

CAPITOLO 8

DHĀRAṆĀ E GLI OSTACOLI CHE VI SI INCONTRANO

1. L'ASPETTO INTERNO DELLO YOGA

Nello *Yogadarśana*, *Patañjali* esamina due aspetti principali dello *yoga*: i mezzi, ovvero le tecniche dello *yoga*, e le manifestazioni, ovvero i conseguimenti dello *yoga*. Il primo aspetto è trattato nel *Sādhanāpāda*¹ ed il secondo nel *Vibhūtipāda*².

Il *Sādhanāpāda* comprende *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*; queste cinque componenti dello *yoga* sono considerate esterne. *Vibhūtipāda* comprende invece *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*, che sono gli aspetti interni dello *yoga*. Queste ultime tre componenti permettono al ricercatore di accedere alle più importanti sfere dello *yoga*. Solo attraverso la padronanza delle tecniche dello *yoga* la mente diviene pronta per i conseguimenti yogici.

Il corpo è il mezzo che viene usato per *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*, mentre la mente lo è per *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Solo dopo la purificazione del corpo può iniziare la vera purificazione della mente. Nella *Gorakṣa Paddhati* è scritto: «Il ricercatore dovrebbe praticare *dhāraṇā* solo dopo essere in grado di padroneggiare *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*»³.

2. IL CONCETTO DI DHĀRAṆĀ

Nello *Yogadarśana*, *Patañjali* così descrive *dhāraṇā*: «Quando il ricercatore riesce a mantenere la mente focalizzata sul *deśa* (area, regione) desiderato, questo è *dhāraṇā*»⁴.

Si deve meditare con lo scopo di ridurre le fluttuazioni della mente che producono ignoranza, incapacità e miseria. Attraverso la meditazione si può ottenere conoscenza, capacità e felicità. Tuttavia, proprio come non può esistere un albero senza seme, non può esistere meditazione senza *dhāraṇā*. Perciò, per meditare è necessario praticare prima *dhāraṇā*.

1. Capitolo su «mezzi e tecniche dello *yoga*».

2. Capitolo su «manifestazioni e conseguimenti dello *yoga*» [dal verso 1 al verso 15 continua la spiegazione degli otto mezzi dello *yoga*].

3. *Gorakṣa Paddhati*, Parte II, strofa 52.

4. Op. cit., *Vibhūtipāda*, aforisma 1.

Il ricercatore pratica *dhāraṇā* per canalizzare i diversi e divergenti pensieri della mente su un'unica area di contemplazione. Nella triade che comprende: meditante, meditazione e oggetto o meta della meditazione, l'oggetto della meditazione può essere considerato l'area di *dhāraṇā*. Il ricercatore deve focalizzare la sua mente su un certo oggetto o su una certa meta.

3. LE TRE AREE DI DHĀRAṆĀ

Esistono tre aree in cui dirigere il *dhāraṇā*: *ādhibhautika* (relativa alla materia), *ādhyātmika* (relativa allo spirito) e *ādhidaivika* (relativa agli oggetti celesti come sole, luna, ecc.). Per focalizzare la propria mente il ricercatore può scegliere una di queste tre aree.

Concentrare la mente sulla rappresentazione d'una divinità, sull'immagine di un Guru, su un diamante, un gioiello, una lampada, una fiamma ecc. è *ādhibhautika dhāraṇā*. La mente si concentra automaticamente su un oggetto o su uno scopo se il ricercatore vi nutre grande interesse o affinità. In questo tipo di *dhāraṇā* la predisposizione emozionale ed intellettuale del ricercatore gioca un ruolo importante.

Quando il ricercatore, aiutato dalla grazia di Dio o del Guru, raggiunge lo stadio di *dhāraṇā*, la sua mente si focalizza automaticamente sui vari *cakra* del corpo e sulle rispettive divinità che li presiedono. Questo è *ādhyātmika dhāraṇā*. Naturalmente, il ricercatore pratica *dhāraṇā* anche mentre esegue *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*.

