

Discurs sobre les dues classes de pensaments

(Dvedhāvitakka Sutta, MN19)

Fragment, traduït directament del pali

Així ho he escoltat: Una vegada l'Afortunat estava a Sāvatthi, a l'arbreda de Jeta, al parc d'Anāthapiṇḍika. Allà, va adreçar-se als mendicants: “Mendicants.” “Senyor,” li van respondre. L'Afortunat va dir:

Abans del meu despertar, quan només era un aspirant, se'm va acudir: ‘I si dividís els meus pensaments en dues classes?’ Així, vaig agrupar a una banda pensaments de desig sensorial, pensaments malèvols i pensaments cruels; i a l'altra, pensaments de renúncia, pensaments benèvols i pensaments compassius.

Mentre practicava de manera cuidadosa, enèrgica i determinada, quan em sorgia un pensament de desig sensorial, un pensament malèvol o un pensament cruel, aleshores comprenia: ‘M’ha sorgit aquest pensament de desig sensorial, o aquest pensament malèvol, o aquest pensament cruel. Això és perjudicial per a mi i per als demés, obstrueix la saviesa, és conflictiu, no condueix al nirvana, és a dir, a apagar els focs.’ Al considerar aquestes coses, el pensament s’esvaïa. Així és com deixava anar, allunyava i aturava el pensament de desig sensorial, mala voluntat o crueltat que hagués sorgit.

Allò en què algú pensa i reflexiona molt es torna la inclinació de la seva ment. Si algú pensa i reflexiona molt en pensaments de desig sensorial, llavors els reforça, abandona els pensaments de renúncia i la seva ment s’inclina cap a pensaments de desig sensorial. Si algú pensa i reflexiona molt en pensaments malèvols, llavors els reforça, abandona els pensaments benèvols i la seva ment s’inclina cap a pensaments malèvols. Si algú pensa i reflexiona molt en pensaments cruels, llavors els reforça, abandona els pensaments compassius i la seva ment s’inclina cap a pensaments cruels.

Imagineu un pastor que a l'últim mes de pluges, a la tardor, quan els cultius creixen, vigila les vaques, les conté i les manté allunyades dels cultius donant copets i empentes amb un pal. Per què? Perquè veu que el podrien renyar, atacar, empresonar o multar si les deixés descarriades pels cultius. De la mateixa manera, jo veia el perill, l'inconvenient i la toxicitat dels estats insans, i el benefici de deixar enrere i la netedat dels estats saludables.

Mentre practicava de manera cuidadosa, enèrgica i determinada, quan em sorgia un pensament de renúncia, un pensament benèvol o un pensament compassiu, aleshores comprenia: 'M'ha sorgit aquest pensament de renúncia, o aquest pensament benèvol, o aquest pensament compassiu. Això no és perjudicial ni per a mi ni per als demés, contribueix a la saviesa, no és conflictiu i sí que condueix al nirvana, és a dir, a apagar els focs. Si hi penso i reflexiono, inclús només durant un dia i/o una nit, no veig que en pugui témer en cap sentit. Però si hi pensés i reflexionés massa, podria cansar el cos i agitar la ment; i, agitada, la ment estaria lluny de l'estabilitat.' Així que vaig aquietar, assentar i unificar la meva ment. Per què? Perquè no estigués agitada.

Allò en què algú pensa i reflexiona molt es torna la inclinació de la seva ment. Si algú pensa i reflexiona molt en pensaments de renúncia, llavors els reforça, abandona els pensaments de desig sensorial i la seva ment s'inclina cap a pensaments de renúncia. Si algú pensa i reflexiona molt en pensaments benèvols, llavors llavors els reforça, abandona els pensaments malèvols i la seva ment s'inclina cap a pensaments benèvols. Si algú pensa i reflexiona molt en pensaments compassius, llavors llavors els reforça, abandona els pensaments cruels i la seva ment s'inclina cap a pensaments compassius.

Imagineu un pastor que, a l'últim mes de l'estiu, quan tot el gra s'ha emmagatzemat al poble, vigila les vaques des de la soca d'un arbre o a l'aire lliure, simplement conscient de que les vaques estan allà. De la mateixa manera, jo simplement era conscient de que aquells estats estaven allà.