

Ficha Técnica

Datos del programa

Título: Meditación Vipassana

Tipo de contenido: Programa de televisión

Fecha de emisión: 16/10/2015 (Redifusión programa emitido 23/05/2014)

Duración: 21' 36"

Producción y realización: CEMAV

URL: <https://canal.uned.es/mmobj/index/id/45269>

Descripción

Vipassana es una palabra pali que significa “visión penetrante” o “visión superior”. Se trata de la práctica meditativa que sigue, acompaña o precede a la práctica de samatha, “la calma mental”. Ambas son esenciales para el logro del Despertar en el seno del budismo. La meditación se ha popularizado recientemente en Occidente como instrumento de relajación y de crecimiento personal.

Propuesta

María Teresa Román López

Intervienen

María Teresa Román López, profesora Filosofías Orientales UNED; Miguel Ángel Santed Germán, decano Facultad Psicología UNED.

Realizador/a

Pedro Domínguez Zarandón