

JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD

CALEA MEDITAȚIEI INTERIOARE
În căutarea esenței înțelepciunii

Cuvânt Înainte:
Sanctitatea Sa DALAI LAMA

Traducere din limba engleză:
MARIAN STAN

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

PREFAȚĂ	5
CUVÂNT ÎNAINTE	6
MULȚUMIRI	7

Partea întâi Înțelegerea practicii

1. Descoperind esența meditației	11
2. De ce să medităm?	29
3. Instrucțiuni pentru meditație	43
4. Dificultăți și obstacole	52
5. Niveluri mereu mai profunde de practică	75

Partea a doua Antrenarea inimii și a minții

6. Cei șapte factori ai trezirii	97
7. Viața lui Buddha	123
8. Libertatea înfrânării	140
9. Suferința: Poarta de acces spre compasiune	153

Partea a treia
Sporirea înțelepciunii

10. Înțelegerea karmei: Cauza și efectul	169
11. Înțelegerea karmei: Eliberarea	185
12. Cele cinci facultăți spirituale	192
13. Cele trei caracteristici fundamentale	208
14. Perspective asupra realității	227
15. Calea slujirii	240
16. Practica integratoare	259
 GLOSAR	 283

PREFATĂ

Prezenta carte s-a născut în urma colaborării dintre cei doi autori, care au predat meditația vipassana în cadrul unor stagii de meditație în toată lumea. Aceste stagii intense, cu o durată ce putea să varieze între câteva zile la sfârșit de săptămână și trei luni, oferă prilejul unei investigații simple și directe a psihicului și a corpului. Prin dezvoltarea atenției concentrate, percepția subtilă a naturii schimbătoare a fenomenelor se aprofundează într-o manieră foarte personală și directă. Acest lucru duce, la rândul-i, la o înțelegere a cauzelor suferinței din noi înșine și din ceilalți, făcând cu putință compasiunea și libertatea veritabile.

Cartea oferă o explicație clară a instrucțiunilor și exercițiilor meditative care sunt date în stagii. Dacă ambianța și tonul ei sunt inspirate de practica netulburată a stagiilor, învățăturile sunt plasate într-un context mai larg, care dă practicii meditative semnificație și relevanță pentru viețile noastre cotidiene. Aceste învățături sunt adânc înrădăcinate în tradiția buddhistă, mai ales în varianta care s-a dezvoltat și a înflorit în [Thailanda](#) și Birmania. Două dintre principalele filoaie spirituale ce s-au întrețesut pe tot parcursul cărții sunt tradiția monahală silvestră a Ven. Achaam Chaa și practica intensă a meditației satipathana vipassana așa cum a fost predată de regretatul Ven. Mahasi Sayadaw. Cele două perspective se completează reciproc pentru a oferi perspectiva amplă și înțelegerea profundă ce caracterizează înțelepciunea lui Buddha.

Cititorii care doresc informații despre stagiile și cursurile de meditație buddhistă introspectivă din lumea întreagă pot contacta Insight Meditation Society, Pleasant Street, Barre, MA 01005 (www.dharma.org) sau Spirit Rock Meditation Center, P.O. Box 909, Woodacre, CA 94973 (www.spiritrock.org).

CUVÂNT ÎNAINTE

Trăim într-o epocă de mare dezvoltare în plan material, care a adus numeroase avantaje. Este limpede, totuși, că în ciuda acestui progres, problemele omului nu au fost total eliminate. Între națiuni se ivesc mereu conflicte politice și ideologice, conflicte ce dau naștere războiului, violenței și opresiunii, în timp ce la nivel individual oamenii trăiesc în continuare experiența fricii, anxietății și a altor forme de insatisfacție. Acest lucru ne arată că, de una singură, dezvoltarea materială nu este suficientă; avem urgent nevoie de o dezvoltare corespunzătoare pe tărâm lăuntric și mental. Un mijloc excelent pentru a o dobândi este meditația.

