

## 9. La vision panoramique\*, vision nue et sensorialité globale

### Descriptif

L'entraînement se poursuit en cultivant l'ouverture des sens à partir de l'ouverture du regard panoramique. La vision large du regard « panoramique » nous permet de voir globalement tout ce qui se trouve dans notre champ de vision. Cette ouverture visuelle à 180 degrés amène ou favorise une vision nue. La nudité, le dépouillement de la vision s'accomplit lorsque l'on voit simplement, sans habiller la vision de représentation et de concepts.

Le point important dans cette pratique est de laisser simplement le regard détendu dans l'expérience globale, totale, de l'ensemble du paysage sensoriel qui nous entoure. L'on entre ainsi en une expérience de sensorialité globale.

### Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Choisissez un endroit de préférence ni trop lumineux, ni trop sombre, ce qui permet de bien voir sans être ébloui. Et, comme d'habitude : installez-vous dans une bonne posture confortable, détendu en le regard panoramique, les yeux normalement ouverts voyant simplement, sans regarder particulièrement, tout ce qui se trouve dans votre champ de vision.  
.....
- Dans le regard panoramique vous relâchez vos yeux et laissez votre regard se détendre. La vision ainsi relâchée est naturellement large, vous avez une vision diffuse de tout le panorama présent devant vous. Cette vision diffuse est globale, elle voit tout sans regarder quelque chose en particulier. Elle est très simple, sans jugements ni représentation ou concept. C'est un aspect de la vision nue, dépouillée. Quand nous disons nu ou dépouillée cela signifie simplement : sans jugement, sans évaluation du mental, sans représentation ou conceptualisation.  
.....
- Vous pouvez constater que cette vision ouverte, panoramique, apporte un certain apaisement, une certaine détente. Restez dedans tel quel.  
.....
- Dans cet état, il est possible que la vision devienne parfois un peu floue et que différentes variations chromatiques ou autres apparaissent dans le champ visuel. Ces modifications sont l'effet de la détente, du relâchement, de la dessaisie. Il n'y a pas lieu d'y accorder d'importance particulière. N'essayez pas de les influencer. Il n'y a pas

lieu ni de s'en inquiéter, ni de s'en réjouir. Ces expériences ne sont ni à rechercher ni à éviter.

.....

- N'intervenez pas, n'interférez pas et laissez faire en restant détendu. Restez ainsi jusqu'à la fin de la période de pratique.

.....