

## Los 9 Estadios de la Meditación

Estadio # 1: Ubicando un objeto en tu mente  
Has aprendido las instrucciones y estas finalmente en el camino.

Estadio #2: Trayendo la mente  
En este punto, tu mente de mono se sigue olvidando de lo que esta haciendo y pasas mas tiempo fuera del objeto que en el objeto.

Estadio # 3: Uniendo los espacios  
Te mente ahora se mantiene en el objeto mayormente, con solo unos cortos momentos adonde se distrae.

Estadio # 4: Agarrando Fuerte  
Aquí tu mente permanece en el objeto sin distraerse nada.

Estadio # 5: Disciplina  
Ganas la batalla contra la agitación!

Estadio # 6: Aquietándote  
Conquistas el letargo mental!

Estadio # 7: Completamente Calmo  
Ahora tienes control sobre las formas mas sutiles de letargo o agitación.

Estadio # 8: Uni-Puntual  
Con solo un poquito de esfuerzo estas ahí.

Estadio # 9: Equilibrio Perfecto  
Sin ningún esfuerzo, como respirar.