Există multe feluri de meditație, dar, de regulă, ceea ce au ele în comun sunt tehnicile de calmare a minții. Două dintre caracteristicile ce diferențiază tradiția meditației buddhiste sunt introspecția și compasiunea. Pe măsură ce ne familiarizăm cu psihicul, ajungând ca, prin intermediul meditației, să realizăm impermanența, suferința și inexistența sinelui în propriile noastre vieți, vom empatiza tot mai mult cu celelalte ființe simțitoare, iar blânda inimă a compasiunii va crește firesc înlăuntrul nostru. Lucrul acesta este important atât în căutarea fericirii individuale cât și în contribuția pe care individul o are la pacea lumii.

Este încurajator să întâlnești occidentali care au asimilat tradițiile orientale într-o măsură suficientă pentru a putea să le împărtășească altora, așa cum fac autorii acestei cărți. Fie ca asemenea strădanii să sporească pacea tuturor ființelor.

Dalai Lama

McLeod Ganj, 20 aprilie 1987

Partea întâi

Înțelegerea practicii

Descoperind esența meditației

Se spune că, la puțin timp după iluminare, Buddha a trecut pe lângă un om care a fost frapat de extraordinara strălucire și pace a prezenței sale. Omul s-a oprit și a întrebat: „Prietene, ce ești tu? Ești o ființă cerească sau un zeu?”

– Nu, spuse Buddha.

– Păi, atunci, ești vreun magician sau vrăjitor?

Buddha răspunse iarăși: „Nu”.

– Ești un om?

– Nu.

– Păi, prietene, ce ești atunci?

Buddha răspunse: „Sunt trezit”.

Numele de „Buddha” înseamnă „cel care este trezit”, și tocmai această experiență este nucleul și esența meditației intuitive sau vipassana. Ea oferă o cale ce ne poate deschide pentru a ne vedea clar trupurile, inimile, mințile, și lumea din jurul nostru, cultivând o modalitate plină de compasiune de a ne raporta la toate acestea și a le înțelege. Practica meditației intuitive provine din nucleul învățăturilor lui Buddha așa cum au fost ele transmise timp de 2500 de ani în tradiția Theravada din Asia de Sud-Est. Dar ea nu este o practică „orientală”. Ea este o practică prin intermediul căreia oricine se poate trezi, văzând adevărul vieții și devenind liber.

ÎNȚELEGEREA CORECTĂ

Calea trezirii începe cu etapa pe care Buddha a numit-o „înțelegere corectă”. Înțelegerea corectă are două părți. La început, ea pune o întrebare legată de inimile noastre. Ce prețuim cu adevărat, ce anume contează cu adevărat în această viață? Viețile noastre sunt destul de scurte. Copilăria noastră trece foarte repede, apoi trec adolescența și vârsta adultă. Ne putem complăce în această situație, lăsând ca viețile noastre să dispară într-un vis, sau putem deveni conștienți. La începutul practicii trebuie să ne întrebăm care este cel mai important lucru pentru noi. Când vom fi în pragul morții, ce vom fi dorit să fi făcut? Care vor fi lucrurile de primă importanță pentru noi? În clipa morții, cei care au încercat să trăiască în mod conștient își pun numai una sau două întrebări despre viața lor: Am învățat să trăiesc înțelept? Am iubit cum se cuvine? Putem începe prin a pune aceste întrebări acum.

Iată începutul înțelegerii corecte: observarea vieților noastre, constatarea faptului că ele sunt trecătoare și fugare și inventarierea lucrurilor cu adevărat importante pentru noi. În același fel, putem privi lumea din jurul nostru unde există teribil de multă suferință, război, sărăcie și boală. În Africa, în America Centrală, în India, în Asia de Sud-Est și chiar și aici în America de Nord, sute de milioane de oameni au parte de o soartă cumplită. Ce are nevoie lumea pentru a încuraja un mod de existență lipsit de primejdii și plin de compasiune pentru toți? Suferința și privațiunile oamenilor nu pot fi alinate doar printr-o simplă schimbare de guvern sau o nouă politică monetară, chiar dacă acestea pot fi utile. La nivelul cel mai profund, probleme precum războiul și foametea nu sunt soluționate doar prin mijloace economice și politice. Ele izvorăsc din prejudecățile și **din** frica din inima noastră – iar soluția lor se află tot în inima omului. Mai presus de orice, lumea are nevoie de oameni care nu sunt atât de înrobiți de prejudecăți. Ea are nevoie de

