

Riassunto: il testo prosegue il cammino spirituale verso la **Preghiera del cuore** attraverso l'**Ottuplice sentiero**, simbolicamente rappresentato da **radici, tronco, rami, foglie e gemme**:

- **Radici**: principi fondamentali come la non violenza, la verità, la non appropriazione, la continenza sessuale e il ritorno all'essenziale.
- **Tronco**: pratiche di purificazione tramite vari tipi di digiuno (alimentare, verbale, relazionale, mentale, digitale).
- **Rami e foglie**: posture e respiro, fondamentali per la meditazione.
- **Gemme**: i sensi. Si inizia con l'analisi del **tatto**, il primo senso che sperimentiamo alla nascita.

Il **tatto**, rappresentato dalla **pelle**, è centrale per la consapevolezza del corpo e per l'esperienza interiore. Per poter ritirare i sensi nella meditazione (come la tartaruga che rientra nel guscio), è necessario prima **guarirli**.

Il brano approfondisce la figura biblica di **Giobbe**, la cui pelle malata simboleggia la perdita dell'identità e del ruolo. Giobbe vive un dramma interiore: nonostante le prove, continua a lodare Dio, passando da una religiosità esteriore a una **fede profonda e personale**. Solo alla fine diventa veramente **padre**, non solo biologicamente ma spiritualmente.

La malattia della pelle indica la necessità di **spogliarsi dell'abito religioso** per entrare in una relazione autentica con Dio. La vera fede nasce **dall'esperienza interiore di Dio**, non da riti esteriori. È un invito alla **conversione**, alla trasformazione da una religione vissuta per abitudine a una fede viva e consapevole, dove **lo Spirito Santo abita in noi**.

Messaggio centrale:

Il tatto, come senso fisico e spirituale, ci invita a **rientrare in noi stessi**, guarire le nostre ferite e superare le apparenze religiose per entrare in un **rapporto personale e trasformante con il Dio vivente**.