4. MANIFESTAZIONE SPONTANEA DI DHĀRAṆĀ

Nelle fasi iniziali di *prāṇothāna* (liberazione del *prāṇa*), il *prāṇa* si muove molto rapidamente, perciò non è in grado di rimanere stabile a lungo in nessun *cakra* ma, progredendo nella pratica spirituale, il *prāṇa* riduce la sua attività ed è perciò in grado di rimanere fermo nella stessa area per periodi più lunghi. Tuttavia la vera stabilità avviene solo quando il ricercatore è consolidato nello stadio di *pratyāhāra*, che a questo punto assume naturalmente la forma di *dhāraṇā*. Da lì in poi il *prāṇa* diventa stabile in ogni area che investe al fine di purificarla, e la mente viene automaticamente attratta verso quell'area. Perciò *dhāraṇā* inizia a manifestarsi spontaneamente nel momento in cui il *prāṇa* diventa stabile.

5. RISULTATI CHE DERIVANO DAL PADRONEGGIARE DHĀRAṆĀ

Il ricercatore può considerare di padroneggiare *dhāraṇā* solo dopo che la propria concentrazione mentale è in grado di rimanere stabile per due ore continuative. Quando si potrà perfezionare *dhāraṇā*, il ricercatore sarà già divenuto uno *yogī* venerato dalla gente. Egli infatti potrà già aver avuto allora visioni di grandi *siddha yogī* (*yogī* esperti o realizzati) e giungere a

comprendere i segreti di tutte le religioni. È attraverso *dhāraṇā* che il praticante conquista la mente e diventa pronto per la pratica di *dhyāna*, ossia della vera meditazione. Inoltre, è solo attraverso *dhāraṇā* che i *cakra* e i *granthi* possono essere penetrati [da *kuṇḍalinī*] e si possono ottenere varie *siddhi* (poteri miracolosi). Tuttavia il ricercatore che ha raggiunto questo livello non diventa più schiavo delle *siddhi*; disinteressato ai poteri miracolosi, egli va avanti sul sentiero dello *yoga*.

6. GLI STADI INIZIALI DI DHĀRAṆĀ NEI VARI CAKRA

Quando *dhāraṇā* si centra su *mūlādhāra cakra* (il plesso della base), si eseguono automaticamente *āsana* come *mūlabandhāsana*, *virāsana*, *ardha matsyendrāsana*, *vṛṣāsana*, *pārsvāsana* ecc. che esercitano una pressione sull'ano, che si contrae.

Quando *dhāraṇā* è centrato su *svadhīṣṭhāna cakra* (il plesso sacrale), si manifestano automaticamente *siddhāsana* e le *āsana* associate a *siddhāsana*, le quali esercitano una pressione nella zona tra l'ano e i genitali [il perineo]. Anche *yoni mudrā* si presenta spontaneamente.

Quando *dhāraṇā* è centrato su *maṇipūra cakra* (il plesso solare), la pancia si riempie completamente d'aria o si manifesta frequentemente *uḍḍiyānabandha* (chiusura dello stomaco). *Āsana* come *paścimottānāsana*, *bhūnamanāsana* potrebbero essere compiute automaticamente.

Quando *dhāraṇā* è centrato su *anāhata cakra* (il plesso del cuore), diversi *prāṇāyāma* si manifestano automaticamente, il petto si riempie completamente d'aria, e si eseguono spontaneamente *āsana* quali *dhīrāsana*, *khanjānasana*, *kūrmāsana* e *bhujāṅgāsana*.

Durante il *dhāraṇā* su *viśuddhākhyā cakra* (plesso faringeo) si genera *anāhata nāda* (suono spontaneo) sotto forma di canto dei mantra Rama o AUM, di inni vedici, ruggiti, versi di vari animali, canti della musica classica indiana. Si eseguono automaticamente *āsana* come *sarvāṅgāsana*, *halāsana* ed altre nelle quali la gola è pigiata. Anche *khecarī mudrā* viene praticato quando il *prāṇa* è stabile in questo *cakra*.

Quando *dhāraṇā* è centrato su *ajñā cakra* (centro del nervo frontale) vengono eseguite spontaneamente *āsana* quali *padmāsana*, *svastikāsana*, *siddhāsana*, *mūlabandhāsana*, *vajrāsana* o *sthirāsana*, e la meditazione nel *bhrūcakra* (tra le sopracciglia) diventa naturale.

Durante il *dhāraṇā* su *sahasradalapadma* (il loto dai mille petali, o corona della testa) si compiono automaticamente *śiṛṣāsana*, *vṛkśāsana* e *āsana* loro associate, e si odono i suoni sottili di tamburi, cembali, conchiglie, *veena* (strumenti a corda), flauti, campane e tuoni (come di un temporale). Tutti questi *dhāraṇā* continuano a salire e scendere finché non diventano stabili in uno qualsiasi di questi centri, per cinque *ghadī*⁵. Rientrano tutti nella categoria di *ādhyātmika dhāraṇā*.