mai multă dragoste, mai multă generozitate, mai multă compasiune și deschidere. În esență, problemele oamenilor nu provin din lipsa resurselor, ci dintr-o înțelegere greșită, din frica și din dezbinarea ce pot fi găsite în inimile oamenilor.

Înțelegerea justă începe conștientizând suferința și greutățile care există atât în lumea din jurul nostru, cât și în propriile noastre vieți. Apoi ni se cere să descoperim lucrurile pe care le prețuim cu adevărat înlăuntrul nostru, să aflăm de ce anume ne pasă realmente, și să folosim această descoperire ca temelie a practicii noastre spirituale. Când vedem că lucrurile nu sunt chiar așa cum s-ar cuveni să fie în lume și în noi înșine, ne dăm seama și de alte posibilități, de faptul că avem potențialul să ne deschidem spre o mai mare bunăvoință iubitoare și spre o profundă înțelepciune intuitivă. Inspirația necesară pentru călătoria spirituală vine chiar din inima noastră. În cazul unora dintre noi, ea va fi întruchipată de sentimentul că există posibilitatea minunată să trăiești într-o manieră conștientă și liberă. Alții se hotărăsc să practice tocmai din dorința de a găsi o modalitate prin care să se împace cu prea multa suferință din viețile noastre. Unii au chemarea de a căuta înțelegerea printr-o practică a descoperirii și interogației, în vreme ce alții simt legătura cu divinul la nivel intuitiv, sau sunt motivați să practice pentru a-și deschide mai bine inima. Orice ne aduce la practica unei discipline spirituale poate deveni o flacără în inimile noastre, **care** ne călăuzește, ne protejează și ne conduce la înțelegerea adevărată.

Înțelegerea justă ne cere să recunoaștem și să înțelegem legea karmei. Karma nu este doar o idee obscură legată de chestiuni esoterice precum niște vieți trecute în Tibet. Termenul *karma* se referă la legea cauzei și efectului. Asta înseamnă că ceea ce facem și modul în care facem creează experiențele noastre viitoare. Dacă suntem supărați pe mulți oameni, începem să trăim într-un climat de ură. La rândul-le, oamenii se vor înfuria pe noi. Dacă vom cultiva dragostea, ea se va întoarce la noi. Așa funcționează această lege în viețile noastre.

Cineva a întrebat-o pe Ruth Dennison, profesoara de meditație vipassana, dacă poate să explice noțiunea de *karma* într-o manieră foarte simplă. Ea a răspuns: „Desigur. Karma înseamnă că *nimic* din ceea ce faci nu rămâne fără efect. Tot ceea ce facem și cum anume facem creează modalitățile noastre de devenire, creează felul în care vom fi și cum va fi lumea din jurul nostru. E minunat să înțelegi karma deoarece în cadrul acestei legi există posibilitatea de a schimba direcția vieților noastre. Practic, ne putem antrena pe noi înșine și putem transforma **mediul** în care trăim. Putem exersa pentru a deveni mai iubitori, mai prezenți, mai conștienți, sau orice altceva dorim. Putem exersa într-un stagiu dedicat meditației, sau în timp ce suntem la volan, ori așteptăm să ne vină rândul la casierie într-un supermarket. Dacă ne exersăm bunăvoința, atunci vom începe să sesizăm tot mai multă bunăvoință venind dinlăuntrul nostru și din lumea înconjurătoare.

Se spune despre marele mistic sufi Mullah Nasruddin că este în egală măsură nebun și înțelept. Într-o bună zi, el ieșise în grădină și presăra firimituri de pâine printre răsadurile cu flori. Un vecin se apropie și-l întreabă:

– Mullah, de ce faci așa ceva?

