

## Eliminare i vasana, le tendenze subconscie

Scritto da Rosario Castello

Giovedì 15 Ottobre 2015 00:00 -

---

“Il fuoco del dolore e della gioia divampa quando il carburante delle tendenze (*vasana*) viene nutrito nella fornace della mente. Togliete il carburante ed il fuoco si estinguerà. Togliete le tendenze, la forza degli impulsi, degli stimoli e dei desideri impellenti e diventerete padroni di voi stessi. La padronanza di se stessi si raggiunge con lo yoga, tramite vari esercizi fisici. Ma il sentiero della devozione è il modo più facile per raggiungere questo scopo. La ripetizione del Nome di Dio (  
*namasmarana*  
) è sufficiente. Viene detto che il Nome ‘Sitarama’ fosse sufficiente nel  
*Treta Yuga*  
, che ‘Radheshama’ lo fosse nel  
*Dvapara Yuga*  
e che oggi, nell’era di ‘Kali’ (  
*Kali Yuga*  
) tutti i Nomi abbiano la capacità di farci raggiungere questo scopo”.

**Sri Sathya Sai Baba** (1926-2011)  
da un discorso del 25 maggio 2003