

Riassunto: Il brano inizia discutendo il concetto di "Confessioni", intese come ripetizioni di verità positive per cambiare il pensiero e creare situazioni migliori. Si parla anche dei testi spirituali di riferimento e dello stile di vita meditativo, che include vivere con consapevolezza, libertà e felicità. Viene poi esaminata l'importanza della disciplina interiore, del silenzio esteriore e interiore, e della gestione ordinata della vita quotidiana. Infine, si esplorano i cinque caratteri dell'uomo spirituale: risvegliato, illuminato, liberato, unificato e aperto.