Mullah răspunse:

– Pentru a ține tigrii la distanță.

Vecinul spuse:

– Dar nu există **tigri** pe o rază de mii de kilometri de aici.

– Eficientă metodă, nu-i așa?, răspunse Nasruddin.

Practica spirituală nu este o repetiție mecanică a ritualului sau a rugăciunii. Ea funcționează prin realizarea legii cauzei și efectului în plan conștient și prin armonizarea vieților noastre cu ea. Poate că noi putem simți potențialul trezirii în noi, dar trebuie să **sesizăm** și că ea nu poate surveni de la sine. Există legi pe care le putem respecta pentru a actualiza acest potențial. Modul în care acționăm, în care ne raportăm la noi înșine, la corpurile noastre, la oamenii din jurul nostru, la profesiunea

noastră, **creeează** tipul de lume în care trăim, **creeează** libertatea sau suferința noastră.

De-a lungul anilor și în sânul diferitelor civilizații, s-au dezvoltat multe tehnici și sisteme de practică buddhistă pentru a face să rodească această aspirație, dar esența trezirii este întotdeauna aceeași: să vezi clar și nemijlocit adevărul experienței noastre în fiecare moment, să fii conștient, să fii capabil de prezență conștientă. Această practică este o dezvoltare sistematică și o deschidere a conștiinței pe care Buddha a numit-o „cele patru fundamente ale prezenței conștiente: conștiința corpului, conștiința emoțiilor/sentimentelor, conștiința fenomenelor mentale și conștiința adevărilor, a legilor experienței.

Buddha a spus că reușita în cultivarea prezenței conștiente este binele cel mai ales, care modelează din interior toate aspectele vieții noastre. „Lemnul de santal și tagara au un iz delicat și mirosul lor nu este prea puternic, dar mireasma virtuții și a minții bine antrenate se înalță chiar și până la zei”.

Cum se cuvine să începem ? *Calea Purificării*, un vechi text și îndrumar buddhist, a fost scris ca răspuns pentru un scurt poem:

Lumea este încălciată într-un nod.

Cine poate să descâlcească încălceala.

Tocmai pentru a descâlci încălceala începem practica meditativă. Pentru a ne descâlci pe noi înșine și a fi liberi, este nevoie să ne antrenăm atenția. Trebuie să începem a vedea cum anume suntem prinși în capcana fricii, atașamentului și repulsiiei – cum suntem prinși de suferință. Asta înseamnă să ne îndreptăm atenția spre experiența noastră cotidiană și să învățăm a ne asculta trupurile, inimile și mințile. Vom ajunge la înțelepciune nu creând idealuri, ci învățând să vedem lucrurile clar, așa cum sunt ele.

Ce este meditația? Bună întrebare. Nu ducem lipsă de descrieri, teorii, manuale, texte și idei despre acest subiect. Există sute de școli de meditație, care includ rugăciunea, reflecția, devoțiunea, vizualizarea și mii de mijloace pentru a calma și aduna mintea. Meditația înțelepciunii (și alte discipline ca ea) are ca principal scop să confere înțelegere minții și inimii. Ea începe cu o antrenare a atenției și un proces interior de interogație. Din acest punct de vedere, a întreba „Ce este meditația?” este, de fapt, ca și cum ai întreba, „Ce este mintea?” sau „Cine sunt eu?” sau „Ce înseamnă să fii viu, să fii liber?” – întrebări despre natura funciară a vieții și a morții. Trebuie să răspundem la aceste întrebări în propria noastră experiență, printr-o descoperire în noi înșine. Aceasta este esența meditației.

