



AS QUATRO INCOMENSURÁVEIS práticas para abrir o coração

	Definições	Causa imediata	Inimigo próximo ¹	Inimigo distante ²	Sinal de sucesso	Remédio ³
Bondade Amorosa	Visão e aspiração sincera de que nós mesmos e os outros possamos experimentar a felicidade e as causas da felicidade.	Ver as qualidades adoráveis de outra pessoa e de si mesmo.	Apego auto-centrado	Hostilidade (Intenção de prejudicar e alegrar-se com o infortúnio dos outros)	Menos hostilidade, bem como maior afabilidade e afetuosidade	Equanimidade (Imparcialidade)
Compaixão	Aspiração sincera de que todos se livrem do sofrimento e de suas causas. Pergunta: o que posso fazer?	Reconhecer que os outros desejam livrar-se do sofrimento; desamparo frente ao sofrimento; confiança de que você pode fazer algo ou de que algo pode ser feito	Pesar, dor e depressão	Desprezo e crueldade; sentir prazer ao ver o sofrimento de outra pessoa	Nossa capacidade de crueldade e o prazer em ver o infortúnio de outras pessoas diminuam	Alegria empática
Alegria Empática	Alegrear-se com as virtudes, sucessos e alegrias de outras pessoas	Prestar atenção às virtudes, sucessos e alegrias dos outros e de si mesmo	Alegria frívola	Inveja e hábito de criticar	Redução da inveja e do criticismo	Bondade amorosa
Equanimidade (Imparcialidade)	Abertura e disposição imparciais de mente e de coração	Assumir a responsabilidade pela nossa própria conduta e pelas nossas ações	Indiferença distante	Desejo e apego por aqueles que são como nós/aversão por aqueles que são diferentes	Menos desejo, apego e hostilidade	Compaixão

¹ Falso fac-símile. | ² Aquilo que é diametralmente oposto. | ³ Guarda-costas ou guardião.