

# TALLER DE COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

---

## Meditación METTA

- EL SIGNIFICADO DE METTA
- LOS 4 COMPONENTES DE METTA
- LAS TECNICAS DE LA PRACTICA DE METTA
- CULTIVAR METTA EN UNO MISMO COMO PUNTO DE PARTIDA
- LOS 5 GRUPOS DE PERSONAS PARA EXPANDIR METTA
- EXPANDIR METTA HACIA EL UNIVERSO
- LOS 2 TIPOS DE ENEMIGOS DE METTA
- LOS 11 BENEFICIOS DE METTA

Impartido por **Onpimon Chindawech Suecharoen**

- Profesora de Vipassana y Metta desde hace 18 años.
- Profesora de cursos y retiros de Metta y Vipassana en Dhamma Friends Group desde 2010.
- Profesora del seminario sobre Metta para el personal sanitario en Hospital Ramkamhaeng desde 2012.
- Profesora de cursos y retiros de Metta y Vipassana en Young Buddhist Association of Thailand (YBAT) durante siete años.
- Licenciada en Filología inglesa por la Universidad de Chulalongkorn de Bangkok.