Este minunat să descoperi aceste răspunsuri. Altminteri, petrecem mare parte din viață pe pilot automat. Mulți oameni trec prin viață animați de lăcomie, frică, agresivitate, sau încercând să dobândească siguranță, afecțiune, putere, sex, bogăție, plăcere și faimă. Acest ciclu nesfârșit al căutărilor este ceea ce buddhismul numește samsara. Rareori ne acordăm **răgazul** de a înțelege **această** viață care ne este dată ca un partener de lucru. Ne naștem, îmbătrânim și în cele din urmă murim; ne bucurăm, suferim, ne trezim din somn, dormim – cât de repede alunecă totul. Conștientizarea suferinței pe care o implică acest proces al vieții, al nașterii, maturizării și îmbătrânirii și morții, l-a condus pe Buddha către o interogație profundă despre cum anume se întâmplă toate acestea și cum putem găsi libertatea. Aceasta a fost întrebarea lui Buddha. De aici și-a început el practica. Fiecare dintre noi are propriul mod de a pune această întrebare. Meditația înțelepciunii intuitive are ca scop să ne înțelegem pe noi înșine și viața noastră: să înțelegem și să fim liberi.

Există câteva tipuri de înțelegere. Unul vine citind cuvintele altora. Cu toții am citit și am înmagazinat o cantitate imensă de informații, chiar și despre chestiuni de ordin spiritual. Deși

acest tip de înțelegere este util, el reprezintă, totuși, experiența altcuiva. În același fel, există **înțelegerea** care survine după ce o persoană înțeleaptă și experimentată ți-a spus: „Iată calea, prietene”. Și așa ceva poate fi util.

Există o înțelegere mai profundă ce se întemeiază pe propria noastră observație și reflecție. „Am sesizat acest lucru printr-o analiză atentă. Acum îi înțeleg modul de funcționare”. Se pot cunoaște extrem de multe prin intermediul gândirii. Dar există oare un nivel încă mai profund decât acesta? Ce se întâmplă când începem să ne punem problemele într-adevăr fundamentale despre viațile noastre? Ce este dragostea? Ce este libertatea? La aceste întrebări nu se poate răspunde prin modalități de înțelegere la mână a doua sau intelectuale. Ce a descoperit Buddha și ce s-a redescoperit generație după generație de către cei care au practicat învățăturile sale în viațile lor, este că există o modalitate de a răspunde la aceste întrebări dificile și extraordinare. Ele își găsesc răspunsul printr-o cunoaștere intuitivă și tăcută, prin dezvoltarea propriei noastre capacități de a vedea limpede și nemijlocit.

Cum se cuvine să începem? În mod tradițional, această înțelegere sporește prin dezvoltarea a trei aspecte ale ființei noastre: o temelie a conduitei conștiente, o statornicie a inimii și a minții și o claritate a perspectivei sau a judecății.

CONDUITA CONȘTIENTĂ:

CELE CINCI PRECEPTE ALE DISCIPLINEI SPIRITUALE

Primul aspect, conduita conștientă sau virtutea, înseamnă a acționa în armonie și cu grijă față de viața din jurul nostru. Pentru ca practica spirituală să se dezvolte, este absolut esențial să construim temeliea unei conduite morale în viațile noastre. Dacă suntem implicați în acțiuni care **produc** suferință și conflict în noi înșine și în ceilalți, minții îi este imposibil să devină

așezată, să se adune și să fie concentrată în meditație; este imposibil ca inima să se deschidă. Pentru un suflet ancorat în altruism și adevăr, concentrarea și înțelepciunea **se dezvoltă** cu ușurință.

Buddha a evidențiat cinci zone ce țin de moralitatea funciară și care duc la o viață conștientă. Aceste precepte ale disciplinei spirituale sunt oferite tuturor discipolilor care doresc să urmeze calea prezenței conștiente (mindfulness). Ele nu sunt date ca niște porunci absolute, fiind, mai degrabă, niște indicații practice pentru a trăi în mod mai armonios și a spori pacea și puterea minții. Pe măsură ce lucrăm cu ele, descoperim că sunt niște precepte universale care se aplică în orice spațiu cultural și în orice epocă. Ele sunt o parte fundamentală a **practicii** prezenței conștiente și pot fi cultivate în viața noastră spirituală.

Primul precept este să te abții de la ucidere. Asta înseamnă să cinstești toate manifestările vieții, să nu acționezi din ură sau repulsie astfel încât să pricinuiеști vătămarea vreunei **făpturi**. Noi ne **străduim** să cultivăm respectul și grija pentru viață în toate formele ei. În cadrul Căii Octuple, ea este considerată un aspect al acțiunii juste.