5. Due ore. Un *ghadī* corrisponde a 24 minuti.

7. I DHĀRAṆĀ SUGLI ELEMENTI

Pr̥thvi-tattva (l'elemento terra) risiede nella regione che va dai piedi alle cosce, tra le cosce e l'ombelico si trova *jala-tattva* (l'elemento acqua), tra l'ombelico e il cuore *agni-tattva* (l'elemento fuoco), tra il cuore e la fronte *vāyu-tattva* (l'elemento aria), e la zona tra la regione frontale e il *brahmarandhra* (il *cakra* della corona) è sede di *ākāśa-tattva* (l'elemento etere).

- a. Nella regione dell'elemento terra *dhāraṇā* è eseguito spontaneamente sull'immagine del Signore *Brahma* con quattro braccia, con il *bīja* suono ⁶ (suono seme) «*lām*».
- b. Nella regione dell'elemento acqua *dhāraṇā* è eseguito spontaneamente sull'immagine a quattro braccia del Signore *Nārāyaṇa*, con il *bīja* suono «*vām*».
- c. Nella regione dell'elemento fuoco *dhāraṇā* è eseguito spontaneamente sull'immagine a tre occhi del Signore *Mahārudra* [*Rudra* il vecchio], con il *bīja* suono «*raṁ*».
- d. Nella regione dell'elemento aria *dhāraṇā* è eseguito spontaneamente sull'Onnipotente e Onnisciente Signore di tutte le cose, *Satcidānanda Īśvara* (Dio nella forma di «esistenza-coscienza-beatitudine»), con il *bīja* suono «*yām*».
- e. Nella regione dell'elemento etere *dhāraṇā* è eseguito spontaneamente sulla forma cosmica del Signore *Sadāśiva*, con il *bīja* suono «*haṁ*», per cinque *ghaṭī* (due ore).

Attraverso questa pratica il ricercatore ottiene il pieno controllo sui cinque elementi.

8. OSTACOLI CHE SORGONO DURANTE GLI STADI INIZIALI DI DHĀRAṆĀ

Non appena il ricercatore è in grado di rimanere stabile in *dhāraṇā*, si presentano diversi ostacoli lungo il suo percorso. Proprio a causa di questi pericoli, molti ricercatori preferiscono percorrere sentieri più facili dello *yoga*.

Il primo ostacolo sopraggiunge dalle *yakṣiṇī* (semidee del mondo chiamato *Yakṣāloka*), che assumono forme molto attraenti per tentare di deviare il ricercatore, oppure si trasformano in serpenti, leoni, tigri ecc. per spaventarlo.

Tutte queste forme sono viste, naturalmente, solo attraverso visioni interiori. Perciò, se il ricercatore non si lascia né tentare dalla bellezza delle *yakṣiṇī*, né spaventare dalle loro forme di animali pericolosi, la sua pratica *yoga* rimane indisturbata. Alcuni famosi ritratti del *Buddha* lo dipingono circondato da figure mostruose o da un *kāma senā* (un folto gruppo di cupidi). Queste immagini raffigurano proprio questo tipo di difficoltà che sorge durante lo stadio di *dhāraṇā*.

6. Esistono diversi *bīja* mantra (mantra seme) connessi ai differenti centri nervosi del corpo.

9. IL RISVEGLIO DI KUṆḌALINĪ DURANTE DHĀRAṆĀ

Un'altra grande difficoltà che il ricercatore deve affrontare durante *dhāraṇā* è la minaccia del risveglio di *kuṇḍalinī*. In effetti, egli non può accedere a *dhāraṇā* senza che *kuṇḍalinī* si sia destata. *Dhāraṇā* viene di solito praticata su vari *cakra*. Ciò presuppone che *kuṇḍalinī* abbia già penetrato questi *cakra*; cosa che non può avvenire finché *kuṇḍalinī* non si è risvegliata e non sale attraverso *suṣumṇā*.

