

Tipo de ATENCIÓN	DINAMICA	ACTIVIDAD MENTAL	CUALIDAD de la EXPERIENCIA	MENTE	OBSTÁCULO	ANTIDOTO	DIFICULTAD
ENFOCADA	Dirigir la atención al objeto que se elige	Enfoque	Movimiento (Sensación de no controlar la experiencia.)	El flujo de pensamientos involuntarios es como una cascada	Apatía. Agitación burda (*)	Confianza y esfuerzo	No hay continuidad de la atención sobre el objeto.
SOSTENIDA	Continuidad de la atención sobre el objeto seleccionado hasta un minuto						La atención no está en el objeto la mayor parte del tiempo.
RESURGENTE	Recuperación rápida de la atención distraída	Enfoque-interrumpida			Olvidar las instrucciones. Agitación burda.	Recuerdo de sí mismo.	Se olvida el objeto por completo durante periodos breves
De ACCESO	Ya no se olvida por completo el objeto de meditación seleccionado	Interrumpida	Logro (Satisfacción por percibir cierto control de la experiencia.)	Los pensamientos involuntarios son ahora como un río rápido	Sopor burdo y agitación media	Indagación.	Cierto tipo de satisfacción respecto a la concentración
ESTABLECIDA	Sensación de satisfacción por la concentración						Cierta resistencia a la concentración
APACIGUADA	No hay resistencia a entrenar la atención			Los pensamientos involuntarios son como un río suave a través de un valle.	Sopor medio y agitación sutil		Deseo, depresión, aletargamiento y sopor
PLENAMENTE APACIGUADA	Pacificación del apego, la melancolía y el aletargamiento	Interrumpida no interrumpida	Familiaridad (Facilidad para entrar y salir o la contemplación.)		Sopor y agitación sutiles		Desequilibrios sutiles en la atención que pueden rectificarse
DESPIERTA	La concentración se mantiene por largos periodos sin agitación ni sopor	No interrumpida	Quietud (Continuidad de la experiencia de contemplación.)	La mente conceptualmente discursiva se aquieta como un mar sin olas.	No aplicar el antídoto (impulsos latentes de agitación y sopor sutiles)	Voluntad.	Sigue requiriendo esfuerzo alejar la agitación y el sopor
EQUILIBRADA	Concentración que se mantiene sin esfuerzo alguno	No hay esfuerzo	Perfección (Ni falta ni sobra nada.)	La mente se aquieta como una montaña	Aplicar el antídoto. (Las causas de esos desequilibrios siguen latentes)	Ecuanimidad	Pueden ocurrir algunos desequilibrios en la atención

ESTABLE	Con forma	Se alcanza mediante el cultivo de la perfección de la sabiduría. Comprensión directa de la impermanencia y del origen de sufrimiento.
	Sin forma	Se puede recibir mediante del cultivo de la perfección de la conciencia primordial. Comprensión directa de la naturaleza vacía y luminosa de la conciencia.
SAMADHI	Concentración	<ul style="list-style-type: none"> • Extraña sensibilidad en la parte superior de la cabeza, señal de la trascendencia del pensamiento. • Sensación de flujo energético atravesando el cuerpo-mente. • Éxtasis en el cuerpo y experiencia excepcional de plenitud de la mente.
NIRVANA	Atención	Atención meditativa libre de la turbulencia causada por el éxtasis y la plenitud.

GLOSARIO	
TIPOS de AGITACIÓN y SOPOR	ACTIVIDAD MENTAL
Agitación burda: la atención se aleja del objeto de meditación.	Enfoque: volver una y otra vez al objeto de meditación.
Agitación media: los pensamientos involuntarios ocupan la figura, mientras que el objeto de meditación pasa al fondo.	Interrumpida: suspensión de la voluntariedad de la actividad mental.
Agitación sutil: el objeto de meditación permanece como figura, pero surgen pensamientos involuntarios al fondo.	No interrumpida: la actividad mental se armoniza con el resto de actividades orgánicas.
Sopor burdo: el objeto se aleja. Falta de claridad.	No hay esfuerzo: actividad mental sin motivación individual.
Sopor medio: el objeto de meditación aparece pero sin mucha claridad.	
Sopor sutil: el objeto aparece con claridad, pero la atención es ligeramente débil.	