

Discurso del Apaciguamiento de  
los Pensamientos  
*Vitakka-sañṭhāna Sutta*

---

*Bhikkhu Nandisena*

# Nombre del Discurso

---

*Vitakka-saññhāna-sutta*

*Vitakka = pensamientos*

*Saññhāna = detención, apaciguamiento*

*Sutta = Discurso*

# Sinopsis del Discurso

---

*El Buddha explica cinco métodos para apaciguar los pensamientos intrusos asociados con las tres raíces insanas del deseo, odio e ignorancia.*

*Para que surja un pensamiento se requieren  
condiciones*

*Solamente cuando existen condiciones puede  
surgir un pensamiento*

*¿Cuáles son las condiciones esenciales para  
que surja un pensamiento?*

# Condiciones de un Pensamiento

---

*Para que surja un pensamiento se requieren al menos cuatro condiciones*

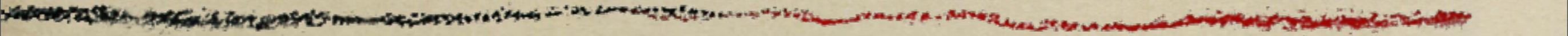


# ¿Qué es una Puerta?

---

*La puerta es el lugar por donde surge la conciencia para tomar el objeto o el lugar por donde entra el objeto para que la conciencia lo tome.*

# La Puerta de los Pensamientos



*En el caso de los pensamientos, para todos los pensamientos, la puerta es la conciencia de continuidad vital.*

# ¿Qué es una Base?

---

*La base es una cierta propiedad material sobre la que depende la mente para poder surgir.*

# ¿Qué es la Mente?

---

*La mente consiste en dos componentes, la conciencia, que establece la conexión con el objeto, y los factores mentales, que representan la experiencia del objeto de diversas formas.*

# ¿Qué es el Objeto?

---

*El objeto es aquello que la mente toma y conoce. Así como la base es el apoyo de la mente en un extremo para poder surgir, el objeto es el apoyo en el otro extremo, en el sentido de que lo conoce.*

# Condiciones de un Pensamiento

---

*puerta*

*Conciencia de continuidad vital*

*base*

*Propiedad material*

*mente*

- *Conciencia*
- *Factores mentales*

*objeto*

*Puede ser cualquier cosa*

# Análisis de las Condiciones

*puerta*

*determinada*

*Conciencia de  
continuidad vital*

*base*

*determinada*

*Propiedad material*

*mente*

*determinada*

*indeterminados*

- *Conciencia*
- *Factores mentales*

*objeto*

*indeterminado*

*Puede ser  
cualquier cosa*

*De los dos indeterminados, el objeto es indeterminado externo, es decir, el individuo tiene un menor grado de control sobre el mismo, mientras que los factores mentales son indeterminados internos, es decir, el individuo tiene mayor grado de control sobre los mismos.*

*El Discurso del Apaciguamiento de los Pensamientos describe cinco métodos para eliminar los pensamientos insanos intrusos.*

*Esos cinco métodos están basados en los dos indeterminados, el objeto y los factores mentales.*

# ¿Qué es un Pensamiento Insano?

---

*Un pensamiento insano es un pensamiento asociado con alguna de las tres raíces insanas, deseo, odio o ignorancia.*

# ¿Qué es un Pensamiento Insano?

---

*El criterio para determinar si un pensamiento es insano son los factores mentales asociados con la conciencia.*

# ¿Qué es un Pensamiento Insano?

---

*Hay ciertos factores mentales que se denominan “raíces” porque le dan firmeza y estabilidad a la conciencia asociada.*

# ¿Qué es un Pensamiento Insano?

---

*Cuando un proceso mental de pensamiento está asociado con alguna de las tres raíces insanas del deseo, odio e ignorancia, entonces, se dice que éste es un pensamiento insano.*

# Análisis del Discurso

---

*“Bhikkhus, cinco métodos deberían ser aplicados de vez en cuando por un bhikkhu que está dedicado a la mente superior. ¿Cuáles cinco?”*

*Mente superior: conciencia de jhāna*

# Análisis del Discurso

## *Primer Método*

*“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.”*

# Análisis del Discurso

## *Segundo Método*

*“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 reprecensibles; estos pensamientos producen resultados dolorosos’.”*

# Análisis del Discurso

## *Tercer Método*

*“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.”*

# Análisis del Discurso

## *Cuarto Método*

*“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.”*

# Análisis del Discurso

## *Quinto Método*

*“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.”*

# Los 5 Métodos

---

1. *Desplazar la atención desde el objeto (insano) hacia otro objeto asociado con aquello que es sano.*
2. *Reflexionar acerca del peligro de estos pensamientos.*
3. *No prestar atención, olvidar esos pensamientos.*
4. *Dirigir la atención al apaciguamiento de la fuente de esos pensamientos.*
5. *Golpear, aplastar, oprimir la mente con la mente.*

# Notas, Referencias, Etc.

---

- El *Vitakkasaṅṭhāna Sutta* (20) pertenece al *Majjhima Nikāya*, Discursos Medios, *Mūlapaṇṇasa-Pāḷi*, *Sīhanādavagga* (10).
- Existe un Comentario, *Papañcasūdanī* por el Ven. Buddhaghosa (siglo V) y Sub-comentario, *Mūlapaṇṇāsāṭṭikā*, por el Ven. Dhammapāla Thera (posterior al siglo V).