

Il Terzo Nobile Sentiero indicato dal **Buddha** è la **Retta Parola**, suddivisibile in quattro categorie:

1. *Astensione dalla parola falsa*, che equivale in sostanza a non mentire; oltre che un evidente valore morale, evitare di distorcere la realtà significa anche averne una migliore percezione, che come sappiamo è la base per intraprendere la via buddhista

2. *Astensione dalla parola divisiva*, ovvero evitare di creare discordia e gettare zizzania volutamente; il comportamento opposto e appropriato è la parola che costruisce amicizia e armonia

3. *Astensione dalla parola aspra*, cioè non proferire linguaggio ingiurioso o critiche feroci il cui unico fine è danneggiare il prossimo

4. *Astensione dalla parola oziosa*, che spinge a eliminare i discorsi vuoti, le chiacchiere vane, il cicaleccio superficiale

Il succo della Retta Parola indicata dal **Buddha** è **usare il linguaggio in maniera costruttiva, consapevole ed efficace, rinunciando alla tentazione di danneggiare il prossimo**

{loadposition adsenseSOTTILE}

[Il Quarto Nobile Sentiero >>](#)