Chiar dacă ea pare de domeniul evidenței, **noi continuăm să o dăm uitării**. Acum câțiva ani, în timpul sezonului de vânătoare, revista *New Yorker* a publicat o caricatură. Un cerb se întoarce spre celălalt, întrebând „De ce nu-și răresc și ei turmele lor?” Dar găsim întotdeauna o scuză: „Păi, sunt prea mulți cerbi”. Pe măsură ce devenim mai conștienți și mai conectați cu viața, devine **limpede** că nu ar trebui să-i vătămăm pe ceilalți, pentru că ne face rău să ucidem. Și nu le place; până și cea mai neînsemnată creatură nu dorește să moară. Prin urmare, practicând acest precept învățăm să nu mai **producem** suferință altora și nouă **înșine**.

Al doilea precept ne cere să ne abținem de la furt, adică să nu luăm ce nu este al nostru. A nu fura este o formă funciară de

a nu vătăma. Se cuvine să abandonăm lăcomia și să nu luăm prea mult. În termeni mai pozitivi, înseamnă să facem uz de lucruri într-o manieră mai judicioasă, cu mai multă grijă, să ne cultivăm tendința de a **împărtăși** această viață și această planetă cu celelalte ființe vii. Pentru a trăi, avem nevoie de plante, de animale, de insecte. Întreaga lume trebuie să-și folosească în comun resursele. Ea este ca o corabie de anumite dimensiuni cu **nenumărate** ființe ce trăiesc la bordul ei. **Noi suntem** în legătură cu albinele, cu insectele și cu râmele. Dacă nu ar exista râme care să afâneze solul și dacă nu ar exista albine care să polenizeze recoltele, am flămânzi. Avem nevoie de albine și de insecte. Suntem toți întrețesuți. Dacă putem învăța să iubim pământul, putem fi fericiți orice am face, căci fericirea s-ar naște atunci din mulțumire sufletească. Iată izvorul veritabilei ecologii. El va fi un izvor de pace la nivel planetar, când vom vedea că nu suntem separați de pământ, ci ne tragem cu toții din el și suntem legați unul cu altul. Percepând conexiunea funciară dintre noi, vom putea să ne bucurăm în comun de resursele planetei, să trăim o viață de într-ajutorare și generozitate la nivelul întregii lumi.

Un alt aspect fundamental în viața spirituală a cuiva este cultivarea nemijlocită a generozității. Ca și preceptele disciplinei spirituale și meditațiile noastre interioare, generozitatea poate fi, la **rândul său**, practică în cotidian. Prin exercițiu, spiritul ei ne va anima acțiunile, iar inimile noastre vor spori în putere și seninătate. Exercițiul generozității ne poate duce spre noi niveluri de abandonare a atașamentelor și spre o nespusă fericire. Buddha a evidențiat importanța generozității când a spus: „Dacă ați ști ce știu eu despre puterea dăruirii, nu ați mânca nicio singură masă fără a o împărți cu ceilalți”.

Tradiția descrie trei tipuri de dăruire, fiind încurajați să începem cultivarea generozității de la orice nivel s-ar ivi ea în inima noastră. La început, există dăruirea ezitantă. Ea apare când luăm un obiect și ne gândim că, probabil, nu-l vom folosi

și că, poate, ar trebui să-l dăm. Apoi, ezităm: „Nu, mai bine îl păstrez, poate-mi va fi de folos la anul. Nu – mai bine-l dau”. Chiar și acest nivel are ceva pozitiv. El ne aduce puțină bucurie și este de ajutor altcuiva. El este un fel de a împărtăși și de a intra în legătură.

