

Riassunto: il testo è una riflessione spirituale sul "**tronco dell'ottuplice sentiero**", collegato alla pratica della meditazione e alla crescita interiore. In particolare, si parla del **Niyama**, cioè della gestione delle profondità dell'anima, in contrasto con la superficialità del mondo moderno.

Per governare queste profondità, si propongono **cinque tappe**:

1. **Purificazione:** Semplificare la vita, tornando alla purezza originaria attraverso respiro, digiuno (non solo alimentare ma anche verbale, relazionale, mentale e digitale), e liberazione dalle tensioni.
2. **Contentezza:** Accettare la realtà senza volerla cambiare, vivere il presente senza essere schiavi del passato o ansiosi per il futuro, trovando gioia nella semplicità della vita.
3. **Fuoco interiore:** Coltivare l'entusiasmo e il calore nel cuore attraverso la meditazione, l'amicizia autentica e la pratica quotidiana di accendere la passione vitale.
4. **Studio e consapevolezza di sé:** Conoscersi profondamente attraverso l'osservazione interiore, accettare il proprio passato e le proprie particolarità, senza giudizi. La meditazione permette di scendere nell'inconscio personale e collettivo.
5. **Arrendersi al divino:** Fidarsi completamente dell'Amore di Dio, accogliere la vita come dono e lasciare che Dio guidi ogni evento. Il mantra "Grazie, Gesù!" è visto come una preghiera potente per liberarsi da ogni male.

La meditazione è presentata come un cammino di **liberazione, guarigione e trasformazione**, capace di accendere la gioia e la fiducia in Dio.