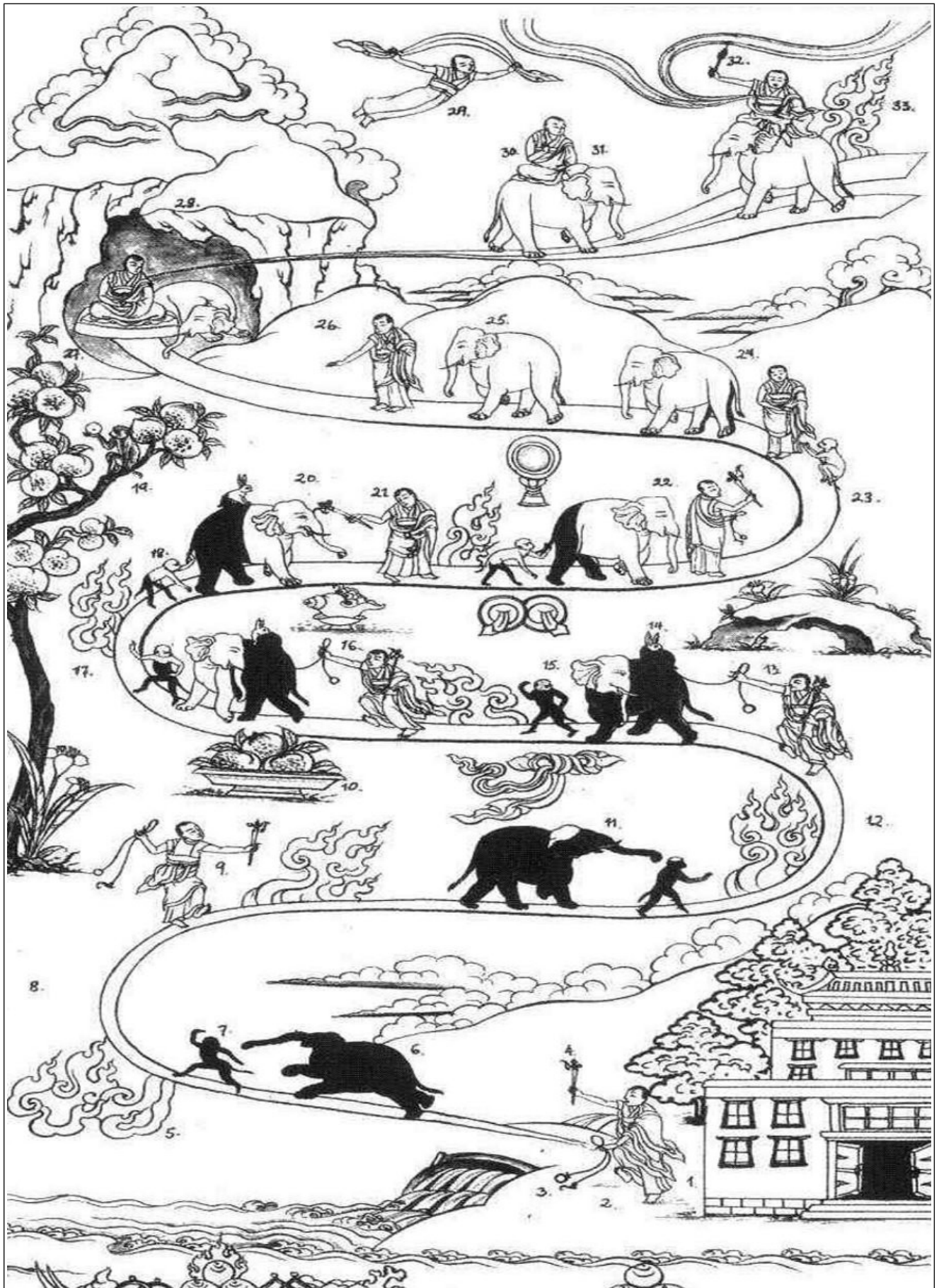


SHAMATHA



Shamatha se logra al progresar a través de los nueve estadios, utilizando los ocho antídotos para los cinco obstáculos de la concentración. Esto se consigue con los seis poderes y las cuatro aplicaciones mentales.

Obstáculo	Antídoto
1. pereza	1. fe 2. aspiración 3. esfuerzo 4. flexibilidad
2. olvido	5. atención
3. laxitud y excitación	6. vigilancia
4. no aplicar los remedios	7. aplicación
5. aplicación innecesaria	8. relajación

1. El primer estadio se alcanza debido al *poder de la escucha*.
2. **Estadio 1 – Emplazar la mente**
3. Atención
4. Vigilancia
5. A partir de aquí, hasta el séptimo estadio, el tamaño de la llama decrece progresivamente hasta que desaparece. Esta diferencia muestra la cantidad de esfuerzo necesario en relación a la atención y vigilancia.
6. El elefante es la mente y el color negro simboliza la laxitud.
7. El mono es la proliferación de pensamientos y el color negro simboliza excitación.
8. El segundo estadio se alcanza debido al *poder de la reflexión*.
9. **Estadio 2 – Emplazamiento continuo**
10. Los objetos de la excitación son los cinco placeres sensoriales.
11. A partir de este punto, el color negro se va volviendo blanco progresivamente. Esto simboliza cómo el factor de la claridad y el factor de la estabilidad aumentan progresivamente.
12. El tercer y cuarto estadios se alcanzan debido al *poder de la atención*.
13. **Estadio 3 – Emplazar de nuevo**
14. El conejo es la laxitud sutil. A partir de este punto, uno puede identificar y diferenciar entre laxitud burda y sutil.
15. La mirada hacia atrás significa que al haber reconocido que la mente se ha distraído, uno la vuelve a dirigir hacia el objeto.
16. **Estadio 4 – Emplazamiento cercano**
17. El quinto y sexto estadios se alcanzan debido al *poder de la vigilancia*.
18. El potencial de que surja la excitación antes de la meditación se ha debilitado.
19. Ya que los pensamientos virtuosos son una interrupción cuando uno está meditando en shamatha, es necesario detenerlos. En otros momentos esto no es necesario.
20. Debido a la vigilancia, la mente no cae en la dispersión, y al elevarla, entra en concentración.
21. **Estadio 5 - Disciplina**
22. **Estadio 6 - Pacificación**
23. El séptimo y octavo estadios se alcanzan debido al *poder del esfuerzo*.
24. **Estadio 7 – Pacificación total**
 En este estadio es difícil que surjan la laxitud y excitación sutiles, e incluso si surgen un poco, son inmediatamente eliminados casi sin esfuerzo.
 El color negro del elefante ha desaparecido y no hay mono. Esto significa que dependiendo de aplicar inicialmente un poco de atención y vigilancia, la mente puede estar continuamente concentrada sin ninguna posibilidad de ser interrumpida por la laxitud, excitación o pensamientos.
25. **Estadio 8 – Fijar en un punto**
26. El estadio nueve se alcanza debido al *poder de la familiarización*.
27. **Estadio 9 – Emplazamiento espontáneo**
28. Flexibilidad física
29. Flexibilidad mental
30. Logro de **shamatha**
31. La raíz de samsara se corta con la unión de shamatha y vipashyana contemplando la vacuidad
32. Equipado con la atención y vigilancia, busca la visión correcta de la vacuidad.