

## 10. Discurso del Apaciguamiento de los Pensamientos

### *Vitakkasaṅṭhāna Sutta<sup>1</sup>*

216. Así he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Sāvattḥī, en el Parque de Jeta, en el monasterio de Anāthapiṇḍika. Allí el Sublime se dirigió a los bhikkhus: “Bhikkhus”. “Venerable Señor”, respondieron esos bhikkhus al Sublime. El Sublime dijo esto:

“Bhikkhus, cinco métodos deberían ser aplicados de vez en cuando por un bhikkhu que está dedicado a la mente superior. ¿Cuáles cinco? Bhikkhus, aquí cuando un objeto se ha presentado y cuando dirigiendo la atención hacia ese objeto surgen en un bhikkhu malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería desplazar la atención desde ese objeto hacia otro objeto asociado con aquello que es sano. Cuando se desplaza la atención desde ese objeto hacia otro objeto asociado con aquello que es sano, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Bhikkhus, así como un hábil carpintero o su aprendiz removería, quitaría, desalojaría una sobina gruesa por medio de una sobina fina, de la misma forma, bhikkhus, cuando un objeto se ha presentado y cuando dirigiendo la atención hacia ese objeto surgen en un bhikkhu malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería desplazar la atención desde ese objeto hacia otro objeto asociado con aquello que es sano. Cuando se desplaza la atención desde ese objeto hacia otro objeto asociado con aquello que es sano, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra.” (1)

217. “Bhikkhus, si desplazando la atención desde ese objeto hacia otro objeto asociado con aquello que es sano, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería reflexionar acerca del peligro de estos pensamientos: ‘Estos pensamientos son insanos; estos pensamientos son reprobables; estos pensamientos producen resultados dolorosos.’ Reflexionando acerca del peligro de sus pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Bhikkhus, así como una mujer o un hombre joven aficionados a los ornamentos experimentaría asco, repugnancia, repulsión si el cuerpo de una serpiente o un perro o un hombre estuviera colgado de su cuello, de la misma forma, bhikkhus, si cuando

---

<sup>1</sup> M. i 167. Los números entre corchetes, como [168], etc., representan los números de comienzo de página de la edición del Sexto Concilio Buddhista.

desplazando la atención desde ese objeto hacia otro objeto asociado con aquello que es sano, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería reflexionar acerca del peligro de estos pensamientos: ‘Estos pensamientos son insanos; estos pensamientos son reprensibles; estos pensamientos producen resultados dolorosos.’ Reflexionando acerca del peligro de sus pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra.” (2)

218. “Bhikkhus, si reflexionando acerca del peligro de sus pensamientos, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería no prestar atención, olvidar esos pensamientos. No prestando atención, olvidando esos pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Bhikkhus, así como un hombre con buena vista no deseando ver formas visibles que han entrado en el rango [de la puerta del ojo], cerraría los ojos o miraría hacia otro lugar, de la misma forma, bhikkhus, si reflexionando acerca del peligro de sus pensamientos, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería no prestar atención, olvidar esos pensamientos. No prestando atención, olvidando esos pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra.” (3)

219. “Bhikkhus, si cuando no prestando atención, olvidando esos pensamientos, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería dirigir la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos. Dirigiendo la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Bhikkhus, así como un hombre que va rápido considerase así: ‘¿Por qué yo voy rápido? ¿Y si yo fuera despacio?’ Entonces, él iría despacio. Después, él consideraría: ‘¿Por qué yo voy despacio? ¿Y si yo me parara?’ Entonces, él se pararía. Después, él consideraría: ‘¿Por qué yo estoy parado? ¿Y si yo me sentara?’ Entonces, él se sentaría. Después, él consideraría: ‘¿Por qué yo estoy sentado? ¿Y si yo me acostara?’ Entonces, él se acostaría. Bhikkhus, de esta forma este hombre, substituyendo gradualmente las posturas menos cómodas, adoptaría las posturas más cómodas. De la misma forma, bhikkhus, si cuando no prestando atención, olvidando esos pensamientos, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu debería dirigir la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos. Dirigiendo la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se

abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra.” (4)

220. “Bhikkhus, si cuando dirigiendo la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu, con los dientes firmemente apretados, con la lengua presionando el paladar superior, debería golpear, aplastar, oprimir la mente con la mente. Con los dientes firmemente apretados, con la lengua presionando el paladar superior, golpeando, aplastando, oprimiendo la mente con la mente, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Bhikkhus, así como si un hombre fuerte fuera a agarrar a un hombre débil por la cabeza o por el cuello o por los hombros y lo golpeará, aplastará, oprimirá, de la misma forma, bhikkhus, si cuando dirigiendo la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos, todavía en ese bhikkhu surgen malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, entonces, bhikkhus, ese bhikkhu, con los dientes firmemente apretados, con la lengua presionando el paladar superior, debería golpear, aplastar, oprimir la mente con la mente. Con los dientes firmemente apretados, con la lengua presionando el paladar superior, golpeando, aplastando, oprimiendo la mente con la mente, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra.”

221. “Bhikkhus, cuando un objeto se ha presentado y cuando dirigiendo la atención hacia ese objeto surgen en un bhikkhu malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia, cuando se desplaza la atención desde ese objeto hacia otro objeto asociado con aquello que es sano, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Reflexionando acerca del peligro de sus pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. No prestando atención, olvidando esos pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Dirigiendo la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Con los dientes firmemente apretados, con la lengua presionando el paladar superior, golpeando, aplastando, oprimiendo la mente con la mente, esos malos pensamientos insanos asociados con deseo, odio e ignorancia se abandonan, perecen. Abandonando éstos, la mente se estabiliza internamente, se aquieta, se unifica, se concentra. Bhikkhus, este bhikkhu se denomina ‘maestro de los cursos de pensamientos’. Pensará el

pensamiento que quiere pensar. No pensará el pensamiento que no quiere pensar. Ha cortado el deseo, quitado la atadura, y habiendo penetrado correctamente la vanidad ha puesto un fin al sufrimiento.” Así habló el Sublime. Esos bhikkhus se regocijaron y deleitaron de la exposición del Sublime.

Fin del Discurso del Apaciguamiento de los Pensamientos [el décimo]

\* \* \* \* \*

Discurso traducido del pali al español por Bhikkhu Nandisena. Traducción al español editada por Alina Morales Troncoso. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última revisión, domingo, 17 de abril de 2011. Copyright © 2011 por Dhammodaya Ediciones, Buddhismo Theravada México AR.

\* \* \* \* \*