

## LAS NUEVE ETAPAS QUE CONDUCE A SAMATHA

Fuente: B. Alan Wallace

Nº	ETAPA	Que se logra	Poder por el que es obtenido	Que problemas persisten	Desbalance Atencional	Involucramiento de la actividad mental	Cualidad de la experiencia	Pensamientos Involuntarios
1	<b>ATENCION DIRIGIDA</b>	Uno es capaz de dirigir la atención al objeto elegido.	Recordando y siguiendo las instrucciones	No hay continuidad atencional en el objeto		Enfocado	Movimiento	El flujo de los pensamientos involuntarios es como una cascada continúa.
2	<b>ATENCION CONTINUA</b>	Continuidad atencional con el objeto elegido hasta un minuto	Pensando sobre la práctica	La mayor parte del tiempo la atención no está en el objeto.	Agitación burda			
3	<b>ATENCIÓN RENOVADA</b>	Rápido recuperación de la atención distraída mayormente en el objeto.	Mindfulness	Uno aún olvida el objeto completamente por períodos breves				
4	<b>ATENCION CERCANA</b>	Uno no olvida completamente el objeto seleccionado		Algún grado de resistencia respecto al flujo, al samadhi	Sopor burdo y agitación media	Involucramiento Interrumpido	Logro	Pensamientos involuntarios son como un río correntoso por una cañada o desfiladero.
5	<b>ATENCION DOMADA</b>	Uno encuentra satisfacción en samadhi	Introspección	Alguna resistencia al samadhi	Sopor medio y agitación media			
6	<b>ATENCIÓN PACIFICADA</b>	No hay resistencia al entrenar la atención		Deseo, depresión, letargo y somnolencia	Sopor medio y agitación sutil			
7	<b>ATENCIÓN PLENAMENTE PACIFICADA</b>	Pacificación del apego, la melancolía y el aletargamiento	Entusiasmo	Desequilibrios sutiles en la atención, rápidamente rectificadas	Sopor sutil y agitación sutil	Familiaridad	Pensamientos involuntarios son como un río con corrientes suaves a través de un valle.	
8	<b>ATENCIÓN UNIPUNTUAL</b>	El Samadhi es largo y sostenido sin ninguna agitación o sopor		Todavía lleva esfuerzo repeler la agitación y el sopor	Impulsos latentes por sopor sutil y agitación sutil			Ininterrumpido
9	<b>ATENCIÓN BALANCEADA</b>	Samadhi sin defecto es largo y sostenido sin esfuerzo	Familiaridad	Desbalance atencional puede ocurrir en el futuro	Las causas de aquellos desbalances son aún latentes	Sin Esfuerzo	Perfección	La mente conceptualmente discursiva está calma como el Monte Meru, rey de las Montañas.

**Agitación Burda:** La atención se desengancha completamente del objeto meditativo

**Agitación Media:** Pensamientos involuntarios ocupan en el centro de atención, mientras el objeto meditativo es desplazado a la periferia

**Agitación Sutil:** El objeto de meditación permanece en el centro de atención, pero involuntariamente los pensamientos emergen en la periferia de la atención

**Sopor/laxitud Burdo:** La atención mayoritariamente se desengancha del objeto debido a insuficiente intensidad

**Sopor/laxitud Medio:** El objeto aparece, pero sin mucha intensidad

**Sopor/laxitud Sutil:** El objeto aparece intensamente, pero la atención es levemente vaga