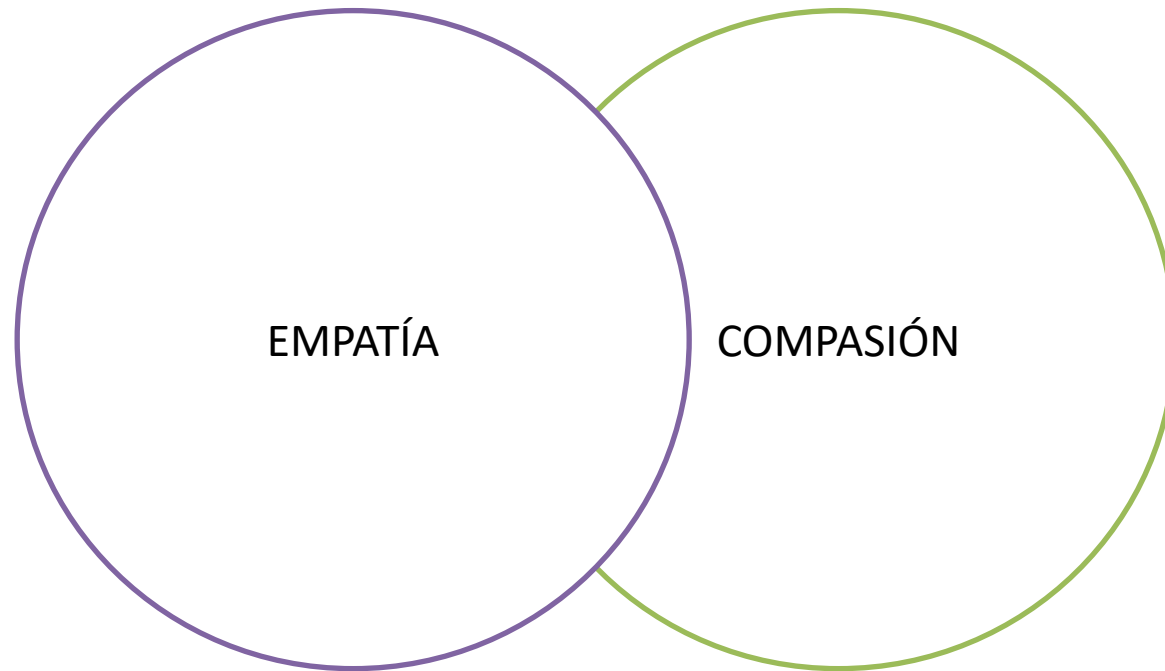
Instructor de Mindfulness por el I'EM y la U. de Brown

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



Empatía versus compasión



Empatía versus compasión

Empatía

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ambas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Compasión

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Meditación



