

Bhagavad Gita : VIII-8

Si ton yoga est assidu et ton esprit uniquement ancré en moi, tu atteindras l'Être suprême que je suis.

Yoga Sutra II 28-29

Le yoga est un chemin de nettoyage et de discernement aboutissant à la lumière pénétrante de la connaissance (28).

Les huit outils discernements sont

Le regard extérieur, le regard intérieur, l'attitude, le souffle, le retrait, La concentration, la méditation, et l'indifférencié (29).).

Le regard extérieur (*yama*) : la non violence, la sincérité, l'intégrité, la sobriété et la non appropriation (30). Patrimoines de l'humanité, ces cinq qualités de regard sont toujours disponibles et libres de droit (31).

Le chemin de clarté

Le chemin de clarté, *viveka*, comporte huit expressions. Les cinq premières - le regard extérieur, le regard intérieur, l'attitude, le souffle, le retrait - relèvent du yoga personnel, c'est-à-dire de l'effort

Les trois dernières - concentration, méditation, et indifférencié - relèvent du yoga impersonnel, c'est-à-dire de la grâce - voir le chapitre III, *Vibhuti*¹

1 Yama - le regard extérieur

Il est demandé au voyageur, non pas de juger ni de modifier le monde, mais de lui porter assidument un regard non-violent, sincère, intègre, sobre et sans appropriation.

2 Niyama - le regard intérieur

Il est demandé au voyageur, non pas de se juger ni de se modifier, mais de porter assidument un regard sur lui-même de pureté, de contentement, d'effort, d'étude. Et d'abandon au Suprême.

Nettoyer le regard.

L'enseignement de Patanjali se confirme. Quand la vision est claire, alors le flou, disparaît. Le doute et la souffrance aussi. Dans l'assiduité du regard, les actions se déroulent sans heurt ni violence. Ici Patanjali remet en lumière sa stratégie du **discernement**, la vision claire, *viveka*. Le contraire c'est *vitarka*, le non-discernement (le doute, le flou,) sources d'illusion et de souffrance, complices de l'avidité, de la colère, de l'égarement.



¹ Le fleurissement, la maturation