



Majjhima Nikaya 20 – Vitakkasanthana Sutta

A Remoção de Pensamentos Indesejáveis

(ou Cinco métodos para extinguir a distração mental)

Organização e tradução: Gustavo Mokusen

1. Assim ouvi. Certa vez o Abençoado estava em Savathi, no bosque de Jeta no parque de Anathapindikā. Lá ele se dirigiu aos monges desta forma: “Monges” - “Venerável Senhor, ” eles responderam. O Abençoado disse o seguinte:

2. “Um praticante dedicado ao treinamento da mente superior, no momento em que for necessário, deve dar atenção a cinco métodos ¹. Quais são esses métodos?

3. “Aqui, monges, quando um praticante dá atenção a um determinado tema e devido a esse tema surgirem nele pensamentos ruins e prejudiciais conectados com o desejo, com a raiva, com a delusão, então ele deve dar atenção a outro tema conectado com o que é benéfico. Ao dar atenção a outro tema conectado com o que é benéfico, todos os pensamentos ruins e prejudiciais são abandonados por ele e diminuem. Com esse abandono a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada. Tal como um carpinteiro habilidoso ou seu aprendiz que, para remover ou extrair uma cavilha mais grossa emprega uma cavilha mais fina, da mesma forma quando um Praticante dá atenção a um outro tema conectado com o que é benéfico, a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada.

4. “Se enquanto ele estiver dirigindo sua atenção para outro tema conectado com o que é benéfico, ainda assim surgirem pensamentos ruins e prejudiciais conectados com o desejo, com a raiva, com a delusão, então ele deve examinar a desvantagem contida nesses pensamentos da seguinte forma: ‘Esses pensamentos são prejudiciais, são indignos, eles levam ao sofrimento’. Quando ele examina a desvantagem contida nesses pensamentos, os pensamentos ruins e prejudiciais são abandonados por ele e diminuem. Com esse abandono a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada. Tal como um homem ou uma mulher, jovens, vigorosos, que apreciam ornamentos, se sentiriam horrorizados, humilhados e enojados se a carcaça de uma cobra, ou de um cão, fosse pendurada no seu pescoço, da mesma forma quando um praticante examina a desvantagem contida nesses pensamentos a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada.

5. “Se enquanto ele estiver examinando a desvantagem contida nesses pensamentos, ainda assim surgirem pensamentos ruins e prejudiciais conectados com o desejo, com a raiva, com a delusão, então ele deve parar de alimentar esses pensamentos e não lhes dar atenção. Quando ele deixa de alimentar esses pensamentos e não lhes dá atenção, os pensamentos ruins e prejudiciais são abandonados por ele e diminuem. Com esse abandono a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada. Tal como um homem com boa visão que não queira ver as formas que surgem no seu campo de visão fecha os olhos ou desvia o olhar, da mesma forma quando um praticante não alimenta esses pensamentos e não lhes dá atenção a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada.

¹ Os cinco “métodos” podem ser entendidos como métodos práticos para a remoção dos pensamentos indesejáveis ou que distraem. Eles devem ser utilizados quando as distrações se tornarem persistentes ou intrusas.



6. "Se enquanto ele estiver deixando de alimentar esses pensamentos e não lhes der atenção, ainda assim surgirem pensamentos ruins e prejudiciais conectados com o desejo, com a raiva, com a delusão, então ele deve investigar, relaxar e silenciar o próprio processo de fabricação desses pensamentos prejudiciais ². Quando ele silencia a fonte desses pensamentos prejudiciais, os pensamentos ruins e prejudiciais são abandonados por ele e diminuem. Com esse abandono a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada. Tal como um homem caminhando rapidamente considera o seguinte: '*Por que estou caminhando rapidamente? E se eu caminhar devagar?*' e ele caminha devagar; em seguida ele considera o seguinte: '*Por que estou caminhando devagar? E se eu ficar parado?*' e ele fica parado; em seguida ele considera o seguinte: '*Por que estou parado? E se eu sentar?*' e ele senta; em seguida ele considera o seguinte: '*Por que estou sentado? E se eu deitar?*' e ele deita. Agindo dessa maneira ele estará substituindo uma postura grosseira por uma postura mais sutil, da mesma forma, quando um praticante investiga, relaxa e silencia a fabricação desses pensamentos prejudiciais a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada.

7. "Se enquanto ele estiver silenciando a fonte desses pensamentos, ainda assim surgirem pensamentos ruins e prejudiciais conectados com o desejo, com a raiva, com a delusão, então, com os dentes cerrados e pressionando a língua contra o céu da boca, ele abate, força e subjuga a mente com a mente ³. Quando com os dentes cerrados e pressionando a língua contra o céu da boca, ele abate, força e subjuga a mente com a mente, os pensamentos ruins e prejudiciais são abandonados por ele e diminuem. Com esse abandono a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada. Tal como um homem forte agarra um homem mais fraco pela cabeça ou pelos ombros e o abate, força e subjuga, da mesma forma, quando um praticante abate, força e subjuga a mente com a mente, a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada.

8. "Monges, quando um praticante dá atenção a algum tema e, devido a esse tema, surgem pensamentos ruins e prejudiciais conectados com o desejo, com a raiva, com a delusão, e então ele dirige sua atenção para um tema conectado com o que é benéfico... Ele examina a desvantagem contida nesses pensamentos... Ele deixa de alimentar esses pensamentos e não lhes dá atenção... Ele silencia a fonte desses pensamentos... Ele abate, força e subjuga a mente com a mente, de forma que os pensamentos ruins e prejudiciais sejam abandonados por ele e diminuam e, com esse abandono, a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada. Quando a mente dele se firma no interior, se estabiliza e se torna concentrada e unificada, então esse praticante é chamado de mestre dos caminhos do pensamento. Ele pensará somente aquilo que quiser pensar e não pensará aquilo que não quiser pensar. Ele cortou o desejo, rompeu os grilhões e, penetrando completamente a presunção ⁴, deu um fim ao sofrimento."

Isto foi o que o Abençoado disse. Os Monges e praticantes ficaram satisfeitos e contentes com as palavras do Abençoado.

² *Vitakka-sankhara-santhanam*. Neste caso *sankhara* significa condição, causa ou raiz e o composto significa "parando a causa do pensamento." Isto se alcança pela investigação. Quando um pensamento prejudicial surge, investigamos: "Qual é a sua causa? Qual é a causa da causa?" etc... Esse tipo de investigação irá reduzir a intensidade e por fim cessar por completo o fluxo de pensamentos prejudiciais.

³ Ele deve subjugar o estado mental prejudicial com um estado mental benéfico, isto é, usar a firmeza interior necessária para realizar a transmutação. Isso é chamado de "esforço correto", ou "esforço tranquilo".

⁴ A presunção, num nível mais sutil, é a presunção do ego apartado da unidade, o apego ao próprio individualismo. A "penetração da presunção", (*manabhisamaya*), significa ver a presunção por dentro e abandoná-la, alcançando por isso o fim do sofrimento.