I *cakra* non vengono penetrati dal *prāṇa* liberato attraverso *prāṇotthāna*, anche se si eseguono automaticamente *āsana*, *mudrā*, *prāṇāyāma* ecc.. Questa penetrazione comincia solo quando il potere di *kuṇḍalinī* si risveglia, e con essa dà inizio a *dhāraṇā*. Poiché è difficile gestire il potere di *kuṇḍalinī*, il ricercatore deve fronteggiare numerose difficoltà durante *dhāraṇā*.

Il ricercatore che osa risvegliare il potere di *kuṇḍalinī* senza la grazia e la guida di un Guru può diventare folle, soccombere a malattie e persino morire. Ciò accade perché non si possiede la necessaria conoscenza, saldezza mentale e pazienza per questa difficile impresa.

Molti aspiranti che cercano insistentemente un Guru che possa risvegliare la loro *kuṇḍalinī*, restano frustrati nelle loro aspettative perché mancano di vera fede nel Guru. Per poter risvegliare *kuṇḍalinī* attraverso la grazia di un Guru è necessario avere completa fede in lui e arrendersi a lui completamente. Benché migliaia di praticanti affermino di conoscere *kuṇḍalinī* e di averla risvegliata, probabilmente nessuno di loro l'ha realmente conosciuta e sperimentata.

Comunque, una cosa è risvegliare il potere di *kuṇḍalinī*, ben altra impresa è farla risalire lungo il canale di *suṣumṇā*. All'inizio, non appena *kuṇḍalinī* si risveglia, il ricercatore prova grande entusiasmo. Ma progredendo in *dhāraṇā*, si imbatte nelle varie minacce causategli da *kuṇḍalinī*. Solo chi ha grande coraggio può fronteggiare questi pericoli. Non tutti riescono a farlo. È proprio a questo punto che coloro che hanno intrapreso la pratica solo attratti dalle *siddhi* (poteri miracolosi) si ritraggono da *kuṇḍalinī* e si allontanano dalla via.

10. L'OSTACOLO DELLA SESSUALITÀ

Uno degli ostacoli che il ricercatore incontra durante *dhāraṇā* è la sessualità. Nel corpo ci sono sette *cakra* principali e tre *granthi*. Questi possono essere conosciuti solo attraverso la corretta pratica di *dhāraṇā*. Quando *dhāraṇā* si manifesta spontaneamente nell'area di *svadhīsthāna cakra*, si sviluppa un forte desiderio sessuale. Ciò potrebbe essere tollerato se accadesse ogni tanto, ma avviene frequentemente.

Ci si potrebbe chiedere: perché la sessualità diventa così intensa attraverso *dhāraṇā*? non dovrebbe essere placata dalla pratica dello *yoga*?

L'energia pranica è l'anima dello *yoga*. Non c'è modo di controllare la mente senza il controllo del *prāṇa* e, allo stesso tempo, non c'è modo di controllare il *prāṇa* senza il controllo

della mente. Come un bastone biforcuto è utilizzato per catturare serpenti, così l'energia pranica è usata per controllare la mente. La mente viene quindi conquistata attraverso la conquista dell'energia pranica.

Il ricercatore la cui energia pranica viene liberata per grazia di Dio o del Guru, inizia a stabilire automaticamente il controllo sul *prāṇa*, durante la meditazione [l'asserzione non ci risulta chiara considerato che il ricercatore dovrebbe deporre la propria volontà ed arrendersi al *prāṇa*]. Attraverso questo processo automatico viene purificato il sangue nel corpo del ricercatore. Quando il sangue è purificato, si produce una grande quantità di fluido sessuale che risveglia un'intensa sessualità. Perciò il ricercatore si trova a dover confrontare questo problema durante la sua pratica spirituale

Il maestro giainista *Hemacandra Sūriji* affermò: «Il *prāṇāyāma* non è utile. La pace della mente non può essere mantenuta con questo mezzo. Al contrario, il *prāṇāyāma* genera agitazione e la mente diventa depressa». Questa affermazione deve essere scaturita dall'aver sperimentato tali ostacoli.

A causa di questi pericoli, sembra ovunque prevalere la tendenza ad evitare lo *haṭha yoga* e a praticare direttamente il *rāja yoga*. Ma il vero ricercatore spirituale non deve farsi bloccare da queste difficoltà. Solo passandoci attraverso con la sua pratica potrà raggiungere l'onniscienza. Le altre tecniche sono rimedi ordinari: non si consegue l'onniscienza per loro mezzo.