Următorul nivel al generozității pe care îl vom descoperi este dăruirea prietenească. Ea **seamănă** cu relația dintre frați: „Te rog să iei din ceea ce am; bucură-te la fel ca și mine”. Dăruind în mod deschis din timpul, energia și lucrurile noastre ne simțim mai bine. E minunat să faci așa ceva. Fapt este că nu avem nevoie de multe posesiuni pentru a fi fericiți. Doar relația pe care o avem cu această viață mereu schimbătoare ne face să fim fericiți sau triști. Fericirea vine din inimă.

Al treilea nivel al dăruirii este să dăruiești ca un rege sau ca o regină. Îl actualizăm când luăm ceva – timpul, energia, sau unul dintre cele mai bune lucruri pe care le avem – și suntem bucuroși să-l dăruim, spunând: „Te rog, s-ar putea să-ți placă și ție”. Dăruim celeilalte persoane și ne bucurăm de această dăruire. Este minunat să deprinzi acest nivel al dăruirii.

Pe măsură ce învățăm să fim mai generoși, să dăruim mai mult din timpul, energia, bunurile și banii noștri, putem găsi o modalitate de a o face nu doar pentru a corespunde unei imagini de sine sau pentru a fi pe placul unei autorități exterioare, ci deoarece este un izvor de bucurie autentică în viețile noastre. Desigur, asta nu înseamnă să dăruim toate bunurile noastre. Așa ceva ar fi o exagerare, căci trebuie să dovedim compasiune și grijă și față de noi înșine. Totuși, a înțelege puterea conferită de practicarea unei deschideri de acest tip nu este la îndemâna oricui. Este un privilegiu să putem aduce această generozitate în viețile noastre.

Al treilea precept al conduitei conștiente este de a ne abține de la vorbirea falsă. Calea Octuplă îl numește vorbirea justă. Nu minți, ne spune ea. Grăiește numai ceea ce este adevărat și folositor; vorbește chibzuit, responsabil și cuviincios. Vorbirea justă

pune cu adevărat o problemă. Ea ne cere să conștientizăm modul în care ne folosim, de fapt, energia și cuvintele. Consumăm atât de mult din viețile noastre vorbind, analizând, discutând, bârfind și plănuiind. Cea mai mare parte a acestei vorbării nu este foarte bine conștientizată. Este posibil să folosim vorbirea pentru a deveni conștienți. Putem conștientiza ceea ce facem când vorbim, motivația aflată în spatele cuvintelor și cum ne simțim. Putem practica prezența conștientă (mindfulness) și **atunci** când ascultăm. Ne putem schimba modul în care vorbim pentru a se conforma principiilor de adevăr, de maximă blândețe sau utilitate. Practicând prezența conștientă, putem începe să înțelegem și să descoperim puterea vorbirii.

Pe vremuri, un maestru a fost chemat să vindece un copil bolnav cu ajutorul câtorva cuvinte de rugăciune. Un sceptic aflat în mulțime a observat tot ce se petrecea, exprimându-și dubiile asupra unui mod de vindecare atât de superficial. Maestrul s-a întors către el și a spus: „Nu știi nimic despre aceste lucruri; ești un ignorant fără pereche!” Scepticul s-a **supărat** foarte tare, înroșindu-se și tremurând de furie. Înainte de a se putea liniști pentru a răspunde, maestrul vorbi din nou, întrebând: „Dacă un cuvânt are puterea să te facă roșu de furie, de ce n-ar putea un alt cuvânt să vindece?”

Vorbele noastre sunt foarte puternice. Ele pot fi distrugătoare sau trezitoare, simplă bârfa sau comunicare plină de compasiune. Ni se cere să fim prezenți în mod conștient și să lăsăm vorbele noastre să vină din inimă. Când grăim ceea ce este adevărat și benefic, oamenii sunt atrași de noi. Prezența conștientă și onestitatea fac ca mințile noastre să fie mai liniștite și mai deschise, iar inimile mai mulțumite și mai senine.

Al patrulea precept, a ne abține de la o conduită sexuală greșită, ne amintește să nu acționăm sub impulsul dorinței sexuale astfel încât să lezăm pe altcineva. El ne cere să fim responsabili și onești în relațiile sexuale. Energia sexuală este foarte puternică.