

## 6. La vision panoramique dans l'ouverture relâchée

### Descriptif

L'ouverture relâchée se vit dans l'ouverture des sens, dans l'ouverture sensorielle des six sens. Nos sens ont une propension à être naturellement ouverts si nous ne les fermons pas. Nos sens au repos sont naturellement ouverts. Il s'agit de découvrir cette attention sans tension, de réapprendre un état de simplicité fondamental.

Nous sommes ouverts, nos sens sont ouverts quand nous nous relâchons. L'absence de tension, le lâcher prise est une sorte d'abandon. Une façon de dire cet abandon pourrait être de « s'évanouir dans l'ouvert » en s'y abandonnant complètement.

L'expérience visuelle pour expérimenter l'ouverture et la cultiver est toujours le regard panoramique.

### Exercice (Durée variable : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, assis dans une bonne posture confortable, les yeux naturellement ouverts et détendus dans la vision panoramique. Vous vous laissez aller dans cette vision ouverte.  
.....
- Vous vous abandonnez, comme dans un profond soupir, en vous laissant aller dans une ouverture globale des sens. Plusieurs fois, éventuellement sur chaque expiration comme nous l'avons pratiqué précédemment (Voir P 19).  
.....
- Enfin, dans cet abandon, laissez être tout simplement, restez dans l'ouvert relâché.  
.....