



> L'“Ottuplice Sentiero”



▲ L'ottuplice sentiero viene rappresentato in forma di ruota.

Nel Buddismo, il superamento del dolore è possibile percorrendo la Via di Mezzo - che lo stesso Siddharta seguì per giungere all'Illuminazione - che è nota come “Ottuplice Sentiero”. Si tratta in realtà di una sorta di una sintetica legge morale, da osservare nella vita quotidiana.

Di seguito gli otto punti:

1. **Retta visione**, ossia comprendere la verità senza inquinare la con i propri pregiudizi, i difetti del proprio carattere, i condizionamenti della propria memoria....
2. **Retto atteggiamento**, che porta ad agire sempre correttamente e con gentilezza.
3. **Retto parlare**, evitando di dire il falso e le parole cattive, di esagerare nell'elogiare o nel denigrare.
4. **Retta azione**, che consiste nel non rubare, nel non commettere adulterio e nel non fare del male a nessun essere vivente (per questo motivo molti buddisti sono vegetariani).
5. **Retta occupazione**, cioè evitare di svolgere lavori dannosi per gli altri.
6. **Retto sforzo**, soprattutto per superare l'attaccamento alle cose e alle passioni.
7. **Retta consapevolezza**: pensare bene prima di parlare o di agire.
8. **Retta contemplazione**: liberare la mente per giungere all'Illuminazione.