

14. La vision nue, ouverte, d'un objet, proche ou lointain

Descriptif

Nous avons d'abord cultivé la présence attentive sur un support, tel que le corps, le souffle ou une sensation puis, dans un deuxième temps, nous avons pratiqué la présence ouverte dans l'ouverture de tous nos sens à ce qui nous entoure. Dans les pratiques 20 et 21 nous avons déjà expérimenté la vision nue et l'audition nue. Nous allons maintenant expérimenter la vision nue, ouverte à un support, dans l'ouverture et l'attention.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Comme d'habitude, installez-vous confortablement, et choisissez un petit objet-support proche de vous. Si vous êtes à l'extérieur dans la nature ce peut être une fleur, une feuille, un insecte, une goutte de rosée ; si vous êtes à l'intérieur ce peut être un objet usuel tel qu'un stylo, un téléphone ...
.....
- Posez le regard sur l'objet en une contemplation sans jugement ni évaluation, le « voyant » simplement, tel qu'il est, tel quel. Ne vous concentrez pas sur cet objet, mais au contraire, détendez-vous dessus, vous laissant absorber dans la contemplation, la vision toute simple, nue, de cet objet devant nous.
.....
- Restez ainsi dans le « non-effort » de cette nue vision, nue contemplation.
.....
- Puis, sans vous déplacer, changez de support et choisissez un grand objet éloigné tel qu'un arbre ou une montagne... ou bien un tableau, un meuble, de l'autre côté de la pièce. Contemplez cet objet comme précédemment, dans une vision nue, en vous relâchant dans sa vision, dans l'instant, en paix, sans bavardage ou commentaires sur l'expérience.
.....
Restez ainsi, tel quel, sans vous distraire de la contemplation et en y revenant chaque fois que vous en auriez été distrait.
.....

OBSERVATION DE L'EXPERIENCE

Comment avez-vous ressenti ces deux expériences ? (avec un support proche et avec un support lointain)

Les avez-vous trouvées très différentes ? Ou au contraire, très similaires ? Étaient-elles en continuité ? Le passage de l'une à l'autre a-t-il suscité des difficultés ? Par l'observation de ces différentes situations, vous pouvez découvrir et apprécier les qualités de la présence : la présence attentive et la présence ouverte qui ensemble sont une expérience d'ouverture attentive.

Remarque : Il est possible de faire le même exercice en utilisant tous les autres sens : en entendant un son particulier de sa naissance à sa disparition comme par exemple celui d'un gong ou d'une cloche, en goûtant un aliment particulier, en sentant une odeur, en touchant différents types d'objets. Toujours dans cette attitude de simplicité et de non-saisie, sans bavardage ou commentaire mental, entrant en contact directement et très simplement avec l'expérience de l'objet, dans la non saisie de l'ouverture et la clarté de l'attention.