

Meditación de Retrocognición

Sutra 20 Mijjhima Nikaya (canon Theravada)
llamada Vitakka-santhana.

Santhana=reconformar, armonizar, descargar
un peso físico, mental, emocional.

Reaprehender introspectivamente la realidad y
el mundo a través del pensamiento.

Vitakka= examinar de forma asociativa
acciones en un proceso mental

Objetivos:

1. Reemplazar representaciones mentales que producen sufrimiento por aquellas libres de agresión, envidia, apego e ignorancia.
2. Interrumpir procesos desintegradores como: apegos, aversiones, ignorancia,