

## Notas Vitakkasaṅḥāna Sutta

### [Enlace de archivos asociados](#)

- El Vitakkasaṅḥāna Sutta (20) pertenece al Majjhima Nikāya, Discursos Medios, Mūlapaṇṇasa-Pāḷi, Sīhanādavagga (10).
- Existe un Comentario, *Papañcasūdanī* por el Ven. Buddhaghosa (siglo V) y Subcomentario, *Mūlapaṇṇāsaṅḥānikā*, por el Ven. Dhammapāla Thera (posterior al siglo V).
- Significado del compuesto “vitakka-saṅḥāna-sutta”. Es un compuesto de “vitakka”, pensamientos, “saṅḥāna”, detención, pacificación, tranquilización, apaciguamiento, y “sutta”, discurso. Discurso del Apaciguamiento de los Pensamientos.
- Sinopsis del discurso. El Buddha explica cinco métodos para apaciguar los pensamientos intrusos asociados con las tres raíces insanas del deseo, odio e ignorancia.
- Bibliografía sobre el Discurso y Comentario:
  - *Vitakkasanthana Sutta: The Removal of Distracting Thoughts - A Discourse of the Buddha (Majjhima Nikāya No. 20) With the Commentary and Marginal Notes* por Sona Thera. Buddhist Publication Society Kandy • Sri Lanka Wheel Publication No. 21.
  - *Cómo lidiar con los pensamientos que distraen* por el Ven. U Silananda.
  - *Vitakkasanthana Sutta: The Removal of Distracting Thoughts* por Bhikkhu Ñāṇamoli y Bhikkhu Bodhi en página 211 de *The Middle Length Discourses of the Buddha - A New Translation of the Majjhima Nikāya*. Wisdom Publications 1995.

### Notas del Discurso

- El Buddha explica cinco métodos para apaciguar los pensamientos insanos para uno que está dedicado a la mente superior (adhicittaṃ anuyuttena).
- Mente superior significa las ocho conciencias de absorción (jhāna), cuatro del plano de materia sutil y cuatro del plano inmaterial.
- Los pensamientos insanos (akusalā vitakkā) puede estar asociados con deseo (chandūpasamhitā), odio (dosūpasamhitā), o ignorancia (mohūpasamhitā).

● Los cinco métodos son:

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.

\* \* \* \* \*