Confusi da questo difficile aspetto dello *yoga* — che si presenta soprattutto durante la fase di *dhāraṇā* — anche quei ricercatori che hanno già fatto molti progressi, sopraffatti dall'intero complesso di manifestazioni, si bloccano. Ancora una volta sorge il bisogno della saggezza, dell'esperienza e della grazia di un vero Guru.

Questo è il momento in cui la via di *krama-mukti* (liberazione per gradi, dopo molte vite) e la via di *sadyo-mukti* (liberazione nella vita attuale) si separano. Solo l'audace *Hanuman*, il dio scimmia del *Rāmāyaṇa*, nonché dio del *brahmacarya* (perfetto celibato), può superare il mare della sensualità in un sol balzo. Una scimmia ordinaria non può farlo. Perciò, per proteggersi da queste difficoltà molti ricercatori deviano verso la via di *krama-mukti*. Quelli che non riescono ad affrontare tali prove con la pazienza e la completa fede non possono calcare la via di *sadyo-mukti*.

11. LE MALATTIE

Un altro problema che emerge da *dhāraṇā* sono le malattie. Ai livelli più bassi di *dhāraṇā*, le impurità del corpo creano spesso ostruzioni. Ci si può chiedere: perché chi pratica lo *yoga* dovrebbe soffrire di malattie? La risposta è che la vita attiva favorisce il continuo flusso di *rajoguṇa* nel corpo e nella mente del ricercatore, di conseguenza la passione, l'intolleranza, la rabbia, l'egoismo ecc. aumentano di molto. Con la pratica di *dhāraṇā* i processi di purificazione del corpo sono molto veloci. Questo fa sì che una grande quantità di impurità abbandoni i tessuti degli organi del

corpo e si riversi nel sangue, per essere poi eliminata dal corpo velocemente. La gran quantità di impurità che si riversa nel sangue potrebbe dar luogo ad una malattia che prima era latente.

Quando si presentano queste malattie — che risultano dal processo di purificazione del *prāṇa* — il ricercatore non deve temerle. Esse infatti guariscono automaticamente per l'azione dello stesso processo di purificazione del *prāṇa* che le ha originate. Perciò il ricercatore non dovrebbe interrompere la pratica di *dhāraṇā*, ma continuarla, e dovrebbe evitare di assumere medicine e cibi troppo pesanti, ma dovrebbe seguire una dieta leggera o a base di sola frutta e latte.

Una credenza popolare vuole che lo *yogī* non debba soffrire di malattie. Questo è vero per uno *yogī* evoluto, ma negli stadi iniziali di *dhāraṇā* il ricercatore non lo è ancora. Quando le scritture affermano che lo *yogī* non soffre di malattie, si riferiscono *yogī* molto evoluti, non ad un ricercatore ordinario. Al contrario, il ricercatore ordinario deve combattere frequentemente contro le malattie, e qualche volta può anche incontrare la morte durante la sua pratica *yoga*. Infatti, se incontra malanni che risultano incurabili, può anche morire.

Solo quando lo *yogī* realizza il *samādhi*, il suo corpo diventa completamente purificato dal fuoco della penitenza yogica e allora diventa libero dalla malattia. In questa fase della sua evoluzione spirituale la malattia non ha più presa su di lui, ma prima di raggiungere questo livello egli deve attraversare un sentiero lungo e difficile. Di fatto, la via dello *yoga* è così piena di difficoltà che se il ricercatore non affronta queste sfide con entusiasmo, fede, pazienza e coraggio, non arriverà mai al traguardo finale.

12. L'OSTACOLO DELLE ILLUSIONI

Un'altra difficoltà di *dhāraṇā* è che il ricercatore non è in grado di riconoscere propriamente il livello evolutivo che ha raggiunto attraverso la propria *sādhana*. Spesso, preso da eccessivo entusiasmo, dà valutazioni erranee dei propri conseguimenti; ciò avviene a causa della illusoria comprensione ch'egli ha riguardo le realizzazioni che si ottengono nei vari stadi dello *yoga*. All'inizio considera che lo *yoga* sia come un piccolo fossato facilmente superabile con un balzo, ma avanzando nella pratica scopre che non si tratta né di un fossato, né di uno stagno e nemmeno di un grande lago, ma di un oceano immenso che non può essere attraversato facilmente.

