

GRAN DISCURSO DE LOS FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN y LA MEDITACIÓN VIPASSANĀ¹

AUDIOS	TEMAS TRATADOS
CLASE 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. La voz <i>satipaṭṭhāna</i>, fundamento de la atención 2. La voz <i>bhikkhu</i>, monje 3. La voz <i>ekāyano</i>, único camino 4. La frase <i>sattānam visuddhiyā</i>, para la purificación de los seres 5. La frase <i>sokaparidevānaṃ samatikkamāya</i>, para superar la pena y el lamento 6. La frase <i>dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya</i>, para disipar el dolor y el pesar 7. La frase <i>ñāyassa adhiḅgamāya</i>, para alcanzar el Sendero Noble 8. La frase <i>nibbānassa sacchikiriyāya</i>, para realizar el Nibbāna 9. La frase <i>cattāro satipaṭṭhāna</i>, cuatro fundamentos de la atención 10. La frase <i>kāye kāyānupassī</i>, contemplando el cuerpo en el cuerpo 11. La frase <i>ātāpī sampajāno satimā</i>, enérgico, comprendiendo claramente y atento 12. La frase <i>vineyya loke abhiḷḷhādomanassaṃ</i>, removiendo la codicia y el pesar en el mundo
CLASE 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tres tipos de remoción 2. Contemplación del cuerpo en el cuerpo 3. Contemplación de la sensación en las sensaciones 4. Contemplación de la conciencia en la conciencia 5. Contemplación del dhamma en los dhammas 6. ¿Qué aprendemos nosotros de estos pasajes?
CLASE 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tres poderes del practicante 2. Primer prerrequisito de la práctica (virtud - <i>sīla</i>) 3. Dos historias sobre este primer requisito 4. Segundo prerrequisito de la práctica (recto entendimiento - <i>kammassakatā</i>) 5. El perdón

¹ Este material (mp3 y PDF) es la traducción al español por Bhikkhu Nandisena de las clases del Venerable U Silananda sobre El Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención y la meditación vipassanā. Las traducciones de los audios son simultáneas. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última revisión, domingo, 8 de enero de 2017. Copyright © 2013-2017 por Buddhismo Theravada México AR., Buddhismo Theravada Hispano AR, e Instituto de Estudios Buddhistas Hispano.

AUDIOS	TEMAS TRATADOS
CLASE 4	<p>Fundamentos de Vipassanā</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la introspección (<i>vipassanā</i>)? 2. ¿Qué son los conocimientos de <i>vipassanā</i>? 3. ¿Qué hay que hacer cuando se practica <i>vipassanā</i>? 4. ¿Qué hay que observar cuando se practica <i>vipassanā</i>? 5. Anotaciones mentales (dos tipos de objetos) 6. ¿Por qué hay que observar los cinco? 7. ¿Cuándo hay que observarlos? 8. Objetos pasados y futuros 9. Conclusión
CLASE 5	<p>Fundamentos de Vipassanā y Cinco Facultades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo observar? 2. ¿Qué ocurre si uno no observa? 3. ¿Qué ocurre si uno observa? 4. Conclusión 5. ¿Qué es importante en la meditación? 6. Demasiada confianza y el Ven. Vakkali
CLASE 6	<p>Cinco Facultades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demasiado esfuerzo y el Ven. Soṇa 2. Demasiado esfuerzo y el Ven. Ānanda 3. Equilibrio 4. Sabiduría y Confianza 5. Esfuerzo y Concentración 6. Significado de la voz <i>indriya</i>, facultad 7. Conclusión
CLASE 7	<p>Cinco Cualidades del Practicante</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las cinco cualidades enseñadas al Príncipe Bodhi 2. Primera: Confianza 3. Segunda: Salud 4. Tercera: Honestidad 5. Cuarta: Esfuerzo 6. Quinta: Entendimiento

AUDIOS	TEMAS TRATADOS
CLASE 8	<p>Respuestas a las preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ecuanimidad (<i>tatramajjhataṭā</i>) 2. El significado de Nibbāna 3. Nibbāna como mente (<i>nāma</i>) pero no es un estado mental 4. Definición de la voz <i>cetanā</i>, volición 5. Cómo surge la conciencia en una nueva vida
CLASE 9	<p>Concentración (<i>samādhi</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de la voz <i>samādhi</i>, concentración 2. Dos tipos de concentración, <i>upacāra</i>, concentración próxima, y <i>appanā</i>, concentración de jhāna 3. Concentración y pureza de la mente (<i>samādhi</i> y <i>citta-visuddhi</i>) 4. Concentración momentánea (<i>khaṇika-samādhi</i>) 5. La pureza de la mente y el practicante de <i>vipassanā</i> 6. Recta Concentración y las cuatro <i>jhānas</i>

* * * * *

Este material (mp3 y PDF) es la traducción al español por Bhikkhu Nandisena de las clases del Venerable U Silananda sobre El Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención y la meditación *vipassanā*. Las traducciones de los audios son simultáneas. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última revisión, sábado, 16 de febrero de 2013. Copyright © 2013 por Dhammodaya Ediciones, Buddhismo Theravada México AR.

* * * * *