

**1. Cómo tratar el Dolor**

Vedana / Sensaciones

Los Cinco Agregados

Desarrollo del Yo y del Ego

Actitud Correcta Hacia el Dolor

El Dolor en la Meditación

**2. Meditación en las 9 Cualidades del Buda**

**3. Mindfulness / Atención Plena / Satipathana Sutta**

**4. Meditación en la Impersonalidad del Cuerpo**

Mindfulness como Exploración

Mindfulness con lo Inesperado

Mindfulness como Aceptación

Mindfulness para Soltar

Mindfulness como Protección

Mindfulness y lo Inmortal

**5. Meditación sobre la Muerte. Fases**