Ad esempio, quando il frenulo sotto la lingua del ricercatore si ritira automaticamente con la pratica della meditazione, egli comincia a pensare che entro due mesi la sua lingua si allungherà abbastanza da poter stare nella decima porta sulla volta del palato. Ma dopo che sono trascorsi senza successo parecchi mesi di continui sforzi per realizzare nella meditazione *khecari mudrā* (in cui la lingua si retroflette per andare a chiudere la fossa nasale), egli comincia ad essere scoraggiato credendo di non fare progressi. Quando finalmente riesce a far stare la lingua nella decima porta, di nuovo esulta esageratamente pensando di essere ormai vicinissimo a padroneggiare l'altissimo livello del *nirvikalpa samādhi*; ma ancora, trascorrendo anni e anni senza successo, la sua illusione si dissolverà di nuovo.

In effetti, sull'intero sentiero dello *yoga* vi sono molti passi che generano illusioni facendo sentire il ricercatore ora euforico, ora scoraggiato. Solo il ricercatore che non si preoccupa affatto di queste illusioni e che continua la sua pratica con grande pazienza, perseveranza e fede riuscirà a superare tutti gli ostacoli.

13. VIPARYĀYA VṚTTI (PENSIERI ILLUSORI)

Durante i vari stadi di *dhāraṇā* il ricercatore va incontro a molte esperienze che generano in lui delle illusioni. Egli infatti alternativamente subisce delusioni rispetto alle esperienze passate e si perde in nuove illusioni rispetto alle esperienze presenti. I pensieri che nutrono queste illusioni sono chiamati *viparyāya vṛtti* (pensieri illusori), e sorgono da esperienze inadeguate o incomplete del ricercatore. A causa loro il ricercatore si sente spesso entusiasta, oppure scoraggiato, riguardo ai propri successi e progressi sul sentiero spirituale.

Nello *Yogadarśana*, il *Mahārṣi Patañjali* suddivide le *vṛtti* (pensieri) in cinque categorie: 1) *pramāṇa*; 2) *viparyāya*; 3) *vikalpa*; 4) *smṛti*; 5) *nidrā*. Il ricercatore dovrebbe imparare a riconoscere a quale categoria appartiene un pensiero, secondo le caratteristiche che presenta.

Pramāṇa sono i pensieri basati sull'esperienza, privi di dubbi e di illusioni. Per esempio, un individuo sa distinguere l'oro dal bronzo sulla base della propria esperienza. *Pramāṇa vṛtti*, la prima categoria di pensieri, è chiamata «verità».

Viparyāya sono i pensieri nei quali esiste l'illusione che ciò che non è vero sia vero. La causa di questa illusione è dovuto a mancanza d'esperienza. Per esempio qualcuno può confondere l'oro col bronzo, per mancanza di esperienza. *Viparyāya*, la seconda categoria, è chiamata «falsità».

Vikalpa sono i pensieri che a causa di esperienze incomplete non danno luogo ad una risoluzione. Per esempio, si rimane indecisi nel valutare se un metallo è oro o bronzo. *Vikalpa*, la terza categoria, è chiamata «dubbio».

Possiamo dire che il ricercatore quando inizia la via dello *yoga* incontra prima «falsità», poi progredendo entra nella sfera del «dubbio» — prima infatti egli vedeva solo «falsità», poi vede sia «verità» che «falsità» — tuttavia mancando d'esperienza non è in grado di distinguere qual è l'una e qual è l'altra. Quando avanzando con la pratica dello *yoga* la sua esperienza diventa completa, egli ha di fronte solo la «verità». Questa è la spiegazione per *viparyāya*, *vikalpa* e *pramāṇa vṛttis*, che per semplicità possono essere chiamati *falsità*, *dubbio* e *verità*.

Smṛti è la conoscenza [memoria] che ci permette di riconoscere l'oggetto della nostra esperienza. Essa è legata al passato: «Ho visto quella persona. Ho letto quel tale libro» ecc. È la conoscenza derivante dalle nostre precedenti esperienze, che è rimasta impressa nella mente e nei sensi. Questa quarta categoria di pensieri si chiama *smṛti*.

Nidrā (sonno) è la *vṛtti* in cui tutti e quattro le *vṛtti* precedenti (*pramāṇa*, *viparyāya*, *vikalpa* e *smṛti*) sono assenti.

Il ricercatore che calca la via dello *yoga* viene spesso deviato da queste differenti *vṛtti*, ma, come progredisce dall'ignoranza alla conoscenza, sarà in grado di ritrovare nuovamente la via maestra.